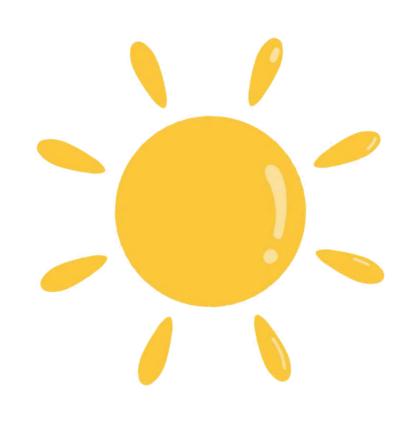
SARAH MÊNE SA FRAISE

LE BULLETIN D'INFORMATION TRIMESTRIEL N°4

JUIN 2024



Sommaire



Défi Voile en Bretagne pages 3-7

Moments conviviaux page 8

Rubrique JO Paris 2024 page 9

Rubrique musique pages 10-11

Le bar à Cocktails page 12

Le bar à Salades pages 13-14

Jeux de l'été pages 15-16



Défi Voile en Bretagne



Du 13 au 17 mai 2024, l'équipe des Farlos composée de Cindy, Cécile, Armelle, Laurianne, Gaëtan et Thierry est partie sur les terres bretonnes pour participer au Défi Voile 2024.

Nous avons pu suivre leurs aventures via leur page Facebook : Sarah en Bretagne Ci-dessous vous trouverez une interview en exclusivité d'une partie de l'équipage.

<u>Interview de Cindy, Armelle, Laurianne et Cécile</u>

Qu'est-ce que le défi voile?

Laurianne : Un dépassement de soi.

Cindy: Un défi entre plusieurs voiliers avec différentes épreuves tout au long de la semaine. Esprit

"bon enfant", pas trop de compétition.

Armelle: Moment de partage et d'entraide, beaucoup d'émotions (joie, colère, énervement, impatience,

rigolade...), dégustations des spécialités culinaires de chacun.

Cécile: Vivre une aventure humaine sortant de l'ordinaire avec des défis à relever.



La cohabitation sur le bateau?

Armelle : Rappel du respect de l'intimité de chacun sur le bateau par Cindy et Cécile. Il fallait prendre sur soi. Il y a eu des petits clashs. J'essuyais la vaisselle.

Cindy: Très serré, très proche, intimité. Les Skippers, Bernard et Philippe aidaient dans les tâches.

Laurianne : C'était compliqué un peu niveau caractère. J'essayais de faire la vaisselle mais ce n'était pas évident.

Pas besoin de se répéter pour la répartition des tâches.



Dormir sur le bateau?

Cindy: Cabines étroites. Les garçons ont fait un concert de ronflement. Toujours du bruit.

Armelle: Ca bougeait un peu.

L'accessibilité?

Laurianne : Bateau très étroit qui n'était pas le bateau initial. Fallait que quelqu'un m'attrape pour descendre dans le bateau.

Armelle : Les skippers étaient également perturbés car ce n'était pas le bateau initial.

Cindy: Pas de rampes du ponton pour aller sur le bateau donc c'était compliqué de monter sur le bateau. Ca a été une semaine de kiné +++ entre la marche, les douches au port pas adaptées, le bateau...

Quel défi avez-vous réalisé?

Laurianne: La course d'annexe avec les poêles, on avait le droit à ce qu'on voulait sauf les rames, le plongeon l'eau était gelée à 11° Cindy: Fallait tenir la barre le plus longtemps possible par équipage -> Gaëtan a tenu le plus longtemps dans notre équipage il était très fier, la soirée avec la chorégraphie, note sur la figure de proue et le pavillon

Les plus beaux souvenirs?

Laurianne: Mon plus beau souvenir pour moi c'est le plongeon et l'aide aux douches.

Armelle: J'adorais le fait de voir la mer, les poissons, les méduses. De changer d'air, de voir autre chose que la maison. Un beau cadre. On a pris un bol d'air.

Cindy: Le beau paysage et Philippe le skipper qui expliquait beaucoup de choses par rapport à l'histoire etc. Cécile: La mer avait des reflets d'argent! C'était magnifique! Le plongeon de Laurianne et d'Armelle... Waouh!



Les pires expériences ?

Cindy: Le coin sanitaire sur le bateau...

Laurianne : La fatigue à force de monter et descendre dans le bateau, fatigue physique et morale.

Cécile : La montée et la descente du bateau !





Si c'était à refaire?

Laurianne : Oui mais pas tout de suite. Besoin de repos.

Armelle: Oui, j'apprécierai plus car je suis déjà préparée et je serai plus à l'aise.

Cindy: Oui grâce à l'expérience, il y aurait une meilleure gestion au niveau du matériel et au niveau de l'accessibilité.

Cécile : Oui avec l'intention de remporter le Trophée Handibarre !

Le groupe était formidable. Les défis ont été nombreux pour chacun d'entre nous mais nous avons réussi.

Bravo au groupe !!!

Bonne organisation, bonne ambiance, bonne entraide entre chaque, bonne ambiance dans le véhicule.



A la fin de cette belle semaine, l'équipe des Farlos a terminé troisième de la compétition sur six équipages présents.

Ils ont remporté le prix du meilleur plongeon et le prix de l'apéro de l'élégance avec le Champagne Chartogne-Taillet et les biscuits Fossier.

Note au prochain équipage : merci de ramener au personnel du SAMSAH des Kouign-Amann, des galettes bretonnes, des niniches, des sardines, du cidre, du caramel au beurre salé, du far breton et plus si affinités :)

5

Orange F 13:30 🏌 N •

46 . 79%

Edition du 20/05/2024 • 12 sur 28



Cinq jours en mer avec le Défi Voile Bretagne

Arzon - Vingt-quatre personnes non valides ont embarqué sur des voiliers au départ du Crouesty, pour cinq jours inoubliables, lors du Défi Voile Bretagne.

Solidarité

Dans le cadre de la Voile pour Tous, le Yacht-club du Crouesty, La Compagnie des Ports du Morbihan et la commune d'Arzon ont accueilli, la semaine dernière, le Défi Voile Bretagne. Cette association regroupe des personnes valides et non valides sur des voilliers habitables d'environ 12 mètres, pour une balade de cinq jours en baie de Quiberon, autour des îles, et dans le golfe du Morbihan. Pour cette 290 édition, l'association a affrété huit voilliers du 13 ou 17 mai 2024, 24 personnes, entre 25 et 50 ans, en situation de handicap, avec plus ou moins d'autonomie, ont embarqué sur six des voiliers, les deux autres étants affectés au renfort. A raison de trois non-valides par voillers, avec trois accompagnateurs, un chef de bord et un équipier, les participants sont venus de Wargnies, Vernouillet, Reims, Rennes, Quimper et Belle-lie-en-Mer. « En comptant l'équipe à terre, 65 personnes ont participé à cette 29e édition », rapporte Véronique Le Pavec. membre de l'association.

« Je pars à l'aventure »

 J'avais envie de revenir, ça fait du bien bouger, de rompre avec le quotidien. Là, je pars à l'aventure », déclare Kevin, qui a embarque une première fois en 2016. Is sont unanimes pour dire que ce moment de convivialité est extraordinaire. « Tout le monde est équipier et participe à la bonne marche du bateau, explique Damien, un moniteur éducateur qui en est à sa huitième participation. Comme il pleut, se tenir sur un bateau ce n'est pas évident. C'est un vrai défi pour certains. Et les voir prendre la barre avec un sourire rayonnant, c'est vraiment grati-



Kevin, de retour au port du Crouesty, à Arzon, avec Damien, un moniteur éducateur, et Karine, une infirmière. : Note Damien, un moniteur éducateur, et Karine, une infirmière.

fiant. =

Les accompagnants remarquent qu'en fin de croisière beaucoup ont plus d'autonomie. « La promiscuité, c'est aussi un challenge. Le plus compliqué, au début, c'est de les couper des habitudes, et partager sa bannette, ce n'est pas toujours simple. Mais ils ont une capacité d'adaptation phénoménale. Le deuxième jour, ça va beaucoup mieux », continue Karine, une encadrante. Du fait du mauvais temps, les voillers ont quitté le port du Crouesty deux jours plus tard. « On n'est pas restés à rien faire à bord, on en a profité pour visiter les jardins du château de Suscinio et plusieurs ont pu recevoir des

shiatsus, une technique de massage japonais prodiguée par deux accompagnateurs », poursuit-elle.

Une nuit à Houat

Le beau temps revenu, ils ont commencé par naviguer dans le golfe du Morbihan, ont continué par des balades, puis des escales dans les ports voisins. « On a aussi passé une nuit au mouillage à Houat, rajoute Véronique, et on a pu faire notre concours du sosie », une tradition au sein de Défi Voite qui consiste à emmener le nécessaire à bord de chaque bateau. pour créer un sosie.

Vendredi, les voiliers ont regagné les pontons, les équipages se sont réunis pour un demier déjeuner à la maison du port. « Je n'ai pas le pied marin. C'était dur, mais inoubliable, on a bien rigolé », déclare Matthieu, avec un grand sourire. « J'ai bien aimé. C'est une bonne fatigue », rajoute Florianne, qui montait pour la première fois sur un voillier.

C'est l'heure du départ, il y a quelques yeux mouillés, pour beaucoup cette semaine restora gravée dans la mémoire, malgré un temps capricieux. « Mais chez nous, on dit défi voile pluvieux, défi voile heureux », conclut Karine.

Association Défi Voile Bretagne : DVBretagne sur Facebook.



Défi Voile Bretagne et 33 autres personnes

Le Télégramme

Le « Défi Volle Bretagne » a permis de surmonter les handicaps à Quiberon

Le 17 mai 2024 à 15h47, modifié le 17 mai 2024 à 16h33



L'équipage de Quimper, du foyer de vie du pôle Keraman.

Jeudi 16 mai, le rallye nautique organisé par l'association « Défi voile Bretagne » a fait escale à Port-Haliguen, à Quiberon. Pour la demière étape du périple avant de regagner leur port d'attache, Le Crouesty, à Arzon, les participants ont été accueilli par l'équipe du yacht-club de Quiberon (YCQ).

Le Défi voile Bretagne offre à des personnes en situation de handicap l'opportunité de naviguer. Bien plus qu'une compétition de voile, c'est une véritable aventure humaine et sportive.

Chaque participant devient marin et dépasse ses handicaps. Le président, Yves Le Cornec explique : « Nous avons six équipages cette année, composés de 24 personnes en situation de handicap, encadrés par de nombreux bénévoles. Les participants étaient de Wargnies, Vernouillet, Reims, mais aussi de Rennes, Quimper et Belle, le « L'an prochain nous fêterons notre 30e anniversaire. Les sourires sur les visages prouvent que la voile peut être un vecteur d'inclusion et de dépassement de soi idéal et ceux malgré une édition perturbée par la météo », conclut le président.

Nous voulions une nouvelle fois remercier notre mécène GSF sans qui ce projet n'aurait pu aboutir!



Nous remercions la maison Chartogne Taillet de nous avoir permis de gagner l'apéro de l'élégance.

Nous voulions particulièrement remercier Monsieur Minet, les membres de la direction, les administrateurs, Monsieur Martein, Madame Grillat, nos collègues et les familles de nous avoir soutenu dans la réalisation de ce projet.

Un grand merci à tous.



VENEZ PARTAGER CES MOMENTS DE CONVIVIALITE!

Journée sport et handicap au CREPS:

La journée aura lieu le 25 juin 2024 de 9h30 à 16h00 au CREPS, route de Bezannes à REIMS.

Votre participation est gratuite mais sur dossier d'inscription.

Vous pouvez demander ce dossier au SAMSAH. Il est à rendre avant le 16 juin 2024 au CREPS de Reims.

Prévoyez votre repas froid pour déjeuner sur place.

Toute participation sympathique est la bienvenue ...

Contacter Caroline DIOT pour toutes demandes d'informations complémentaires.



LERETOUR DE LA GUINGUETTE!!!

La Guinguette rémoise est de retour pour

La Guinguette rémoise est de retour pour

La Guinguette rémoise est de retour pour

La Guinguette rémoise partir du mercredi 19

La Guinguette rémoise partir du mercredi 19

La Guinguette rémoise partir du mercredi 19

Roseraie les Septembre rue la

Roseraie les réseaux

Roseraie sur les réseaux

N'hésitez pas à les suivre sur les retrouver le

N'hésitez pas à les suivre pour retrouver le

Olaguinguette rémoise pour retrouver le programme.



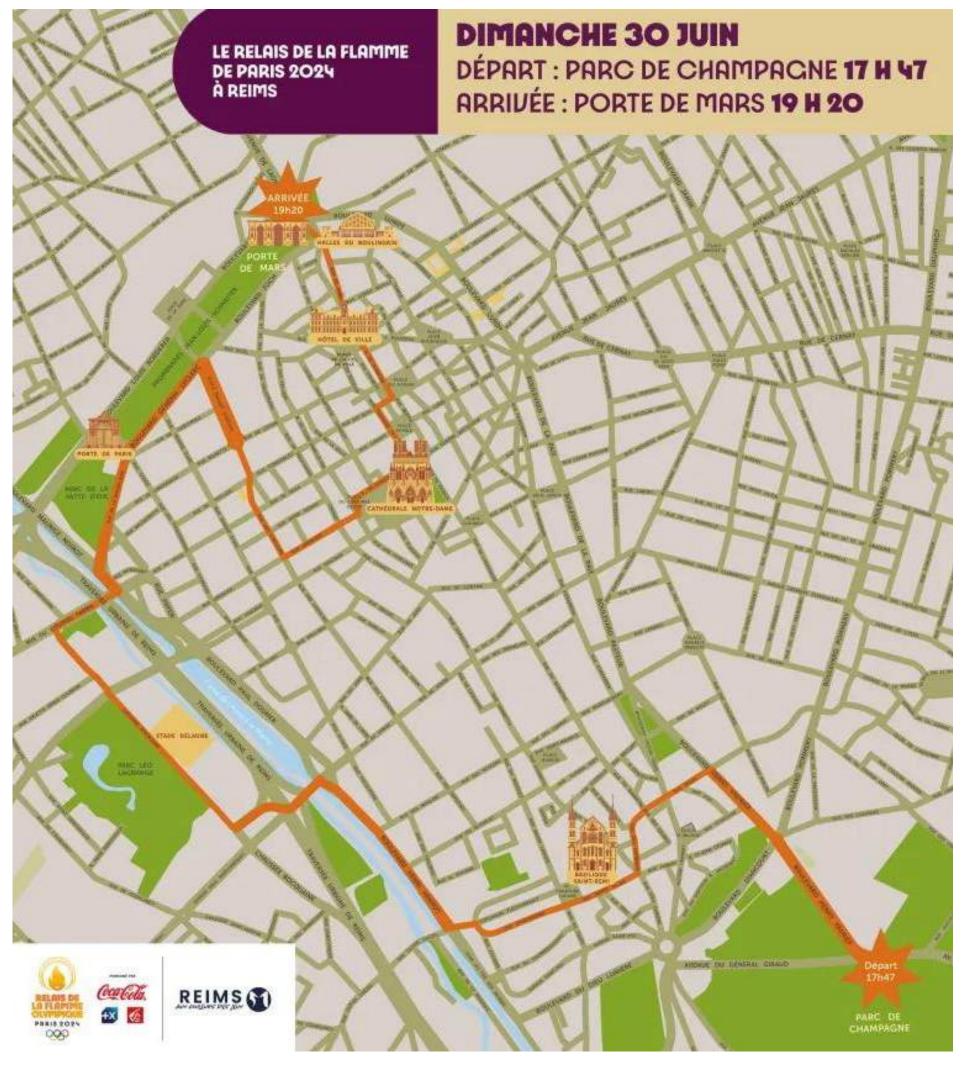
Rubrique Jeux Olympiques **Paris 2024**

PARIS 2024

Relais de la flamme olympique le 30 juin à Reims

Paris 2024 dévoile un parcours épique, traversant 400 villes, 65 étapes, illuminant 64 territoires avec 10 000 porteurs. Reims, ville-étape fière, dévoilera son patrimoine lors de cet événement inédit, marquant le début d'une célébration olympique de deux mois à travers la France. Ce Relais, vibrant et inclusif, symbolise le lancement des Jeux Olympiques et Paralympiques, unissant les Français dans un esprit d'enthousiasme et d'anticipation. Ne manquez pas cette incandescence olympique au cœur de la ville! Les animations de la journée du 30 juin débuteront dès 10h au Parc Champagne, lieu de départ du parcours de la flamme à travers la ville. Dès 17h47, les 40 relayeurs débuteront leur périple de 8 km à travers Reims passant devant ses monuments les plus emblématiques. À 19h20, le dernier relayeur foulera l'Esplanade de la Porte de Mars, site de célébration où

sera allumé le « chaudron » identique à celui qui sera enflammé pour l'ouverture de jeux. Le site de célébration sera ouvert de 15h30 à 20h au public, et offrira de nombreuses animations aux personnes présentes pour l'occasion.



Rubrique musique



La Musique fait la fête à Reims

Comme chaque année, à l'occasion de la fête de la musique, le vendredi 21 juin, plusieurs artistes viennent animer gratuitement le centre de la ville de Reims. Place d'Erlon, au parvis de la Cathédrale ou encore place du Forum où vous retrouverez le concert Flaya FLo'N Cook, Showguns et Band'Ankh au cryptoportique à 20h00.

L'an dernier, Reims accueillait pour la première fois le grand concert de France 2. Cela a été un tel succès que la ville de Reims et la chaîne de télévision ont décidé de renouveler l'évènement. Laury Thilleman et Garou présenteront le show. C'est un concert 100% gratuit. De nombreux artistes seront présents : Slimane, Patrick Bruel, MC Solaar, Lara Fabian, Amir, Vitaa, Roch Voisine, Dadju, Jérémy Frérot, David Hallyday et bien plus encore!

Ouverture de la billetterie : le 12 juin à 12h00 sur les réseaux sociaux de la ville de Reims. Places limitées.

Le Cabaret vert

Le Cabaret Vert est un festival de musique créé en 2005, ouvert à une palette de styles musicaux qui se déroule à Charleville Mézière dans les Ardennes.

Il propose, outre les concerts de musique, un village associatif, différents ateliers artistiques (tels que des diffusions de courts-métrages, des expositions de peinture, de l'art de rue) et un festival de bandes-dessinées.

Programmation

Jeudi 15 Août 2024

Queens of the stone age



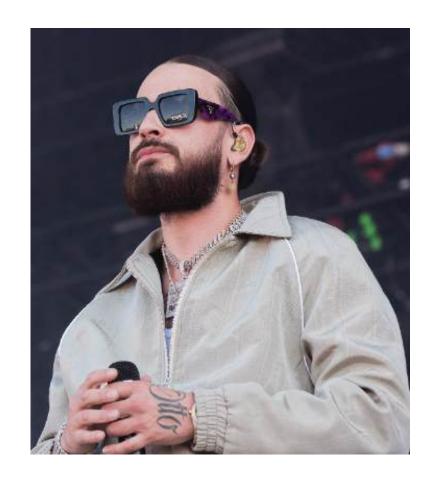
Macklemore



PJ Harvey



SCH Ninho 21 Savage





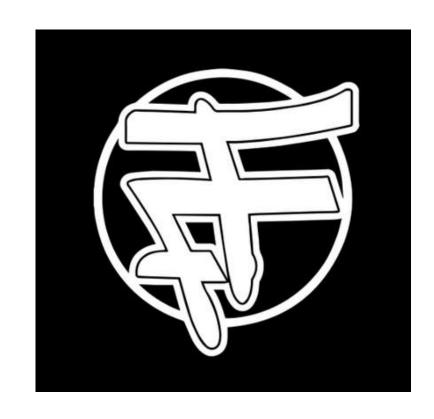


Samedi 17 Août 2024

Justice The Libertines Fonky Family







Dimanche 18 Août 2024

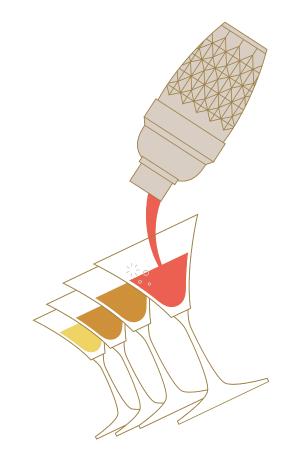
Korn Shaka Ponk



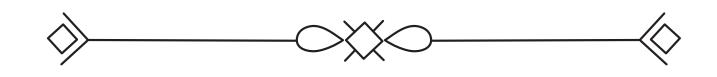


Louis Tomlinson





Le Bar à Cocktails



La sélection de Marie

Le Bora Bora, LE cocktail sans alcool

Ingrédients

10 cL de jus d'ananas



6 cL de jus de fruit de la passion

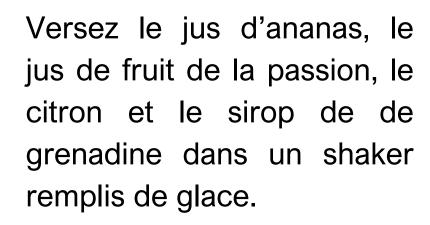


1 cL de jus de citron



1 cL de sirop de grenadine

Préparation



Secouez énergiquement.

Versez dans un verre puis servir.



Le Jacqueline

Ingrédients

7cL de vin blanc sec*



1 cL de sirop de grenadine



2 cL de limonade

Préparation

Prenez un verre haut.

Versez la grenadine, le vin et la limonade.

Remuez et servez très frais.

Le Bar à Salades





Salade César

Ingrédients

- Salade iceberg ou romaine
- Blanc de poulet
- Pain de mie
- Tomates

Pour la sauce

- Huile d'olive
- Mayonnaise
- Lait
- Jus de citron
- Parmesan râpé
- Moutarde de Dijon
- Ail, sel, poivre

Etape 1

Une heure avant le repas, mélangez tous les ingrédients de la sauce. Filmez et laissez reposer au moins une heure au réfrigérateur.

Etape 2

Coupez les tranches de pain en cube et faire revenir les croutons dans un filet d'huile d'olive pendant 2 minutes et laissez refroidir.

Etape 3

Coupez le poulet en petits morceaux et faire revenir dans une poêle. Faire dorer et laisser refroidir.

Etape 4

Dressez dans l'ordre : salade, poulet, croutons et la sauce césar.

Salade de quinoa

Ingrédients

- Huile d'olive
- 2 tomates
- 1 avocat
- 1 verre de quinoa
- 0.5 concombre
- 20 feuilles de menthe
- 1 échalotte
- Jus de citron et sel



Etape 1

Faire cuire le quinoa 15 minutes dans l'eau bouillante. Une fois cuit refroidissez-le en le passant sous l'eau froide dans une passoire.

Etape 2

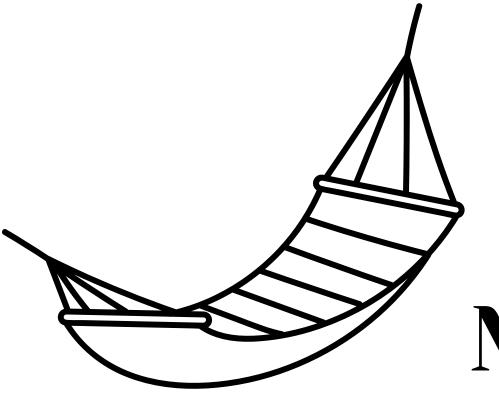
Pendant que le quinoa cuit, lavez les tomates, coupez les et retirez les pépins et coupez les en dés.

Etape 3

Epluchez le demi-concombre, enlevez les graines et coupez-le, lui aussi, en tous petits dés. Coupez très finement la menthe et l'échalote.

Etape 4

Mélangez tous les légumes avec le quinoa froid. Assaisonnez avec du jus de citron, du sel et de l'huile d'olive!



Mots-mêlés de l'été

TSÇIÇEBOONIQSETTENUL ENQFXMNRLVTSXTQTKZNF LKQSEMZUAXBTVLNEEOKD BSEVBSUERSMIOZGN AQTOATTLHBSJKNMIU PLPAZIGCCPKT LPPII NLEQPEECVEGDRENSIZ LELRNAZP J Б D OGVOQOGLAYTSP SEXASMBEKLECÇPCT SMAGQGASMDUMGOOXBÇY URBBATIAQO Χ \mathbf{N} Z E G Ρ G Α R D F Z L \mathbf{H} S Α Q Ζ U Ν В F ÇCGGRCCH Ζ V Z Z ABWSÇPEVÇO E F U ZSCÇPGVEMMJXOPFEKO

apéro
baignade
barbecue
bateau
bikini
bouée
brassards
bronzage

camping
canicule
casquette
cocktail
coquillage
chapeau
été
fête

festival
ile
lunettes
océan
palmier
parasol
piscine
plage

sable
soleil
surf
terrasse
tongs
vacances
vague

La charade de l'été



- 1. Mon premier est le verbe "faire" conjugué au présent de l'indicatif à la 2ème personne du pluriel
- 2. Mon deuxième signifie une concentration particulière sur quelque chose
- 3. Mon troisième se boit tous les jours
- 4. Mon quatrième est long chez la girafe
- 5. Mon cinquième est le résultat de 1+1 =?
- 6. Mon sixième est l'étoile du système solaire

Mon tout est un conseil pour cet été!

