



Confinés, mais pas que ! Le journal coopératif du réseau

NOVEMBRE 2020- Semaine 3

Edito

Notre expérience du confinement se prolonge, les jours raccourcissent, il est tentant de se mettre en mode hibernation... c'est sans compter sur ce nouveau bulletin avec ses rubriques variées qui redonnent de l'entrain !

Petite pause de lecture rafraîchissante où chacun trouvera chronique à son pied, utile, créative, détente, histoire locale...

Erratum : dans le bulletin n° 2, à la rubrique « l'histoire de la Soules », il faut bien sûr lire « le 29 juin 2019, pour les 20 ans du Réseau »

N'hésitez pas à nous proposer des idées de sujet en nous écrivant :

riers.dunesetbocage@free.fr

1

Un peu d'informatique

Proposé par Jean-Pierre (Montmartin/Mer) - Atelier informatique

Le Copier / Coller sur votre Smartphone Android

Attention, cette procédure peut être légèrement différente en fonction des mobiles et des applications utilisées.

Les étapes :

- Ouvrez l'application (web, sms, mail, texte, Facebook ...)
- dans laquelle vous souhaitez copier du texte
- Laissez votre doigt appuyé longtemps sur un mot ;
- Au bout de quelques instants, vous allez voir apparaître deux petits curseurs bleus

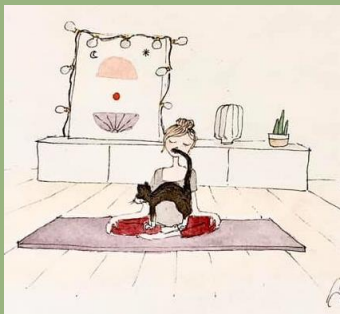
La plupart des grands fabricants de smartph
proposent aujourd'hui des applications dédiées à la santé et au bien-être. C'est le...

- Il vous suffira de les déplacer le long du texte pour choisir la partie du texte à copier

- 2 possibilités alors :
 - Soit en haut de la fenêtre, vous allez cliquer sur l'icône en forme de deux feuilles superposées
 - Soit vous allez cliquer sur le mot « Copier » qui apparaît dans une petite fenêtre
- Vous venez de copier votre texte, il va bien falloir le coller quelque part
- Rassurez-vous l'opération est extrêmement simple
- Ouvrez l'application puis la fenêtre dans laquelle vous souhaitez coller votre texte
- Placez votre doigt dans la zone où vous voulez coller le texte et appuyer longtemps
- Vous verrez ensuite apparaître la commande coller
- Toucher ce bouton pour coller le texte



Proposé par Rosie
(Anneville/Mer)
Offreuse en enluminure



Crédit dessins : Anne Dutoit



Bien-être par la respiration dans le cadre de l'apprentissage du Viniyoga*

Proposé par Fabienne (Montsurvent)

Offreuse de l'initiation au tricot

et « postures de décontraction pour canaliser les angoisses et trouver le sommeil

Isolez-vous dans un endroit propre, agréable et préalablement aéré.

Choisissez une position assise confortable, sur une chaise ou au sol selon votre préférence

Puis, rester dans cette position, le dos droit, épaules relâchées, sans tension.

Observer tranquillement comment vous respirez, sans jugement.

Observer ainsi 5 respirations

Puis, placez vos paumes de mains sur vos côtes, et prenez une profonde **inspiration** tout en sentant bien l'ouverture de la cage thoracique, l'ouverture des côtes

Restez ensuite quelques secondes à bloquer votre respiration **poumons pleins**... et ressentez pleinement, goûtez cette sensation !

Quand vous sentez que vous avez besoin d'**expirer**, laissez aller votre souffle, paisible, sur l'expiration.

Refaire l'exercice : 7 respirations au total.

L'inspiration et l'expiration se font par le **nez**.

Bonne pratique !

* **Viniyoga** désigne une école de yoga issue de l'enseignement de Sri Krishnamacharia, puis développée par T.K.V. Desikachar (son fils) à Madras, ainsi que par de nombreux enseignants en occident. Le terme Viniyoga appartient au Yoga classique. (Source Wikipédia)

Une recette

Offerte par Hélène (Coutances) -Atelier cuisine

Pour mettre un peu de soleil dans nos assiettes : **le hachis camarguais**

Ingrédients :

4 petites courgettes, 3 c à café d'huile d'olive, 90 g de riz cru, 1 oignon émincé, 400 g de steak haché, 1 cuiller à soupe d'ail, 1 cuiller à café d'herbes de Provence, 1 boîte de tomates concassées (environ 400 g), 25 cl de bouillon de volaille ou de vin blanc, 50 g de gruyère râpé et de parmesan, sel et poivre

Préparation :

Lavez coupez les courgettes en rondelles fines, chauffez l'huile. Ajoutez l'oignon + viande hachée puis les tomates. Assaisonnez et laissez cuire 2 mn. Déposez le riz cru dans un plat beurré, ajoutez une couche du mélange viande/tomates, recouvrez de courgettes, puis d'une nouvelle couche de viande en terminant par les courgettes. Versez le bouillon chaud. Parsemez de gruyère et de parmesan, mettez au four 50 mn à 200.

C'est une recette rapide à faire.

Bon appétit !

Les dernières roses du jardin

Offertes par Agnès (Agon) -Atelier d'écriture



Calendrier de l'Avent

Proposé par Marie (Blainville/Mer)

Participante de l'atelier théâtre, du groupe Zéro Déchet
et du groupe musical « Les Commères »



Photo : site
<https://www.deconome.com/>

Matériel :

Un moule à muffins de 24 alvéoles -
des feuilles colorées de papier
cartonné - du ruban adhésif double-
face - un pochoir avec des chiffres -
24 petits cadeaux surprises qui
doivent tenir dans les alvéoles - un
ruban

Dans le papier cartonné, découper
les cartes en forme de cercle ou de
cœur... pour couvrir les alvéoles du
moule.

Y dessiner les nombres de 1 à 24, avec
le pochoir.

Déposer les surprises dans les
alvéoles et fermer les alvéoles en
collant, avec le double face, les
cercles et les cœurs sur lesquels sont
inscrits les nombres.

Insérer le ruban dans le trou de la
plaque et accrocher au mur

3

Une petite légende de chez moi

Proposée par Marie (Blainville/Mer)

Le 10 Novembre, la veille du 11,
c'est la Saint Martin.

Selon la légende, Saint Martin
portait la bonne parole sur les
côtes de Flandre et y aurait perdu
son âne dans les dunes.

Les enfants du pays auraient alors
cherché l'âne et l'auraient
retrouvé.

Pour les remercier, Saint Martin
aurait transformé les crottes de
l'âne en "follards (voolaeren) ou
craquendoules ».

Depuis tous les ans, le 10
Novembre, à la nuit tombée, des
processions d'enfants se mettent
en route dans toutes les villes de
Dunkerque et alentours. Munis de
lanternes (souvent fabriquées à
l'école), ils suivent la fanfare et
chantent :

« St Martin bois du vin
Dans la rue des capucins
Il a bu d'la goutte,
il a pas payé
On l'a mis à la porte
avec un coup d'balai ».

Les plus grands travaillent une
betterave, la vident, la percent ,
et taillent une bouche, un nez,
des yeux et mettent une bougie.
Des concours de lanternes sont
organisés.

Tous les enfants reçoivent un
follard que l'on trouve dans
toutes les boulangeries à cette
époque.
Pâte à brioche que l'on partage
en plusieurs pâtons. On façonne
des boudins en formant une
boule à chaque tête et on aplatit

À plus tard... à Saint Nicolas !

Des détours à faire sur la toile

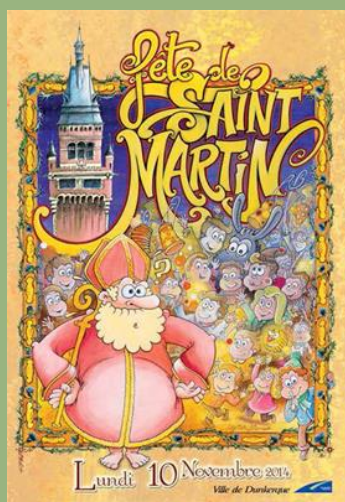
Pour apprendre, se détendre, s'informer...

- Pour découvrir la recette des « Follards aux raisins secs de la Saint-Martin » (ou follaerts)

<https://odelices.ouest-france.fr/recette/folard-aux-raisins-secs-de-la-saint-martin-ou-follaerts-r3882/>

- Un joli court-métrage, avec un joli message poétique pour s'évader un peu : « Le renard et la souris »

<https://positivr.fr/court-metrage-renard-souris-noel/>



Affiche : site
<https://kidsindunkerque.com/>

Placer le curseur de la
souris sur le lien, puis
cliquer sur la touche Ctrl
du clavier+ Clic gauche
pour accéder au site





Le 29 juin 2019, pour les 20 ans du réseau, nous avons entamé une longue marche le long de la Souilles et nous avons piqué près du moulin de la Paillasse qui vient de brûler.

Deuxième partie : La canalisation de la Souilles, un feuilleton local du XIX^e ¹

Le développement des communications a été, à partir de la Restauration², au centre des objectifs gouvernementaux. C'est à cette époque que la navigation fluviale connut un essor inégalé. En 1828 le Conseil Général de la Manche envisage la canalisation de la Souilles jusqu'à Coutances. Cette entreprise avait pour but la commercialisation plus rapide et sécurisée d'un matériau précieux, joyau des communes côtières : la tange. L'extraction de cette formation d'origine marine, reconnue comme engrais bénéfique aux terres acides des collines de l'intérieur était à son apogée. Chaque jour 2000 à 3000 charrettes empruntaient le Pont de Roque et ce faisant celui-ci était, en 1826, en fort mauvais état. La ville de Coutances souhaite intégrer le projet de reconstruction du pont qu'elle entretient depuis 1803 dans le vaste projet du canal.

Le projet, étudié par l'ingénieur Borgognon, prévoit la canalisation de la Souilles depuis l'aval du Pont de Souilles jusqu'à la Sienne, en aval du Pont de la Roque. Les plans furent approuvés en mars 1834 par le Directeur des Ponts et Chaussées et le cahier des charges de la concession fut publié en juillet 1836.

...

Les rivières aussi ont une histoire : l'exemple de la Souilles

Proposé par Arlette (Agon) -Offreuse en lecture de paysage

... Le coût du projet est estimé à 248 250 francs. Pour financer le début des travaux le Conseil Général vote une subvention de 30 000 Fr et la ville de Coutances de 20 000 Fr. Pour son exploitation l'ingénieur estime un trafic de 90 000 t de tange, entre autres marchandises, qui à raison de 0,30 franc le tonneau pourrait rapporter 28 200 francs par an. L'affaire s'avérait donc rentable. Les travaux ont commencé en avril 1837 et le canal ouvert au public en juillet 1840.

L'inauguration du canal a été grandiose, saluée dès 5 heures du matin par 21 coups de canons et la musique de la garde nationale. Toutes les autorités civiles et militaires de Coutances étaient au rendez-vous. La foule aussi. L'optimisme était de mise, comme en témoigne le discours du bibliothécaire de la ville de Coutances qui vantait « *ce travail d'une utilité locale, journalière, fécondante et durable ouvre à Coutances de nouvelles sources de prospérités agricoles, industrielles et commerciales, que l'avenir ne peut qu'accroître !* ». ».

Le canal est long de 5,4 km avec un dénivelé de 9,60 m corrigé par quatre écluses : le moulin de Gruel, le moulin de la Sauvagère, l'écluse des Moulins et le moulin de la Roque, cette dernière servant de bassin de retenue entre les marées. Les écluses sont construites sur des dérivations artificielles. La longueur des sas est de 23,10 m avec une section de 4,20 m avec un tirant d'eau³ minimum de 1,10 m. Des gabares à fond plat de 3,50 m de large, 11 à 18 m de long jaugeant entre 8 et 15 tonneaux l'empruntent. Le chemin de halage de 3 m de large longe la rive droite du canal.

La concession a été accordée par ordonnance royale du 13 juillet 1836 pour 49 ans à compter de sa mise en service. Dès 1838 la concession passe entre les mains des sieurs Mosselman et Lemaire, deux associés de la Société des canaux de la Manche. Très vite le canal de Coutances rencontre des difficultés de fonctionnement car il n'est pas fini, et, **en fait il ne sera jamais terminé.**

Pour que le canal soit financièrement viable il faudrait que la canalisation soit poursuivie jusqu'au port de Regnéville, qui, au milieu du XIX^e est le troisième du département avec une importante flotte de cabotage. En 1852 un projet pour rendre praticable le cours de la Sienne du Pont de la Roque à Regnéville voit le jour. C'est sans compter sur l'opposition féroce des élus qui sont convaincus que ces travaux sont incompatibles avec le dépôt de la tange. La population pense que « *la tange se refoulera dans l'espace creusé et ne pourra s'étendre sur le marais...* ». Au lieu des 92 000 t de frêts⁴ envisagés il y en a 10 045 t par an, et 1327 francs de recettes, au lieu des 28 200 francs, prévues. En 1858 seuls 4014 tonneaux transitent par ce canal.

Côté Coutances le projet a abouti. Le port est installé sur 4 ha à cheval sur les cours aménagés en quai de la Souilles et du Bulzard. Le port ne fonctionnera que de 1840 à 1865. Dès 1860, Louis Lemare, négociant local rachète les infrastructures du port à la Compagnie d'Alfred Mosselman qui, elle, abandonne à l'Etat le canal de la Souilles le 6 juin 1876. Cet abandon signe la fin d'une « utopie économique » dont les acteurs avaient mal apprécié l'immobilisme et le conservatisme local... Remarque personnelle : La ressemblance avec l'actualité actuelle est autorisée !

1 - D'après Véronique GOULLE, Le canal et le port de Coutances, VIRIDOVIX, n°25, pp. 44-62

2- La **Restauration** est la période de l'histoire de France comprise de la première abdication de Napoléon Bonaparte le 6 avril 1814 jusqu'à son retour en mars 1815 et entre la chute du Premier Empire jusqu'à la révolution des Trois Glorieuses du 29 juillet 1830. Source Wikipédia

3 - Le **tirant d'eau** est la hauteur de la partie immergée du bateau qui varie en fonction de la charge transportée. Il correspond à la distance verticale entre la flottaison et le point le plus bas de la coque, généralement la quille

4 - **Frêt** : chargement d'un navire, d'un avion

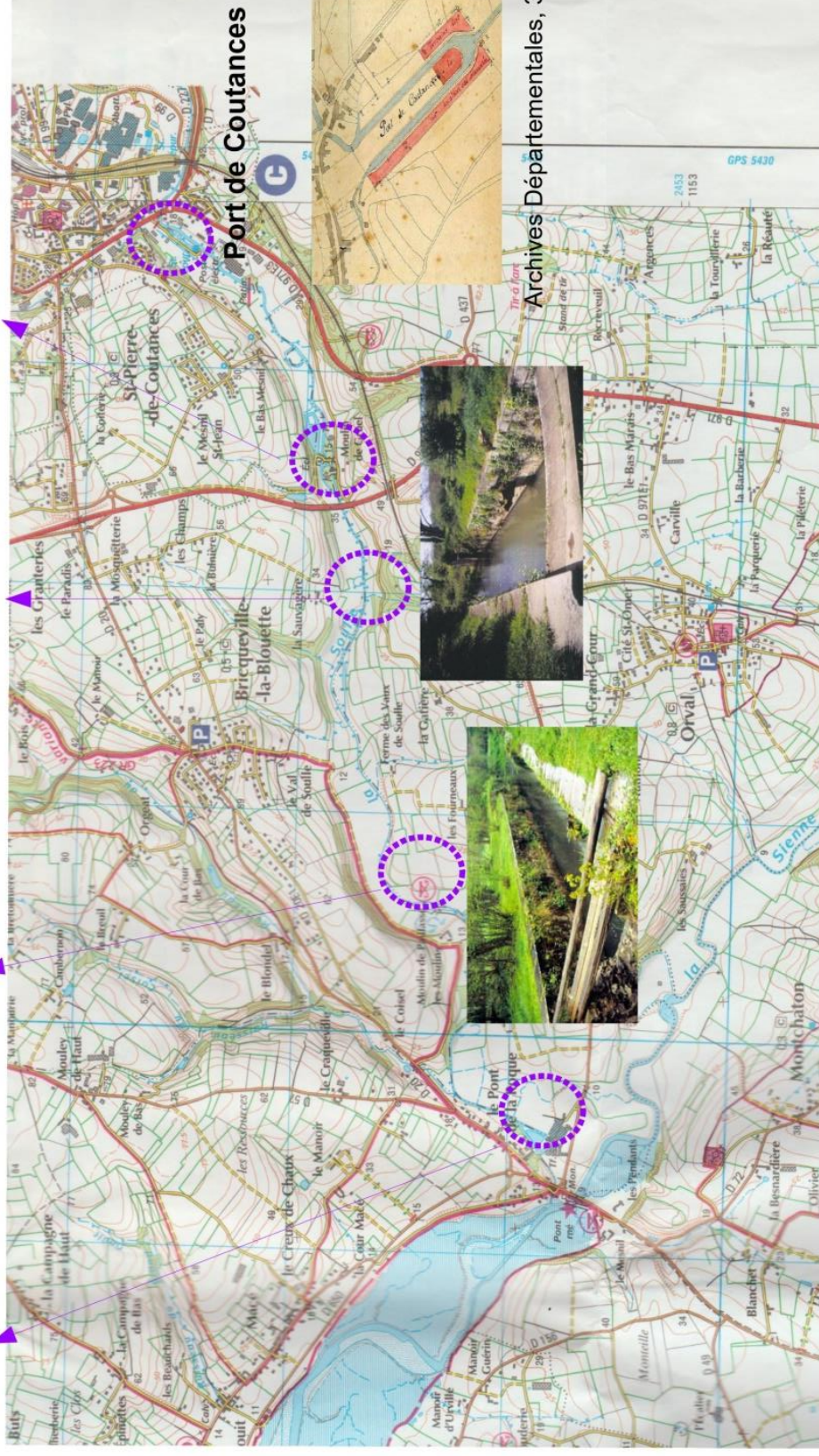
Carte du canal et des moulins de la Souilles

Moulin écluse
de la Roque

Moulin écluse
de Paillasse

Moulin écluse
de la Sauvagère

Moulin écluse du Gruel



Sources : fond topographique IGN 1:25 000 N°1214 ET – Y. Coulomb in INFORVAL N°16, décembre 2008, pp. 22-25
- site des canaux de France – O. Jouault in DIDACDOC, Mai 2010, Dessin du Port de Coutances par J. LE DIEU, 1874