

LE PETIT BONHOMMIEN

JOURNAL ÉDITÉ LE 21 JUILLET/AOUT 2016 N° 68



LE GROUPE « TOUS EN SCÈNE » EN CONCERT AU BONHOMME

Vendredi 8 juillet, à 20h30, les 31 choristes de l'ensemble vocal : «Tous en Scène» ont rempli le chœur de l'église St Nicolas et le cœur de leurs auditeurs. Ces enseignants-chanteurs sont originaires de Courbevoie : ils sont dirigés par Laurent Brack, Directeur du conservatoire de Courbevoie, et accompagnés au piano par Jean François Manzoni. Leur répertoire puise dans les variétés internationales et ils ont régalé les oreilles du public avec Ferrat, Goldman, Halliday, Chamfort, Montand, Adèle, Céline Dion, Delpech, Les Beatles et un émouvant « Sound of Silence » de Simon et Garfunkel et un dynamique « Skyfall » à la James Bond.

Depuis la création du groupe en 2001, ils font un stage d'été alliant tourisme et travail en juillet : cette année ils sont en résidence à Ribeauvillé.

Après une heure trente de concert, les 70 spectateurs du village et des villages avoisinants ont quitté la fraîcheur de l'église enchantés par cette prestation.

**PROCES VERBAL DES DELIBERATIONS
DU CONSEIL MUNICIPAL
DE LA COMMUNE LE BONHOMME
SEANCE du jeudi 7 JUILLET 2016**

**APPROBATION DU CONSEIL MUNICIPAL PRECEDENT et DESIGNATION D'UN
SECRETAIRE**

Le procès-verbal de la dernière séance est adopté à l'unanimité.
Le secrétaire de séance est désigné : PETITDEMANGE Florent conseiller municipal.

COMPTEURS LINKY

MM Olry et Hippert du collectif de Lapoutroie sont venus présentés leur étude sur les compteurs Linky.

Ils présentent au conseil municipal un certain nombre d'arguments quant aux risques sanitaires potentiels qui y sont liés. En effet, la principale raison est le souci de protection de la santé des habitants. Ces compteurs une fois installés, émettraient des micro-ondes qui sont présentées comme anodines, ce qui est fortement contesté par certaines associations.

Le conseil municipal, sur proposition du Maire, à l'unanimité des voix,
Se prononce contre l'installation des compteurs Linky par ErDf sur tout le territoire communal en vertu du principe de précaution et en attente de résultats plus complets, compte tenu du danger pour la santé humaine que peuvent présenter les émissions de radio-fréquences dans toute la distribution électrique des habitations.

**PARC EOLIEN - DCM COMPLEMENTAIRE - convention de servitude de passage de convois avec
droits d'accès en milieu forestier**

Le conseil, à l'unanimité des voix, confirme les délibérations antérieures et approuve dans le cadre du projet de parc éolien sur le territoire de la commune, la convention de servitude de passage de convois avec droits d'accès en milieu forestier.

PROJET UNESCO : classement des sites mémoriels de la Grande Guerre

Monsieur le Maire précise que la commune du Bonhomme fait partie de l'emprise considérée, mais ce sont surtout les cimetières Duchesne et Kahm, situés sur les communes d'Orbey et de Lapoutroie qui sont concernées.

L'association « Paysages et sites de Mémoire de la Grande Guerre » a pour objet de constituer pour les sites en France, le dossier de candidature pour l'inscription au patrimoine mondial de l'Unesco les « sites funéraires et mémoriels de la Grande Guerre –Front Ouest ». L'Etat français a inscrit ce projet sur sa liste indicative et escompte, selon l'avancée du dossier, le dépôt de ce dernier en janvier 2017 pour viser une inscription courant 2018.

Les départements français impliqués, dont le Haut-Rhin, se sont mobilisés et ont adhéré à l'association, contribuant aussi activement à l'élaboration du dossier.

Une centaine de sites en France et en Belgique, répartis le long du front occidental de la Mer du Nord à la Suisse, sont potentiellement proposés. Parmi eux, on trouve le secteur mémoriel de la Tête des Faux avec la nécropole nationale française Duchesne et l'ancien cimetière militaire allemand Kahm, prolongé de celui de Rabenbühl.

La Commune est concernée par ce secteur mémoriel.

Le secteur de la Tête des Faux se caractérise par des cimetières qui s'insèrent dans un environnement paysager aux caractéristiques naturelles préservées et dans un espace historique complet et cohérent (hôpital de campagne, abris, ...) dont un certain nombre sont classés au titre des monuments historiques (roche du corbeau, station d'arrivée du téléphérique...). Chacun avec leurs caractéristiques, ce sont des cimetières originels créés pendant la guerre et aménagés en tenant compte des particularités montagnardes et du contexte des combats qui a déterminé leur localisation.

A noter que la préservation du Cimetière Duchesne dans son authenticité et son ambiance particulière solennelle et apaisante résulte de démarches actives, auprès du Ministère, qui souhaitait le désaffecter compte tenu notamment de contingences matérielles. Très tôt, pour préserver la mémoire des hommes et son originalité par rapport à l'esthétique française développée, le site sera néanmoins classé monument historique en 1924 par arrêté du Commissaire Général de la République à Strasbourg.

Les anciens cimetières allemands, par leur conception traduisent, eux aussi, dans l'esprit germanique, le respect des morts au combat et leur nouveau culte (stèles gravées personnalisées), ainsi que le concept de camaraderie. Les quelques stèles encore présentes et les lieux renseignent sur les pratiques funéraires de l'époque et ont la particularité également d'être conçus pour offrir du réconfort aux soldats (chapelle, banc de méditation,...), eux qui n'étaient pas certains de revoir un jour leur famille.

Cette candidature implique une protection forte du site dans la législation du pays, pour pouvoir être examinée par l'Unesco. Cette protection ne pourra pas être effective mais la procédure devra être au moins amorcée. Pour ce site la protection nécessaire et adéquate est une inscription en tant que site naturel classé par la DREAL.

L'inscription du bien doit contribuer à une conservation durable pour les générations futures et une gestion raisonnée des lieux, tout en inscrivant le site dans les réseaux mondiaux, conférant une reconnaissance certaine aux biens et une nouvelle image au territoire. Il devrait en résulter une dynamique économique locale renouvelée et un élan à la protection de l'environnement garante de la préservation du cadre de vie. Cette inscription est susceptible en particulier de stimuler la fréquentation touristique et l'attractivité économique locale, mais ne devra pas porter préjudice aux caractéristiques naturelles du site protégé.

Le Conseil Municipal, après en avoir délibéré, à l'unanimité accorde son soutien au projet d'inscription sur la liste du patrimoine mondial de l'Unesco des « sites funéraires et mémoriels de la Grande Guerre-Front Ouest » porté par l'association paysages et Sites de Mémoire de la Grande Guerre soutenue par le Département du Haut-Rhin.

VOTE D'UN CREDIT DE RECETTE PAR UN EMPRUNT

Au vu des taux d'emprunt bas actuellement, des projets en cours et du projet de travaux relatif au réaménagement de la place de la salle des fêtes, le conseil municipal, à l'unanimité décide, d'emprunter 200.000 euros sur une durée de 15 ans.

VENTE D'EAU A LA COMMUNE DE LAPOUTROIE

La convention de vente d'eau à la commune de Lapoutroie se termine au mois d'août 2016, c'est pourquoi une nouvelle convention devra être établie pour cette date.

Monsieur le Maire rappelle que selon la loi ALUR, l'eau et l'assainissement seront de compétence de la Communauté des Communes à partir de 2018.

RAPPORTS ANNUELS DES SERVICES DE L'EAU ET DE L'ASSAINISSEMENT - ANNEE 2015

Conformément à la réglementation, le maire présente à son assemblée délibérante deux rapports annuels (année 2015) :

- sur le prix et la qualité du service public d'eau potable
- sur le prix et la qualité du service public de l'assainissement collectif.

Ces rapports sont destinés, notamment, à l'information des usagers. Ils seront mis en ligne sur le site internet communal : <http://www.lebonhomme.fr/>

PERSONNEL COMMUNAL - MISE A DISPOSITION DE PERSONNEL - REMPLACEMENT EN CAS DE CONGES DE MALADIE ET OU AUTRES

Monsieur le maire informe les membres du conseil municipal que la loi n° 84-53 du 26 janvier 1984 portant dispositions statutaires relatives à la fonction publique territoriale, prévoit que le centre de gestion puisse mettre des agents à disposition des collectivités qui le demandent en vue d'assurer le remplacement d'agents momentanément indisponibles ou d'assurer des missions temporaires ou en cas de vacance d'un emploi qui ne peut être immédiatement pourvu.

Ainsi, le centre de gestion permet de mettre immédiatement à la disposition des élus un ou plusieurs agents expérimentés, donc efficaces, et d'éviter aux collectivités non affiliées aux Assedic le paiement d'allocations chômage.

Le conseil, à l'unanimité des voix, autorise Monsieur le Maire ou son représentant à signer les conventions de mise à disposition éventuelles à venir avec le centre de gestion du Haut Rhin et tout document y afférant ; durant toute la durée du mandat actuel ;

COMMUNICATIONS DU MAIRE et DIVERS

Distribution du journal municipal :

Monsieur Jean Noël MASSON remplacera dorénavant Monsieur Denis MAIRE pour la distribution du petit bonhommeien.

Une annonce sera passée dans le prochain journal municipal pour recruter éventuellement des personnes qui souhaiteraient participer à la distribution.

T.E.P.O.S. (Territoires à Energie Positive)

Monsieur le Maire informe les conseillers qu'une rencontre est organisée par la communauté de communes en septembre prochain.

Ce sera la 6^{ème} rencontre nationale les 28 + 29 + 30 septembre.

Une information plus complète sera donnée ultérieurement, mais d'ores et déjà, la communauté de communes a sollicité les communes membres pour une mise à disposition de personnel, selon disponibilités.

Barbecue de l'Ecole du Bonhomme

Les parents d'élèves remercient les élus pour la mise à disposition de la salle des fêtes, à l'occasion du barbecue de fin d'année du vendredi 1^{er} juillet

Concert à l'Eglise

Monsieur le Maire rappelle le concert à l'Eglise qui aura lieu vendredi le 8 juillet à 20h30.

Prochaine réunion du conseil municipal

La prochaine réunion se déroulera le vendredi 16 septembre 2016 à 20 heures.

INFORMATIONS COMMUNALES

REPAS DE FIN D'ANNEE DE LA GYM

Mardi 28 juin, les membres du club de gym se sont retrouvés pour fêter la dernière séance de l'année. Après une marche périlleuse dans les grandes herbes infestées de tiques, toute la troupe a rejoint les tables accueillantes du restaurant de La Poste. La soirée s'est déroulée dans la bonne humeur autour de la prof Pauline et rendez-vous est pris pour la séance de rentrée le mardi 6 septembre à 19h30 dans la nouvelle salle des fêtes !



EAU AGRESSIVE

Il est rappelé à la population que la commune du Bonhomme, comme celle de 51 % des communes du département du Haut Rhin, délivre une eau agressive.

Par mesure de précaution, l'eau ne doit pas être consommée au 1^{er} jet (le 1^{er} jet s'entend, après une demi-heure de stagnation sans utilisation). Il est nécessaire de faire couler l'eau 15 à 30 secondes avant de la consommer. Voir la fiche info de l'ARS (Agence Régionale de Santé) parue dans le Petit Bonhommien du 09 mars 2016 et reçue avec votre facture d'eau.

LE SKI CLUB BONHOMME RECHAUSSE LES SKIS !

Lancement de la saison pour les compétiteurs du Ski Club Bonhomme avec un 1^{er} stage à Val d'Isère sur le glacier du Pissailas.

Des conditions splendides de neige et de soleil pour une reprise en ski libre et 4 jours de Géant & Slalom. Technique, vidéo et tracés étaient au programme de ces entraînements matinaux. Réveil vers 5h30 pour rejoindre les pistes en même temps que les autres clubs alpins ainsi que les équipes de France de ski alpin présentes sur place. Petits et grands ont partagé de bons moments de ski le matin et de sports collectifs les après-midi. Thibault Favrot membre de l'équipe de France a rejoint le groupe pour la traditionnelle photo du club faisant la joie de tous. Bon été à tous et à très bientôt sur les skis...



DISTRIBUTION PETIT BONHOMMIEN

Nous recherchons des personnes pour distribuer le Petit Bonhommien (1 fois par mois).

JURY FLEURISSEMENT

Le jury fleurissement passera la 1^{ère} semaine du mois d'août pour évaluer les maisons fleuries, merci de lui réserver le meilleur accueil.

COMMANDE GROUPEE D'ARBRES FRUITIERS



**Et si vous plantiez un arbre fruitier ?
Profitez des avantages et des plaisirs du verger en 3 étapes !**

Les prix des fruitiers "hautes – tiges" sont inférieurs aux prix des "demi - tiges", car le Conseil Départemental verse une subvention de 40 % sur le prix HT des "hautes - tiges", dans le cadre du GERPLAN de la Communauté de Communes de la Vallée de Kaysersberg.

1. CHOISIR

Les 5 communes du pays Welche vous proposent de profiter de tarifs avantageux d'un achat groupé pour choisir, parmi une sélection, des fruitiers traditionnels et rustiques ou des variétés plus récentes.

2. COMMANDER

Le bon de commande sera téléchargeable sur le site internet de la commune à partir du **20 juin 2016** : <http://www.lebonhomme.fr/>

Une version papier sera également disponible à la Mairie de votre domicile à partir du 20 juin.

Le bon de commande et le paiement (par chèque à l'ordre du Trésor Public) sont à déposer à votre Mairie **avant le 2 septembre 2016**.

Attention, le nombre d'arbres que vous pouvez commander est limité à 3 par famille (même nom, même adresse).

3. RETIRER SES ARBRES

La distribution des arbres se déroulera **samedi 5 novembre 2016** de **9H00 à 10H00** pour les communes

de **Lapoutroie – Le Bonhomme- Fréland** et de **10H00 à 10H30** pour les communes de **Labaroche – Orbey**, dans le parc de la piscine à Kaysersberg.

Sur place, vous trouverez des moniteurs du Syndicat des producteurs de Fruits de Ribeauvillé et environs qui vous aideront et prendront en charge les vérifications des racines et la taille de formation de chaque fruitier.

De même ils répondront à vos questions sur les maladies et insectes nuisibles. Nous les remercions d'avance pour leur concours précieux dans cette opération.

L'association « Pas à Pas Vallée de la Weiss en transition » sera également présente lors de la distribution afin de vous proposer une animation.

**Attention, le nombre d'arbres est limité à 200 pour les 5 communes.
N'attendez pas pour passer commande.**

PLANTER, SANS SE PLANTER

LES FRUITIERS

1) Les **hautes - tiges** sont réservées **aux vergers ou grand terrain près de la maison. Il faut considérer leur volume à l'âge adulte (25 ans).**
Envergure 5 à 6 m et hauteur 5 à 6 m pour les pommiers, poiriers et pruniers.
- 4 à 5 m et 4 m pour les pêchers.
- 5 à 6 m et 7 à 8 m p.les cerisiers.
- 6 à 7 m et 8 à 9 m p. les noyers.

Respecter les distances de plantation entre troncs :

8 m pour pommiers, poiriers et pruniers.
6 m pour les pêchers.
8 m pour les cerisiers.
10 m pour les noyers

2) Les **demi - tiges** peuvent être plantées en lotissement sur **bande de terrain de 4 m de largeur suivant le choix du porte greffe, mais faites très attention, la distance du bord du tronc à votre limite de terrain avec votre voisin doit être légèrement supérieure à 2 m.**

Volume à l'âge adulte,
Envergure 3,5 m à 4 m et
Hauteur 3 à 4 m pour les pommiers poiriers et pruniers.
3 à 4 m et 3,5 m p. les pêchers.
4 à 5 m p. et 6 m les cerisiers.

Les distances entre troncs.

5 m pour les pommiers, poiriers et pruniers.
4 m p.les pêchers.

5 à 6 m p. les cerisiers.

Nota : Faire attention à ne pas enterrer le collet de greffe à la plantation, 3 à 5 cm hors du sol.

Ces données sont très importantes, ces fruitiers doivent être aérer pour laisser pénétrer à travers le branchage, la lumière et le soleil toute leur existence, (facteur de qualité de la fructification).

Important : Les plants sont livrés racines nues, c'est-à-dire qu'ils sont sensibles au dessèchement. Il est donc indispensable de les planter dans la journée ou de les protéger si on doit attendre quelques jours avant de les installer. Après la plantation arroser moyennement le sol, le couvrir avec du B R F (bois raméal fragmenté) pour éviter la concurrence de l'herbe, la corvée du binage et garder la terre humide.

Une épaisseur de 3 à 5 cm est conseillée, utiliser que du broyage de branchage d'arbres feuillus.



Hautes-tiges : départ du branchage à 1,80 m du sol

Demi-tiges : départ du branchage à 1,40 m du sol
- **6 / 8 cm**, c'est la longueur approximative de la circonférence
sous le départ du branchage.

BON DE COMMANDE ARBRES FRUITIERS demi – Tiges

NOM : Prénom(s).....

Adresse :

Commune..... Téléphone :.../.../.../.../

mail :.....

Règlement à la commande par chèque, à l'ordre « Trésor Public » **montant total** :€

Date et cachet Mairie :

Signature :

Variétés : demi - tiges 6/8	Prix TTC pièce	Quant ité	Prix total TTC
Cerisiers : portes greffes Maxma			
Bigarreaux Burlat , hâtif fin mai-début juin	23,65		
Summit , très belle cerise précoce mi-juin, bonne qualité gustative	23,65		
Hardy géant , gros fruit croquant début juillet, idem	23,65		
Napoléon , fameux bigar.jaune piqué de rouge, bon pollinisateur, déb.juil.	23,65		
Régina , bigarreau foncé, bonne qualité, tardif et productif, fin juil.*	23,65		
Noire de Westhoffen , fruit noir très sucré, distillation, pâtisserie, * conserve, confiture, début juillet	23,65		
Griotte Montmorrency , fruit moyen rouge vif, jus aigre doux, pâtis.	23,65		
Poiriers : greffés sur cognassiers			
William's bon chrétien , mi-août, beau fruit jaune doré, chair fine fond.	23,65		
Louise Bonne d'Avranches , mi-sept, fruit moyen, chair très juteuse.	23,65		
Beurré Hardy , fin sept, fruit assez gros, chair .parfumée et juteuse	23,65		
Conférence , fin octobre, fruit très allongée, chair fine et fondante	23,65		
Comtesse de Paris , maturité oct. fruit moyen allongé, conser.décembre	23,65		
Pommiers : pommes à couteau et à cuire, greffés sur MM 106			
Delbarestival , mi-août, fruit jaune strié de rouge, excellente,	23,65		
Royal Gala , sept, calibre moyen, mise à fruit rapide, productive et sucrée	23,65		
Jonagold , oct.déc., fruit moyen à gros, une des meilleurs pommes	23,65		
Melrose , oct. mars, gros fruit coloré, ferme juteux, bonne conservation	23,65		
Idared , déc .mai, gros fruit rouge, très bonne qualité, bonne conservation	23,65		
Reine des reinettes , oct.nov, f.moyen, ch. ferme et sucrée, toute utilisat. *	23,65		
Belle de Boskoop , déc. mars, gros fruit à robe jaune bronze à cuire	23,65		
Pomme de Noël , déc. mai, fruit moyen très coloré, chair acidulé * excellente pomme à jus et de conservation.	23,65		
Famille des Pruniers , portes greffes « Jaspé »			
Mirabelle de Nancy , maturité fin août, toute utilisation.	23,65		
Quetsche d'Alsace , maturité début septembre, toute utilisation.	23,65		
Reine-claude verte , mat.fin août, gros fruit jaune verdâtre très sucré	23,65		
Pêchers , greffées, portes greffes « Jaspé »			
Suncrest , chair jaune, mat.fin août, très beau calibre, bonne productivité.	28,90		
Genadix IV .fruit coloré mat.fin juil. très bonne qualité, peu sensible gelées*	28,90		
- * Plantation en altitude possible ou floraison tardive	TOTAL		
- Attention, c'est deux critères ne vous garantissent pas contre les gelés tardives			

TRADITIONS PAYSANNES

La 35^{ème} édition des Traditions Paysannes aura lieu dimanche 7 août 2016 à partir de 10h00, sur la place de la Salle des Fêtes du village du Bonhomme.

Authenticité et Transmission du savoir entre les générations sont mises en valeur toute la journée, à travers la présentation :

des anciens métiers de la forêt et de la ferme : bûcheronnage, schlittage, travail du bois, vie des champs, forge, sabotier, taille de pierres, vannerie, colliers à vache, remoulage ...

de l'artisanat local : jouets, décoration, peintures, poterie ... avec fabrication sur place pour certains

des produits fermiers et spécialités artisanales : salaisons, charcuteries, fromages, miels, confitures, confiseries, plantes, vins, liqueurs, bières, sirops, jus de fruits ...

du folklore : musique et danses avec **LES BALADINS DU HOHNACK**, trompes de chasse **ECHO DE LA VALLE DES LACS**, cors des alpes **CORS ET ACCORDS**, orgue de barbarie ambulante

des animations pour enfants : carrousel d'antan, baptêmes ludiques à poney, mini-schlitte, jeu de l'œuf ...

L'entrée est gratuite

Au menu à midi : grillades des bûcherons, choucroute, casse-croûtes, tartes flambées & le soir : repas campagnard avec jambon au foin, tofaille, munster.

Toute la journée : buvettes, tartes flambées, crêpes et gaufres à l'ancienne, casse-croûtes auprès des exposants ...

En soirée, bal gratuit avec **AMBIANCE3** et feux d'artifice à la tombée de la nuit.

Plus d'infos sur www.traditionspaysannes.com
tél au 06.76.92.76.11 ou mail : cdfbonhomme@free.fr

7 Août 2016
LE BONHOMME
35^e Edition

Groupe folklorique
"Les Baladins du Hohnack"
Cor des Alpes
"Cors et Accords"
Trompes de chasse
"Echo de la Vallée des Lacs"

Jeux et animations d'antan
pour les enfants
En soirée : **BAL gratuit**
animé par "Ambiance 3"
Feux d'artifice

**Traditions
paysannes**

Artisanat local et produits de montagne - Anciens métiers - Bûcheronnage et travail à la ferme

ENTRÉE GRATUITE

Au Menu
MIDI : Choucroute,
Grillades des bûcherons,
casse-croûtes
SOIR : Jambon au foin,
Tofailles, salade verte

www.traditionspaysannes.com

Logos:

INFORMATIONS DIVERSES

Ma Vallée de Kaysersberg - Newsletter

Actualités de la Communauté de Communes de la Vallée de Kaysersberg

120 minutes pour sauver des vies : Inscriptions



En 120 mn et 3 ateliers pratiques, apprenons ou ré-apprenons :

- > à réagir en cas d'arrêt cardiaque
- > à prévenir les risques domestiques et à utiliser un extincteur
- > à prodiguer les gestes de premiers secours en cas d'accident ou de blessure

Date : Samedi 15 octobre 2016

Horaires: 9h-11h30, 12h-14h30 et 15h-17h30

Lieu : Espace Pluriel à Sigolsheim

Inscriptions dans la limite des places disponibles et dans l'ordre de réception des inscriptions

Opération de récupération des kits MiniAnne



Si vous avez participé à la formation au massage cardiaque organisée en avril 2011 à Ammerschwihr, vous avez reçu un kit « Mini-Anne » pour former votre entourage. 5 ans après, de très nombreux kits dorment dans les placards ! Les pompiers de la vallée de Kaysersberg souhaitent donc récupérer un maximum de kits pour leurs futures actions de formation, dont celle **du 15 octobre 2016**.

>> Pour aider les pompiers, merci de déposer votre kit inutilisé dans votre Mairie, avant le 6 septembre 2016.

Découvrez les boîtes à lire



Réalisées à partir d'anciennes cabines téléphoniques, les quatre premières boîtes à lire de la vallée ont trouvé leur place dans le parc Lefébure à Orbey, sur la place de la Mairie à Fréland, dans le parc Schweitzer à Kaysersberg et à La Place à Labaroche.

Qu'est-ce qu'une "Boîte à Lire"?

Le concept est simple et repose sur la notion de partage : Chacun peut y piocher un livre, le ramener ou le garder mais aussi déposer les romans, magazines, livre de recettes, BD..., qui prenaient la poussière sur les étagères.

Rencontres nationales TEPOS



Les **28, 29 & 30 septembre 2016**, la Communauté de Communes de la Vallée de Kaisersberg accueillera les 6^{èmes} Rencontres Nationales « Énergie et Territoires ruraux : vers des Territoires à Énergie POSitive » (TEPOS). Ces rencontres rassemblent chaque année plus de 400 élus et techniciens de collectivités locales, professionnels du secteur de l'énergie, chefs d'entreprises, acteurs du monde agricole, partenaires institutionnels, services de l'Etat issus de toutes les régions de France pour assister aux nombreux temps forts de la manifestation : les débats et les retours d'expériences sur le territoire national ou européen, les ateliers de travail et les visites de sites exemplaires.

Programme et inscription : <http://www.tepos2016.fr/>

La navette des crêtes reprend du service



La « Navette des crêtes » reprend du service **les dimanches et jours fériés et certains mercredis du 17 juillet au 28 août 2016**. En famille ou entre amis, accédez à la Station du Lac Blanc puis de là, à la Route des Crêtes et ses sites emblématiques et sa vue panoramique exceptionnelle sur la plaine, les lacs et sommets vosgiens.

Bulletin d'information CCVK



Le [nouveau bulletin d'information de la CCVK](#) est en ligne : projet de territoire "Ma vallée en 2030", médiathèque intercommunale, Plan Local d'Urbanisme intercommunal, programme de rénovation thermique.... retrouvez toute l'actualité de la CCVK.

NOUVEAU : 1er chantier Oktave de la vallée de Kaisersberg



Suivez en direct les travaux du 1er chantier de rénovation globale accompagné par le dispositif Oktave dans la vallée de Kaisersberg.

Pas à Pas - Vallée de la Weiss en transition : Programme 2016

Découvrez le programme des animations 2016 proposées par l'association "Pas à Pas, Vallée de la Weiss en Transition" avec soutien des communes d'Orbey, de Lapoutroie, de Kaisersberg-Vignoble et de la Communauté de Communes de la Vallée de Kaisersberg.

Rénover et isoler son logement, c'est maintenant !



Vous souhaitez rénover votre logement pour diminuer vos dépenses et améliorer votre confort ?
La Communauté de Communes de la Vallée de Kaysersberg aide et accompagne les propriétaires de la vallée de Kaysersberg :

- Conseils techniques et accompagnement des particuliers dans le montage des dossiers de subvention
- Aide à la rénovation globale avec Oktave
- Liste des entreprises locales labellisées RGE
- Liste des groupements d'entreprises locales.

REGLEMENTATION DES LIEUX DE BAINADES ET BASES NAUTIQUES

PREFET DU HAUT-RHIN

Objet : Règlementation des lieux de baignade et autres activités nautiques – Prévention des noyades

Chaque année, les noyades font de nombreuses victimes. En France, entre le 1^{er} juin et le 30 septembre 2015, 1 219 noyades accidentelles ont été recensées dont 436 noyades mortelles.

Nous attirons votre attention sur certaines dispositions réglementaires applicables.

➤ **Règlementation concernant les piscines privées**

Les recommandations à formuler à l'attention des propriétaires ou utilisateurs de piscines enterrées ou semi-enterrées relèvent des dispositions des articles L.128-1 et L 128-2 du code de la construction et de l'habitation issues de la loi du 3 janvier 2003 relative à la sécurité des piscines.

Les piscines enterrées privatives non closes à usage individuel ou collectif doivent ainsi être pourvues d'un dispositif de sécurité normalisé visant à prévenir le risque de noyade. Cette obligation est par ailleurs applicable aux piscines des habitations données en location saisonnière.

Les articles R.128-1 à R128-4 du code de la construction et de l'habitation fixent le contenu des dispositifs de sécurité admis (barrière de protection, couverture, abris, alarme), ainsi que des obligations des constructeurs et installateurs à l'égard des maîtres d'ouvrage.

En cas d'absence d'un dispositif de sécurité normalisé, une amende de 45 000 euros est prévue à l'égard des particuliers et des personnes morales (constructeur, installateur, etc...).

LA MENACE TERRORISTE

Suite aux récents évènements, toute information et renseignement peuvent être utiles pour faire progresser l'enquête, identifier les victimes et prévenir de nouveaux actes terroristes. Voici quelques conseils à suivre en cas d'attentat ou d'incidents.

Vous êtes sans nouvelles d'un proche et souhaitez signaler sa disparition, remplissez le formulaire en ligne **https://www.securite.interieur.gouv.fr/**. Vous serez contacté rapidement par un officier de police judiciaire.

Si vous êtes en possession d'éléments, vous pouvez les communiquer de façon anonyme par le biais de ce site. Un numéro de téléphone unique a été mis en place au **197** pour les urgences et appels à témoins. Numéros d'appel d'urgence également au **08.00.40.60.05** pour les proches des victimes et plusieurs numéros appels à témoins au **01.77.72.06.14, 01.77.72.06.16, 01.77.72.06.17**.

Les personnes qui souhaitent savoir si leurs proches sont éventuellement hospitalisés peuvent appeler le **01.40.27.40.27**.

Comment vivre avec cette menace :

Normalement, mais en étant plus vigilant et prévoyant. Au quotidien, utilisez la technique de « la projection mentale ». Cela consiste à se dire, je suis ici, si il se passe cela je peux faire ça, de telle manière. En clair avoir un plan B. Ceci est également valable pour un conflit verbal, physique, vol à main armé etc...

Lorsque vous pénétrez dans un bâtiment, consultez rapidement le plan d'évacuation qui est obligatoirement affiché, repérez les différentes issues et accès. En cas d'incident vous aurez un temps d'avance.

Au restaurant, bar, endroit public prévoir une sortie d'urgence (porte de secours, fenêtre, balcon, escalier de secours etc..). Si possible essayez de vous placer de sorte à voir qui entre dans « un local », et en n'ayant personne dans votre dos.

Connaître les numéros de téléphone de la gendarmerie, police, SAMU, sapeurs- pompiers. Vous pouvez les télécharger sur : <http://www.risques.gouv.fr/...fil../> télécharger le fichier pdf.

Prenez des cours de premier secours (avec options : blessures par balles, éclats, blasts et armes blanches).

Equipez votre domicile et votre véhicule avec une trousse de première urgence. Soyez particulièrement équipé pour arrêter les hémorragies (cause principale de la mort au combat) : pansements compressifs, hémostatiques, garrots.

A défaut de matériel pour arrêter une hémorragie il est possible de retirer son tee-shirt, de le déchirer en 2. Une partie sert de compresse à appliquer directement sur la plaie et l'autre partie sert de bande pour maintenir le pansement. Il est également possible de combattre une hémorragie sur un membre avec un garrot de fortune réalisé avec une ceinture, cravate, sangle..

Dans le répertoire de votre téléphone (si il n'y a pas de code d'accès), ou à porter sur une carte papier sur vous : les numéros de personnes à contacter au cas où il vous arrive quelque chose. Le code international malheureusement peu connu en France est : **ICE** + numéro (In Case of Emergency – en cas d'urgence). Les services de secours pourront ainsi contacter rapidement vos proches.

Comment assister les forces de sécurité :

Signaler tout contenu suspect sur internet (profil de personne, site de propagande, trafic d'armes, personne menaçante) sur le lien : <https://www.internet-sigalement.gouv.fr>. Proscrire les signalements farfelus.

Signaler toute personne se déplaçant dans un lieu public avec une arme même arme blanche.

Signaler tout « colis, paquet, sac » suspect pouvant contenir un engin explosif, après avoir demandé si cela appartient à quelqu'un se trouvant sur les lieux.

En cas de contrôle, rester courtois et suivre les instructions des forces de l'ordre. Laisser vos mains bien en évidence (pas dans les poches ou derrière le dos).

Que faire en cas d'explosion :

Se jeter au sol et se protéger la tête dans ses mains. En l'absence d'autre explosion et pas de tir d'armes à feu, contactez les forces de sécurité et déclenchez l'alarme incendie si elle n'est pas déjà activée.

Portez les 1^{er} secours, attendez l'arrivée des secours, donnez votre témoignage aux forces de l'ordre.

Que faire en cas de fusillade :

Si vous êtes à votre domicile :

Ne sortez pas, ne regardez pas par la fenêtre et fermez les portes à clés.

Ne restez pas derrière la porte, les balles les traversent et en cas d'explosion, celle-ci peut être projetée.

Allongez-vous en évitant de rester contre les murs de façade et près des fenêtres. Les munitions des fusils d'assaut type Kalachnikov (7,62 mmx39) ou les armes en 7,62x51 perforent les murs des constructions modernes en aglos, briques, parois et plaques métalliques. Les murs des constructions anciennes, plus épais, résistent mieux.

Choisissez un emplacement situé vers le milieu de votre habitation.

Une fois en sécurité, contactez les forces de l'ordre et expliquez clairement la situation et en décrivant uniquement ce que vous avez vu ou entendu, l'adresse et le moment de l'incident.

Si vous êtes dans la rue :

A pied, courez rapidement pour vous éloigner de la zone des tirs. Baissez-vous pour diminuer votre silhouette (plus difficile à toucher et moins exposée aux balles perdues).

Ne pas fuir en restant dans l'axe des tirs, prendre le premier abri ou rue perpendiculaire pour être à « couvert ».

Si les tirs sont dirigés dans votre direction : sifflements, claquements secs et impact des balles s'écrasant sur les matériaux alors allongez-vous, dissimulez-vous en attendant que les tirs cessent. Dès que possible se replier en zone sûre.

En véhicule, éloignez-vous rapidement de la zone des tirs tout en évitant de créer des accidents (percussions d'autres véhicules ou de passants).

Si la circulation est bloquée, sortez de votre véhicule rapidement pour fuir la zone à pied. Pour se protéger derrière un véhicule : se placer derrière le compartiment moteur. C'est la seule partie du véhicule qui ne peut pas être perforée par un projectile de Kalachnikov, 9mm etc.. La carrosserie et les portières n'offrent aucune protection.

En zone de sécurité, faites appel aux forces de l'ordre comme précédemment.

Si vous êtes dans un bâtiment public :

Essayer de quitter les lieux en vous éloignant de la zone de combat (risque de tirs et explosion). Si la sortie du bâtiment est impossible, essayer de vous cacher. Les terroristes procèdent que très rarement à des fouilles organisées des lieux, ils tirent sur ce qui est directement à leur vue. Une cachette simple peut vous sauver la vie.

En cas de fuite impossible et qu'il y a déjà des victimes et que les terroristes s'approchent, faites le mort, ne bougez plus tant qu'ils ne sont pas éloignés.

Comment identifier un terroriste :

Il n'y a pas de règles établies, mais il est possible de déceler des indices comportementaux :

Yeux hagards, l'individu évitera souvent de capter le regard de ses futures victimes, état de transe, grande concentration (le terroriste ou toute personne cherchant à commettre un méfait ne répond pas quand on lui parle), niveau de stress élevé.

Forte transpiration sans raison identifiable. Réactions d'évitement face à l'autorité si les forces de l'ordre ne sont pas sa cible.

Comportement irrationnel d'une personne qui se sait condamnée (abandonnant ses objets de valeur, ne prenant pas la peine de reprendre la monnaie de son ticket).

Si la cible est en vue, il ira droit au but, en poussant éventuellement les gens sur son chemin. Fuyez.

Indices visuels :

Des vêtements amples et couvrants pour cacher les artifices, parfois inadaptés à la température ambiante.

Une silhouette étrange pouvant dissimuler du « matériel », un manque de mobilité de la partie supérieure de son corps car la charge est peut-être fixée à cet endroit. Un gros sac serré contre le corps ou porté dans le dos et manipulé avec le plus grand soin.

Il existe une affiche sur le site du ministère de l'intérieur : réagir en cas d'attaque terroriste.

En résumé : S'ECHAPPER – si impossibilité SE CACHER – ALERTER LES FORCES DE L'ORDRE

PREPARATION PHYSIQUE

Voici le deuxième mois de préparation physique pour tous. Je transmets à nouveau les détails de cet entraînement. Pour les mois à venir, ne figureront que la planification et les enchaînements par niveaux. Les principes de base sont de développer la condition physique en s'appuyant sur des séances courtes (15 à 45 min), composées d'activités cardio et de mouvements de musculation fonctionnels simples d'exécution, avec peu ou pas de matériel, pouvant s'effectuer n'importe où, n'importe quand vu que nous ne disposons pas d'une salle de musculation.

Il s'agit de préparer le corps et l'esprit à réaliser un certain nombre de tâches telles que marcher avec un sac lourd en côte, déplacer des charges lourdes etc..

Le défi consiste à développer les aptitudes d'endurance, de puissance, de tonicité, de souplesse mais aussi de résistance mentale, tout en limitant le risque de blessures afin d'être plus performant face aux défis du quotidien, que l'on soit actif ou sédentaire.

Le plan d'entraînement s'articule sur des enchaînements pour les membres supérieurs, les membres inférieurs et le corps complet.

Les séances sont classées par niveaux : *basique – intermédiaire – avancé.*

Vous pouvez vous entraîner dans votre garage, grange, cage d'escalier, bureau, forêt, chambre d'hôtel. Vous déterminez vous-même l'intensité de la séance en adaptant les temps de récupération, le rythme d'exécution et le nombre de répétitions ce qui vous permet de vous entraîner à plusieurs avec des niveaux différents.

But de l'entraînement :

Il permet de développer la musculature, de se sentir mieux et surtout de développer la fonctionnalité. Vous serez capables de remplir l'ensemble des tâches liées à votre activité pour être performant sur le « terrain ». L'entraînement par intervalles à haute intensité correspond parfaitement à l'objectif recherché. Il s'agit de s'entraîner en alternant des phases de haute intensité avec des phases de récupération active, sans laisser le rythme cardiaque descendre trop bas pendant des séances de courte durée.

Ce procédé permet de tirer le plus de bénéfice de l'entraînement en boostant votre métabolisme pendant des périodes pouvant aller jusqu'à 36 h après votre séance ce qui n'est pas le cas avec des séances de steps et autres activités à la mode.

Entraînez-vous méthodiquement, en vous faisant plaisir et ne brûlez pas les étapes.

NIVEAU BASIQUE

Vous débutez ou vous reprenez après une pause dans le domaine de la condition physique, ce niveau s'adresse à vous.

Quelques conseils de base :

Avant chaque séance un échauffement de **10 min** permet une mise en route cardio-vasculaire et une mobilisation ostéo-articulaire et musculo-tendineuse.

Pensez à vous hydrater avant, pendant et après l'effort.

Pratiquez régulièrement des étirements

Prenez au moins 4 jours de récupération par semaine pour permettre à votre organisme de bien récupérer et conservez un niveau d'intensité de faible à moyen durant vos séances.

Il permet de développer la musculature, de se sentir mieux et surtout de développer la fonctionnalité. Vous serez capables de remplir l'ensemble des tâches liées à votre activité pour être performant sur le « terrain ». L'entraînement par intervalles à haute intensité correspond parfaitement à l'objectif recherché. Il s'agit de s'entraîner en alternant des phases de haute intensité avec des phases de récupération active, sans laisser le rythme cardiaque descendre trop bas pendant des séances de courte durée.

Exemple de séances pour les membres inférieurs :

Effectuer 3 séries le plus vite possible :

400 m course ou marche rapide

40 Squats (flexion de jambes, pieds largeur du bassin, dos plat, mains derrière la nuque)

200 m course ou marche rapide

40 Fentes avant (20 jambe droite, 20 jambe gauche), debout, mains sur les hanches, dos droit, avancez la jambe droite de manière à ce que le genou gauche touche le sol puis remontez et faites le nombre de répétitions puis changez de jambe.

100 m course ou marche rapide, 15 secondes, gainage chaise (dos contre le mur, cuisse et jambes à 90°, les mains ne soulagent pas).

Exemple de séances pour les membres supérieurs :

Effectuer un footing ou une marche rapide de 30 mn : Toutes les 3 mn faire 25 pompes.

Exemple de séances pour tout le corps :

Effectuer en un minimum de temps : 100 pompes ; 100 squats ; 100 abdos pieds non tenus.

NIVEAU INTERMEDIAIRE

Vous avez suivi le niveau basique, ou pratiquez déjà une activité sportive régulièrement ce niveau s'adresse à vous.

Exemple de séances pour les membres inférieurs :

Effectuer un footing ou une marche très rapide de 30 mn :

Toutes les 3 mn faire 30 sec Gainage chaise, 10 Squats sautés (faire une flexion comme un squat puis à l'extension, réaliser une petite impulsion, amortir puis recommencer)

Exemple de séances pour les membres supérieurs :

Effectuer l'enchaînement le plus vite possible :

27/21/15/9/3 Pompes/ Abdos

27 Pompes puis 27 Abdos / 21 Pompes puis 21 Abdos etc..

Exemple de séances pour tout le corps :

Effectuer 7 séries :

400 m Course ou marche très rapide

20 Fentes avant (10 par jambes)

25 Pompes

30 Squats

35 Abdos

NIVEAU AVANCE

Vous avez suivi le niveau intermédiaire, ou pratiquez déjà une activité sportive en compétition ce niveau s'adresse à vous.

Exemple de séances pour les membres inférieurs :

Effectuer 7 séries :

30 Squats

30 Montée de genoux sur un banc ou escalier (15 jambe droite puis 15 jambe gauche)

30 Squats

30 Abdos

30 Squats

30 Fentes avant (15 jambe droite, 15 jambe gauche)

PROGRESSION MENSUELLE

Niveau Basique

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Semaine 1	Membres INF	Repos	Membres SUP	Repos	COMPLET	Repos	Repos
Semaine 2	Complet	Repos	30 mn cardio marche active	Repos	COMPLET	Repos	Repos
Semaine 3	Membres SUP	Repos	Membres INF	Repos	30 mn cardio	Repos	Repos
Semaine 4	COMPLET	Repos	Membres INF	Repos	Membres SUP	Repos	Repos

PROGRESSION MENSUELLE

Niveau Intermédiaire

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Semaine 1	Membres INF	Membres SUP	Repos	Membres INF	Membres SUP	Repos	Repos
Semaine 2	COMPLET	45 mn cardio	Repos	COMPLET	45 mn cardio	Repos	Repos
Semaine 3	Membres SUP	Membres INF	Repos	Membres SUP	Membres INF	Repos	Repos
Semaine 4	COMPLET	45 mn cardio	Repos	Membres INF	Membres SUP	Repos	Repos

PROGRESSION MENSUELLE

Niveau Avancé

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Semaine 1	Membres INF	Membres SUP	45 mn cardio	Membres INF	Membres SUP	Repos	Repos
Semaine 2	COMPLET	45 mn cardio	COMPLET	45 mn cardio	COMPLET	Repos	Repos
Semaine 3	Membres SUP	Membres INF	45 mn cardio	Membres SUP	Membres INF	Repos	Repos
Semaine 4	COMPLET	45 mn cardio	COMPLET	45 mn cardio	COMPLET	Repos	Repos

NOTA: Conservez les tableaux

Possibilité de cours individuels ou collectifs. Contact : Bertrand SCHLUPP préparateur physique D.E. TPH / 06.48.48.40.03

LE SERVICE SOPHIA DE L'ASSURANCE MALADIE ACCOMPAGNE LES PERSONNES DIABETIQUES POUR LES AIDER A MIEUX VIVRE AU QUOTIDIEN

Qu'est-ce que le service Sophia ?

Un accompagnement personnalisé pour une maladie chronique.

Sophia propose un soutien et des conseils adaptés à l'état de santé et aux besoins de chacun.

Ce service aide à trouver des solutions pour mieux vivre avec le diabète au quotidien et limiter les risques de complications.

En relais du médecin traitant

Sophia accompagne le patient dans la mise en pratique au quotidien des recommandations de son médecin traitant et des professionnels de santé qui l'entourent.

Un service gratuit et sans engagement

Sophia est un service de l'Assurance Maladie.

Les assurés concernés sont invités par courrier à s'y inscrire.

Pour savoir si vous pouvez bénéficier du service Sophia, n'hésitez pas à appeler le

Pour en savoir plus : ameli-sophia.fr

RAPPEL : L'AMICALE DES SAPEURS-POMPIERS DU BONHOMME ORGANISE LE SAMEDI 10 SEPTEMBRE 2016 A 19H00 A LA SALLE DES FETES UNE SOIREE COCHON A LA BROCHE

Menu : cochon à la broche, frites, salade, tome ou munster et tarte

Apéritif et café offert

20 € le menu

Contact : Pascaline HUMBERT 06.47.00.18.45 (dernier délai 20 août 2016)

Directeur de la publication : Jean-François Bottinelli Maire -- Responsable de la rédaction : Corinne Schlupp adjointe,
secrétaire Stéphanie pour la mise en forme, impression,

Mairie du Bonhomme – 61 rue du 3^{ème} Spahis algériens – 68650 Le Bonhomme

Tél : 03.89.47.51.03 --- Fax : 03.89.47.53.25 --- mail : mairie-du-bonhomme@wanadoo.fr