

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 **semi - 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.



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

Semi - 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.

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. Les fruitiers doivent être aérés pour laisser pénétrer à travers le branchage, la lumière et le soleil durant 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. N'utilisez que du broyage de branchages d'arbres feuillus.

BON DE COMMANDE ARBRES FRUITIERS **Hautes - 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 : Hautes - tiges	Prix € TTC pièce	Quantité	Prix € total TTC
Cerisiers : portes greffes Merisiers			
Bigarreaux Burlat, hâtif fin mai-début juin	15,05 €		
Summit, très belle cerise précoce mi-juin, bonne qualité gustative	15,05 €		
Hardy géant, gros fruit croquant début juillet, idem	15,05 €		
Napoléon, fameux bigar. jaune piqué de rouge, bon pollinisateur, déb. juil.	15,05 €		
Régina, bigarreau foncé, bonne qualité, tardif et productif, fin juil. *	15,05 €		
Noire de Westhoffen, fruit noir très sucré, distillation, pâtisserie, * conserve, confiture, début juillet	15,05 €		
Griotte Montmorreny, fruit moyen rouge vif, jus aigre doux, pâtis.	15,05 €		
Poiriers : greffés sur Francs			
William's bon chrétien, mi-août, beau fruit jaune doré, chair fine fond.	15,05 €		
Louise Bonne d'Avranches, mi-sept., fruit moyen, chair très juteuse.	15,05 €		
Beurré Hardy, fin sept., fruit assez gros, chair parfumée et juteuse	15,05 €		
Conférence, fin octobre, fruit très allongée, chair fine et fondante	15,05 €		
Comtesse de Paris, maturité oct. fruit moyen allongé, conservat. déc.	15,05 €		
Pommiers : pommes à couteau et à cuire, greffés sur Francs			
Delbarestival, mi-août, fruit jaune strié de rouge, excellente,	15,05 €		
Royal Gala, sept, calibre moyen, mise à fruit rapide, productive et sucrée	15,05 €		
Jonagold, oct. déc., fruit moyen à gros, une des meilleurs pommes	15,05 €		
Melrose, oct. mars, gros fruit coloré, ferme juteux, bonne conservation	15,05 €		
Idared, déc. mai, gros fruit rouge, très bonne qualité, bonne conservation	15,05 €		
Reine des reinettes, oct. nov., fruit moyen, chair ferme sucrée tte utilisat. *	15,05 €		
Belle de Boskoop, déc. mars, gros fruit à robe jaune bronze à cuire	15,05 €		
Pomme de Noël, déc. mai, fruit moyen très coloré, chair acidulé * excellente pomme à jus et de conservation.	15,05 €		
Famille des Pruniers, portes greffes « Mirobollans »			
Mirabelle de Nancy, maturité fin août, toute utilisation.	15,05 €		
Quetsche d'Alsace, maturité début septembre, toute utilisation.	15,05 €		
Reine-claude verte, maturité fin août, gros fruit jaune verdâtre très sucré	15,05 €		
Pêchers, greffés, portes greffes « julior-ferdor »			
Suncrest, chair jaune, maturité fin août, très beau calibre, bonne productivité	18,40 €		
Genadix IV, coloré maturité fin juil. très bonne qualité, peu sensible gelées*	18,40 €		
Noyers, greffés			
Franquette, gros fruit allongé,	25,84 €		
* Plantation en altitude possible ou floraison tardive.	TOTAL		
Attention, ces deux critères ne vous garantissent pas contre les gelées tardives			

BON DE COMMANDE ARBRES FRUITIERS **Demi - tige**

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 - tige	Prix € TTC pièce	Quantité	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, pâtes.	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, conserv. 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, fruit moyen, chair ferme sucrée, tte 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 « Jaspi »			
Mirabelle de Nancy, maturité fin août, toute utilisation.	23,65 €		
Quetsche d'Alsace, maturité début septembre, toute utilisation.	23,65 €		
Reine-claude verte, maturité fin août, gros fruit jaune verdâtre très sucré	23,65 €		
Pêchers, portes greffes « Jaspi » (Très délicat en altitude)			
Suncrest, chair jaune, maturité fin août, très beau calibre, bonne productivité	28,90 €		
Genadix IV, coloré maturité fin juil. Très bonne qualité, peu sensible gelées*	28,90 €		
Abricotiers, portes greffes « Jaspi » (Déconseillé en altitude)			
Bergeron, fin juil. floraison semi tardive, variété la plus cultivée, sucrée juteuse	29,60 €		
Hargrand, mi-juil., gros fruits oblong orange rusticité et goût	29,60 €		
Amandiers Lauranne variété à gros fruits autofertile	29,60 €		
* Plantation en altitude possible ou floraison tardive Attention, ces deux critères ne vous garantissent pas contre les gelées tardives	TOTAL		

BON DE COMMANDE ARBRES FRUITIERS **Scions**

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 :

Arbres fruitiers, forme scion, maximum hauteur 2,50 m à l'âge adulte pour formation pilard ou en haie fruitière	Prix € TTC pièce	Quantité	Prix € total TTC
Pommiers : pommes à couteau, porte greffe M9			
Akane : août, rouge vif, bon calibre, précoce et très productive.	6,30 €		
Chantecler : début oct., nouvelle variété chair ferme, fondante très aromatique	6,30 €		
Golden : début oct., gros fruit sucré, à cuire et à couteau, la plus populaire	6,30 €		
Royal Gala : sept. calibre moyen, mise à fruits rapide, productive et sucrée	6,30 €		
Poiriers : porte greffe cognassier BA 29			
Dr Jules Guyot : début août, bon calibre, fruit jaune fertile, ferme et juteuse	6,30 €		
Harrow sweet : sept., excellente poire dorée, sucrée et fertile	6,30 €		
Général Leclerc : oct., gros fruit cuivré, chair fine, cout. et cuire	6,30 €		
Jeanne-d'Arc : nov., beau fruit, juteux et de bonne conservation	6,30 €		
TOTAL			

BON DE COMMANDE ARBRES FRUITIERS **Petits fruits**

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 :

<u>Petits fruits</u>	Prix € TTC pièce	Quantité	Prix € total TTC
Framboisiers			
Malling promise : précoce, beau fruit rouge parfumé, variété productive, moyennement vigoureuse	1,50 €		
Tulameen : tardive, gros fruit, ferme et parfumé, résistante aux maladies et à l'altitude	1,50 €		
Heritage : (variété remontante) tardive, fruit moyen arrondi, parfumé excellente qualité, parfait pour la congélation.	1,50 €		
Groseiller à grappes			
Rollan : juin, variété de saison peu sensible – Grosses grappes, très productives	4,90 €		
Groseiller à maquereaux			
Captivator : juil.-août, gros fruits rouges. Peu sensible à l'oïdium	7,25 €		
Cassis	4,90 €		
Mûres géantes sans épines : gros fruits noirs et sucrés	10,70 €		
Myrtilliers à gros fruits			
Variétés pour sols humifères et acide, à récolte échelonnée	10,70 €		
Noisetiers			
Géant des Halles : fruit rond très gros calibre, mise à fruits rapide, très productif	10,65 €		
Vignes de tables			
Muscat blanc	11,00 €		
Muscat bleu	11,00 €		
TOTAL			



Venez nombreux donner votre sang le **mercredi 06/09/2017** à la salle des fêtes du Bonhomme, de 16h30 à 18h30. Ce don est mutualisé avec la commune de Lapoutroie. Une collation sera servie à l'issue du don.

Toute personne en bonne santé, âgée de 18 à 70 ans, ne faisant pas l'objet d'une mesure de protection légale (tutelle...) et reconnue apte à l'issue de l'entretien médical peut donner son sang



Traditions paysannes

Le Bonhomme célèbre cette année la 36^{ème} édition des Traditions Paysannes, et vous accueille avec toujours autant de plaisir dimanche **13 août 2017 à partir de 10h**, sur la place de la Salle des Fêtes.

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 le groupe folklorique Les Baladins du Hohnack, trompes de chasse Echo de la Vallée des Lacs, cors des Alpes Cors et Accord et orgue de barbarie ambulante,

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

L'entrée est gratuite



Au menu, à midi : grillades des bûcherons ou choucroute ; le soir : repas campagnard avec jambon au foin, tofaille, salade verte et 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.

Pour plus d'information, vous pouvez contacter le Comité des fêtes :



06.76.92.76.11. ou par Mail : cdfbonhomme@free.fr

INFORMATIONS DIVERSES

Dans les années fin 1980, sous l'impulsion du Maire de Fréland et Conseiller général de notre canton, les maires de nos 5 communes décidèrent de créer un musée du PAYS WELCHE. Les buts recherchés étant de défendre et promouvoir le patrimoine, conserver, entretenir, mettre en valeur tous les objets représentatifs de ce patrimoine, de sauver ce qui peut l'être encore, de mettre en mémoire les traditions, la culture, le passé, les origines du canton Welche et de contribuer au développement touristique, culturel, économique du canton.

Une ancienne maison curiale, sise à Fréland se prêtait pour accueillir ce futur musée.

De nombreux bénévoles de Fréland manager par Urbain Couty, ainsi qu'une grosse équipe de Labaroche sous la houlette de Gaby Locicero se mirent au travail et les locaux purent être inaugurés en 1989.

L'association de Sauvegarde et de Valorisation du Patrimoine fut créée pour gérer le musée et mettre en œuvre les buts fixés par les statuts de l'association.

Chaque maire des 5 communes ou leur représentant sont membre de droit.

Malheureusement en janvier 2013 un incendie ravagea une partie des bâtiments et certaines collections. En 2015, après deux ans de travaux les locaux sont réhabilités et les visites purent reprendre ainsi que les activités.



Outre les
visites du
musée,



l'association organise quelques manifestations au cours de l'année :

- . la fête de la moisson fin juillet avec fauchage, battages, fabrication de bardeaux et de cordes, vannerie, exposition de vieux tracteurs, participation de producteurs locaux.
- . Les journées du patrimoine en septembre avec râpage du chou et confection des « tonnes à choucroute », pressage de pommes.
- . La nuit des musées en mai.
- . Participation au colloques des patoisants où nous présentons un sketch en patois en septembre. Organisation en collaboration avec la société d'histoire du canton de Lapoutroie val d'Orbey des tables de patois qui se déroulent au printemps.

La création d'une vidéothèque-filmothèque qui permettra aux handicapés ou aux personnes à mobilité réduites d'accéder à la découverte des us et coutumes à travers des films qui montrent l'art de sabotier, du distillateur, de la vieille forge, la fabrication de paniers en osier etc. etc... Mais aussi la visite des musées du bois de Labaroche, des eaux-de-vie de Lapoutroie, du Linge à Orbey entre autres. Ces films et bien d'autre, gravés sur disques durs feront partie de la mémoire du Pays Welche.

Durant toute l'année l'association récupère du matériel d'antan que certaines personnes soucieuses de la préservation de notre patrimoine donnent afin que perdurent nos us et coutumes.

De trop nombreux objets, photos, films, documents finissent dans les déchèteries et passent ainsi à tout jamais dans l'oubli.

La Maison du Pays Welche est notre maison à tous. Certes elle est située à Fréland mais c'est la vitrine commune de notre culture.

**Association *Pas à Pas, vallée de la Weiss en Transition* :
le plein de projets en 2017 !**

Créée en 2015, l'association fourmille d'idées et de projets pour que notre vallée s'inscrive pas à pas dans la société de l'après - pétrole. Plus d'autonomie sur les plan alimentaire et énergétique, des modes de déplacement plus doux, davantage d'entraide, de rencontres et d'échanges entre les habitants... voilà quelques-uns de nos objectifs !

Au fil de l'année, nos différents groupes * vous proposent des conférences, des moments festifs, des projections de films, des chantiers participatifs, des événements autour de la gratuité...

Quelques rendez-vous en 2017 :

- **Faites du vélo !** le 18 juin : un grand rassemblement festif autour du vélo, des modes de déplacement sans moteur et des pistes cyclables. Nous partirons à vélo de nos communes respectives pour tous nous retrouver au stade de foot de Kayersberg ! Plus d'infos : 0389475524

- **Le Repair Café de la vallée de la Weiss**, en partenariat avec la Communauté de communes de la vallée de Kayersberg : une équipe de bénévoles répare vos objets défectueux dans une ambiance conviviale. Un beau succès à Orbey le 22 avril dernier ! Prochaine édition le 28 octobre à Kientzheim (salle du Hirtenhaus). Des bénévoles supplémentaires, surtout en électronique et électroménager, sont les bienvenus ! Plus d'infos : repaircafe@transition-pasapas.org

- **Troc ton truc** : un espace de gratuité dans une ambiance familiale. Habits, chaussures, ustensiles de cuisine, livres, CD, objets de décoration... Venez donner ce qui ne vous sert plus à rien et repartez peut-être avec un objet dont vous aviez besoin ou qui vous plaît, tout simplement ! Prochain *Troc ton truc* : dimanche 8 octobre dans le haut de la vallée. Plus d'infos : festif@transition-pasapas.org

- **Les jardins des Restos du Cœur** : plusieurs familles jardineront pour la 2^e année consécutive sur un terrain communal à Lapoutroie et un terrain privé à Orbey. Les dons de semences et de plants sont les bienvenus au local des Restos du Cœur d'Orbey (sous-sol de la mairie, salle des associations) le jeudi de 8h à 10h. Plus d'infos : jardin@transition-pasapas.org

- **La Grainothèque** : cette année, pensez à laisser monter quelques plantes en graines dans votre jardin ou vos jardinières (fleurs, légumes, aromatiques...). Faites-les sécher, ensachez-les et venez les déposer dans une des 11 boîtes à semences réparties dans la vallée ! Plus d'infos : jardin@transition-pasapas.org

- **Un Système d'Échange local (SEL)** est en cours de création dans la vallée de la Weiss. Échanger des biens et des services, ça vous dit ? Participez à la mise en place du SEL en contactant le 0638835215 ou schmittsoph@gmail.com

Nous vous attendons avec grand plaisir à l'occasion de l'une ou l'autre de ces initiatives !

Pour retrouver l'actualité de *Pas à Pas*, s'abonner à notre lettre ou adhérer, rendez-vous sur notre site internet : transition-pasapas.org

À bientôt ! Toute l'équipe de *Pas à Pas, vallée de la Weiss en Transition*

* Groupes : Festif, Mobilité, Énergie, Jardins et vergers, Communication, Économie, Talents partagés, Un autre regard sur l'école.

Appel à projets

Soutien aux initiatives locales contribuant à mobiliser la population autour de la Transition



« La Transition, c'est modifier nos comportements vers une nouvelle manière de vivre ensemble, de consommer, de produire pour préserver la planète »

Vous êtes une association, une entreprise, un citoyen et vous portez un projet visant à sensibiliser la population de la vallée à la Transition.

La Communauté de Communes de la Vallée de Kayzersberg peut vous soutenir jusqu'à 80 % maximum des dépenses (hors frais de fonctionnement)

Calendrier : réalisation du projet avant août 2018

Échéances de dépôt des candidatures : septembre 2017, décembre 2018, mars 2018

Contactez-nous :

Communauté de Communes de la Vallée de Kayzersberg

Carine FELIX : tepcv@cc-kaysersberg.fr / 03 89 78 21 55

Pour plus d'infos : www.cc-kaysersberg.fr



OFFRE D'EMPLOI AGENT D'ACCUEIL H/F

La Communauté de Communes de la Vallée de Kayserberg, 8 Communes, 17 300 habitants, recherche un agent chargé de l'accueil à mi-temps pour la période du 1^{er} septembre 2017 au 30 juin 2018

Missions :

- Accueil physique et téléphonique des usagers
- Gestion des usagers du service déchets (inscription, distribution des sacs rouges, des bacs ...)
- Gestion du courrier, des courriels, des fax
- Rédaction de courriers, classement de documents, photocopies,...
- Gestion des commandes de fournitures administratives/logistique
- Organisation matérielle des réunions
- Réalisation de l'archivage

Profil :

Aisance relationnelle

Ecoute

Autonomie

Rigueur, organisation

Capacité d'adaptation

Maîtrise de l'outil informatique (Word, Excel, Outlook)

Permis B

Une expérience dans un poste similaire serait appréciée

Conditions :

Contrat : CDD du 01/09/2017 au 30/06/2018

Rémunération : SMIC

Temps de travail : mi-temps ; travail tous les matins du lundi au vendredi

Poste basé à Kayserberg Vignoble

Adresser lettre de candidature et CV à

M. le Président de la Communauté de Communes

31 rue du Geisbourg

68240 KAYSERSBERG VIGNOBLE

Ou par mail : rh@cc-kaysersberg.fr

SPORT et SANTE

Exercices du mois

Au programme 500 répétitions de pompes, tractions, squats et sauts à la corde ou montée de genoux

NIVEAU BASIQUE

Effectuer 10 rounds le plus rapidement possible :

30 sauts à la corde ou montée de genoux sur place
5 pompes
5 tractions ou tractions horizontales
5 squats complets
30 sauts à la corde ou montée de genoux

NIVEAU INTERMEDIAIRE

Effectuer 10 rounds le plus rapidement possible :

60 sauts à la corde ou montée de genoux sur place
7 pompes
7 tractions ou tractions horizontales
7 squats complets
60 sauts à la corde ou montée de genoux

NIVEAU AVANCE

Effectuer 10 rounds le plus rapidement possible :

100 sauts à la corde ou montée de genoux sur place
10 pompes
10 tractions ou tractions horizontales
10 squats complets
100 sauts à la corde ou montée de genoux

Douleurs cervicales :

75% des gens qui souffrent d'arthrose sont également touchés au niveau des cervicales. Des raideurs apparaissent, alors on essaie de réchauffer mécaniquement sa nuque avec la main, avec une crème chauffante ou un coussin de noyaux de cerises chauffé (vieux remède suisse). La gêne disparaît quelques temps. Mais c'est parfois plus violent : vertiges, douleurs intenses ou maux de tête.

Ces douleurs proviennent de l'usure prématurée des cartilages qui compressent le passage des nerfs. Les micro-tensions musculaires augmentent cette compression.

Ces tensions surviennent surtout lorsqu'on est trop statique, lorsqu'on travaille trop en position assise (ordinateur, tracteur, pelleuse etc..). Pire, le simple fait d'avoir mal nous conduit à nous crispier dans cette région de la nuque, ce qui aggrave le problème.

Libérer ces micro-tensions, c'est donc libérer l'espace intervertébral et ainsi les nerfs. Un bon moyen de soulager mais aussi de prévenir.

Certains exercices d'étirement pour la nuque sont souvent contre-indiqués en cas d'arthrose cervicale. Celui proposé est extrêmement doux et sans risque et très efficace.

L'exercice de l'horloge :

Installez-vous assis de façon à respecter les courbures naturelles de votre dos. Imaginez qu'un pinceau prolonge votre nez et que juste en face se trouve une horloge.

Chaque mouvement doit être de faible amplitude (+ ou - 20°) et effectué dans la plus grande détente possible en associant du travail respiratoire (un article y sera consacré prochainement).

- Avec votre pinceau au bout du nez, commencez par toucher le centre de l'horloge en avançant votre cou 10 fois.
- Tournez lentement la tête entre 9h et 3h, 20 fois.
- Hochez la tête entre 6h et 12h, 20 fois.
- Suivez ensuite le parcours d'une aiguille imaginaire qui oscillerait dans la partie supérieure de l'horloge. Attention de ne pas trop courber la nuque en arrière afin de ne pas pincer les disques cervicaux, 10 fois.
- Même exercice pour le demi-cercle inférieur 10 fois.
- Enfin, partez de 12h puis faites un tour complet dans un sens puis dans l'autre.

Si l'exercice est bien réalisé, les bienfaits sont souvent ressentis dès la 1^{ère} séance. Pour un effet durable, pratiquez 2 fois par jour durant quelques semaines. En mobilisant la nuque de cette façon, nous prenons conscience de nos tensions au quotidien et nous pouvons les désamorcer dès le départ.

Pour renforcer les effets, appliquez avant chaque exercice une préparation naturelle anti-inflammatoire, à récupérer auprès de Sylvie, notre naturopathe.

TRAVAIL - COURSE – RANDO - SOLEIL

Avec les beaux jours, l'accumulation de rayons UV due à l'activité en extérieur devient un problème. Voici les 3 réflexes que vous devez adopter avant votre activité.

1) Vérifiez phototype et diététique

Plus vous avez la peau et les yeux clairs, plus votre phototype est à risque et plus vous devez vous méfier du soleil. Idem si vous cumulez les grains de beauté (+de 11 sur un bras), risque accru de transformation en mélanome. Dans tous les cas, augmentez impérativement votre ration de fruits et légumes : leurs antioxydants protègent à la fois du stress oxydatif généré par l'activité, mais aussi des méfaits des UV.

2) Optimisez votre photoprotection

Optez pour un indice 50 + dans un 1^{er} temps afin d'éviter tout risque. Ensuite, vous pourrez éventuellement verser du 30 (en-dessous c'est inutile). Choisissez une crème anti UVA et UVB et

waterproof, pour qu'elle résiste à la transpiration. Appliquez-en toutes les 2 heures, l'équivalent d'une balle de ping-pong, car c'est sur la base de 2 mg/cm² de peau qu'est mesurée l'efficacité de la crème en laboratoire.

3) Adaptez l'heure de vos séances

C'est entre 11 et 16 h que les rayons UVB sont les plus présents. Si vous n'avez pas d'autres créneaux, crèmez- vous et couvrez-vous : idéalement avec des vêtements anti-UV (disponibles en magasin de sport), mais jamais d'un T-shirt blanc qui, mouillé par la transpiration, laisse passer les UV. Ne pas oublier la casquette et protége- nuque. Les UVA frappent le matin et soir, même à travers les nuages.

MEMO

UVB : très puissants, ces rayons qui augmentent peu à peu jusqu'à 11h avant de décroître à partir de 16h. Ils sont à l'origine des coups de soleil et de l'augmentation des cancers de la peau.

UVA : diffusés durant toute la journée, plus lents à brûler, ils pénètrent jusqu'au derme, activent des radicaux libres dans les cellules profondes, en détruisent les fibres élastiques et jouent aussi un rôle dans la survenue des cancers cutanés et du mélanome.

INDICE 30 : Indice minimum recommandé. Il repousse en théorie de 300 minutes le coup de soleil attrapé en 10 mn sans protection (500 mn pour un indice 50).



STAGE

Un stage est proposé aux jeunes de **14 à 18 ans** du **lundi 7 août** au **vendredi 11 août**, les matins de **9h à 12h** à la salle de sport de l'école.

Seront abordés les thèmes suivants :

- Ecole de nœuds (nœuds d'amarrage, freinage, encordements).
- Présentation matériel d'escalade et règles de sécurité.
- Initiation à la descente en rappel avec descendeur et de fortune (faible hauteur).
- Initiation franchissement de fortune : confection d'une tyrolienne et déplacement.
- Préparation physique et techniques de récupération.
- Techniques de défense.

Prix : 70 euros - Effectif maxi : **10** ; mini : 5.

STAGE REMISE EN FORME

Un stage de remise en forme, tous niveaux, pour adultes est proposé du **lundi 21** au **vendredi 25 août**, les soirs de **18h à 20 heures 15** à la salle de sport de l'école. Seront abordés des notions de diététique, de techniques de gestion du stress et bien entendu du travail aux haltères, barres, kettlebell et exercices au poids de corps. Les mouvements étudiés permettent d'être plus fort pour les activités du quotidien.

Prix : 75 euros - Effectif maxi : **10** ; mini : 5

Contact :

Bertrand SCHLUPP ☎ : 06.48.48.40.03 - ✉ : bertrand.schlupp@orange.fr

COMMUNIQUÉ DE PRESSE



SOIRÉE TARTES FLAMBÉES À LA FERME



Envie de finir la semaine en beauté, en dégustant une bonne tarte flambée dans un cadre champêtre et bucolique, avec vue sur les montagnes ?

Pour cela, rien de plus simple ! Pour votre plus grand plaisir, les Jeunes Agriculteurs du Canton Lapoutroie/Sainte Marie, organisent une **SOIRÉE TARTES FLAMBÉES** :

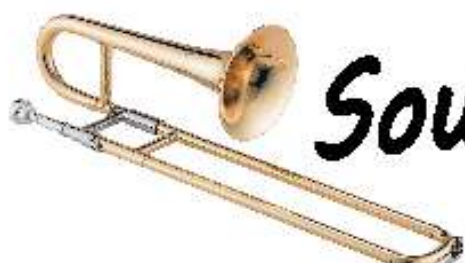
**LE VENDREDI 21 JUILLET DÈS 19H
À LA FERME LOING À HACHIMETTE**

Au programme de cette soirée conviviale : animation musicale pour danser jusqu'au bout de la nuit, marché paysan et artisanal pour découvrir un panel de produits fermiers et l'artisanat local, visite de l'exploitation laitière pour être au plus près des vaches et quizz champêtre pour tenter de gagner des paniers garnis à base de produits locaux, tout en découvrant le Pays Welche.

Et qu'on se rassure, la pluie ne pourra altérer pas cette soirée, puisque les visiteurs seront à l'abri dans le bâtiment d'élevage ! Alors venez nombreux profiter de cette dégustation festive !



CONTACT PRESSE
CYRIL DESAGA : 06 63 92 33 33



Souffle qui peut

stage de découverte

des instruments à vent

à partir de 7 ans

31 août au 2 septembre 2017

Médiathèque de Kayserberg



Instruments proposés :

Clarinette - flûte traversière - saxophone

Trombone - trompette - tuba

Nouveauté - Accordéon



Inscriptions :

Service jeunesse de la vallée

☎ 03 89 78 44 82

Email : service-jeunesse@cc-kaysersberg.fr

Renseignements à l'EMVK :

www.emvk.fr

☎ 03 89 47 52 05

emvk@emvk.fr



Depuis **39 ans** dans le monde et **24 ans** en France

Dominique THORON
Entrepreneur **Forever**

Je vous propose de **découvrir** l' **Aloe Vera**, une Plante **bienfaisante** pour votre **Bien-Être** et votre **Beauté**, accompagnée du confort de livraison à domicile pour toute une gamme de produits **distribués exclusivement en vente directe** afin de répondre à vos besoins en :

- **Diététique & Perte de poids**
- **Nutrition Sportive (endurance, énergie, protéines, ...)**
- **Soins Personnels (SPA, Hygiène, Capillaire, ...)**
- **Soins Visage et Corps (Crèmes, Sérums, ...)**
- **Gamme complète de Maquillage « Sonya Flawless »**
- **Entretien Ménager, produits pour les Animaux**



**Tous nos produits sont garantis
« Satisfaits ou remboursés »
pendant 30 jours.**

Mon **objectif** est de vous apporter une **information** générale sur l' **Aloe Vera**,
une plante reconnue comme un « **élixir végétal** » qui rend service à chaque instant .
Elle fait **merveille** aussi bien en usage **externe** qu' **interne** !

Afin de vous faire **découvrir** cette gamme très **complète**, de qualité **exceptionnelle** et de **renommée internationale**, n'hésitez pas à me contacter directement (voir ci-dessous) !

Bien cordialement
Dominique



Pour me contacter :
Port. **07 82 26 62 41**
eMail : **thorondominique@orange.fr**

Bientôt dans votre commune !

A partir du 1^{er} Septembre 2017

Cours de Sophrologie

Apprenez à vous libérer de vos tensions, de vos douleurs, à retrouver un sommeil plus équilibré, améliorer votre moral, retrouver votre équilibre, et apprécier un réel mieux-être !

Une réunion d'information est prévue pour vous expliquer tous les bienfaits de la Sophrologie et pour répondre à vos questions :

**Salle de la mairie
Le vendredi 18 Août à 20H00**

Veuillez pour cela vous inscrire au :

06 72 92 28 95



Christine SCHILDER
10, rue Pasteur 68124 LOGELBACH
Tél : 06 72 92 28 95
Mail : ateliersophro68@gmail.com

Préparateur de l'Ordre de Sophrologie et Sophrologie de l'Association (F.S.S.A.)
Sophrologie Préventive - Inscrire au R.N.C. D'Agencement C2 3 bis 555 79
SIRET 308 119 516 00012 - APE 8899H



ANSSI (Agence Nationale de la Sécurité des Systèmes d'Information)

La sécurité du numérique est l'affaire de tous. Elle repose avant tout sur des mesures simples et des bonnes pratiques à adopter sans modération dans la sphère privée et professionnelle. Fondées sur le bon sens, ces précautions élémentaires ne peuvent être négligées sans s'exposer à des risques, qui exploitent souvent des vulnérabilités connues.

Se protéger sur Internet n'est plus une option pour les administrations, les entreprises et les particuliers. Pour les accompagner dans leurs usages du numérique, l'ANSSI publie régulièrement des guides de recommandations ainsi que des documents de prévention et de sensibilisation à destination de tous.
(<https://www.ssi.gouv.fr/>)

Identifier un mail frauduleux, élaborer des mots de passe robustes, mettre à jour vos logiciels, contrôler la diffusion de vos informations personnelles... mais aussi mieux comprendre les techniques utilisées par les cybercriminels et leurs objectifs, c'est agir pour être mieux protégé sur Internet... Pour accompagner la diversité d'utilisateurs et de besoins, l'ANSSI vous propose de nombreux supports d'information ainsi que des campagnes de sensibilisation.



PRÉFET DU HAUT-RHIN

PRÉFECTURE
SECRETARIAT GÉNÉRAL

Le 1^{er} - JUIN 2017

Objet : Permis de conduire – démarches en ligne de demandes d'inscriptions et de titres

P.J. : supports d'information

Le Ministère de l'Intérieur s'est engagé dans une réforme d'ampleur du service public dont l'objectif est de simplifier les démarches quotidiennes des citoyens. Elle a également vocation à répondre aux nouvelles attentes des citoyens, des acteurs des territoires, et de tenir compte de l'apport des nouvelles technologies et de leur impact sur l'organisation du travail.

Ainsi, les usagers n'auront plus à se déplacer en préfecture ou sous-préfecture notamment pour leurs demandes concernant le permis de conduire et pourront le faire directement en ligne, grâce à des télé-procédures.

Les demandes de délivrance de permis de conduire, quel qu'en soit le motif (inscription à l'examen, demande de permis de conduire après la réussite aux épreuves, demande de renouvellement en cas de perte ou vol, validation de brevet professionnel) sont faites en ligne sur un site internet dédié (<https://permisdeconduire.ants.gouv.fr/>).

L'usager pourra réaliser ces démarches individuellement **ou avec l'aide de son école de conduite**, depuis un accès internet (ordinateur, tablette ou smartphone) ; il pourra renseigner son dossier de demande et y joindre les documents attendus.

Dans le département du Haut-Rhin, site pilote, cette nouvelle procédure s'applique dès le 6 juin 2017, date de fermeture des guichets d'accueil en Préfecture et sous-préfecture pour les permis de conduire.

Dans cette perspective, je me permets de vous adresser des supports d'information que je vous serai reconnaissant de bien vouloir relayer dans votre structure, par voie d'affichage ou par diffusion sur vos sites internet ou intranet.

Je vous remercie par avance pour la diffusion que vous voudrez bien assurer de ces nouveautés.

Pour le Préfet et par délégation,
Le Secrétaire Général

Bien à vous.

Christophe MARX

le permis de conduire à portée de clic !

DU NOUVEAU
pour mes démarches

Dès maintenant
dans le Haut-Rhin



Je fais mes démarches en ligne



Je gagne du temps

Je n'ai plus à me déplacer



demarches.interieur.gouv.fr, pour m'informer



Directeur de la publication : Jean-François Bottinelli Maire
Responsable de l'édition : Corinne Schlupp adjointe, secrétaire Anaïs 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@orange.fr