

### CONDUIRE UN QUAD : SECURITE ET ASSURANCE QUAD

Les quads sont des véhicules tout-terrain à 4 roues. Ils sont équipés de moteurs allant de 50 à 500 cm<sup>3</sup>. Mais attention, seuls les modèles homologués peuvent rouler sur les voies de circulation publique.



#### **Où circuler avec son quad ?**

Il existe 2 sortes de quads : les quads homologués et les quads non homologués. Seuls les premiers ont l'autorisation de circuler sur toutes les routes. Y compris celles ouvertes à la circulation publique, sauf autoroutes et 4 voies. En revanche, les quads non homologués ne peuvent rouler que sur des terrains privés.

#### **Rouler en toute sécurité**

Homologués ou non, ces engins peuvent s'avérer dangereux : perte de contrôle, projections diverses, retournement de l'engin du fait de son instabilité. Il est donc indispensable d'adapter sa vitesse à la nature du terrain : virages, pente, conditions d'adhérence, etc.

Pour pouvoir prendre un passager, votre quad doit absolument disposer d'un siège différent de celui du conducteur. Un siège double ou une banquette sont toutefois tolérés.

Vous devez aussi obligatoirement porter un casque, comme vos passagers éventuels. Cette obligation est valable que vous circulez sur la voie publique ou sur n'importe quel autre terrain. A défaut, la garantie dommages corporels de votre assurance quad risque de ne pas fonctionner.

#### **Les gants**

Hiver comme été, les **gants** sont indispensables. En cas de chute, le premier réflexe est de se rattraper avec les mains ; c'est pourquoi il est nécessaire de les protéger.

Quelle assurance quad choisir ?

Comme tout véhicule à moteur, l'**assurance quad** minimale obligatoire est l'assurance responsabilité civile, ou au tiers. Mais elle couvre uniquement les dommages que vous pouvez causer aux autres : véhicules impliqués dans l'accident, occupants des autres véhicules, piétons, votre passager, etc.

Attention ! Votre passager est couvert par votre assurance à deux conditions : vous devez porter un casque homologué et votre quad doit être homologué pour 2 places. Vérifiez cette information sur votre carte grise.

Si votre quad est neuf, vous pouvez opter pour une garantie vol et incendie. Vous pouvez même choisir une garantie tous risques qui couvre, entre autres, les dégâts subis par votre quad.

Votre passager est toujours couvert par votre assurance responsabilité civile dans tous les cas de sinistres. En revanche, si vous êtes responsable d'un accident, rien n'est prévu pour vous, pilote. Pour remédier à ce manque, vous pouvez souscrire une garantie pilote afin d'être indemnisé de vos éventuels dommages corporels.



## CANICULE, FORTES CHALEURS

ADOPTÉZ LES BONS RÉFLEXES

En période de canicule,  
il y a des risques pour ma santé,  
quels sont les signaux d'alerte?



Crampes



Fatigue inhabituelle



Maux de tête



Fièvre > 38°C



Vertiges / Nausées



Propos incohérents

### BON À SAVOIR

À partir de 60 ans ou en situation de handicap, je peux bénéficier d'un accompagnement personnalisé. Il me suffit de contacter ma mairie ou mon Centre Communal d'Action Sociale (CCAS).

En période de canicule,  
quels sont les bons gestes?



JE BOIS RÉGULIÈREMENT DE L'EAU



Je mouille mon corps et je me ventile



Je mange en quantité suffisante



J'évite les efforts physiques



Je ne bois pas d'alcool



Je maintiens ma maison au frais : je ferme les volets le jour



Je donne et je prends des nouvelles de mes proches

Si vous voyez quelqu'un victime d'un malaise, **appelez le 15.**

### ATTENTION

Je suis particulièrement concerné si je suis enceinte, j'ai un bébé ou je suis une personne âgée. Si je prends des médicaments : je demande conseil à mon médecin ou à mon pharmacien.



## POINT INFO ENERGIE DE LA VALLEE DE KAYSERSBERG



Vous envisagez des travaux dans votre logement ?  
Vous souhaitez réduire vos frais de chauffage ?

L'Espace Info Energie de la Communauté de Communes de la Vallée de Kaysersberg vous propose de faire le point, avec des conseils neutres et gratuits : techniques d'isolation, systèmes de chauffage, rénovation globale, autorénovation accompagnée, énergies renouvelables... et toutes les informations nécessaires sur les aides mobilisables pour accompagner et financer vos travaux.

> **Contactez le Point Info Energie** : [www.cc-kaysersberg.fr](http://www.cc-kaysersberg.fr)  
rubrique Environnement/Energie

## ONDES ELECTROMAGNETIQUES :

### vous pouvez faire mesurer votre exposition gratuitement



Tout citoyen peut demander, avec l'aval d'un organisme habilité, à faire analyser les niveaux d'ondes auxquels il est confronté quotidiennement à son domicile ou dans un lieu public.

Antennes-relais, boîtiers WiFi, téléphones mobiles... : si nous vivons quotidiennement au contact des ondes électromagnétiques, il est désormais possible de connaître l'exposition précise que nous subissons. L'Agence nationale des fréquences (ANFR), chargée notamment de veiller au respect des valeurs d'exposition

aux ondes, peut intervenir dans des lieux publics ou même à domicile pour effectuer des mesures, à la demande et sans frais.

### **Une demande ouverte à tous**

Toute personne peut solliciter l'ANFR pour la réalisation de ces mesures. Il suffit de remplir un formulaire spécifique, [la demande de mesure d'exposition aux champs électromagnétiques](#) (Cerfa n°15003\*01). Différents renseignements sont exigés, comme les coordonnées du demandeur ou le lieu à analyser. L'objectif de la requête peut être de :

- connaître le niveau global d'exposition et sa conformité au seuil réglementaire,
- connaître le niveau d'exposition par service (WiFi, télévision, radio...),
- connaître l'exposition détaillée pour chaque bande de fréquence pour l'ensemble des fréquences.

Le formulaire doit impérativement être signé par [un organisme habilité](#) : collectivité territoriale, agence régionale de santé ou association agréée de protection de l'environnement par exemple. Il suffit ensuite de transmettre le document à l'ANFR, qui dépêche un laboratoire indépendant accrédité pour réaliser la mesure.

>> [Remplir un formulaire de demande](#)



## Un service entièrement gratuit

Les résultats sont ensuite transmis au demandeur. Ils sont par ailleurs rendus publics sur le site Cartoradio de l'ANFR (voir ci-dessous), sauf s'ils concernent un lieu d'habitation et que l'occupant s'y oppose par lettre recommandée avec accusé de réception. Les mesures sont financées par une taxe versée par les opérateurs de téléphonie mobile. Bonne nouvelle : la démarche est donc entièrement gratuite pour le demandeur

## GUIDE DES AIDES FINANCIÈRES 2018

Pour la réalisation de travaux de rénovation énergétique des logements existants.



Document consultable en mairie.



**JE VEUX CONNECTER DES SERVEURS POUR SERVIR MON PAYS.**  
 DAYMON  
 SOLDAT ET CHEF DE GROUPE DRÔNE

**L'ARMÉE DE TERRE RECRUTE ET FORME 15 000 POSTES**

SENGAGER.FR  
 VOTRE VOLONTÉ. NOTRE FUTURE ARMÉE DE TERRE

**FLASH INFO DU CIRFA DE MULHOUSE**

**Tous ensemble pour l'emploi de nos jeunes !**

**Nos offres**

**Régionales : 129 postes à pourvoir**

- 129 combattants d'infanterie
- 1 conducteur Poids-Lourd
- 5 Mécaniciens Auto
- 4 Secrétaires

**Nationales :**

- 922 postes en Août 2018
- De Dax à Strasbourg et de Fréjus à Vannes
- De Mécanicien à Combattant jusqu'à Spécialiste carburant

**Le métier du mois**

**Chef d'équipe spécialiste télécommunication**

**Mission :** veiller au bon fonctionnement d'un réseau de télécommunications

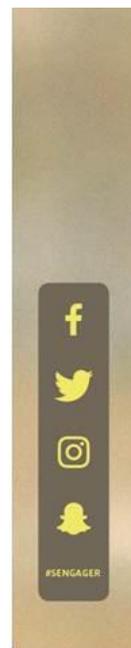
Chef d'équipe spécialiste télécommunication : s'assurer que le réseau fonctionne / prévenir ses dysfonctionnements / faire évoluer avec les dernières technologies. Assurer la maintenance, identifier et réparer les pannes. Participer à la défense des sites d'implantation en France comme en mission et opération extérieures. Vous participez également à l'instruction et à l'encadrement d'une section.

**Comment ?**

1. Devenir soldat par une formation initiale
2. Devenir technicien en télécommunication, formation sur nos matériels
3. Acquérir des savoir-faire spécifiques, Expertise réseau, télécommunications, informatiques, management...

**Centre d'Information et de Recrutement des Forces Armées de Mulhouse**  
 Du Lundi au Vendredi avec ou sans RDV au 1A Rue Vauban 68100 Mulhouse  
 Tél. : 03.89.60.51.43

**Permanences : du Mardi au jeudi 2 Rue des Belges 68000 Colmar (à l'entrée du 152°RI).**  
 Uniquement le mercredi pendant les vacances scolaires.  
 Tél. : 03.89.21.88.09




**CONCOURS GARDIEN DE LA PAIX**  
 SESSION SEPTEMBRE 2018

**DEVENEZ POLICIER**

**INSCRIPTIONS OUVERTES !**  
[lapolice.nationale.recrute.fr](http://lapolice.nationale.recrute.fr)  
[devenirpolicier.fr](http://devenirpolicier.fr)



**CONCOURS GARDIEN DE LA PAIX**  
 SESSION SEPTEMBRE 2018

**DEVENEZ POLICIER**

**INSCRIPTIONS OUVERTES !**  
[lapolice.nationale.recrute.fr](http://lapolice.nationale.recrute.fr)  
[devenirpolicier.fr](http://devenirpolicier.fr)



# « Manang »

<https://www.facebook.com/Manang-637277256410728/>

**En concert exceptionnel au GRILLEN à Colmar  
le vendredi 6 juillet**

*Ouverture des portes 20:00.*

En première partie « Gino Stars & Mas »

*Adresse : 5, rue des Jardins, COLMAR*

*Entrée : 5 euros*

Venez nombreux !!

<https://www.facebook.com/Manang-637277256410728/>



# Art en Siel

## Respiration, posture et gym douce

Art en Siel est un programme inspiré des techniques d'expressions théâtrales et d'improvisations. Ce programme permet d'explorer la respiration, la posture ainsi que l'équilibre du corps. Cette activité permettra de solliciter l'imagination, l'intuition, la pensée et les émotions.



### Objectifs

- Construire une image valorisante de soi.
- Favoriser l'expérience d'un processus créatif : développer des capacités expressives telles que l'imagination ou encore la créativité ;
- Favoriser la rencontre avec l'autre..
- Favoriser l'engagement corporel dans l'action et enrichir son registre d'expression corporelle.
- Travailler l'intégration du schéma corporel à travers la prise de conscience de son corps, de sa respiration ; de sa posture, des expressions de son visage, de ses gestes ou de sa voix.
- Jouer, découvrir, expérimenter des émotions, des sensations, des états émotionnels variés et différents.

### Thèmes Généraux Abordés

Au travers d'atelier ludique le programme Art en Siel abordera les thématiques suivantes :

Les émotions et la relation à autrui (décoder les émotions que l'on ressent et celles que l'on transmet à autrui, lecture du stress ou du malaise, exprimer les bonnes émotions, comprendre l'impact de notre expression corporelle sur le comportement d'autrui...)

Les actes du quotidien (l'importance d'avoir des activités, de prendre soin de soi et de sa santé, l'impact d'une vie quotidienne équilibrée, découvrir comment avoir des activités ensemble, des outils pour un savoir être différent ...)

### Public Concerné

Personne de + 55 ans

### Modalités

- ▶ **Effectif** : 15 personnes maximum
- ▶ **Fréquence** : 1 séance par semaine
- ▶ **Durée de la séance** : 90 minutes

### Contact

Romain LAGACHE  
06.31.97.87.05  
Romain.lagache@sielbleu.org  
www.sielbleu.org

**Siel Bleu**

42, rue de la Krutenau 67000 Strasbourg - Numéro Indigo : 0 820 825 686 - [www.sielbleu.org](http://www.sielbleu.org)



# BUSEN LAPOUTROIE

*Vous Invite À Venir Découvrir Ses Activités*

## JUDO

débutant 5ans révolu : Mardi 18h00 à 19h30

Confirmé: Vendredis 18h à 19h30

Adulte: Mardi 20h à 21h30

Au Dojo des Buissons de Lapoutroie

Licence: 40€ ; Cotisation annuelle: 95€

Renseignements : J DEFASNE 03.89.47.20.19

boriscolin1973@gmail.com



## JU JITSU - SELF DEFENSE

Vendredi 20h à 22h

## SELF DEFENSE Feminin

Vendredi 20h à 21h

Au Dojo des Buissons de Lapoutroie

Licence: 40€ ; Cotisation annuelle: 95€

Renseignements : C. GAUDEL 03.89.47.50.21

claud.gaudel@wanadoo.fr



## KENDO

Jeudi 20h30 à 22h30

À la Salle des Loisirs de Lapoutroie

Licence: 40€ ; Cotisation annuelle: 95€

Renseignements : E. GILBERT 06.73.71.39.99

erwann\_gilbert@yahoo.fr



## I AÏDO

Lundi - Jeudi 21h00 à 22h30

À la Salle des Loisirs de Lapoutroie

Licence: 40€ ; Cotisation annuelle: 95€

Renseignements : V. HEITZ 03.89.47.56.74

vincent.heitz@free.fr



## QI QONG

Lundi 19h30 à 20h30

Personnes à mobilité réduite 1h (jour et horaire à définir)

Licence: 45€ ; Cotisation annuelle: 90€

## TAICHI

Lundi 20h30 à 21h

Licence: 45€ ; Cotisation annuelle: 90€

Jeudi 9h30 à 11h30

Licence: 45€ ; Cotisation annuelle: 120€



## Méditation pleine présence

1 séance par mois (jour et horaire à définir)

Au Dojo des Buissons de Lapoutroie

Renseignements : G. PETITDEMANGE 03.89.47.57.61

gilles.petitdemange@orange.fr

Inscriptions sur le lieu des l'activités, aux horaires des entrainements

Reprise des activités le 18 septembre 2018



lac blanc  
STATION

# natural training camp

30 JUIN - 01 JUILLET 2018

APPRENDRE À ÊTRE AUTONOME  
ET RESPONSABLE DANS LA NATURE  
LAC BLANC 1200

25€ par personne, gratuit pour les mineurs  
Nombre de places limité, participation sur inscription uniquement  
Accessible dès 12 ans  
Informations sur [www.lac-blanc.com](http://www.lac-blanc.com)



Directeur de la publication et de la rédaction : Jean-François Bottinelli Maire  
 Responsable de la rédaction : Corinne Schlupp adjointe, Cynthia Straub, adjointe administrative pour la mise en forme, impression,  
 Mairie du Bonhomme – 61 rue du 3<sup>ème</sup> Spahis algériens – 68650 Le Bonhomme  
 Tél : 03.89.47.51.03 --- Fax : 03.89.47.53.25 --- mail : [mairie-du-bonhomme@orange.fr](mailto:mairie-du-bonhomme@orange.fr)

