

LE PETIT BONHOMMIEN

Journal ÉDITÉ LE 31 octobre 2018



L'automne

*Voilà les feuilles sans sève
Qui tombent sur le gazon,
Voilà le vent qui s'élève
Et gémît dans le vallon,
Voilà l'errante hirondelle
Qui rase du bout de l'aile
L'eau dormante des marais,
Voilà l'enfant des chaumières
Qui glane sur les bruyères
Le bois tombé des forêts.*

*L'onde n'a plus le murmure,
Dont elle enchantait les bois;
Sous des rameaux sans verdure
Les oiseaux n'ont plus de voix;
Le soir est près de l'aurore,
L'astre à peine vient d'éclorre
Qu'il va terminer son tour,
Il jette par intervalle
Une heure de clarté pâle
Qu'on appelle encore un jour*

Alphonse de Lamartine

N° 9



SEMAINE DU GOÛT À L'ÉCOLE

DANS LES COULISSES D'UN GRAND RESTAURANT

Dans le cadre de la semaine du goût, les écoliers du Bonhomme ont eu un programme plein de découvertes.

Découverte d'une truite fraîchement pêchée PHOTO DNA



Tout au long de la semaine, les enfants ont eu droit à des dégustations d'automne, dont notamment une bonne soupe faite avec les légumes du potager de l'école, et à des jeux de sensibilisation au sucré-salé et acide-amer.

Le point d'orgue de cette semaine était prévu ce jeudi : les petits élèves étaient invités par l'Hôtel-restaurant de La Poste, afin de découvrir les coulisses d'un grand restaurant.

La visite a démarré par la cuisine, où M. Baumier, le chef cuisinier, leur a présenté les différents appareils et machines, comme le piano de cuisson, la trancheuse à jambon ou

encore la machine à glaces. Les enfants ont également pu voir la chambre froide et accompagner le chef pour découvrir avec ravissement une truite pêchée sous leurs yeux dans le petit bassin à l'extérieur.

Après quelques explications concernant le service et la salle, place à la dégustation.

M. et Mme Baumier avaient prévu une assiette salée avec beaucoup de saveurs à découvrir : toasts de rosette et cornichon, abricot sec dans son jambon et endive au roquefort et noix.



Le meilleur était réservé pour la fin : une assiette sucrée avec un moelleux au chocolat fourré de nougat, de la crème glacée caramel et un toast de chantilly au citron et sa petite framboise... Un régal pour les yeux autant que pour les papilles !

ECOLE : LA NATURE EN AUTOMNE



Les enfants réunis autour de leurs trésors PHOTO DNA

La nouvelle institutrice, Morgane Wirsum, a proposé une jolie balade aux couleurs de l'automne pour les petits écoliers du Bonhomme ce vendredi après-midi.

L'objectif était de sortir observer l'environnement naturel direct des enfants, et de collecter toutes sortes de petits trésors. Les feuilles mortes aux couleurs et formes variées, les pommes de pin, le lichen, la mousse ou encore quelques noisettes, ont été ramassés et précieusement emportés par les petits écoliers, pour pouvoir ensuite réaliser des bricolages et collages d'automne en classe dès la semaine prochaine.

Mme Wirsum souhaite renouveler l'expérience au moins une fois chaque saison, ce qui ne sera pas pour déplaire à ses petits élèves, toujours ravis d'observer la nature et de profiter du plein air.



ALEXANDRE MATHIS, NOUVEAU CHEF DE CORPS



Alexandre Mathis a officiellement pris la tête du centre de première intervention (CPI) du Bonhomme vendredi 26 octobre. Bon nombre de pompiers des communes voisines, en tenue d'apparat, s'étaient donné rendez-vous sur la place des fêtes pour assister à la prise de commandement.

De G à D : Yves Mathis ancien chef de corps promu capitaine honoraire, et Alexandre Mathis promu sergent nouveau chef de centre. PHOTO DNA

Le CPI compte une dizaine de pompiers actifs et deux élèves en cours de formation. C'est le lieutenant Yves Mathis qui a dirigé le centre de 2010 jusqu'en 2017, année de sa retraite. Depuis, c'est son fils Alexandre qui assurait l'intérim du commandement du centre avec, on l'imagine, les conseils avisés de son père.

De nombreuses personnalités étaient présentes. Le commandant Philippe Hurst, adjoint au chef de groupement nord, et le maire de la commune Jean François Bottinelli ont procédé à la revue des troupes.

Rythmé par les trompettistes de la clique d'Orbey, le brigadier-chef Alexandre Mathis a été appelé à sortir des rangs pour être nommé sergent et recevoir ses nouveaux galons et képi. La passation de commandement officielle pouvait ensuite être faite entre le père et le fils sous les yeux du commandant Hurst qui s'est adressé à la troupe au garde à vous : « Dès aujourd'hui vous reconnaîtrez comme votre chef le sergent Alexandre Mathis... ».

La cérémonie n'était pas terminée, le lieutenant Yves Mathis a reçu la médaille d'honneur de l'union départementale et a été promu capitaine honoraire.

Le nouveau sergent a mis ses troupes au garde à vous le temps d'une Marseillaise pour ensuite passer à la cérémonie plus festive proposée par la municipalité dans la salle des fêtes.

Favoriser l'arrivée des jeunes

Le maire du Bonhomme a accueilli l'assemblée et a souligné ce moment important pour la commune en remerciant les anciens chefs de corps, tous les pompiers volontaires pour leur engagement avant de souhaiter bon vent et réussite dans sa mission au jeune chef de corps. Le commandant Hurst a rappelé l'importance d'un CPI sur le terrain, notamment dans les communes isolées et a aussi demandé au nouveau promu de favoriser l'arrivée des jeunes élèves pompiers pour assurer la relève.

Jacques Cattin, le député - et ancien maire - a rappelé l'importance d'un corps de pompiers qui rassure la population d'un village ; Emilie Helderlé conseillère départementale, qui a vu grandir Alexandre à l'école du Bonhomme, a conclu en remerciant au nom du Département tous les pompiers volontaires pour ce qu'ils font avec passion

UN CHAMPION AU BONHOMME



Véritable athlète, Loïc VOINSON est champion de France 2016, 2017 et 2018, 3^{ème} au championnat d'Europe à – de 25 ans, dans les épreuves de bûcheronnage des Stihl Timbersports.

4 épreuves constituent ces compétitions :

- 1 épreuve avec une tronçonneuse de série MS661, avec laquelle il faudra couper le + rapidement et parfaitement possible 2 rondelles de 40 cm de diamètre.
- 1 épreuve où il faudra trancher une pièce de bois verticale de 27cm de diamètre à l'aide d'une hache (il détient le record de France en 20 sec.)
- 1 épreuve où il faut se tenir debout sur une pièce de bois de 30 cm et trancher le rapidement avec une hache.
- 1 épreuve avec un passe partout de 2 m et 10 kg où il faudra scier le plus vite et parfaitement possible une rondelle de 40 cm de diamètre.

Il représentera la France au championnat du monde qui aura lieu en mai 2019. Son rêve est de concourir dans la catégorie des + de 25 ans où les Australiens, Néo-Zélandais Canadiens, règnent en maître. Il sera aidé dans sa préparation physique, mentale et dans les techniques de récupération par Bertrand S.

Sportif complet il pratique le ping-pong au niveau régional, le krav-maga à la section du village et participera avec son coach au trail hivernal des Bagenelles.

ORDRE DU MERITE AGRICOLE :

L'Ordre du Mérite agricole récompense les personnes ayant rendu des services marquants à l'agriculture, tant dans l'exercice de fonctions publiques que dans la pratique d'activités relevant de l'agriculture. Il récompense également les personnes qui se sont distinguées dans le cadre de travaux scientifiques ou de publications relatifs à l'agriculture.



Au grade de Chevalier

Madame Marie-Cécile CLAUDEPIERRE

exploitante agricole

68650 LE BONHOMME



DE L'ART A L'EHPAD

Mercredi, l'association Gink'Co de Lapoutroie a organisé, à l'Ehpad du Bonhomme, un moment convivial autour des œuvres picturales de Monique Spiehler graphiste et plasticienne de Marckolsheim.



Les œuvres exposées au ressenti des résidents PHOTO DNA

L'artiste est venue pour présenter ses œuvres graphiques et échanger avec les résidents.

Monique laisse libre cours à son inspiration et les couleurs acryliques prennent place harmonieusement sur la toile. Son approche intuitive permet à ses émotions de s'exprimer. La thématique des sentiments et des émotions permet d'amorcer un dialogue avec les résidents qui ont parfois des réticences à s'exprimer.

La quinzaine de résidents ont tout de suite eu envie de partager leurs impressions sur ce qu'ils voyaient. Chacun avait un regard différent et pouvait s'exprimer librement. Chaque toile a son univers et chacun peut y voir tantôt un monde végétal tantôt un monde animal. Les souvenirs lointains des résidents ont aussi resurgi. Même l'artiste a découvert de nouvelles facettes de ses œuvres !

L'association, regroupant des artistes créateurs, poursuit les expositions d'œuvres picturales à l'EHPAD.

Elle lance un appel aux artistes confirmés ou amateurs qui ont envie de partager un moment convivial et surprenant avec les résidents. Prendre contact auprès de la Boutique Gink'Co, 48 rue du Général Dufieux, 68650 LAPOUTROIE

ginkco.boutique@gmail.com/FB : Gink'Co

PROCES VERBAL DES DELIBERATIONS DU CONSEIL MUNICIPAL DE LA COMMUNE LE BONHOMME

SEANCE du Jeudi 25 octobre 2018 – 20 h 00 - Salle de la mairie -

PROJET SPORT - PARCOURS VITAE - NAT' MOUV' - Présentation de l'initiative

Monsieur le Maire accueille Monsieur CELLIER, représentant le Parc des Ballons des Vosges et Monsieur DUBOCAGE, représentant de l'association Nat' Connect développant le parcours vitae interactif.

Monsieur CELLIER contextualise la présentation à suivre en rappelant que l'objectif de cette action est de développer les activités en lien avec la nature tout en préservant les enjeux présents sur le site en question. A cette fin, le Parc des Ballons des Vosges a mis en place un partenariat avec des actions innovantes telles que celle conduite par Nat' Connect. Trois parcours sont en cours de création pour l'année 2018, financés par le Parc à Uffholtz, au Gaschney, et sur le plateau des mille étangs. Pour l'année 2019, trois parcours seront également financés par le Parc sur le banc communal des communes candidates.

Monsieur DUBOCAGE est concepteur au sein de l'association Nat' Connect. Nat' Mouv' est une initiative qui a pour vocation de s'adresser à toutes les catégories de personnes, permettant de développer une pratique autonome responsable tout en luttant contre la sédentarité qui est la première cause de mortalité évitable. Afin de remplir ces objectifs, le choix s'est porté sur un sport nature pour plusieurs raisons : 3 français sur 4 déclarent pratiquer un sport nature, dans les territoires ruraux, ce type de pratique se situe à la première place des activités touristiques et enfin suite à une consultation du public, le sport remplit trois objectifs pour les personnes : se détendre, être au contact de la nature et améliorer sa santé.

L'idée était donc d'allier sport et nature.

La perspective de faire connaître les espaces naturels et ruraux, à travers ce concept, permet de lutter contre leur méconnaissance grâce à une approche sensible, développant l'observation de la nature (rajout possible dans l'application de clefs de compréhension sur certains éléments de la nature). Ce parcours s'intégrera dans le paysage et accorde une grande place au respect de la nature car il ne nécessite aucun agrès, ni aucune signalétique, l'application guidant par GPS les utilisateurs grâce à des visuels décrivant les gestes et les éléments naturels à utiliser en espaces autorisés uniquement. Ce parcours permet de développer l'agilité, la mobilité et la tonicité en alternant des mouvements stationnaires et mobiles avec la nature comme partenaire.

Côté sport, les parcours sont qualitatifs et non quantitatifs permettant une pratique autonome guidée. Une personnalisation de chaque parcours est possible permettant d'insister sur le haut du corps ou le bas du corps ou encore la mobilité ou l'équilibre. Deux intensités sont également disponibles : Mode Cool ou Mode Défoul' et il y a également trois boucles possibles (forme, éveil et sportif). Ce qui porte à vingt-quatre le nombre de variantes de parcours disponibles. Ces parcours permettent un travail en globalité du pratiquant, basé sur une approche verticale du mouvement, développant la mobilité, l'équilibre et la tonicité. Une vigilance particulière est accordée aux blessures qui se font plus fréquentes dans le cadre d'une activité autonome que dans celui d'une pratique encadrée, par le biais de l'application qui incite l'utilisateur à l'écoute des stimuli externes mais aussi de son corps en étant basé sur les ressentis physiques de l'utilisateur.

L'application se veut aussi solidaire. En effet, elle peut aussi, sur option, comptabiliser le nombre de kilomètres faits par les pratiquants sur la base d'1 kilomètre = 1 euros, les pratiquants pouvant alors choisir une association à laquelle sera reversée l'argent.



Concernant la méthodologie d'élaboration d'un parcours, Nat' Connect' procède à une analyse des contraintes, des atouts et des opportunités fonctionnelles du site en impliquant les acteurs locaux afin de proposer une (re)découverte originale des territoires. Tous les visuels de l'application sont réalisés sur site.

Le coût de la mise en place d'un tel parcours est de 7.000 à 8.000 euros par site, il n'y a pas de frais de maintenance de l'application, une garantie de 3 ans est incluse. L'application est gratuite pour les pratiquants.

Après en avoir délibéré, le conseil municipal, à l'unanimité des voix,

- **DECIDE** suite à tous ces renseignements pris, la commission « sport » se réunira ultérieurement afin de discuter de l'opportunité de la réalisation d'un tel parcours au sein de la commune, après quoi, la question sera soumise au conseil municipal.

TERRAINS - LOCATION

Monsieur le Maire expose au conseil municipal que Monsieur SCHAFFHAUSER Pierre-Louis a fait une demande de location de terrain en section 7 parcelles n° 103 (90 ares) et 106 (12 ares). Considérant que Monsieur Hubert DIDERJEAN prend sa retraite fin d'année et que lesdites parcelles se situant sur le secteur de Faurupt donc la parcelle n°106 sur l'avant de la parcelle n°27 appartenant à Monsieur DIDERJEAN, Monsieur le Maire propose d'attendre le début de l'année prochaine afin d'avoir tous les renseignements nécessaires sur la nouvelle répartition des locataires et des propriétaires de ces terres, pour soumettre cette question au vote.

Après en avoir délibéré, le conseil municipal, à l'unanimité des voix,

- **DECIDE** de remettre cette question à une prochaine réunion du conseil municipal ;

SUBVENTIONS AUX ASSOCIATIONS - Année 2019

Comme chaque année, il est discuté de l'attribution des subventions aux associations

Après délibération, à l'unanimité des voix, le conseil municipal décide :

➤ **D'ATTRIBUER** les subventions suivantes aux associations pour l'année 2018

NOMS DES ASSOCIATIONS	MONTANTS 2018
Amicale des Sapeurs-Pompiers du Bonhomme	300 €
Chorale Sainte Cécile du Bonhomme	200 €
Ski-club du Bonhomme - Mercredis des neige	25 € par enfant
Ski-Club du Bonhomme	550 €
U.N.C. - A.F.N. du Bonhomme	200 €
Joyeux Montagnards - Club du 3 ^{ème} âge du Bonhomme	200 €
Comité des Fêtes du Bonhomme	200 €
Comité de Jumelage du Bonhomme	200 €



A.A.P.P.M.A. Les Truites du Bonhomme	200 €
Rondes des Fêtes	Selon leur demande
Amicale des donateurs de Sang Le Bonhomme	200 €
Association « Sports et Loisirs du Bonhomme »	200 €
Prévention routière	30 €

- **CHARGE** le Ski Club du Bonhomme d'informer la Municipalité du nombre d'enfants inscrits aux Mercredis des neiges pour la saison 2018/2019 ;

SUBVENTIONS - DEMANDES DE SUBVENTIONS - MFR de Saint-Dié et Delta Revie

Deux demandes de subventions ont été reçues en Municipalité, l'une pour la Maison Familiale Rurale de Saint-Dié où deux enfants du Bonhomme y sont scolarisés, à hauteur de 100,00 € par élèves et donc 200,00 € et l'autre pour Delta Revie, association mettant à disposition des personnes une téléalarme, concernant deux habitants de la Commune. Après délibération, à l'unanimité des voix, le conseil municipal décide :

➤ **D'ATTRIBUER** les subventions suivantes :

NOMS DES ASSOCIATIONS	MONTANTS 2018
MFR de Saint-Dié	200 €
Delta Revie	100 €

COMMUNICATIONS DU MAIRE et DIVERS

a - Réunions

* Une réunion a eu lieu à Munster organisée par l'Association des Communes forestières d'Alsace sur la mobilisation et la commercialisation des bois le 22 octobre dernier. Cela a été l'occasion de développer la compréhension de la gestion de l'Office National des Forêts (ONF) de la forêt communale. Cela a également permis de faire remonter à l'ONF les soucis de trésorerie rencontrés par nombre de commune induits par le décalage entre les dépenses et les recettes.

* Une réunion est organisée par la Commune d'ORBEY pour le rendu de l'étude de faisabilité d'un projet de Club-House pour le stade de l'AS Canton Vert d'ORBEY. Monsieur Mickaël BILLON, 2^{ème} adjoint chargé des sports s'y rendra.

La prochaine réunion du conseil municipal se déroulera le **vendredi 23 novembre 2018**.



ENEDIS – COUPURE DE COURANT :



Une coupure de courant est programmée :

- **le lundi 12 novembre 2018 de 9h00 à 11h00 environ**

Quartiers ou lieux-dits concernés : 153 LES BELLES FOURRIERES, 155 LA GRAUDE, 154 LE CHIBLIN, 152 ROUTE DES BAGENELLES

- **le lundi 12 novembre 2018 de 13h30 à 15h00 environ**

Quartiers ou lieux-dits concernés : 12 CHEMIN DE FAURUPT; 1, 2 RUE DES CITES; 12, 170 CHEMIN DU FAURUPT; 5,11,999,2,6,10 RUE DU 3ème SPAHIS ALGERIENS; 1,3,7,4,12,46 au 18 RUE DU 3ème SPAHIS ALGERIENS

DISTRIBUTION ARBRES FRUITIERS, ARBUSTES :

La date de distribution des fruitiers, petits fruits et arbustes est reportée au **samedi 17 novembre 2018** au parc de la piscine de KAYSERSBERG de **10H00 à 11H30** pour la commune de LE BONHOMME.

Merci de bien vouloir respecter l'horaire.

DISTRIBUTION DES SACS PRÉPAYÉS INCLUS DANS LA PART FIXE ANNUELLE 2019

DISTRIBUTION DES SACS PRÉPAYÉS 2019

Novembre - décembre 2018



Le Service Déchets organise, en novembre et décembre, des permanences de distribution **des sacs prépayés inclus dans la part fixe annuelle 2019** (20 sacs de 30L ou 15 sacs de 50L).

Pour notre commune (à la salle des fêtes) :

- **Samedi 10 novembre : de 10h à 14h – de 15h à 19h.**
- **Mardi 13 novembre : de 13h30 à 17h30**

Voir informations complémentaires page 19 ou sur le site www.service-dechets-ccvk.fr



SAPINS DE NOEL (extérieurs & intérieurs)



Pour les sapins extérieurs

Un sapin de Noël, par foyer, sera distribué gratuitement par la commune pour toute personne souhaitant décorer son **extérieur**.

Il est rappelé que ce sapin sert **EXCLUSIVEMENT** à la décoration extérieure pour l'embellissement du village.

Pour les sapins intérieurs

Pour les sapins intérieurs, nous proposons des sapins Nordmann :

- Taille 1.00 /1.20 m soit 12.00 € TTC
- Taille 1.20/1.50 m soit 16.00 € TTC
- Taille 1.50/1.80 m soit 20.00 € TTC

Il est nécessaire de faire la réservation avant le **mercredi 21 novembre 2018**, dernier délai à la Mairie.

ATTENTION ! Si la réservation n'est pas faite, nous ne pourrons pas vous servir. Contact au bureau d'accueil de la mairie au : 03.89.47.51.03 ou par mail : **mairie-le-bonhomme@wanadoo.fr**

Merci de libeller vos chèques à l'ordre du Trésor Public.

La distribution se fera le **mercredi 5 décembre 2018** de 8h30 à 11h30 aux ateliers municipaux.

TALON A REMETTRE EN MAIRIE

Nom :

Prénom :

Adresse :

DESIGNATION	OUI	NON
Sapin intérieur :		
Taille 1.00/1.20 m		
Taille 1.20/1.50 m		
Taille 1.50/1.80 m		
Sapin extérieur :		

Merci de cocher la case correspondante à votre choix.

Signature





BOIS D'AFFOUAGE



Si vous souhaitez du bois d'affouage pour l'année prochaine, vous pouvez en informer la mairie en remplissant le coupon ci-joint. Celui-ci est à compléter obligatoirement :

Nom :

Prénom :

Adresse :

Nombre

Bois Feuillu dur : ☐ 1 Corde - (1 corde par famille maximum)

Bois Résineux : ☐ 1 Corde ☐ 2 Cordes - (2 cordes par famille maximum)

Signature

INFORMATION PRIX 2018

FORET – PRIX DU BOIS D’AFFOUAGE 2017 ET NOMBRE DE STERES ATTRIBUES

Suite à la décision du conseil municipal en date du 6 novembre 2015, les tarifs à compter du janvier 2018 sont :

1^{er}

- | | | |
|------------------------------|---|----------|
| • 30 € HT / stère / résineux | } | TVA 10 % |
| • 42 € HT / stère / bois dur | | |

Merci de bien vouloir déposer ce document en Mairie **avant vendredi 14 décembre 2018.**





RELEVÉ DES COMPTEURS D'EAU – IMPORTANT

Il n'y aura plus de relevé en décembre effectué par l'agent communal, les abonnés devront obligatoirement fournir le document de relevé avant le 4 décembre, en indiquant (nom, prénom, adresse du compteur et relevé du compteur (index)) selon le modèle ci-après.

Ce document devra être transmis, soit par mail à : **mairie-le-bonhomme@wanadoo.fr** ou déposer à la mairie ou dans la boîte aux lettres de la mairie.

Il en sera de même au mois de mai si les abonnés sont absents lors du passage de l'agent communal.

NOTA : Si aucune information ne nous est communiquée, une estimation de consommation sera alors réalisée par les services de la mairie. Aucune réclamation ne sera tolérée.

MAIRIE DU BONHOMME

RELEVÉ DE COMPTEUR D'EAU

Merci de bien vouloir déposer ce document dans la boîte aux lettres de la Mairie

avant vendredi 30 novembre 2018.

COMPTEUR A CHIFFRE :

Indiquez dans les cases ci-dessous les chiffres visibles de votre compteur :
(ne pas s'occuper des cases rouges sur le côté droit)

--	--	--	--	--

Nom et prénom :

Numéro de compteur :

Adresse :

Commune : 68650 LE BONHOMME



INFORMATIONS ASSOCIATIVES

SKI CLUB LE BONHOMME :



Bonjour ! Notre bourse au ski se tiendra du vendredi 16 novembre au dimanche 18 au soir.

Vendredi de 17 heures à 19 h dépôt du matériel à vendre, samedi de 9 h à 19 h dépôt et vente, dimanche 18 de 9 h à 17 h vente du matériel et de 17 h à 19 h retrait des invendus.

A régler lors du dépôt : 1 € par article d'une valeur de 0 à 10 € - 2€ par article d'une valeur de 11 à 50 € - 3 € par article d'une valeur de 51 à 100 €

5 € par article d'une valeur de 101 € à 300 € - 10 € par article d'une valeur de 301 € à 500 € et 15 € par article d'une valeur de plus de 500 €

Commission sur les ventes 10 % .

L'encaissement des objets vendus s'effectuera durant les heures d'ouverture.

Objet et matériel accepté : tout ce qui touche à l'hiver : Vêtements, chaussures, skis, bâtons, raquettes, luges etc...

Notre assemblée générale se tiendra le mercredi 7 novembre à 19 h à la salle des fêtes Marcel Mathis.

N'oubliez pas l'inscription pour les mercredis des neiges de vos enfants.

Plus d'informations à l'assemblée générale ou Mickael Billon par mail : mickael_scb@orange.fr

Ski club. Président Claude Gaudel https://ski_club_bonhomme.clubff.fr

SPORT ET SANTE :

Exercices du mois à faire au moins 2 fois/ semaine en intercalant une journée cardio de type marche rapide, footing, vélo ou natation.

NIVEAU BASIQUE

Effectuer 10 rounds :

50m Sprint ou marche très rapide

10 Pompes (à genoux pour ceux qui ont des difficultés)

4 Tractions verticales ou horizontales

45sec Gainage

NIVEAU INTERMEDIAIRE

Effectuer un maximum de rounds en 30mn :

30 sec talons fesses

20 Pompes

30 sec Montées de genoux

10 Tractions

30 sec Gainage

20 Squats

30 sec Sprint sur place

20 Abdos



NIVEAU AVANCE

Effectuer 12 rounds :

30 sec Sprint sur place

12 Burpees

1 mn Gainage

30 sec Sprint sur place

La respiration équilibrante

Les journées qui raccourcissent, le soleil moins présent, moins de contact avec la nature et un sommeil qui se perturbe. L'organisme, à l'automne est fatigué et subit plus de stress. Pour permettre au système nerveux de s'apaiser, il est essentiel de se recharger : la respiration est le meilleur outil.

Harmoniser le souffle :

Lorsque la respiration s'égare, est irrégulière, le mental devient instable.

Mais quand la respiration est calme, le mental l'est également. Il faut donc réguler la respiration. Je vous propose un petit exercice que j'ai découvert il y a fort longtemps lors de mes formations.

Assis confortablement le dos bien droit, inspirez par la narine droite en bloquant la narine gauche avec un doigt, retenez le souffle quelques instants, expirez par la narine gauche.

Puis inversez : inspirez par la narine gauche en bloquant la droite, retenez le souffle sans forcer, expirez par la narine droite.

Répétez ce cycle 10 fois avec chaque narine. L'expiration est longue et progressive.

Vous pouvez visualiser le trajet de l'énergie dans le corps, la fatigue et les tensions qui sortent à l'expiration et l'énergie qui circule dans tout le corps à l'inspiration.

La narine droite, qu'on associe au soleil, accélère le fonctionnement des organes du corps.

La narine gauche, qui correspond à la lune, ralentit les fonctions corporelles, apaise et rafraîchit. Travailler sur les 2 narines permet d'équilibrer les systèmes nerveux sympathique et parasympathique et amènera une profonde détente.

Equilibrer le corps et l'esprit :

Cette respiration est apaisante et relaxante : elle calme le rythme cardiaque, équilibre la tension, régularise la circulation sanguine dans le cerveau. Très bénéfique pour les yeux, les oreilles et le nez ce qui permet d'être plus efficace pour progresser de nuit (militaires, chasseurs, randonneurs).

Elle apaise les tremblements musculaires (dont Parkinson) et permet d'éliminer les toxines du corps et du mental. En plus d'aider à la concentration et à la stimulation de la mémoire, cette respiration aide à gérer les émotions, colère, stress, angoisse, elle apporte de la légèreté au corps et de la stabilité à l'esprit.

Vous pouvez rajouter une goutte d'huile essentielle de lavande fine, très relaxante, sur votre poignet.

A pratiquer par tous sans modération.

SPORT DEFENSE :

Si vous voulez transpirer, apprendre des techniques de défense, de récupération, dans la bonne humeur il reste encore quelques places au krav-maga le vendredi soir à 18h30. Prix 50 euros

Contact :

Bertrand SCHLUPP : 06.48.48.40.03 bertrand.schlupp@orange.fr



COMITÉ DE JUMELAGE :

Comité de Jumelage

Le Bonhomme – Kernilis

Week-end « Marchés de Noël » de nos amis bretons.

Nous aurons le plaisir d'accueillir du vendredi 30 novembre au dimanche 2 décembre un groupe de nos amis bretons de Kernilis désireux de venir découvrir ou revoir les marchés de Noël alsaciens.

A cette occasion, nous proposons aux habitants du Bonhomme de participer avec eux à une soirée tartes flambées le samedi 1^{er} décembre

et/ou au repas du dimanche midi (choucroute – fromage – dessert) à la salle des fêtes (salle Marcel Mathis) du Bonhomme.

Une participation de 20 euros (10 euros pour les enfants de moins de 12 ans) est demandée par repas (boissons comprises).

Inscriptions pour le week-end des marchés de Noël avec nos amis bretons.

A retourner impérativement **avant le dimanche 18 novembre 2018** à Mr Mathis Yves.

Nom : -----

Repas	Menu	Nombre de personnes	Nombre d'enfants (- de 12 ans)	Cout Total
Samedi soir	Tartes flambées	-----	-----	-----
Dimanche midi	Choucroute	-----	-----	-----
Total				-----

Rappel : 20 € par repas (boissons comprises) et par personne (10 € pour enfant de moins de 12 ans)

Renseignement auprès de Jean-Noel Florance (0678752886) ou Yves Mathis (0673488154)



OFFRE D'EMPLOI

STATION LAC BLANC TONIQUE

La société Lac Blanc Tonique recherche **DES SAISONNIERS** pour ses différentes activités (remontées mécaniques, locations de matériels, restaurants). Ces postes s'adressent à des personnes qualifiées ou non et sont basés à la station du Lac-Blanc. Merci d'adresser votre cv et votre lettre de motivation à : drh@lac-blanc.com

PARC NATUREL RÉGIONAL DES BALLONS DES VOSGES



Le Parc naturel régional des Ballons des Vosges recherche un(e)

CHARGE(E) DE COMMUNICATION.

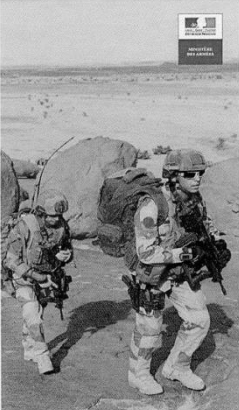
Elle est également consultable sur notre site Internet :

<https://www.parc-ballons-vosges.fr/recrutement/charge-de-communication/>

Ma collaboratrice Isabelle COLIN, responsable du pôle communication et accueil des publics, se tient à votre disposition pour tout renseignement complémentaire.

Vous pouvez la contacter par mail : i.colin@parc-ballons-vosges.fr ou par téléphone : 03 89 77 90 23

L'ARMÉE DE TERRE RECRUTE ...



L'ARMÉE DE TERRE RECRUTE ET FORME 15 000 POSTES

SENGAGER.FR

VOTRE VOLONTÉ, NOTRE FIERTÉ.

ARMÉE DE TERRE

FLASH INFO DU CIRFA DE MULHOUSE

Tous ensemble pour l'emploi de nos jeunes !

Nos offres

Régionales :
163 combattants d'infanterie
48 Combattants de la logistique
3 Restauration/Hôtellerie
15 Combattants des transmissions
6 Mécaniciens
11 Combattants du Génie

Nationales :
992 postes en DECEMBRE 2018
De Dax à Strasbourg et de Fréjus à Vannes
De Mécanicien à Combattant (Infanterie, Génie, Logistique)

15 000 postes dans plus de 100 métiers

Retrouvez toute nos offres sur notre site sengager.fr

Métier du mois

COMBATTANT DE L'INFANTERIE

MISSION : Combattre au cœur de l'action, à pied

Votre spécialité de combattant de l'infanterie consiste à combattre au sein d'un groupe de combat dans lequel vous remplissez un rôle précis : tireur armements spécifiques, tireur missile, servant mortier, opérateur radio ou tireur de précision. Vous êtes donc au cœur de l'action et au contact des populations. Votre mission est primordiale pour la sécurité de vos camarades. Vous partez régulièrement en mission et en opération extérieure.

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 : le Mardi et le Mercredi 2 Rue des Belges 68000 Colmar (à l'entrée du 152^e RI).
Uniquement le mercredi pendant les vacances scolaires.
Tél. : 03.89.21.88.09



#SENGAGER

EXERCICE D'ÉVACUATION DU TÉLÉSIÈGE DU LAC BLANC

La Station du Lac Blanc organise, l'après-midi du 6 décembre, un exercice d'évacuation du télésiège. Cet exercice, qui est obligatoire annuellement et contrôlé par les services de l'état, est réalisé dans le cadre de la formation continu des équipes de secouristes. Et il consiste, à la suite d'une panne non réparable, à évacuer les usagers du télésiège par le biais de descendeur automatique.

Toutes les personnes voulant participer à cet exercice sont les bienvenues, et peuvent s'inscrire par mail à : jeremie@lac-blanc.com ou par téléphone au 06.79.18.07.07.

BANQUE ALIMENTAIRE DU HAUT-RHIN



**Banque Alimentaire
du Haut-Rhin**

COLLECTE NATIONALE
**RESERVEZ UNE PLACE
DANS VOTRE CHARIOT**
LE DERNIER WEEK-END DE NOVEMBRE

Ma liste de courses

- Conserves**
 - Légumes
 - Poissons
 - Viandes
 - Fruits
- Petits-déjeuners**
 - Café, thé, cacao
 - Confitures
 - Céréales
- Cuisine**
 - Sucre
 - Huile
- Autres**
 - Produits d'hygiène

Chaque mois, par ses dons alimentaires, la Banque Alimentaire du Haut-Rhin soutient 12.000 personnes en situation précaire. Cela représente sur une année, l'équivalent de **5 millions de repas**

Ensemble, aidons l'homme à se restaurer

BANQUE ALIMENTAIRE DU HAUT-RHIN
9, allée Gluck - 68200 MULHOUSE - Tél. 03.89.42.77.77 - Fax. 03.89.59.09.78
BA680@banquealimentaire.org - www.BA680.org

Pour sa Collecte Nationale qui se déroulera les **vendredi 30 novembre et samedi 1^{er} décembre 2018**, la Banque Alimentaire du Haut-Rhin aura une nouvelle fois besoin de votre soutien, en effet, comme la précarité ne cesse d'augmenter, nous faisons appel à la solidarité des haut-rhinois et en particulier à celle de vos concitoyens.

Le ramassage des denrées sera assuré par Lapoutroie.

Centralisation	LAPOUTROIE
Dépôt	Garage des ouvriers municipaux – rue Général Dufieux à Lapoutroie
Horaires	Lundi au vendredi 8h/12h – 13h30/16h
Responsable	M. DIDIERJEAN
Téléphone	06.08.27.28.11

CANDIDATURE A LA MEDAILLE DE FAMILLE



Présentation

La médaille de la famille est une distinction honorifique décernée aux personnes qui élèvent ou qui ont élevé dignement de nombreux enfants, afin de rendre hommage à leurs mérites, et de leur témoigner la reconnaissance de la Nation. (art. D215-7 à D215-13 du Code de l'Action Sociale et des Familles).

La médaille a été créée par le décret du 26 mai 1920 dans le contexte d'une France affaiblie par les énormes pertes humaines de la guerre de 14-18.



Bénéficiaires – Critères d'attribution

Peuvent obtenir la Médaille de la Famille, les mères ou pères de famille ayant élevé au moins quatre enfants français dont l'aîné a atteint l'âge de 16 ans, qui dans l'exercice de leur autorité parentale, ont manifesté une attention et un effort constants pour assumer leur rôle de parents dans les meilleures conditions matérielles et morales.

Cette distinction peut également être attribuée :

- aux personnes qui, au décès de leurs parents, élèvent ou ont élevé seules pendant au moins deux ans leurs frères et sœurs,
- aux personnes élevant ou ayant élevé seules, pendant au moins deux ans, un ou plusieurs enfants de leur famille devenus orphelins,
- aux veuves et veufs de guerre ayant, au décès de leur conjoint, trois enfants,
- à toute personne ayant rendu des services exceptionnels dans le domaine de la famille
- aux personnes de nationalité étrangère, hors les ressortissants des états membres de l'Union Européenne ou les parties à l'accord sur l'Espace Economique Européen, qui doivent justifier de la régularité de leur séjour en France.

La médaille peut être accordée à titre posthume si la proposition est faite dans les deux ans du décès de la mère ou du père.

Demande

La demande peut être faite par vous-même.

Le dossier, que vous aurez remis à votre mairie, est examiné par le Maire de votre commune, puis par la Commission d'attribution de l'UDAF 68.

Le Préfet du département décide de l'attribution de cette distinction après avis motivé de l'UDAF 68.

La médaille est traditionnellement remise le jour de la fête des mères par le Maire de la commune.

Constitution du Dossier

Vous pouvez retirer le dossier dans votre mairie ou le télécharger : [cerfa 15319-01.pdf](#)

Liste des pièces et renseignements à fournir avec votre candidature :

- Photocopie du Livret de Famille
- Photocopie de la carte nationale d'identité française ou du passeport français de tous les enfants
- Photocopie des certificats de naturalisation française des enfants (si nécessaire)
- Certificats de scolarité de tous les enfants de 6 à 16 ans
- Photocopie du/des jugement(s) de divorce
- Indiquer le régime Allocataire (Caisse d'Allocations Familiales, Mutualité Sociale Agricole ou SNCF...)
- Indiquer le numéro d'Allocataire (CAF68, MSA...)
- Relevé d'Identité Bancaire (uniquement pour les personnes qui relèvent ou relevaient du régime de la MSA)

Ces éléments et documents sont indispensables pour un traitement rapide des dossiers.

Remarques

La Médaille de la Famille n'est accordée qu'après examen du dossier de candidature et sur avis favorable de la Commission d'attribution.

Tout dossier ne remplissant pas les conditions requises ne pourra être pris en compte. Les Mairies doivent transmettre les dossiers de candidature au Service Départemental de la Médaille de la Famille avant le **30 Novembre 2018**.



UN DÉFI QUI DONNE ENVIE DE FAIRE LE PLEIN D'ÉNERGIE!



Familles à Energie Positive : qu'est-ce que c'est ?

C'est un défi d'économies d'énergie qui se déroulera du 1er novembre 2018 au 30 avril 2019. La mission des familles participantes consiste à réduire leur consommation d'énergie d'au moins 8%, en réalisant des éco-gestes peu connus, et sans perdre de confort.

Le défi permet à chacun de se mobiliser de façon concrète, efficace et ludique pour :

- économiser de l'argent en réduisant ses factures d'énergie ! L'année dernière les participants ont économisé en moyenne 200 € sur l'année !
- rompre avec des idées reçues sur les économies d'énergie
- découvrir, expérimenter et apprendre ensemble
- participer à des événements ludiques et techniques avec toute la famille dans des lieux touristiques en Alsace



Photo : Evènement de clôture 2018 à la volerie des aigles à Kintzheim

Comment participer au défi ?

Pour s'inscrire, ou pour en savoir davantage, il suffit de contacter

Alter Alsace Energies au 03 89 50 06 20

Ou se rendre sur le site : <http://alsace.familles-a-energie-positive.fr>



CCVK – ACTUALITES DU SERVICE DECHETS



Evolution de la facturation du Service Déchets en 2019

Le Service Déchets de la Communauté de Communes de la Vallée de Kaysersberg fait évoluer son mode de facturation à partir **du 1^{er} janvier 2019** en introduisant une part d'utilisation minimum du service de collecte. Les nouvelles modalités de fonctionnement et facturation sont disponibles en ligne :

- Rubrique "Collecte des déchets"
- Foire aux questions
- Règlement de facturation





POURQUOI MODIFIER LA FACTURATION DU SERVICE DÉCHETS EN 2019 ?

LE CONSTAT

En instaurant, en 2010, une facturation de la redevance d'enlèvement des ordures ménagères (REOM) à la levée ou au sac, le Service Déchets avait pour objectifs de :

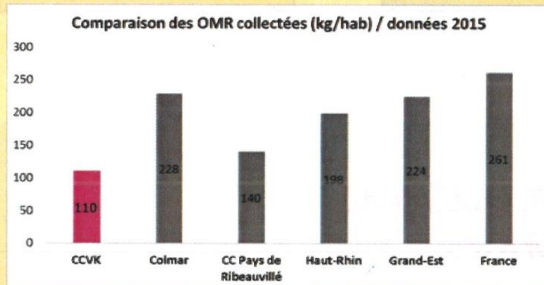
1. Réduire les quantités d'ordures ménagères résiduelles (OMR¹) incinérées et améliorer le tri
2. Maîtriser les coûts du service et donc le montant de la redevance payée par les usagers
3. Maintenir le niveau de service aux usagers



LES IMPACTS POSITIFS DE LA RÉFORME DE 2010

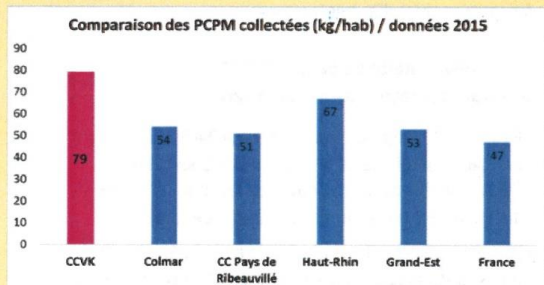
Baisse importante des quantités d'OMR¹ : de 218 kg/habitant en 2009 à une moyenne de 110 kg/habitant/an depuis 2010, soit - 105 %.

Pour se situer :



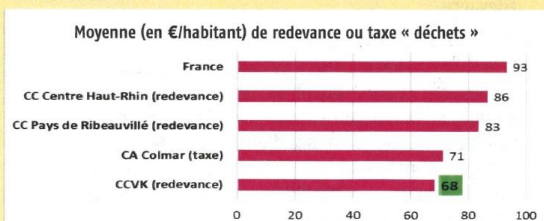
Augmentation sensible du tri : de 51 kg/habitant de Papier/ Carton/Plastique/Métal (PCPM) en 2009 à une moyenne de 79kg/habitant depuis 2010, soit + 50%.

Pour se situer :



Maintien du montant de la redevance payée par les usagers : le montant moyen de la redevance payée par les usagers de la vallée de Kaysersberg s'élève à 68€/habitant en 2017. Ce montant est identique au montant moyen de la redevance payée par les usagers en 2007.

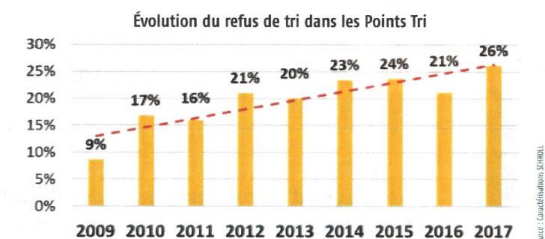
Pour se situer :



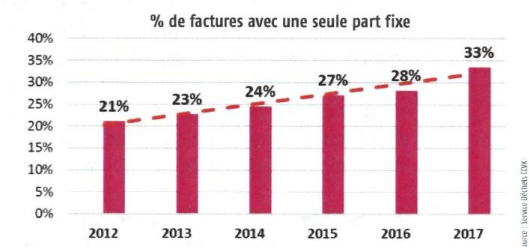
LES IMPACTS NÉGATIFS DE LA RÉFORME DE 2010

Depuis 2010, le Service Déchets est confronté à la progression des comportements inciviques :

- Les dépôts « sauvages » d'OMR¹ dans les poubelles publiques, aux abords des Points Tri ou dans les points de regroupement des écarts ne diminuent pas depuis des années.
- Le « refus de tri », c'est à dire les OMR¹ jetés dans les Points Tri, a progressé de 9% en 2009 à 26% en 2017.



- Le nombre d'usagers ne payant aucune part variable augmente régulièrement depuis 2010 pour atteindre 33% en 2017.



Ces comportements impactent lourdement le montant de la redevance actuellement payée par les usagers. **Le surcoût de traitement du refus de tri et la redevance non perçue s'élèvent à 300 000€** qui sont partagés entre tous les usagers.

¹ OMR (Ordures Ménagères Résiduelles) : Déchets courants non recyclables

