LA VIE DE L'ÉCOLE

Première sortie en forêt :

Vendredi 7 octobre, nous avons repris le chemin de l'école de la forêt.

Les enfants ont pu observer les premiers changements de l'automne dans la forêt. Feuilles colorées, champignons, noisettes, glands...

Nous avons ensuite profité d'être en forêt pour s'essayer à la peinture à l'aide de boue. Expérience très amusante!



Animation CPIE:

Mardi 11 octobre, Gwendoline PETIT, animatrice au CPIE des Hautes-Vosges, est venue faire découvrir l'importance des petites bêtes en forêt.

Quels sont leurs rôles ? Pourquoi faut-il les respecter et les préserver ?

Les enfants ont aussi appris à reconnaître les différentes étapes de décomposition d'une feuille.





Le Petit Bonhommien



HORAIRES

DÉPÔT

VENDREDI DE 17H À 20H SAMEDI DE 9H à 12H

ACHAT-VENTE

SAMEDI DE 9H À 18H DIMANCHE DE 9H à 16H

RETRAIT

DIMANCHE DE 16H À 18H

MERCREDI et SAMED des NEIGES

Prépare tes skis ...
et viens nous rejoindre
cet hiver sur les pistes!



Infos sur notre site internet ski-club-bonhomme.clubffs.fr



MERCREDIS et SAMEDIS des NEIGES

Formule Mercredi après-midi

- ► Encadrement par des moniteurs diplômés
- Accueil à partir de 6 ans révolus
- Groupes tous niveaux débutants à confirmés

La formule comprend :

- 8 demi-journées (l'après-midi) dès les premières neiges de décembre Transport BUS aller-retour
- - (départ Colmar Kaysersberg Lapoutroie Bonhomme arrivée Lac Blanc 900) Les cours de ski collectifs de 14h à 16h30
- L'adhésion au Ski Club Borhomme et l'assurance obligatoire
- les forfaits remontées mécaniques (possibilités de forfaits saison au tarif club)

Formule samedi matin

Cela comprend:

- 8 demi-journées (le matin) dès les premières neiges de décembre Transport BUS aller-retour (sous réserve du nombre d'inscrits) (départ Colmar - Kaysersberg - Lapoutroie - Bonhomme - arrivée Lac Blanc 900)
- Les cours de ski collectifs de 9h30 à 12h
- · L'adhésion au Ski Club Bonhomme et l'assurance obligatoire
- les forfaits remontées mécaniques (possibilités de forfaits saison au tarif club)

Formule Stage 5 jours

- ► Encadrement par des moniteurs diplômés
- Accueil à partir de 6 ans révolus
- Groupes tous niveaux débutants à confirmés

La formule comprend :

- 5 journées pendant les vacances de février 2023
- Transport BUS aller-retour (sous réserve du nombre d'inscrits)
- Les cours de ski collectifs
- L'adhésion au Ski Club Bonhomme et l'assurance obligatoire
- les forfaits remontées mécaniques

- Section perfectionnement jeunes (techniques avancées) Section compétition : Centre d'Entraînement du Lac Blan (Entraînement les mercredis après-mid et samedis matin) Section Handiski Section Télérmark

- Section Loisirs adultes
 Activités d'été : Ski sur herbes, paddle, rando pedestre,

Infos & Inscriptions

Sur notice site : http://ski-club-bonhomme.clubffs.fr/

mdn@skiclubbonhomme.fr 06 23 21 19 05





Le Petit Bonhommien

Cabinet de soins holistiques au village



Prenez soin de vôtre corps...



Douleurs physiques chroniques ou passagères, musculaires ou tendineuses, suite à un choc ou une torsion, des méthodes de reboutement peuvent vous soulager.

Souffrances psycho-émotionnelles, mal-être, stress ou déprime, mieux que des produits chimiques, un soin énergétique peut vous aider.



...avant que celui-ci n'ait le dernier maux!



Christophe WERNETTE

Informations complémentaires sur le site :

www.magic80-energetique.fr

Sur rendez-vous au 06 07 35 84 95

LA RUBRIQUE DE SYLVIE:

Connaissez-vous la cohérence cardiaque?

La cohérence cardiaque est une technique de relaxation qui vise à harmoniser et régulariser le rythme cardiaque pour le synchroniser avec une respiration relaxante.

Cette technique est simple, efficace, rapide et accessible à tous.

Calmer le cœur permet de calmer ses émotions, mais aussi de calmer son mental, canaliser ses pensées, se relâcher physiquement, lâcher prise et surtout abaisser le niveau de stress. Au final, à la fin de l'exercice de cohérence cardiaque, une sensation de calme général s'installe et perdure plusieurs heures.

Elle a été créée en Californie dans les années 1990 et a été vulgarisée en France par le Dr Servan Schreiber.

C'est le Dr David O Hare qui en est devenu le porte-parole en France. Vous pouvez trouver plusieurs ouvrages qu'il a écrit : Cohérence cardiaque 3-6-5, Maigrir par la cohérence cardiague et Cohérence Kid.

Pourquoi 3-6-5?

- > 3 fois/j.
- > 6 respirations/min,
- > pendant 5 minutes
- > et 365j/an, tout simplement.

Cette pratique consiste à :

Inspirer profondément par le nez pendant 5 secondes en adoptant une respiration abdominale (c'est-à-dire en laissant le ventre se gonfler)

Souffler profondément par la bouche pendant 5 secondes, toujours avec le ventre.

Recommencer cette alternance inspiration/ expiration 18 à 30 fois (6 respirations par minute pendant 3 à 5 minutes).

Matin, midi et soir. Et ne pas hésiter à faire une séance en cas de coup de stress ou avant de passer à table.

La méthode se pratique assis, debout, mais pas couché!

Dans les transports en commun, dans les files d'attente, dans les salles d'attente, en réunion, en marchant...

Pensez à l'introduire dans votre routine quotidienne car son efficacité dépend de sa régularité.

Comment ça marche?

Le système nerveux autonome est partagé en deux sous-systèmes : le sympathique et le parasympathique.

Le sympathique déclenche toutes les actions nécessaires à la fuite ou au combat, mais aussi l'accélération de la fréquence cardiaque et respiratoire.

Le parasympathique favorise quant à lui la récupération, la relaxation, le repos, la réparation...

La santé est l'équilibre entre le sympathique et le parasympathique.

La respiration étant contrôlée par le système nerveux autonome et par le système nerveux somatique, il est donc possible se contrôler le système nerveux autonome par cette voie.

Quels en sont les bienfaits, avec une pratique régulière?

Dans les heures qui suivent, l'effet le plus important concerne la baisse du cortisol, « l'hormone du stress » ce qui vous permet une baisse de l'anxiété et une meilleure régulation des émotions. La cohérence cardiaque a un effet direct sur l'augmentation de l'amplitude de la variabilité cardiaque en plus d'avoir des effets apaisants immédiats.

Avec une pratique régulière, elle stimulera l'augmentation de la DHEA appelé plus communément hormone de jeunesse, et augmentera votre immunité. Elle a également la capacité de vous accompagner dans la gestion du poids et améliorer votre sommeil. C'est une alliée précieuse pour l'apprentissage, la concentration et la mémoire.

Cela peut également être un petit moment de partage avec vos enfants et devenir un petit rituel.

Il existe des applications à télécharger sur le téléphone si vous avez besoin d'aide au début. Je préfère compter dans ma tête, mais chacun fait comme il le souhaite.

Il existe des variantes que vous pourrez découvrir dans les livres ou sur le net.

A vous de tester et d'apprécier les bienfaits par vousmêmes.

Je vous souhaite une bonne rentrée et un bel automne plein de vitalité!

Sylvie Rubiella- Naturopathe

INFOS VALLEE KAYSERSBERG:

Deux nouveaux lieux d'accueil enfants-parents :



Le lieu d'accueil enfant-parent (LAEP) de la vallée de Kaysersberg est un rendez-vous hebdomadaire spécialement organisé pour que les parents, ou les grands-parents, et les enfants (de moins de 6 ans) puissent partager un bon moment et renforcer leurs liens.

C'est aussi un lieu de rencontre entre parents, en présence d'accueillantes formées à l'écoute et à l'accompagnement.

Partager, lors d'un moment convivial, ses expériences, ses doutes et ses questions peut faire beaucoup de bien. On se rassure mutuellement et on relativise!

Pour l'enfant, c'est l'occasion de jouer avec d'autres petits, de découvrir un nouvel environnement, de nouvelles personnes et la vie en collectivité avant l'entrée à la crèche ou à l'école.

Accès libre, gratuit, sans inscription

Les lundis:

> **de 9h à 11h à Kaysersberg** Maison culturelle - 2 av. G. Ferrenbach

> de 14h à 16h à Orbey

Bibliothèque - 27 rue Charles De Gaulle

Contact: 07 66 22 44 76 ou laep@resonance.alsace



Plan Local d'Urbanisme Intercommunal (P.L.U.i):

Deux réunions publiques sont organisées par la CCVK, pour présenter :

- le projet d'aménagement et de développe ment durables (PADD),
- le plan de zonage par secteurs,
- les futures zones d'aménagement,
- les nouvelles règles de construction,





SECTEUR VIGNOBLE

Mardi 25 octobre 2022 à 20h

> Espace pluriel 11 rue St Jacques SIGOLSHEIM

SECTEUR MONTAGNE

Jeudi 27 octobre 2022 à 20h

Salle polyvalente Place des écoles ORBEY



Pour vos démarches du quotidien, nos agents vous accueillent à moins de 30 minutes de chez vous!

PROCHE DE CHEZ VOUS



France services



France services, c'est quoi?

Santé, famille, retraite, droit, logement, impôt, recherche d'emploi, accompagnement au numérique : à moins de 30 minutes de chez vous, les agents France services vous accueillent et vous accompagnent pour toutes vos démarches administratives du quotidien au sein d'un guichet unique. France services : proche de vous, proche de chez vous !

Entre internet et vous, la connexion ne passe pas ? Vous avez besoin d'aide pour vos démarches administratives ? Quel que soit l'endroit où vous vivez, en ville ou à la campagne, France services est un guichet unique qui donne accès dans un seul et même lieu aux principaux organismes de services publics : le ministère de l'Intérieur, le ministère de la Justice, les Finances publiques, Pôle emploi, l'Assurance retraite, l'Assurance maladie, la CAF, la MSA et la Poste.

Immatriculation de véhicules, RSA, impôt, permis de conduire, accès aux services en ligne... Nos agents sont formés et disponibles pour vous accompagner dans toutes vos démarches du quotidien.

France services, c'est le retour du service public au cœur des territoires. Que vous ayez besoin de conseils sur vos démarches administratives ou besoin d'aide sur l'utilisation d'un service numérique, vous pouvez vous rendre dans une France services.

Création d'une adresse e-mail, impression ou scan, simulation d'allocations, création de vos identifiants pour accéder au service public en ligne... Les agents France services vous accompagnent dans l'utilisation d'outils informatiques et dans vos démarches numériques du quotidien. Pour résoudre vos démarches les plus complexes, les agents peuvent aussi s'appuyer sur leurs correspondants au sein du réseau des partenaires.

3 adresses proches de chez vous :

France services - Fraize

Christelle Gérardin - Isabelle Dargot christelle.gerardin@ca-saintdie.fr isabelle.dargot@ca-saintdie.fr 3A rue Victor Lalevée - 88230 Fraize Tél.: 03 29 50 17 22

France services - Ribeauvillé

1 Rue Pierre de Coubertin 68150 Ribeauvillé Tél. : 03 89 73 27 10 francois.serbont@cc-ribeauville.fr

France services - Sainte-Marie-aux-Mines

114 Rue Mal de Lattre de Tassigny Hôtel de Ville 68160 Sainte-Marie-aux-Mines Tél.: 03 89 58 33 81 sainte-marie-aux-mines@france-services.gouv.fr l'ai besoin d'aide

Ameli

à mon compte

Je ne sais pas vers qui me tourner pour faire mon permis de conduire

Malo 23 ans

Josiane 63 ans

LA RUBRIQUE DE JULIEN: Un peu d'Histoire...

Une fois n'est pas coutume, Julien nous fait voyager cette fois en dehors de notre territoire Alsacien...

Bête du Gévaudan, terreur et ouragan

Durant la seconde moitié du 18e siècle, dans la région de l'actuelle Lozère appelée alors le pays du Gévaudan, une série d'attaques sanglantes sans précédents éclate soudainement. D'abord perçue comme un fait divers, l'affaire prendra des proportions extraordinaires avant de devenir la première enquête médiatisée au niveau national en France et même chez nos voisins européens.

Tout commence en juin 1764, une femme habitant près de la ville de Langogne, rentre à son village les vêtements déchirés. Terrorisée, elle dit avoir été attaquée par un monstre énorme et qu'elle ne doit sa vie qu'à ses bœufs qui l'ont défendue en repoussant cet assaillants venu des bois. Quelques jours plus tard, en ce même mois de juin, une jeune fille, Jeanne Boulet âgée de 14 ans est retrouvée morte à quelques pas de là au village des Hubacs, Jeanne est aujourd'hui officiellement reconnue comme la première victime de la Bête du Gévaudan.

"Pour l'Imple et l'Innocent, vint la Bête du Gévaudan, exécuteur et tueur mi-loup mi-machine..."

Dès le mois d'Août, une deuxième victime est à déplorer, puis cela se poursuit au mois de septembre, dans la forêt de Mercoire et ses alentours, les habitants croient à une malédiction, à un fléau venu d'un autre monde. Les autorités réagissent, les premiers chasseurs sont envoyés depuis la ville de Mende, haut-lieu de la région, soutenir les battues qui s'organisent alors près de Langogne. Malheureusement cela se révèle insuffisant et par la suite, ce sont les soldats du régiments de troupes légères stationnés à Langogne qui sont mobilisés pour diriger les chasses contre la Bête, ils sont commandés par le capitaine Jean-Baptiste Duhamel. Les paysans prêt à leur venir en aide sont également armés.

Les battues se multiplient dans la forêt de Mercoire, mais le monstre est introuvable, sans doute alerté par ces soudains mouvements de la part des Hommes. Elle quitte vraisemblablement son repaire au début de l'automne pour se réfugier dans les massifs montagneux de la Margeride et de l'Aubrac. Le 7 octobre, une nouvelle attaque cible une jeune fille à la paroisse de Prunières, selon la triste légende, sa tête n'aurait été retrouvée que 8 jours plus tard. Dès le lendemain la Bête s'en prend à un jeune garçon de ferme, qui réussit à se réfugier parmi ses vaches qui repoussent finalement l'assaut du terrible animal. Mais ce dernier rôde toujours et quelques temps après essaie à nouveau de s'en prendre au jeune homme. Deux chasseurs l'apercoivent et ouvrent le feu sur la Bête, par 2 fois elle tombe et par 2 fois elle se relève, elle parvient à s'enfuir mais pour la toute première fois, elle a été blessée. La battue organisée dès le lendemain ne donnera cependant rien. Comment est-ce possible?



"...Pour le prieur et l'enfant, vint la Bête du Gévaudan, un rédempteur, un croyant qui saigne et assassine"

Le 2 Novembre, le capitaine Duhamel et ses hommes arrivent à Saint-Chély non loin de là, ils reprennent leur traque afin de débusquer l'animal, mais sont retardés jusqu'au 11 en raison de fortes chutes de neige. Devant le peu de résultats, les Etats du Languedoc se réunissent et mettent à prix la tête du monstre : 2000 livres à qui sera le bourreau de la Bête du Gévaudan. Mais les semaines passent et ce sont pas moins de 5 autres personnes qui sont retrouvées morte durant le mois de décembre.

Devant l'ampleur du massacre, Gabriel-Florent de Choiseul-Beaupré, Evêque de Mende et Comte du Gévaudan se tourne vers la foi, pensant qu'il s'agit là d'un fléau envoyé par Dieu pour punir les Hommes de leurs pêchés. Il lance un appel à la prière et à la pénitence, cependant les supplications sont vaines et les tragédies se poursuivent. Le 12 Janvier 1765 ce sont 7 enfants, des jeunes bergers de 8 à 12 ans qui sont la cible d'une attaque, ils mèneront une lutte à mort courageuse contre cet ennemi cruel et sans merci sauvant notamment l'un des leurs que la Bête tentait d'emmener vers les bois, cet affrontement sera relaté jusqu'au conseiller du Roi Louis XV qui récompensera les enfants de leur vaillance.

Malheureusement, le mal est toujours bien présent et le 11 Février, c'est une fillette de 12 ans qui est portée en terre à son tour. Pendant ce temps, les chasses du capitaine Duhamel restent sans succès. Début mars, c'est le grand louvetier Jean Charles Marc Antoine Vaumesle D'Enneval réputé être le meilleur chasseur du royaume qui prend place en Gévaudan, il revendique l'exclusivité de la traque et fait renvoyer le capitaine Duhamel et ses hommes. D'Enneval lance donc sa lere grande chasse le 21 avril afin de rabattre la Bête vers Prunières et les bois environnants, mais elle leur échappe sans même qu'aucun coup de feu n'ait été tiré, elle semble insaisissable.

"Traquée sans répit et Jamais capturée, elle semait la panique et l'horreur puis disparaissait."

C'est à partir de ce moment que l'affaire de la Bête du Gévaudan se répand, non seulement dans toute la France mais aussi dans les pays voisins, des tonnes de courriers sont réceptionnés pour aider à attraper l'animal, et les évènements font les choux gras de toute la presse. Des représentations de la Bête sont diffusées afin que chacun sache à quoi s'en tenir, et soit prêt à se défendre.

Le 1er Mai au bois de la Réchauve, alors qu'elle s'apprêtait à frapper, la créature est aperçue par 3 hommes qui lui tirent dessus, elle reçoit 2 coups de fusil mais là encore se relève, blessée au cou, elle parvient à s'enfuir. D'Enneval arrive sur place le lendemain espérant une blessure mortelle, mais il déchante vite quand la nouvelle de la mort d'une femme dans l'après-midi lui parvient. Les tentatives de D'Enneval pour retrouver la trace de la Bête resteront sans succès.

C'est alors que le 8 Juin, sur ordre du roi, Francois Antoine, porte-arquebuse de sa Majesté quitte Paris pour le Gévaudan, il emmène avec lui son fils mais aussi 8 capitaines de la garde royale et 6 gardechasses. Il vont en premier lieu se joindre à D'Enneval avant que ce dernier ne soit congédié sur ordre du roi. Pour Antoine la Bête n'est rien de plus qu'un "gros loup", mais comme ses prédécesseurs, il ne parvient pas à débusquer immédiatement l'animal et il est mis à mal par la géographie de la région.

"Des centaines de chasseurs parés pour le combat, face à ce tonnerre qui s'élève contre les apostats,"



Le 11 Août, alors qu'une grande battue est organisée, la Bête s'attaque à des paysannes qui franchissent une passerelle au dessus d'un cours d'eau, elle surgit et se jette sur l'une d'elles, dénommée Marie-Jeanne Vallet, 20 ans. Contre toute attente cette dernière n'était pas sans défense, armée d'une lance elle parvient à la planter dans le poitrail de la Bête qui se laisse tomber à la rivière et disparaît dans les bois. Antoine, informé de cette attaque arrive rapidement sur les lieux et constate le sang sur la lance de la jeune femme ainsi que les traces de pas de la créature. Il loue alors le courage de Marie-Jeanne, appelant celle-ci "La Pucelle du Gévaudan" en comparaison à l'illustre Jeanne d'Arc. Une statue commémorant cet exploit existe encore de nos jours à Auvers. en Haute-Loire.

Vers le 20 septembre Antoine est averti qu'un loup de grande taille rôde près du bois des Dames de l'abbaye royale des Chazes, il s'y rend immédiatement et fais cerner le bois par une quarantaine d'hommes armés. Antoine parvient à débusquer l'animal et ouvre le feu, le loup tombe, mais se relève et dans un ultime élan se jette sur Antoine mais un garde à proximité intervient et abat l'animal pour de bon. Les témoignages décrivent un gros loup pesant environ 130 livres soit aux alentours de 60 kilos. D'autres personnes identifient le cadavre comme celui de la Bête qui les a attaqués, dont Marie-Jeanne Vallet. Antoine charge alors la dépouille sur son cheval et pars en direction de Versailles, il y parvient le 1er octobre, où le corps de la Bête est exposée dans les jardins du Roi.

François Antoine, porte-arquebuse de sa Majesté devient officiellement le tueur de la Bête du Gévaudan, il lui sera accordé en 1770 le droit de porter sur ses armes le symbole d'un loup mourant, honneur pour avoir triomphé de la Bête.

"Dans la nuit les bruissement, de la Bête du Gévaudan. Nul ne peut échapper à la colère du Martyr..."

Cependant, entre fin 1765 et début 1766, quelque chose sévit encore en Gévaudan, des attaques sont à nouveau signalées, et petit à petit on commence à croire que la Bête est réapparue, le roi est aussitôt alerté, mais refuse de croire à l'échec d'Antoine et les journaux n'évoquent plus le sujet, ni les attaques qui continuerons à survenir tout au long de l'année 1766. Cependant on remarque néanmoins que si la Bête est bien de retour, elle se montre plus prudente et ne parcours plus autant de distance qu'auparavant, elle semble même s'être fixée dans la région des Trois Monts, entre le mont Mouchet, le mont Grand et le mont Chauvet distant d'environ 15 km les uns des autres. De petites battues sont organisées, en vain.

Début 1767, les attaques sont moins fréquentes mais s'intensifient à nouveau au printemps, la population ne sait plus quoi faire, si ce n'est prier. Le 18 Juin on rapporte avoir vu la Bête dans le village de Lesbinières oû elle aurait tué une jeune femme de 19 ans. On décide de mener une battue non loin de là sur le mont Mouchet dans le bois de la Ténazeyre. Quelques volontaires y participent dont un certain Jean Chastel, réputé pour être un très bon chasseur. C'est au lieu-dit "La Sogne d'Auvers" qu'il abat un animal de grande taille ressemblant à un loup. 8 jours plus tard une louve est abattue à son tour, louve qui selon plusieurs témoins accompagnait la Bête tuée par Chastel.

"...Les prières et les chants, qui résonnent en Gévaudan, il est trop tard pour se repentir."

Après ces évènements, les attaques cessèrent définitivement en Gévaudan, Jean Chastel ne sera jamais reconnu officiellement comme le tueur de la Bête, même si de nos jours le coup de feu de la Sogne d'Auvers est aujourd'hui considéré comme la fin de 3 années de peur et d'effroi, où entre 88 et 124 attaques souvent mortelles ont été perpétrées. De 1764 à 1767 est né dans l'inconscient des hommes et des femmes du Gévaudan un souvenir de terreur qui hantera à jamais la région, prenez garde si vous vous aventurez dans les forêts et les montagnes de Lozère, car la Bête vous observe peut-être, attendant son heure pour revenir rappeler au Gévaudan que sa légende elle, demeure immortelle.

Julien Roman, Conseiller Municipal

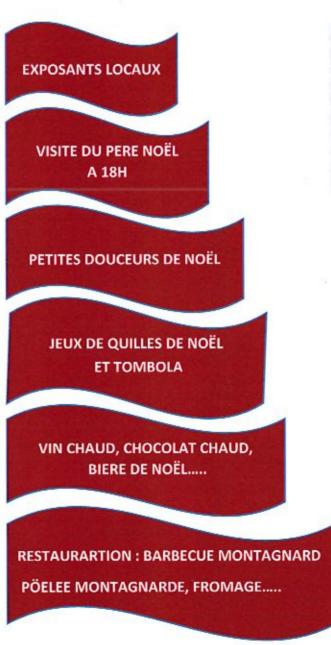


MARCHE DE NOËL MONTAGNARD AU BONHOMME LE 10 DECEMBRE 2022

Venez visiter notre 1er marché de Noël rue de la scierie à partir de 16h!

Les Welches Bonhommiens organisent leur 1^{er} marché de Noël. Divers exposants, en grande partie locaux, une petite restauration et une buvette vous attendent.

Sans oublier la venue du Père Noël, prévue à la tombée de la nuit.













ORGANISE PAR L'ASSOCIATION LES WELCHES BONHOMMIENS ENTREE GRATUITE

Directrice de la rédaction : Christine MORO adjointe, Cynthia Straub, adjointe administrative pour la mise en forme, impression, Directeur de la publication : Fréderic PERRIN Maire

₩

www.lebonhomme.f

mairie-le-bonhomme@wanadoo.fr

4 03 89 47 51 03