

DE LA PLATE-FORME A LA GROTTE DES FEES

Le Journal du Comité de Quartier de Camplanier

N° 63 Printemps 2022

Directeur de la publication : Mathieu SALIN

Editorial

Bonjour à toutes et à tous.

Dans ce nouveau numéro de notre journal, vous trouverez des informations sur les activités dans notre quartier. Tout d'abord, un aperçu de l'activité « yoga » qui se développe bien, une rubrique sur la randonnée, qui est l'activité phare du comité, ainsi que notre partenariat avec le village de Lapcha au Népal.

Vous trouverez également un point d'information sur la fête des voisins mais aussi sur le traitement des déchets, ainsi qu'un résumé de nos actions.

Enfin je tenais à vous remercier pour votre participation à la chasse aux œufs qui a été un succès auprès des enfants et des parents pour une première !

N'oubliez pas votre cotisation annuelle, qui je le rappelle, permet le bon fonctionnement et la création de nouvelles animations/activités pour notre comité de quartier.

Les membres du bureau 2021 - 2022

Mathieu SALIN Président	06 03 45 15 98
Océana CHALLANCIN Vice-Présidente	07 85 57 42 29
Jean-Pierre CANCEL Secrétaire	04 66 23 96 48
François MILLET Secr. Adjoint	04 66 64 10 97
Michel WEBER Trésorier	04 66 21 35 60
Martine BERTELOITE Trés Adjoint	06 88 45 58 72

Nicolas CALVET	06 78 54 09 92
André CARRIERE	06 86 37 49 40
Stéphanie CHATELET	06 26 40 51 62
Raphaël FACCHINI	06 51 99 56 68
Claude JOURNEE	06 43 89 06 84
Marjolaine FERMIN	06 85 15 35 27
Denis REYNAUD	06 22 44 03 86
José WILLIOT	06 18 02 23 07



Nous vous invitons à prendre ou à renouveler votre adhésion en renvoyant ce papillon à l'un des membres du Bureau.

NOM..... PRENOM.....

Adresse.....

Adresse Mail Signature.....

Ci-joint, un chèque de 10€ minimum par famille. (Libellé à l'ordre du comité de quartier de Camplanier).

Petite déambulation au club de yoga de Camplanier Chacun fait à sa mesure

Elles arrivent, tranquillement. Et oui ! Le yoga est surtout féminin. C'est dommage. Mais Hervé et Claude ont relevé le défi. Ce petit groupe d'une quinzaine de personnes a choisi la pratique du Hatha-Yoga, discipline ancestrale née en Inde au XI^{ème} siècle, qui atteint sa maturité au XV^{ème} siècle avec une pratique posturale moderne.

En attendant l'heure, on papote, on s'installe. Les tatamis sont déroulés.



D'abord, s'allonger, soigner sa position. Retourner chez « soi ». Ce petit quart d'heure guidé pour se recentrer, être attentionné à sa respiration, lâcher prise avec l'environnement : c'est le moment pour réunir le « corps et l'esprit » avant la « **salutation au soleil*** ». Cette succession de postures glissées en dynamique permet de se « dérouiller ».

Ensuite, vient le travail postural : étirements, torsions, pour assouplir les muscles, évacuer les toxines. Elles ont été choisies pour libérer l'énergie avec un travail plus particulièrement axé certaines parties du corps : les hanches, le dos, la ceinture scapulaire... le mental est fortement mobilisé.

Une pratique à la maison est conseillée. Pour ce faire chaque yogi reçoit une fiche descriptif de la séance (durée 3 semaines). La première semaine permet d'assimiler les postures et les deux séances suivantes sont accentuées sur la respiration.

Le yoga est donc un travail sur la respiration, les muscles, et le mental.

Enfin, la sortie de séance prend la forme d'un repos « guidé » pour atteindre une relaxation physique et mentale.

Nous aurons pratiqué une quarantaine de postures.

Le yoga contribue à la sérénité, à la connaissance de soi.

Un peu de théorie

La Fédération nationale des enseignants de yoga le définit ainsi : « le yoga est une démarche globale qui s'appuie sur un ensemble de techniques spécifiques et qui se réfère aux traditions de l'Inde. Il tend à une prise de conscience progressive, à l'harmonisation des facultés corporelles, affectives, mentales et spirituelles de l'être humain.

Pratiquer des postures et des respirations dans un état de détente et de concentration avec conscience et respect des limites de son corps conduit à une autogestion de son potentiel physique et psychique.

Les effets se traduisent d'abord par un mieux-être, une plus grande disponibilité, une meilleure efficacité dans l'action. Il est une préparation à la sagesse. »

Brève salutation au soleil à pratiquer le matin : namasté, montagne, roseau, skieur, fente gauche, triangle, fente droite, triangle, chien, chat, cobra, chat, chien, skieur, roseau, namasté.

D'Hendaye à Banyuls à pied

Thierry Jullian, marcheur à « Rando Camplanier » et Jean-Pierre Parneix accompagnateur des randonneurs de la section ont bouclé leur périple.

28297 mètres de positif et autant de négatif, 473,5 kilomètres, 197 heures de marche pour rallier L'Atlantique à la Méditerranée. Pour Jean-Pierre, il s'agissait de sa troisième traversée. Si la première et la dernière ont été réalisées par tronçons, la seconde fut une intégrale.

Trente-quatre jours, plus de 40 000 mètres de dénivelé, environ cinq cent kilomètres tantôt en Espagne, tantôt en France sur les célèbres chemins que sont le GR10 (côté français), le GR11 (côté espagnol) ou bien encore sur ce que l'on appelle la Haute Randonnée Pyrénéenne, parcours non balisé qui s'efforce de suivre la ligne frontière.

Des paysages fantastiques à travers le Pays Basque et ses vastes collines, les Hautes Pyrénées et l'Aragon aussi sauvages qu'austères, enfin les Pyrénées Catalanes chaudes, arides annonciatrices du but. Des rencontres, des joies, des doutes, de la souffrance à cause du froid, de la neige mais la satisfaction d'atteindre le but, de réaliser son pari, de se dépasser...

Si vous souhaitez vivre une pareille aventure, n'hésitez pas à contacter Jean-Pierre. Il saura vous donner des conseils, vous faire partager son plaisir de marcher, son amour pour la chaîne des Pyrénées.

Rando camplanier

A l'heure où paraîtra notre journal, la section de randonnée terminera sa neuvième saison.

20 sorties ont été réalisées par nos marcheurs, mais aussi deux séjours : l'un à Vaison la romaine a permis l'ascension du Mont Ventoux, l'autre durant 8 jours dans les Vosges.

Le randonneur ayant participé à toutes les sorties a marché durant 90 heures, gravi 5800 mètres de positif et parcouru plus de 300 kilomètres. Pour les frais engagés il fallait prévoir 96 euros (le coût a augmenté de manière conséquente à cause du prix du baril...) et 10 de cotisation au Comité.

La saison 2022- 2023, la dixième, qui sera fêtée comme il se doit, est pratiquement organisée. 17 sorties dans le Gard, l'Hérault permettront à nos joyeux marcheurs de se dégourdir les jambes, de se maintenir en forme. Deux séjours sont prévus : l'un à Alzon durant 4 jours (complet) et un autre durant une semaine au Pays Basque très probablement.

Alors si le cœur vous en dit, venez nous retrouver sur les beaux chemins à la découverte de l'histoire locale, la géographie, la faune, la flore et dans la bonne humeur.

Contact : Jean-Pierre Parneix 0670243342 ou bien jpparneix@yahoo.fr



Lapcha et Camplanier, déjà une longue histoire ...

Certes la solidarité des habitants de Camplanier pourrait aujourd'hui se manifester pour les Ukrainiens, les Burkinabés et tant d'autres malheureusement.

Il y a sept ans déjà, nous avons choisi d'aider un petit village népalais, celui de Lapcha, plus particulièrement son école. Il avait été victime, comme tout le pays, d'un terrible tremblement de terre.

Randonnées, marchés de Noël, lotos, tombolas, vente de tableaux, vide grenier ont permis de récolter des sommes qui ont été utilisées par nos amis pour équiper l'école de bancs, de toilettes, d'isoler les élèves du froid mais aussi de couvrir les toitures endommagées du village. Lors du Covid, les dons ont facilité l'achat de masque et de produits d'hygiène.

Notre ami Jean-Pierre Parneix, fondateur de la section de randonnée dans le quartier, a terminé avec son ami Thierry, la Traversée des Pyrénées. Il en fait le récit dans son livre intitulé « De l'océan à la mer ».

Le bénéfice réalisé grâce à la vente de l'ouvrage (13€) contribuera à équiper les maisons de poêles. En effet, les villageois de Lapcha vivent à plus de 2000 mètres d'altitude et les fumées restent à l'intérieur des maisons causant de fortes inhalations de gaz carbonique. Rien d'étonnant que l'espérance de vie au Népal soit une des plus basses au monde.

Pour vous procurer le livre rien de plus simple : Téléphonez à Jean-Pierre au 0670243342 ou bien écrivez lui à : jpparneix@yahoo.fr.



DE L'OcéAN — À LA MER

Je parcours les Pyrénées depuis trente ans, à trois reprises j'ai marché d'Hendaye à Barysals. J'ai accumulé les histoires, les anecdotes, les souvenirs...

Le tiroir ne fermait plus. Il fallait mettre de l'ordre dans ce fouillis tout. Ma troisième traversée des Pyrénées en a été l'occasion.

L'écrit traite à la fois d'histoire, de géographie, de la faune mais apporte également des recommandations sur la randonnée, ma passion...

Le récit est une invitation à la découverte, à l'évasion dans une région que j'affectionne.



Jean-pierre Parneix

13 € + 4€ de port
Contact au 0670243342





Organisée cette année par le Comité de Quartier pour l'ensemble du chemin, à partir de 19h sur l'Espace des Fées, Impasse de la Grotte. N'oubliez pas d'apporter un plat à partager, sucré ou salé et/ou une boisson !

A vos agendas !



20 Mai : Fête de tous les voisins
Impasse de la grotte

26 juin : Vide Grenier
Chemin bas de Camplanier



1^{er} juillet : Assemblée Générale
Impasse de la Grotte
Repas

2 juillet : Fête du quartier
Animations enfants
Repas Canadien



Rentrée
2022 : Loto



Le syndicat intercommunal chargé du traitement des déchets nous rappelle les bons gestes du tri.

Vous pouvez les retrouver sur le blog de notre site INTERNET www.camplanier.org



Nos actions (en forme de bilan provisoire...)

Malgré les aléas dus au Covid, notre comité et les diverses commissions qui le composent n'ont cessé d'œuvrer dans l'intérêt de tous.

Un certain nombre d'axes se sont fait jour au gré de nos actions auprès de la municipalité.

Tout d'abord la voirie et les conditions de circulation dans le chemin : **les marquages au sol**, un certain nombre ont été réalisés mais d'autres, pourtant demandés, restent à faire..

La question de la vitesse des véhicules : selon la mairie et les relevés du radar pédagogique il n'y aurait, statistiquement, rien à signaler et la vitesse moyenne relevée serait acceptable (moins de 50 km/h !).

Nous continuons à demander la création d'un **cheminement piéton** permettant aux habitants de rejoindre commodément le bois des espeisses ou le centre commercial de Castanet. Ceci est une vieille revendication de notre quartier qui n'a pas pour l'instant reçu d'écho auprès des instances municipales.

Au titre de la protection contre le ruissellement des travaux ont été réalisés à l'impasse des pinèdes et anciennement Combaluzier.

Un autre problème est celui du rebouchage de la voirie après travaux (voir plus loin)

Nous rappelons en outre que chacun des habitants peut en cas de problème constaté, en particulier sur la voirie, alerter les services concernés.

La question de l'usage éventuel des parcelles déconstruites a été mise en sommeil devant la prudence formaliste de la préfecture.

L'hypothèse du prolongement du tout à l'égout a fait l'objet d'un sondage ou si l'on préfère d'une consultation des familles intéressées (17 pour, 5 contre et 12 abstentions sur 34) Le problème résidant dans le coût éventuel de l'opération pour les riverains concernés (pompe de relevage ?).

A ce jour aucune réponse ne nous a été fournie par Nîmes métropole.

Nos actions à venir sont consultables dans l'agenda entre autres celles relevant de la commission animation dont il convient de saluer le travail remarquable.

L'œuvre des Fées ???

Comme chacun sait, lorsque revient Pâques, après un silence, les cloches résonnent à nouveau. Nos grand'mères nous racontaient que lors de leur retour de Rome elles semaient des chocolats à destination des enfants (sages cela va de soi...)

Cette année il semblerait que les fées qui hantent nous dit-on les hauteurs de notre quartier se soient jointes à elles, avec la complicité de la commission animation de notre comité et aient décidé d'agir.

Donc au matin de Pâques rendez-vous était donné aux enfants de notre quartier sur l'espace des susnommées, chacun pourvu, qui d'un panier, qui d'un sac, bien décidé à traquer dans les buissons les œufs si convoités.



Et la chasse fut bonne, vous l'imaginez. Chacun des trente-trois participants (statistiques oblige !) est revenu comblé (certains thésaurisant leurs trouvailles, d'autres plus insouciantes les dégustant sur place sans autre forme de procès)

Enfin une buvette avait été installée pour étancher la soif des petits et aussi des grands.

Chacun espère que le miracle se reproduira l'an prochain pour la joie de tous.

Aux dernières nouvelles les cloches et les fées nous ont demandé de remercier chaudement leurs complices de la commission animation du comité de quartier sans quoi rien n'eût été possible.

Notre pauvre chaussée submersible

Depuis quelques temps de nombreux branchements sont réalisés sur la chaussée submersible qui date maintenant de 2008.

Malheureusement les entreprises ne respectent plus la procédure établie pour le rebouchage des tranchées, du moins cette procédure n'est plus indiquée sur les arrêtés de voirie délivrés par la Mairie avant toute intervention sur la voirie.

Et pourtant c'est bien le revêtement superficiel de la chaussée qui lui confère sa qualité de « submersible »



www.camplanier.org

C'est le site INTERNET de votre quartier.

Destiné à vous informer mais aussi à échanger, communiquer. N'hésitez pas à le consulter pour être au courant de tout ce qui se passe chez nous à Camplanier.

Faites-nous parvenir votre adresse Mail, vous pourrez alors vous abonner à notre Newsletter et recevoir encore plus d'informations.

Si vous ne possédez pas d'adresse mail, vous devez bien avoir un enfant ou un voisin qui en possède une et qui pourrait vous servir de relais !