



Centre Municipal Simone Signoret

2021



Edito Brèves nº 5

Les rédactrices vous informent des activités de votre quartier

Les chroniqueuses du journal des Brèves, Sylvie, Roselyne, et Véronique sont enchantées de vous proposer la Seme édition des Brèves des Chènevières.

Au sein de du journal, vous découvrirez différentes rubriques: La rencontre avec le principal du collège

Le sport au féminin dédié aux habitantes du quartier

Les portraits des intervenants et associations utilisatrices de la salle de sport

Le portrait de la médiatrice avec ses missions.

Le bien être avec une recette défoxe

La recette du gratin Franc-comtois

Et pour conclure des jeux de mots à découvrir

Les brèves de Chenevières

Les rédactrices

Cette cinquième édition des brèves des Chenevières vous apportent des informations utiles sur le Quartier des Chenevières.

La Municipalité d'Héricourt s'efforce de multiplier les activités sportives et culturelles.

Bien entendu les activités du Centre Social Simone Signoret jouent un rôle primordial pour animer toutes ces activités en particulier durant les petites vacances scolaires et les vacances d'été.

La réalisation du nouveau pôle périscolaire des Chenevières qui accueille près de 100 enfants pour la restauration de midi renforce la présence des services publics sur le quartier ce qui constitue un plus pour les familles.

Fernand BURKHALTER

Maire d'Héricourt

Président de la Communauté de Communes du Pays d'Héricourt



www.hericourt.com

Jardinage urbain

Pourquoi les citadins n'auraient pas eux aussi, le plaisir de cultiver leurs propres légumes?

Dans votre cuisine, sur le rebord de la fenêtre ou sur votre balcon. Quelles plantes installées sur le rebord de la fenêtre?

Voici quelques suggestions pour débuter :

- Plantes aromatiques
- Tomates
- Poivrons
- Piments
- Radis
- Concombres

N'oubliez pas le terreau!

Bonnes plantations

Cultiver ses plantes en intérieur (serre, cuisine, etc.).

Le semis à l'abri a pour principaux avantages de:

- Permettre la germination
- Protéger les plantules du froid lorsque les températures ne sont pas encore optimales.

Avec cette méthode vous gagnerez du temps sur les floraisons et les récoltes.



Thé vert détox:

Ingrédients:

- 2 c à café de thé vert
- 4 graines de cardamone
- 2 c à café de muscade en poudre
- 1 bâton de cannelle
- 6 clous de girofle
- 1 litre d'eau

Préparation 5 mn. Cuisson 10 mn.

- Dans une casserole faites chauffer de l'eau à feu doux jusqu'à ébullition.
 Laisser ensuite refroidir l'eau 1 mn environ
- 2) Versez dans une théière l'eau, ajoutez les différentes épices, le thé vert, la cannelle, les graines de cardamone, les clous de girofle et la muscade.

 Laissez ensuite infuser 4 à 5 mn.
- 3) Filtrez l'infusion de détox puis versez dans des tasses prévues pour le thé.

Servez tant que c'est chaud.

Vous pouvez remplacer le thé vert par le thé noir, il favorise le drainage!



Gratin Franc-comtois à la cancoillotte

Ingrédients pour 4 personnes :

- 800 grammes de pommes de terre
- -1 saucisse de Morteau
- 150 grammes de cancoillotte

Préparation:

Dans une marmite emplie d'eau froide, cuire la saucisse à petits feu 40 minutes.

Eplucher les pommes de terre cuites

en robe des chambres.

Couper la saucisse ainsi que les pommes de terre en rondelles et les ranger dans un plat à gratin. Napper de cancoillotte et enfourner au four 30 minutes à 180 degrés.



Rencontre avec les jardins du Mont-Vaudois

Les jardins du Mont-Vaudois ont pour mission l'insertion des publics en difficulté, par la mise au travail au sein de l'exploitation et par un accompagnement personnalisé.

Les Brèves des Chenevières sont parties à la découverte des jardins du Mont-Vaudois.

Accueillis par la responsable Madame Rondot, nos reporters ont déambulé à travers les serres où sont cultivés uniquement des produits d'origine biologique.



On y découvre différentes sortes de semis à savoir : carottes, choux chinois, salades, navets et fenouil, pommes de terre, betteraves, pâtissons...

Les jardins cultivent également différents aromates tels que le thym, persil, ciboulette etc...

La responsable précise que l'entreprise possède une parcelle de 5 hectares à Héricourt et une parcelle à Verlans.

Si vous souhaitez adhérer à l'association vous pouvez vous inscrire sur le site des jardins.



Vous découvrirez plusieurs sortes de paniers pour 1, 2 ou 4 personnes et également des paniers pour bébé. Les adhérents peuvent récupérer leur panier sur différents points de dépôt proposés à Héricourt.





Rencontre avec la médiatrice

Madame HALIMI Salia, médiatrice du quartier, quelles sont ses missions ?

Accueillir et accompagner les habitants du quartier dans leurs démarches administratives tels que :

- Aides aux dossiers CAF, CMU, MSA, Pôle -Emploi.
- Proposer aux habitants d'utiliser les outils informatiques pour faire des recherches
- Pouvoir faire des photocopies

Les 3 circuits, en quoi ça consiste?

Repérer les dégradations au sein du quartier comme :

- Les encombrants
- Les graffitis sur les murs
- · Les voitures et les poubelles brûlées
- · Les épaves de voitures

Au cours de chaque circuit, la médiatrice est à votre disposition et à votre écoute.

Dans le cadre du conseil citoyen elle met en œuvre des animations pour les habitants du quartier.



Le sport au masculin / le Trail

Responsable: M. Ernewein

Le groupe « Trail » utilise la salle de sport pour effectuer du renforcement musculaire dans le cadre de ses épreuves de Trail.

Le Trail est une course à pied dans la nature, sur de longues distances, en milieu naturel et généralement sur des chemins de terre, des sentiers de randonnées en plaine, en forêt ou en montagne.

Le nombre de personnes du groupe varie de 2 à 8 personnes.

Les entraînements se déroulent généralement le samedi matin.



Collège Pierre et Marie Curie

Rencontre avec le principal du collège Pierre et Marie Curie, M. Boisnin





Nombre d'élèves : 750 répartis dans 31 classes.

Le nombre d'élèves par classe est de 25 en moyenne.

La section Segpa rencontre un fort taux de réussite professionnelle.

10 % des élèves vivent au sein du QPV.

Le taux de réussite du brevet 2020 est de 90 %.

1 élève sur 2 vit à Héricourt.

1 élève sur 10 vit au sein de la communauté de communes.

Contexte Covid:

La cantine : 500 élèves par tables de 4 élèves / tables séparées.

Pendant les pauses, entre les cours,

les élèves sont répartis au sein de 4 espaces extérieurs, différents.

À savoir :

Tricot, chorale, cinéclub, Ruby cube, et jeux de société.

Le sport :

l'UNSS propose plusieurs disciplines : Le foot, le basket, le badminton, etc....

Au sujet du décrochage scolaire, le proviseur nous indique qu'il n'y a pas de décrochage car les élèves sont tenus d'être scolarisés jusqu'à leur 16 ans.





Rencontre avec Monsieur FDILAT président de la ALGH



Il est président de l'association depuis 2013.

Le nombre d'adhérents : 30 personnes.

La salle de sport est ouverte 3 fois par semaine pendant de 2 heures.

Le lundi, le mercredi et le vendredi

Horaires: de 18 h à 20 h.

Les adhérents font du renforcement musculaire, du vélo et du tapis de course dans la salle de sport.

Monsieur Fdilat entraine le club de foot d'Héricourt.

Il accompagne également les joueurs de foot séniors à raison de 2 entrainements par semaine et le dimanche.

Monsieur Fdilat nous précise que la moyenne d'âge des footballeurs se situe entre 38 et 40 ans.

Salle de sport au féminin

8 rue Baptiste Clément

Horaires: Lundi, mardi, jeudi et vendredi de 9h à 11h et de 14h à 16h.

1. Valoriser la pratique sportive féminine

La salle de renforcement musculaire permet aux adhérentes de pratiquer une activité physique et sportive individualisé selon des objectifs propres à chacune (entretien physique générale, perte de poids, tonus musculaire...).

Pour cela, trois espaces distincts:

- Un espace cardio avec tapis de courses, vélos...
- Un espace musculation avec haltères, poids, machines...
- Un espace tatami pour le renforcement musculaire, les étirements, les assouplissements...

D'autres actions viennent compléter les séances sportives avec des animations sur la nutrition ou bien encore la découverte de nouvelles activités.

2. Capital santé

En parallèle, une professionnelle de santé est venue à la rencontre des dames pour leur proposer d'effectuer un bilan de santé.

3. Lien social

L'activité physique et sportive est un vecteur de lien social pour les femmes du quartier des Chenevières qui leur permet de se retrouver, d'échanger et de partager des temps sportifs, des ateliers culinaires thématiques

Horaires:

	LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
MATIN	9 h - 11h			
APRÈS- MIDI	14 h - 16h			

Portrait de la coach sportive :

Mme HAAS Séverine

Interview réalisée par Sylvie et Véronique.

Madame HAAS Séverine est conseillère technique fédérale, elle a un brevet d'état sportif des métiers de la forme, un brevet professionnel d'activités pour tous, un BPJEPS, une activité pugilistique (liée à la boxe), des diplômes d'état en perfectionnement sportif, en gestion et management et gestion des organisations sportives.

Elle accompagne également les participantes dans un suivi individuel de gainage et de renforcement musculaire.



REGION BOURGOGNE FRANCHE COMTE





