



e-Bulletin de la Fédération Française du Milieu Montagnard

Siège national : 18, rue Saint Polycarpe 69001 LYON
Site : <https://www.ffmm.net> - Contact : secretariat@ffmm.net

N° 166



Modification des dates de formation "1000 clubs pour le sport et la santé"

La FFCO modifie les dates de formation 2020.

Dates des formations à venir :

Sessions :

- N° 2 : Du 09 mars au 23 mai 2020.
- N° 3 : Du 30 mars 2020 au 13 juin 2020.
- N° 4 : Du 07 septembre au 21 novembre 2020.
- N° 5 : Du 28 septembre au 12 décembre 2020
- N° 6 (Niveau 2) : Du 02/11/2020 au 16/01/2021.

Informations :

Écrire à secretariat@ffmm.net

Sommaire

Informations fédérales	1
Voyages et séjours annulés : des avoirs	2
Dates des vacances scolaires 2020-2021	3
Prime exceptionnelle pour 2020	4
Une station victime du manque de neige	4
35 ^{ème} Festival de chorales	5
Le salon de l'agriculture	6
Faune - Pour la protection du lynx boréal	7
La technocratie qui tue l'environnement	8
Film : Montagnes en transition	8
Un oiseau ruminant : le Hoazin Huppé	9
Le Grand Tétrás	9
La concierge... le retour	10
Le damage des pistes	13
Le Pangolin et le Covid-19	14
Santé bucco-dentaire	15
Le brochet aquitain	16
Rando au Pic des Neiges	17
Bibliographie : Milieu montagnard	18
Les partenaires de la Carte Montagne	19

Informations fédérales

Du fait de la pandémie de coronavirus Covid-19 le secrétariat de la fédération est fermé jusqu'à nouvel ordre. Les courriers postaux ne seront pas relevés pendant cette période.

Une permanence est assurée par internet pour les dossiers des inscriptions aux stages fédéraux.

Le stage d'accompagnateur de randonnée prévu à Laurac-en-Vivarais (Ardèche) du 22 au 28 mars et celui de connaissance du milieu montagnard prévu à Lélex (Monts Jura) du 14 au 20 juin sont annulés.

Les autres stages sont maintenus sous réserve de l'évolution au jour le jour de la situation sanitaire et des dispositions réglementaires.

En ce temps inédit de confinement durable, le bureau de la FFMM et les délégués des différents pôles espèrent que vous allez tous bien ainsi que vos familles et vous souhaitent beaucoup de patience et de courage pour tenir le temps qu'il faudra.



Voyages et séjours annulés : des avoirs



Pas de remboursements, mais des avoirs

Depuis le début de l'épidémie de coronavirus, les professionnels du voyage alertent sur le risque qu'un remboursement immédiat de toutes les prestations annulées leur fait courir.

Dans son rapport au Président de la République le Premier Ministre a écrit qu'un risque fort de tension pesait sur la trésorerie du secteur des activités touristiques, et par la suite de leur défaillance. Cet argument a été entendu par les autorités publiques.

L'argument a été entendu par les autorités publiques. Le remboursement des activités touristiques ne sera désormais plus possible avant 18 mois, sauf exception. Cette mesure destinée à sauver le secteur est prévue par l'ordonnance n° 2020-315 du 25 mars 2020 relative aux conditions financières de résolution de certains contrats de voyages touristiques et de séjours en cas de circonstances exceptionnelles et inévitables ou de force majeure

Les prestations concernées par cette mesure

La mesure s'applique aux forfaits, à condition qu'ils aient été annulés (par le professionnel ou par le consommateur) après le 1^{er} mars 2020 et avant le 15 septembre 2020.

Un forfait est une prestation incluant un vol et au moins une nuitée ou bien incluant au moins une nuitée et des "services touristiques" (par exemple, des visites guidées, des activités sportives ou de loisirs...) lorsque ces derniers constituent une part significative (25 %) de l'ensemble du forfait ou en sont une caractéristique essentielle. Les voyages scolaires ou linguistiques sont également concernés.

Jusqu'à-là, le code du tourisme imposait aux voyagistes de procéder au remboursement intégral des sommes versées lorsqu'ils annulaient un voyage à forfait (article L. 211-14 III 2°) ou lorsque ce voyage était annulé par le client en cas de « circonstances exceptionnelles et inévitables [... ayant] des conséquences importantes sur l'exécution du contrat ou sur le transport des passagers vers le lieu de destination » (article L. 211-14 II).

La notion de "service touristique" couvre de nombreuses prestations. Un certain nombre sont définies dans la directive européenne n° 2015/2302 du 25 novembre 2015 relative aux voyages à forfait et aux prestations de voyage liées. Cette liste n'est pas exhaustive :

- Manifestations sportives.
- Forfaits pour les remontées mécaniques.
- Concerts.
- Parcs à thème.
- Location d'équipements sportifs (matériel de ski...).
- Excursions.
- Soins en spa.
- Visites guidées.

Quelles démarches accomplir ?

Le professionnel doit informer le client qu'il bénéficie d'un avoir via un courrier recommandé avec avis de réception ou par email avec accusé de réception. Il doit envoyer ce courrier dans les 30 jours suivant l'annulation (ou 30 jours à compter du 26 mars, jour de publication de l'ordonnance, si l'annulation est intervenue avant). Il aura ensuite 3 mois suivant l'annulation initiale pour vous adresser une nouvelle offre (ou devis, ou contrat) identique ou équivalente à celle qui a été annulée que vous êtes libre d'accepter ou pas.

Si vous acceptez l'offre, un nouveau contrat sera signé. Si vous refusez la proposition, d'autres offres plus en adéquation avec vos souhaits pourront vous être proposées.

Si les propositions de séjours proposées par le voyagiste ou le prestataire au cours des 18 mois ne vous conviennent pas, et ce quelles qu'en soient les raisons, vous serez alors en droit de récupérer l'intégralité des sommes versées.

Et si le professionnel fait faillite avant le terme des 18 mois ?

Face à la crise hors norme, de nombreux opérateurs risquent de ne pas survivre et de faire faillite dans les prochains mois. Pour les voyages à forfait, les opérateurs sont obligatoirement couverts par un organisme de garantie financière, qui prendra le relais si nécessaire.

Cependant, de nombreux autres acteurs ne bénéficient pas de ce type de garantie. En cas de faillite, vous aurez peu de chances de revoir votre argent, car celui-ci servira d'abord à payer les impôts, l'Urssaf, les salariés, etc., les clients n'arrivant qu'après.

Dates des vacances scolaires 2020-2021 de la France métropolitaine



Avertissement :
Le calendrier scolaire risque d'être
modifié du fait de la pandémie de
Covid-19

Grandes vacances 2020

Fin des cours : samedi 4 juillet 2020

Rentrée scolaire 2020

Mardi 1^{er} septembre 2020

Vacances de la Toussaint 2020

Fin des cours : samedi 17 octobre 2020
Reprise des cours : lundi 2 novembre 2020

Vacances de Noël

Fin des cours : samedi 19 décembre 2020
Reprise des cours : lundi 4 janvier 2020

Zone A

Académies de Besançon, Bordeaux,
Clermont-Ferrand, Dijon, Grenoble,
Limoges, Lyon, Poitiers

Zone B

Académies d'Aix-Marseille, Amiens, Caen, Lille,
Nancy-Metz, Nantes, Nice, Orléans-Tours,
Reims, Rennes, Rouen, Strasbourg

Zone C

Académies de Créteil,
Montpellier, Paris,
Toulouse, Versailles

Vacances d'hiver 2021

Fin des cours
Samedi 6 février 2021

Reprise des cours
Lundi 22 février 2021

Fin des cours
Samedi 20 février 2021

Reprise des cours
Lundi 8 mars 2021

Fin des cours
Samedi 13 février 2021

Reprise des cours
Lundi 1^{er} mars 2021

Vacances de printemps 2021

Fin des cours
Samedi 10 avril 2021

Reprise des cours
Lundi 26 avril 2021

Fin des cours
Samedi 24 avril 2021

Reprise des cours
Lundi 10 mai 2021

Fin des cours
Samedi 17 avril 2021

Reprise des cours
Lundi 3 mai 2021

Pont de l'Ascension 2021

Fin des cours : mercredi 12 mai 2021. Reprise des cours : lundi 17 mai 2021.

Vacances d'été

Fin des cours : samedi 6 juillet 2021
Reprise des cours : aucune date officielle n'a été définie pour cette période à la date de parution de la Vie fédérale

Prime exceptionnelle pour 2020

Dispense d'accord d'intéressement pour les associations sportives d'intérêt général !



Selon la loi n° 2019-1446 de financement de sécurité sociale du 24 décembre 2019 (JO du 27 décembre 2019), la prime exceptionnelle dite "Prime macron" pouvait bénéficier de l'exonération des sociales et fiscales sous réserve de l'existence d'un accord d'intéressement dans l'entreprise.

L'article 7 de la même loi prévoyait que seules les associations et fondations reconnues d'utilité publique, ainsi que les associations culturelles, étaient dispensées de cet accord d'intéressement.

L'instruction n° DSS/5B/2020/11 relative à l'exonération de primes exceptionnelles vient étendre considérablement le champ d'application de cette dispense en d'intéressement aux associations d'intérêt général qui présentent notamment un caractère sportif.

Le ministère des Solidarités est donc allé au-delà des termes prévus dans la loi afin de respecter l'intention du législateur, en annonçant que cette exemption doit s'entendre à l'ensemble des associations et fondations reconnues d'intérêt général mentionnées au b du 1° de l'article 200 CGI et au a du 1° de l'article 238 bis du CGI."

Par conséquent, les associations d'intérêt général qui présentent notamment un caractère sportif peuvent verser la prime exceptionnelle de pouvoir d'achat sans avoir à conclure un accord d'intéressement.

Les modalités de détermination du montant de la prime et de son versement demeurent applicables dans les conditions prévues par la loi de financement de la sécurité sociale.

Une station victime du manque de neige

Puy-de-Dôme : La station du Mont Dore en redressement judiciaire faute de neige



Une station de ski sans neige, c'est comme un voyage sans soleil : il manque l'essentiel, et on ne peut pas y faire grand-chose. Avec les températures spectaculairement hautes du début d'année, les stations sont confrontées à un manque de l'or blanc.

Une absence telle que la station de ski du Mont-Dore, dans le Puy-de-Dôme, a entamé une procédure de redressement judiciaire, a rapporté le quotidien La Montagne.

La décision du conseil d'administration a pour objectif de "sauvegarder des emplois", avait expliqué le directeur de la SAEM Remontées mécanique du Mont-Dore.

Le déficit était de 1,7 million d'euros, alors qu'il ne restait plus qu'une semaine pour les vacances d'hiver, soit 65 % des gains de la saison. La station n'était qu'à 21 % de ses objectifs, selon La Montagne.



35^{ème} Festival de chorales

6 JUIN 2020
à 14 h 00

24000 PERIGUEUX

le Diapason d'Argent
présente le 35^{ème} festival

*1000 voix
en périgord*

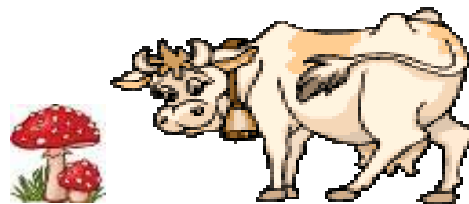
*rencontre
& amitié*

Samedi 6 juin 2020 - 14 h
Théâtre de Périgueux
Entrée libre

Merci de n'imprimer cette page que si nécessaire

Le salon de l'agriculture

Un entretien de Challenges



Le 1^{er} mars 2020, à l'occasion de la clôture du salon de l'agriculture, le directeur des programmes de WWF France, a appelé à une évolution des pratiques dans des conditions économiques acceptables par les agriculteurs, en revenant sur les polémiques liées à l'élevage et l'environnement.

Faut-il éradiquer l'élevage français pour favoriser l'écologie ?

Non, l'idée n'est pas de bannir toute forme d'élevage mais d'élever moins d'animaux dans de meilleures conditions. Les herbivores par exemple valorisent des prairies que nul autre être vivant ne peut consommer. Cette herbe, ils la transforment en lait et en viande.

Par ailleurs, certaines régions sont contraintes par la géographie. Les zones de montagne, les terres pauvres du centre de la France, les zones humides, les marais comme le marais poitevin ont une productivité faible. Et l'élevage favorise la biodiversité. Ces régions utilisent peu de pesticides et d'engrais. Il faut rappeler que le fumier issu de l'élevage est le seul engrais naturel et que l'alimentation des ruminants n'est pas en concurrence avec l'alimentation humaine.

D'où viennent ces polémiques contre l'élevage ?

On assiste à une radicalisation de la société civile. La société est de plus en plus urbaine, elle s'est éloignée de ses racines paysannes. Elle n'a plus l'idée de la manière dont on produit son alimentation. Il y a beaucoup de bon sens paysan, mais on le perd de deux manières : dans les régions d'élevage hors sol comme la Bretagne et en spécialisant les productions par zone, en tout culture ou en tout élevage.

Il faut revenir sur cette évolution. En Beauce, traditionnellement, les moutons venaient pâturer les champs après les moissons. On gardait quelques prairies pour nourrir le troupeau le reste de l'année. C'était très vertueux.

En France, l'agriculture doit-elle d'urgence devenir biologique ?

Il faut encourager le développement du bio mais une production agricole 100 % bio serait insuffisante pour répondre à la consommation actuelle de viande en France (c'est déjà le cas même avec une production industrielle puisque nous importons 70 à 80% des volailles consommées en restauration collective et fast-food, principalement depuis la Belgique et la Pologne).

Si on basculait la production mondiale en bio sans diminuer fortement la consommation de viande des pays développés, ce serait une catastrophe. Elle serait très insuffisante pour nourrir les populations et il faudrait avoir recours à plus de surface, entraînant de la déforestation. En occident, la seule solution consiste à manger moins de viande.

On mange trop en quantité, l'apport calorique est trop important ce qui provoque surpoids, diabète etc. Par ailleurs, trop d'aliments génèrent une empreinte carbone très forte, comme la viande. Il faut rééquilibrer tout cela.

Le WWF France et l'IDDRI (Institut du développement durable et des relations internationales) ont publié récemment des scénarii pour y parvenir. La France doit diminuer sa consommation de volailles et de porcs dont l'élevage est presque totalement industriel.

L'élevage de bovins doit aussi diminuer en basculant sur des races qui permettent de valoriser les zones difficiles. La race Holstein a besoin d'ensilage et de soja alors que les vieilles races à viande comme la Ferrandaise sont plus rustiques.

Quand on remet les vaches à l'herbe, la production laitière baisse et le chiffre d'affaires de l'exploitation agricole aussi. Mais le revenu agricole progresse, car l'agriculteur a moins de charges, notamment de charges vétérinaires.

Les agriculteurs peuvent-ils changer seuls ?

On ne changera les modes de production qu'à condition de modifier la consommation dans les pays développés.

Le risque, c'est que les friches agricoles augmentent en France et qu'on soit contraint d'importer des produits, entrant ainsi dans des phénomènes de dépendance qui sont des spirales infernales et dans lesquelles on ne contrôle plus rien.

Faune - Pour la protection du lynx boréal



Article de la SFEPM paru dans le n° 310 du mensuel Biocontact - Edition de mars 2020.

Le 16 janvier 2020, un nouveau lynx est tué par arme à feu dans la commune de Felling (département du Haut-Rhin) dans le massif des Vosges. La Société française pour l'étude et la protection des mammifères (SFEPM) condamne fermement cet acte de destruction illégale qui s'ajoute à la triste liste des cas connus de braconnage de l'espèce, sans compter ceux que l'on ignore.

A la suite de la prise de conscience de l'état de conservation défavorable, voire critique, du lynx boréal en France, de nombreux acteurs se sont rassemblés autour de diverses initiatives concrètes. Nos voisins allemands travaillent également depuis plusieurs années pour la conservation du félin et ont mis en place un programme, Life Lynx, dans la forêt du Palatinat, avec plusieurs lynx réintroduits dans ce massif communiquant avec les Vosges.

La SFEPM demande au ministère de la Transition écologique et solidaire de condamner fermement cet acte et de rappeler le statut de protection stricte du lynx en France et en Europe. La SFEPM demande qu'il en soit de même pour la Fédération départementale des chasseurs du Haut-Rhin et la Fédération nationale des chasseurs et qu'à cette occasion il soit rappelé la gravité des faits et les peines encourues.

La SFEPM espère que tous les moyens seront mis en œuvre pour faire avancer l'enquête judiciaire en cours, que le ou les coupables seront jugés à hauteur de la gravité de cet acte, que ce cas de braconnage serve d'exemple et ne bénéficie pas d'une clémence trop courante dans la destruction des espèces protégées.

Un signal fort émanant des pouvoirs publics est nécessaire : afin que l'État assume pleinement la politique européenne de conservation du félin, la SFEPM demande que ce lynx soit remplacé par deux nouveaux individus femelles. Les seuls lynx connus restants dans le massif des Vosges sont des mâles et il en va ainsi de la pérennité de l'espèce.

SFEPM
19, allée René-Ménard
18000 Bourges
Tél. : 02.48.70.40.03
Site : www.sfepm.org

La Société Française pour l'Étude et la Protection des Mammifères a pour objectif la connaissance, la promotion et la protection des Mammifères et de leurs habitats sur tout le territoire national, métropole et DOM-COM.

L'association (loi de 1901) a été créée en 1977. Sa première mission fut la réalisation du premier atlas des Mammifères sauvages de France (publié en 1984).

BIOCONTACT est une société à responsabilité limitée dont le siège social est situé à 81600 Gaillac.

Le mensuel gratuit Biocontact est distribué dans le réseau des magasins de produits biologiques de France et des DOM-TOM, et sur de nombreux salons spécialisés.

Depuis sa création, en 1991, la vocation de ce magazine indépendant n'a pas varié : informer la clientèle de ces magasins sur toutes les alternatives dédiées au mieux-être.

Libre de toute attache politique ou religieuse, Biocontact se veut le reflet et le porte-voix des associations, entreprises ou professionnels animés par cette démarche et qui n'ont pas forcément droit au chapitre dans les médias traditionnels.

Avec un tirage moyen de 230 000 exemplaires, ce magazine a acquis une forte notoriété qui en fait un média incontournable parmi les consommateurs de produits bio. Sa formule gratuite, exclusivement financée par des annonces publicitaires ciblées, lui permet de diffuser les thèmes qui lui sont chers auprès d'un public plus large, bien au-delà d'un lectorat convaincu.

Pour répondre aux besoins liés aux nouvelles technologies, Biocontact complète désormais son offre papier avec une formule numérique disponible sur son site : <https://www.biocontact.fr/index.php>

La technocratie qui tue l'environnement

Un scandale pour
l'environnement !

La commission européenne rejette la demande de IATA :
Les compagnies font voler leurs avions à vide !

L'Association internationale du transport aérien (IATA) avait demandé aux autorités de régulation de l'aviation du monde entier de suspendre immédiatement les règles régissant l'utilisation des créneaux horaires dans tous les aéroports du monde jusqu'à la fin de la saison d'été 2020 en raison de l'impact du coronavirus sur le secteur aérien.

Il faut savoir que les règles d'attribution des créneaux dans les aéroports impliquent que les compagnies aériennes membres de IATA d'exploiter au moins 80 % des créneaux qui leur sont attribués. Sinon, elles perdent l'accès aux plages horaires non volées pour la saison suivante.

La crise COVID-19 a de graves répercussions sur le trafic aérien : annulation de vols et baisse importante du nombre de passagers.

Dans des circonstances exceptionnelles, les régulateurs pourraient assouplir cette exigence des 80 % d'utilisation des créneaux. Eh bien la Commission européenne a dit NON alors qu'en 2003 la règle avait été assouplie à cause de l'épidémie de Sras.

Se confiant à Aviation Daily en marge du sommet de Airlines 4 Europe (A4E), Henrik Hololei, à la tête de la direction général de la mobilité et des transports de la Commission européenne (DG MOVE) a rejeté l'appel de IATA.

Le directeur général a expliqué qu'il n'y a pas de pression immédiate sur les régulateurs pour prendre une décision car les compagnies ne risquaient pas encore de perdre l'accès à leurs spots pour l'hiver prochain. Il fait valoir attendre certains scénarii supposant un retour de la demande en Europe au cours du deuxième trimestre 2020.

Film : Montagnes en transition

Un film à visionner chez vous



Les montagnes sont parmi les derniers espaces sauvages de la planète.

Fragile, ce monde de beauté subit de plein fouet les impacts du réchauffement climatique, conséquence d'un modèle à bout de souffle. Pourtant, au cœur de ces mêmes montagnes se réinventent déjà de nouvelles voies. Travailler, se déplacer, se nourrir, se loger... une multitude d'initiatives collectives sont à l'œuvre au quotidien.

A travers l'exemple des massifs de Chartreuse et du Vercors, ce film part à la rencontre de celles et ceux qui créent et expérimentent les territoires de demain.

Mountain Wilderness vous propose de vous partager ce lien pour visionner ce film :

<https://vimeo.com/383518471> Mot de passe : MW

Les montagnes sont parmi les derniers espaces sauvages de la planète. Fragile, ce monde de beauté subit de plein fouet les impacts du réchauffement climatique, conséquence d'un modèle à bout de souffle.

Pourtant, au cœur de ces mêmes montagnes se réinventent déjà de nouvelles voies.

Travailler, se déplacer, se nourrir, se loger... une multitude d'initiatives collectives sont à l'œuvre au quotidien. A travers l'exemple des massifs de Chartreuse et du Vercors, ce film part à la rencontre de celles et ceux qui créent et expérimentent les territoires de demain.

Information transmise par Daniel BENOIT

Un oiseau ruminant : le Hoazin Huppé

Une drôle de bête

Un volatile qui rumine des feuilles est-ce possible ?
Oui, la preuve avec l'Hoazin Huppé.



Avec son cou pendant, sa grande crête dressée et la peau bleue de sa face où trônent deux yeux écarlates, l'Hoazin Huppé est un drôle d'oiseau qui ne ressemble à aucun autre volatile. Si bien que depuis sa découverte, il y a plus de deux siècles, les spécialistes ne cessent de se demander qui sont ses proches cousins. Les grues ? Les gallinacées ?

Selon une récente étude génétique de grande ampleur, l'hoazin serait en réalité l'unique représentant d'une lignée séparée des autres oiseaux depuis 64 millions d'années.

Avec son évolution à la marge, l'hoazin a développé des caractéristiques peu banales pour un oiseau. A commencer par son alimentation : dans les zones humides d'Amérique du sud où il évolue, l'animal se nourrit presque exclusivement de feuilles... qu'il rumine. Son jabot démesurément grand, au point de le gêner pour voler et garder son équilibre sur une branche, contient une armée de bactéries capable de dégrader la cellulose, à l'instar d'une vache.

Les grandes quantités de feuilles qu'il rumine lui confèrent une odeur marquée de fumier frais. Les jeunes hoazins naissent avec une particularité anatomique : deux longues griffes disposées sur chaque aile. Celles-ci les aideraient à s'accrocher et à se mouvoir dans les épais enchevêtrements de branchages au sein desquels ils grandissent, à l'abri des prédateurs. Elles disparaissent ensuite.

Source : article de Yann CHAVANCE.
Terre Sauvage. Février 2020.

Le Grand Tétrás

Menacé de disparition des massifs hexagonaux, le coq de bruyère est encore chassé dans certains départements pyrénéens. Les associations écologistes, qui obtiennent régulièrement gain de cause devant les tribunaux, souhaitent y mettre fin.

Tous les dimanches, retrouvez la chronique "Age bête", le rendez-vous animal de Libération.



Serait-ce le chant du cygne de la chasse du grand tétras ? Dans nos massifs, sa majesté des galliformes de montagne, avec son singulier plumage noir et verdâtre ainsi que ses caroncules rouges, est en effet encore chassable malgré son très mauvais état de conservation.

C'est particulièrement le cas dans les Pyrénées, où les mâles de la sous-espèce *Tetrao urogallus aquitanicus* ne sont pas protégés contrairement aux spécimens de la sous-espèce jurassienne et vosgienne du coq de bruyère.

Ainsi, ces gros oiseaux forestiers peuvent toujours être tirés en fonction des quotas fixés chaque année par arrêté préfectoral dans au moins trois départements. Une chasse régulièrement dénoncée par les associations écologistes qui souhaitent son interdiction comme en Suisse, en Espagne ou en Andorre. "Le grand tétras a disparu dans les Alpes à cause de la chasse et il est quasi protégé dans certaines régions. Mais il reste chassable dans les Pyrénées, déplore le président de France Nature Environnement (FNE) Midi-Pyrénées. C'est un double statut unique en France".

Source : article de Florian BADIOU
Libération du 1/03/2020

La concierge... le retour



Spécial Coronavirus - Covid-19

Le Covid-19 n'est pas marrant quand on en est atteint soi-même ou un proche, mais aussi pour ceux qui sont confinés dans leur petit appart de 20 m² et pour les différentes professions qui souffrent des conséquences immédiates et à venir. Cependant la Concierge vous conseille de positiver, de garder le moral... en bref, de RIRE !

Il faut RIRE

Sur un site internet j'ai appris que le rire est bon pour la santé !

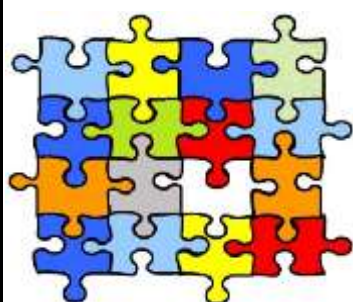
- Rire détend votre corps dans son entier. Rire de bon cœur soulage les tensions physiques ainsi que le stress accumulé, et garde vos muscles détendus jusqu'à 45 minutes après !
- Rire booste votre système immunitaire. Le rire réduit les hormones du stress, augmente les cellules immunitaires ainsi que les anticorps. Vous savez, ceux qu'on appelait les "petits soldats" quand on était petits, et qui servaient à garder éloignés ou carrément tuer les méchants microbes ou virus...
- Rire déclenche la libération d'endorphines, les hormones dites du bonheur. L'endorphine favorise l'état général de bien-être et peut même temporairement soulager la douleur.
- Rire protège le cœur : le rire améliore les fonctions des vaisseaux sanguins et augmente le débit sanguin, ce qui peut vous aider à vous protéger d'une attaque cardiaque ou autres problèmes cardiovasculaires.
- Rire brûle des calories : ce n'est pas une excuse pour arrêter la gym, mais une étude a découvert que rire 10 à 15 minutes par jour peut brûler environ 40 calories. Ce n'est pas le Pérou, mais l'homme qui ne sait se contenter de peu, n'est jamais content de rien. Et puis mis bout à bout, ça doit bien faire quelques kilos sur une année.
- Rire allège la colère : rien ne disperse aussi vite la colère et le conflit qu'une bonne rigolade partagée. Voir le côté ridicule ou drôle d'une situation conflictuelle (que nous avons souvent plus tendance à dramatiser) peut changer la perspective d'un problème et permettre de le régler sans pertes et fracas, mépris ou amertume.
- Rire peut même prolonger votre vie ! Une étude en Norvège a permis de découvrir que les gens dotés d'un grand sens de l'humour dépassent en âge ceux qui ne rient pas plus que ça.



En 1940 : Travail - Famille - Patrie.



En 2020 : Télétravail - Famille - Pâtes-Riz



Profitez du confinement pour faire un puzzle original...

Achetez 300 paquets de lardons...
et essayez de remonter le cochon !



Dimanche 29 mars 2020 : Changement d'heure...

Avez-vous bien réglé vos montres ? Selon un scientifique le Covid-19 peut se transmettre lorsqu'on se trouve à moins d'un mètre d'une personne contaminée pendant... un quart d'heure !



La vente des journaux explose...

Depuis que les rayons des supermarchés sont vides, les journaux ont multiplié leur tirage !



Occupation pendant le confinement...

Heureusement nous pouvons encore aller en montagne grâce à internet, sans risquer une contamination ! Branchez un ventilateur pour avoir l'impression d'être en altitude et, comme nous risquons d'être obligés de rester à la maison au moins jusqu'au 15 avril, pour passer le temps vous pouvez faire du balisage entre les pièces de votre logis et dans le jardin si vous en avez un... grâce à la nouvelle charte !



Question à un scientifique de service

Pourquoi les bananes sont-elles courbées ?

Je crois que c'est la gravité qui fait ça. L'attache du régime est solide, et le pied se tord dès la floraison.

Par conséquent les bananes démarrent vers le bas, et se retrouvent petit à petit en diagonale. Cause de la gravité, elles se tordent pour toujours aller vers le bas.

La photosynthèse c'est sur les feuilles et pas sur les fruits qui n'ont donc pas besoin de lumière.

C'est évident, des bananes droites seraient plus faciles à stocker que des bananes courbées. Dans le but de rendre le transport moins volumineux, donc moins coûteux, la solution réside dans la construction d'usines à redresser les bananes.





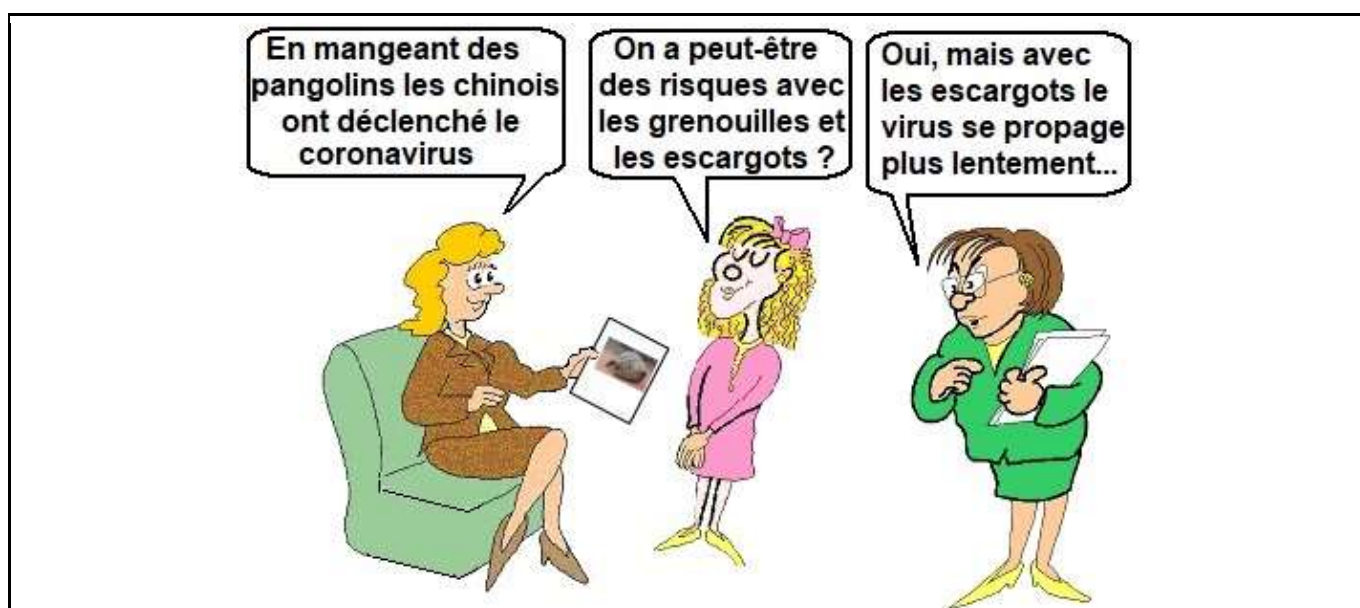
Un masque incontournable !



Bien choisir le masque qui vous protégera...



							
①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧
Pour un confinement en milieu humide	Pour votre footing quotidien (maxi 1 heure)	Pour vos soirées entre amis	Modèle spécial financiers	Pour ceux qui sont dans la lune	Modèle 14/18 Spécial pour le jardin	Pour vos soirées télévisées	Modèle épuisé



Le damage des pistes

Le damage des pistes de la station familiale du Chazelet 05320 La Grave - La Meije commence le soir, dès la fermeture du domaine skiable.

La neige aura ainsi plus de temps pour refroidir et durcir.

Les puissants phares de la dameuse éclairent la piste.

Les pistes, plus exposées au soleil et plus abîmées par le passage des skieurs, doivent être damées en priorité.

A chaque passage de machine, il existe plusieurs étapes.

Il faut d'abord casser les bosses et remonter la neige dans la pente avec la lame située à l'avant de la machine.

Les chenilles, sous le poids de la machine, ainsi que la fraise située à l'arrière vont mouliner la neige en petits morceaux.

Enfin le finisseur constitué de lames en plastiques, va lisser la neige et donner la texture rainurée sur les pistes.



Christian Sionnet

Le Pangolin et le Covid-19



Plus petit que son cousin africain, le Pangolin de Chine, également appelé Pangolin à courte queue, mesure de 40 à 58 cm, pour un poids allant de 2,5 à 7 kg. Son corps et son dos sont recouverts d'écailles.

Le Pangolin est un insectivore nocturne qui se nourrit de fourmis en été et de termites en hiver. Il fouille le sol à l'aide de son long nez allongé et possède des griffes qui lui permettent d'éventrer les fourmilières. Il mange aussi bien les œufs que les insectes adultes. Sa langue plus longue que son corps lui permet d'en avaler plus de 80 en une minute.

Les écailles du Pangolin à courte queue sont utilisées par la médecine traditionnelle chinoise, d'où un braconnage intense à destination des marchés du sud-est asiatique (Birmanie, Cambodge, Chine, Inde, Malaisie, Thaïlande ou Vietnam).

Cette espèce réside dans les forêts tempérées de feuillus ou de bambous et les forêts de conifères, jusqu'à 2000 mètres d'altitude. Les Pangolins à courte queue s'approchent parfois des zones urbanisées.

L'espèce est classée dans les espèces en danger critique d'extinction par l'Union internationale pour la conservation de la nature (UICN). Les écailles de pangolin se vendent près de 3000 dollars le kilo. L'animal vivant est vendu 1000 dollars pièce.

Caractéristiques du Pangolin de Chine

- Nom: Pangolin de Chine ou pangolin à queue courte (*Manis pentadactyla*).
- Classe : Mammifères.
- Ordre : Pholidota.
- Famille : Manidés.
- Taille : 40 à 58 cm, 15 à 20 cm au garrot.
- Poids : 2 à 7 kg.
- Durée de vie : 13 à 15 ans.
- Répartition : Chine, Bhoutan, Népal, Inde, Thaïlande...
- Habitat : Zones forestières
- Alimentation : Insectivore : Fourmis, termites.
- Reproduction : Gestation 2 à 3 mois (la femelle met bas 1 seul petit). Maturité sexuelle à l'âge de 12 à 18 mois,
- Prédateurs : l'homme est son seul prédateur.

Le coronavirus serait bien d'origine naturelle

Le pangolin a-t-il transmis le nouveau coronavirus à l'Homme ? Des chercheurs chinois considèrent le pangolin comme un élément déterminant dans l'émergence du Covid-19 mais les preuves manquent encore. Le pangolin est l'espèce la plus braconnée au monde, loin devant les éléphants ou les rhinocéros. Victime d'un trafic illégal, ce petit mammifère est très prisé pour sa chair, ses écailles, ses os et ses organes dans la médecine traditionnelle asiatique.

Les pangolins hébergeraient six souches de coronavirus proches du SARS-CoV-2. Ces six virus possèdent entre 85,5 % et 92,4 % de similarité de séquence avec le coronavirus humain. Une souche, appelée GDP2S, appartenant à cette branche a été isolée des écailles d'un pangolin provenant de Guangdong.

Le pangolin est une source naturelle de coronavirus mais son rôle dans l'émergence de l'épidémie de Covid-19 reste encore incertain. Le trafic et la consommation d'animaux exotiques comme le pangolin favoriseraient l'émergence de zoonose et leur présence dans les marchés devrait être prohibée.

Un animal, qui héberge un virus sans être malade et peut le transmettre à d'autres espèces, est appelé "réservoir". Dans le cas du nouveau coronavirus, il s'agit certainement de la chauve-souris : selon une récente étude, les génomes de ce virus et de ceux qui circulent chez cet animal sont identiques à 96 %. Mais le virus de chauve-souris n'étant pas équipé pour se fixer sur les récepteurs humains, il est sans doute passé par une autre espèce pour s'adapter à l'homme.

Les chauves-souris et le pangolin sont les deux seules espèces animales hébergeant des coronavirus très proches du SARS-CoV-2. Si la chauve-souris est l'origine la plus probable du virus, bien qu'aucune preuve formelle n'existe, le rôle du pangolin dans la chaîne de transmission reste à déterminer.



Santé bucco-dentaire



Les dentistes experts de l'UFSBD vous conseillent :
Attention au grignotage durant le confinement !

En cette période de confinement nos rythmes de vie et nos habitudes changent forcément !

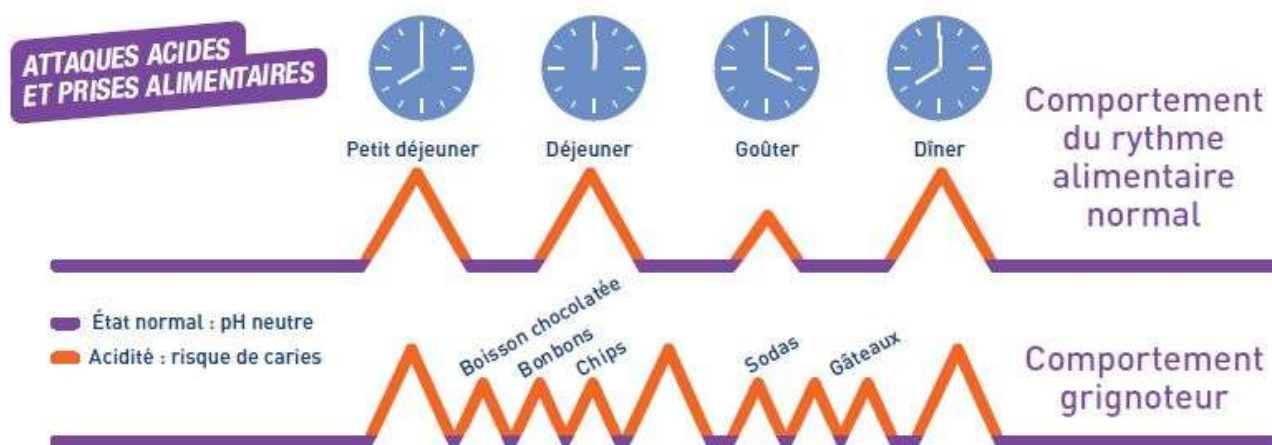
Comme nous le faisons depuis plus de 50 ans, il nous semble essentiel d'être à vos côtés pour vous sensibiliser sur l'importance de votre santé bucco-dentaire et de celle de vos proches !

Vous avez déjà probablement changé votre façon de vous alimenter :

- Fractionnement et multiplication de vos prises alimentaires
- Recours au grignotage « pour vous occuper » ou « occuper les enfants »
- Besoin de se « faire du bien », de « se reconforter » avec une sucrerie
- Modification de vos horaires de lever et de coucher du fait du télétravail et de la limitation des contacts avec les autres

Tout ceci est compréhensible, mais toutes ces nouvelles habitudes sont à risque pour votre santé bucco-dentaire. Pourquoi ?

=> Chaque prise alimentaire crée une acidité en bouche.



Comme vous pouvez le constater sur notre schéma, votre comportement de grignoteur va multiplier les attaques acides en bouche et va créer des lésions sur l'émail de vos dents... synonymes hélas de caries à court et moyen termes.

- La limitation de ces passages en "zone dangereuse" est indispensable pour garder une bonne santé bucco-dentaire.
- De plus, certains aliments comme les glucides (sucres, céréales, ...) ou les aliments à texture collante et fondante favorisent le développement des bactéries responsables des caries.
Pour limiter leur effet, il faut continuer à grouper vos prises alimentaires autour de 4 temps dans une journée : le petit déjeuner, le déjeuner, un goûter et un dîner
- L'eau, pour rappel est la seule boisson amie de nos dents.

En résumé, en cette période de confinement : [Lire la fiche technique de l'UFSBD](#) (format pdf).

UFSBD - 7 rue Mariotte - 75017 Paris - www.ufsbd.fr



Le brochet aquitain



Découvert il y a seulement 6 ans !

Le Sud Ouest abrite un type de brochet unique au monde, qui n'a été découvert qu'en 2014 par Gaël Denys, responsable "Ichtyofaune française" au Muséum d'histoire naturelle, qui depuis mène un projet de recherche pour mieux cerner et protéger cette espèce rare.

Cette espèce a traversé les siècles, les millénaires, voire des millions d'années avant que l'on ne découvre son court museau, l'un des traits qui le distingue du brochet commun, avec lequel il avait un ancêtre commun, il y a cinq ou six millions d'années.

Dès cette découverte la Fédération de Pêche et de Protection du Milieu Aquatique de la Gironde a participé à l'amélioration des connaissances sur sa répartition. Des analyses génétiques ont été réalisées sur des échantillons de nageoires prélevés sur les brochets capturés. Les résultats montrent la présence endémique* du brochet aquitain (*Esox aquitanicus*), du brochet commun (*Esox lucius*) et d'hybrides de ces deux espèces dans les eaux du sud-ouest.

La préservation de la biodiversité est un élément aujourd'hui essentiel. L'introduction d'espèces exogènes est le premier facteur de perte de biodiversité. Par ailleurs, nous ne connaissons rien aujourd'hui de la biologie du brochet aquitain qui a sûrement développé des capacités d'adaptation particulières aux milieux présents dans le sud-ouest.

La disparition de cette espèce pourrait donc être un facteur supplémentaire dans la dégradation des populations de brochet en Gironde.

Le brochet commun, originaire naturellement du nord de la France et de l'Europe, a été introduit dans le sud-ouest de la France par l'Homme, notamment via des opérations de repeuplement.

En Gironde, sur les secteurs prélevés, le brochet aquitain est principalement rencontré sur les cours d'eau du plateau landais des jalles du Médoc en passant par la Leyre et le Ciron, et sur la Saye (affluent de l'Isle).

* endémisme : caractérise la présence naturelle d'une espèce exclusivement dans une région géographique délimitée.

Transmis par Bertrand-Pierre Tesnière
Délégué FFMM Nouvelle Aquitaine



Rando au Pic des Neiges

Le jeu est disponible !

"Rando au Pic des Neiges" est un jeu de société réaliste et pédagogique, une façon originale de découvrir ou faire découvrir l'univers de la montagne, le respect de la nature et les bonnes pratiques de sécurité.

Grâce à ce jeu, vous pourrez aller en montagne en famille ou entre amis, même si vous êtes loin des sommets.

Un jeu réaliste, empreint des valeurs de la randonnée, pour découvrir ou faire découvrir l'univers de la montagne.

Mais avant ça, plus de détails sur le jeu, si vous ne le connaissez pas.

Présentation du jeu :

Rando au Pic des Neiges est une randonnée en montagne et en équipe (sauf quand on joue à 2) qui se déroule sur un plateau de jeu.

Les joueurs doivent premièrement acquérir un équipement adapté et avoir une météo favorable, puis partent du hameau pour atteindre le sommet du Pic des Neiges.

Ils avancent à l'aide de dés et devront répondre tout au long du chemin à de nombreuses questions sur les thèmes de la nature, du respect de l'environnement, de la connaissance du milieu montagnard et bien sûr de la sécurité (en moyenne et haute montagne). De bonnes réponses leur permettront de gagner du terrain, mais ils devront également choisir stratégiquement leur itinéraire et utiliser habilement leur carte yéti.

Enfin, ils devront respecter la montagne et faire preuve d'esprit d'équipe s'ils veulent gagner en étant la première équipe de retour au hameau après avoir atteint le Pic des Neiges :

- Randonnez jusqu'au refuge puis encordez vous vers le sommet !
- Oui, mais avant de partir... Avez-vous un équipement adapté ? Les prévisions météo sont-elles favorables pour aller là-haut ?
- Aurez-vous les connaissances nécessaires sur la nature, la montagne, la sécurité en moyenne et haute montagne pour prendre de l'avance sur vos adversaires ?
- Saurez-vous respecter la montagne et faire preuve de suffisamment d'esprit d'équipe tout au long de cette randonnée pour gagner du terrain ?
- Saurez-vous choisir stratégiquement le meilleur itinéraire et franchir les passages techniques avec aisance ?
- Saurez-vous appliquer les règles de sécurité pour randonner jusqu'au refuge puis évoluer en haute montagne ?
- Et surtout, serez-vous la première équipe de retour au hameau après avoir atteint le sommet du Pic des Neiges ?

A chaque partie de jeu en famille ou entre amis, vous découvrirez un peu plus la montagne, son milieu naturel et comment les protéger. Vous découvrirez également les bonnes pratiques de sécurité que vous pourrez mettre en œuvre lors de vos randonnées.

Plus d'infos :

En cliquant sur ces liens vous trouverez également plus d'informations à propos du jeu, de son histoire, de ses créateurs et de toutes les modalités pour les commandes, etc.

Site internet : <https://rando-au-pic-des-neiges.fr/>

Page Facebook : <https://www.facebook.com/Rando.au.Pic.des.Neiges/>

Contact : jeu@rando-au-pic-des-neiges.fr

Pour commander : envoyer un courriel à jeu@rando-au-pic-des-neiges.fr en indiquant combien de jeux vous aimeriez commander et la manière dont vous préféreriez régler (carte bancaire, PayPal, chèque, virement...). Voir prix en page suivante.



La montagne sur un plateau...



Bibliographie : Milieu montagnard



La vie de la montagne

De Bernard Fischesser. Guide (broché)
Date de parution : 31/10/2018
Éditeur : Delachaux et Niestlé
Collection : Environnement et Écologie
Format : 23 cm x 28 cm
Nombre de pages : 384. FNCA : 39.00 €



Le guide illustré de l'écologie

De Bernard Fischesser et Marie-France Dupuis-Tate. Guide (broché)
Date de parution : 07/09/2017. Éditeur : Delachaux et Niestlé.
Collection : Environnement et Écologie.
Format : 19 cm x 27 cm. Nombre de pages : 352. FNAC : 39.90 €
Les bases scientifiques de l'écologie mises à la portée de tous : organisation et fonctionnement de la biosphère, facteurs écologiques, dynamique des populations ou synécologie.
Les textes et chiffres sont réactualisés, l'ouvrage intègre de nouveaux chapitres.



Petit manuel de météo montagne

De Jean-Jacques Thillet et Dominique Schueller. Guide (broché)
Date de parution : janvier 2009. Éditeur : Glénat. Collection : Solo
Format : 14 cm x 22 cm. Nombre de pages : 192. FNAC : 19.99 €

Ce guide explique les phénomènes climatiques rencontrés en montagne, il permet à tout pratiquant de prévoir le temps et d'adopter sur le terrain les bons comportements face aux menaces météorologiques.

Quel temps va-t-il faire ? Comment anticiper une chute de neige, mesurer l'ampleur d'un orage, éviter la foudre ? Comment synthétiser bulletins météo, cartes techniques, images satellitaires, météo sur Internet et... bon sens ?! Tout randonneur, alpiniste, parapentiste ou simple promeneur s'est un jour posé ces questions ! Le climat de montagne a ses particularités, la prévision ses méthodes. C'est pourquoi Jean-Jacques Thillet a conçu ce guide explicatif et accessible à tous, un outil concret pour savoir lire le ciel et préserver sa sécurité.



La vie illustrée de la forêt

De Bernard Fischesser. (broché)
Date de parution : 03/05/2018. Éditeur : La Martinière Eds De
Collection : Nature et Écologie
Format : 19 cm x 24 cm. Nombre de pages : 198.
FNAC : 25.00 €

Environ 150 schémas et illustrations, La Vie illustrée de la forêt aborde de façon imagée l'essentiel du savoir sur la forêt d'aujourd'hui : fonctionnement de l'écosystème forestier, les rapports de l'homme et de la forêt, le lien entre forêt et grands paysages, influence et évolution probable dans l'avenir.



Les partenaires de la Carte Montagne

Les partenaires de la FFMM vous offrent des avantages sur présentation de votre Carte Montagne® dans les limites qu'ils proposent.

Fédération Française du Milieu Montagnard
Siège national : 18, rue Saint Polycarpe 69001 LYON



**BIENVENUE DANS
VOTRE PROGRAMME PARTENAIRE**

15% DE REMISE
DANS LES MAGASINS
PARTICIPANTS*

AJC201500

*Hors soldes, promos, coin des affaires, achat de cartes cadeaux, vélos, appareils de musculation, produits technologiques.
Hors magasins GO Sport DESTOCK et GO Sport MONTAGNE.

CAP FRANCE
VILLAGES VACANCES et HÔTELS CLUBS



RANDO
au Pic des neiges



<https://rando-au-pic-des-neiges.fr/>

PARTENAIRE



Formation des animateurs en montagne
Carte Montagne® assurance toutes saisons
Protection de l'environnement
Siège national : 18 rue Saint Polycarpe 69001 LYON
www.ffmm.net

les villages clubs
du **soleil**
volontairement différent



VVF VILLAGES
LES VACANCES PARTOUT EN FRANCE

ORIGINAL TERRE de RANDONNÉE

CHULLANKA

Chullanka Toulouse



LECHATPRODUCTION17
REPORTAGE VIDEO: Animation, sport, spectacle, etc.
ELINEAU Jean François
LECHATPRODUCTION17
3 Rue de l'IMAGE
17490 Beauvais sur Matha
elineau.joanfrancois@orange.fr
Youtube LECHATPRODUCTION17
0607704689

LECHATPRODUCTION17 réalise les clips vidéos de présentation de votre association ou de ses événements. Tél. 06 07 70 46 89