

Versailles⁺

"Quand je donne une place, je fais un ingrat et cent mécontents" Louis XIV

N°126 - Mai 2020

Le sport à Versailles perd son ambassadeur

A portrait of Jean-Marc Fresnel, a middle-aged man with short grey hair and glasses, smiling. He is wearing a grey suit jacket, a light purple shirt, and a yellow patterned tie. The background is a blurred interior of a grand building, likely the Palace of Versailles.

Disparition de Jean-Marc Fresnel



MIND PLUGG

INTELLIGENCE MEETS BUSINESS

PARTENAIRE MAJEUR DU RC VERSAILLES

EN 1ÈRE LIGNE

**Valeurs partagées,
entreprise engagée**

MIND PLUGG
INTELLIGENCE MEETS BUSINESS

**développeurs full stack,
Big Data et Machine Learning :
rejoignez-nous ! www.mindplugg.com**

MINDPLUGG, ENTREPRISE DE SERVICES DU
NUMÉRIQUE, PARTAGE AVEC LE RC VERSAILLES DES
VALEURS COMMUNES : SOLIDARITÉ, ENGAGEMENT,
TECHNIQUE ET PERFORMANCE. DEPUIS 4 SAISONS.

« Un retour tant attendu »

Versailles se déconfiner ! Encore en zone rouge, la vie reprend, doucement mais sûrement. Les établissements scolaires accueillent à nouveau quelques élèves, les magasins peu à peu reprennent vie, en attendant que les terrasses rouvrent et que les touristes reviennent. Les versaillais, masqués ou pas, profitent enfin des parcs et jardins, si nombreux dans notre belle cité royale. Mais ce début de déconfinement ne peut cacher la détresse économique notamment des secteurs du tourisme, de la restauration et de l'événementiel. Versailles, ville solidaire, gageons que lorsque les musées et les restaurants rouvriront, que les fêtes reprendront, les versaillais répondront présent pour soutenir ces filières sinistrées.

Guillaume PAHLAWAN

EST ÉDITÉ PAR LA SARL DE PRESSE
VERSAILLES + AU CAPITAL DE 5 000 €,
8, RUE SAINT LOUIS,
78000 VERSAILLES,

SIRET 498 062 041

FONDATEURS :

Jean-Baptiste Giraud
Versailles Press Club
et Versailles Club d'Affaires

WWW.VERSAILLESPLUS.FR

**DIRECTEUR DE LA PUBLICATION
ET RESPONSABLE DE LA RÉDACTION**
Guillaume Pahlawan

RÉDACTEUR EN CHEF
Guillaume Pahlawan

POUR ÉCRIRE À LA RÉDACTION
redaction@versaillesplus.fr

MAQUETTE ORIGINALE
Cithéa communication

MAQUETTE
Agence Even BD

RÉGIE PUBLICITAIRE :



PUBLICITÉ

Vous souhaitez figurer dans la prochaine édition ?

Cithéa Communication : 01 53 92 22 06
Xavier Mazau
xmazau@citheia.com - 06 22 16 70 25

L'intégralité du journal que vous tenez entre vos mains est financée grâce à la fidélité de ses annonceurs (que nous remercions pour leurs publicités). En aucun cas les fonds publics ne sont utilisés.

TIRAGE
uniquement numérique

NUMÉRO ISSN 1959-4062

DÉPÔT LÉGAL À PARUTION.

TOUS DROITS DE REPRODUCTION RÉSERVÉS.



Devenez Ami
sur Facebook
@VersaillesPlus



Un message commercial ?
publicite@versaillesplus.fr



Une information à la rédaction ?
redaction@versaillesplus.fr

Le sport à Versailles perd son ambassadeur

Dans son hommage, le maire de Versailles François de Mazières dévoile un témoignage poignant sur Jean Marc Fresnel, ambassadeur du sport à Versailles.



Jean-Marc Fresnel nous a quittés. Nous sommes tous, ses nombreux amis, ses collègues du conseil municipal de Versailles, l'équipe des sports et tout le personnel de la ville, les responsables d'associations, les équipes du Paris-Versailles, les bénévoles du Mois Molière, profondément émus par sa disparition. Avec Martine, son épouse, nous avons vécu son combat contre le coronavirus avec l'espoir de sa guérison. Jean-Marc était un combattant des bonnes causes, qui trouvait toujours les

solutions. Il était profondément généreux, bienveillant et dévoué.

J'ai conscience, pour avoir eu la chance de travailler avec lui, d'abord pour le Mois Molière dès 2000, puis, pendant douze ans, au sein de notre équipe municipale, dont il était l'adjoint aux sports et aux ressources humaines, d'avoir connu une très belle personne. Sa rectitude, son souci des autres m'inspiraient une totale confiance. Il avait une curiosité étonnante, s'intéressant aussi

bien aux sports qu'à la culture, adorant découvrir le monde lors de grands voyages avec Martine, sa tendre et très chère épouse. La politique locale, il l'a pratiquée, non pas pour opposer, mais avec le souci de comprendre, même s'il ne transigeait pas sur ses convictions profondes d'homme de paix.

Jean-Marc était attaché à Versailles et tout particulièrement au quartier de Montreuil, dont il a été un membre actif du conseil de quartier dès 1983. Il tirait son efficacité de sa joie d'agir. Il aimait son travail d'adjoint aux sports et en charge du personnel : il était juste, attentif, humain, tout en ne versant jamais dans la complaisance. Il se consacrait pleinement aux missions qui lui incombait, à la fois homme de dossiers rigoureux et précis, et ami des stades et des pistes d'entraînement. Depuis 2008, il aura mené à bien de nombreux projets importants pour développer la pratique sportive, qui compte aujourd'hui 20 000 licenciés et 80 clubs à Versailles. Avec constance et ténacité, il s'est employé à la rénovation de très nombreux équipements sportifs de la ville. Ayant pratiqué à bon niveau l'athlétisme, depuis 1989 président de l'association du mythique Paris-Versailles, il gérait avec efficacité l'une des dernières grandes courses pédestres animée par des bénévoles.

Sa grande expérience, il l'avait acquise tout au long de sa carrière professionnelle, commencée en 1968 à l'Aérospatiale comme informaticien, avant de rejoindre le groupe BNP-Paribas, puis les Aéroports de Paris, où il fit l'essentiel de sa carrière, l'achevant à l'aéroport d'Orly, où il fut particulièrement marqué par l'organisation de l'accueil de Jean-Paul II. Modeste, Jean-Marc ne se mettait jamais en avant, mais quand il prenait la parole, celle-ci était claire et mobilisatrice. Jean-Marc m'avait demandé, il y a deux ans, d'être son parrain pour lui remettre les insignes de l'ordre national du Mérite. Son mérite était grand, incontesté, mais il avait voulu, à son exemple, une cérémonie discrète, amicale, familiale. Sportif accompli, Jean-Marc avait l'esprit d'équipe chevillé au corps. Alors qu'il savait que je lui accordais une totale confiance, il tenait toujours à me faire valider préalablement ses grandes décisions.

Aussi à l'aise pour accueillir les spectateurs de notre festival aux grilles de la Grande



écurie, que pour diriger l'imposante organisation du Paris-Versailles, Jean-Marc était un pilier de notre équipe, capable d'assister et d'aider ses collègues en toute occasion.

Parler de Jean-Marc, c'est aussi évoquer le merveilleux couple formé avec Martine. Époux vigilant, père attentif de Laurent et Sylvain, grand-père aimant de Sacha et Max, combien de fois m'a-t-il, au détour d'une conversation, parlé des siens.

Jean-Marc aurait dû, en tant que doyen de notre équipe, présider notre première réunion du nouveau Conseil municipal. A soixante et onze ans, il était aux yeux de tous un modèle de bonne santé et de forme. Il se réjouissait à l'idée de pouvoir continuer à travailler sur le grand projet des Jeux Olympiques et Paralympiques de 2024. Le covid-19 l'en privera et ce départ trop rapide nous fait ressentir une immense tristesse.

À Martine et à toute sa famille, j'adresse, au nom de tous les Versaillais, nos plus profondes condoléances. Je proposerai à

notre Conseil municipal de donner son nom à notre centre sportif, qui abrite, à Porchefontaine, l'équipe des sports de notre ville et où se pratique entre autres l'athlétisme, son sport de prédilection. Ainsi, quand les Versaillais iront au centre sportif

Jean-Marc Fresnel, nous penserons toujours à notre ami, un exemple pour nous tous.

François de Mazières

Témoignage de Eric Tournier président du Rugby Club de Versailles

Le Rugby Club de Versailles est en deuil. Avec la funeste nouvelle du décès de Jean-Marc Fresnel, il perd aujourd'hui un soutien, un supporter inconditionnel mais surtout un ami du Club bleu et blanc. Jean-Marc Fresnel était un homme de notre famille, bienveillant, à l'écoute, constructif, apaisant, honnête et droit. Le RCV a connu la chance de travailler avec lui depuis de nombreuses saisons, et avait l'impression de le connaître depuis toujours. Développement du rugby en milieu scolaire, implication du rugby citoyen dans la ville, rénovation et agrandissement des installations sportives, tant de dossiers menés à bien avec et grâce à lui.

Le Club a une pensée toute particulière pour sa famille, pour notre Maire et son équipe municipale, ainsi que pour l'ensemble des Versaillais qui viennent de perdre un homme de grande valeur.

Le Fake News de Madame de Sévigné.

Tweets, retweets et likes pour cette lettre écrite par Madame de Sévigné en 1687. Elle indique une étrange pandémie qui a sévi à Versailles au XVII^e ème siècle où confinement et port du masque sont obligatoires. Quelle ressemblance avec le Covid-19 ! Et pourtant, cette lettre est fausse.

Le véritable auteur de cette fausse lettre est inconnu, mais il a laissé suffisamment d'indices pour que le lecteur cultivé ne s'y laisse pas prendre. Trouverez-vous ces incohérences ?

Voici la lettre :

« Jeudi, le 30^eme d'avril de 1687
Surtout, ma chère enfant, ne venez point à Paris !
Plus personne ne sort de peur de voir ce fléau s'abattre sur nous, il se propage comme un feu de bois sec. Le Roi et Mazarin nous confinent tous dans nos appartements. Monsieur Vatel, qui reçoit ses charges de marée, pourvoie à nos repas qu'il nous fait livrer. Cela m'attriste, je me réjouissais d'aller assister aux prochaines représentations d'une comédie de Monsieur Corneille « Le menteur » dont on dit le plus grand bien. Nous nous ennuyons un peu et je ne peux plus vous narrer les dernières intrigues à la Cour, ni les dernières tenues à la mode. Heureusement, je vois discrètement ma chère amie, Marie-Madeleine de Lafayette, nous nous régalons avec les Fables de Monsieur de La Fontaine, dont celle, très à propos, « Les animaux malades de la peste » !
« Ils ne mouraient pas tous, mais tous étaient frappés ».
Je vous envoie deux drôles de masques ; c'est la grande mode. Tout le monde en porte à Versailles.
C'est un joli air de propreté, qui empêche de se contaminer.
Je vous embrasse, ma bonne, ainsi que Pauline... »

Réponses :

Mazarin est mort en 1661. Il n'a pu décider du confinement en 1687.

Vatel est décédé en 1671. En 1687, il n'a donc pu recevoir ses « charges de marée » (il s'est suicidé en 1671, car le poisson commandé n'arrivait pas, clin d'œil macabre à la « marée »). L'auteur de cette lettre parle de la pièce « Le Menteur », il parle sans doute de lui.

Arnaud MERCIER





Soignants, vous êtes en pénurie de sur-blouses ?

Confinés, vous avez un peu de temps et envie de vous sentir utile ?

over-the-blues.com
est là pour collecter vos besoins et
offres sur toute la France

Rejoignez notre réseau national de bénévoles pour confectionner chez vous et offrir des sur-blouses au personnel médical.

Besoin de donateurs de tissu, de couturiers, de livreurs, de coordinateurs.

Tous ensemble emmenons
nos soignants over the blues !

Versailles : les aides pour le tourisme

Ville du Tourisme par excellence, Versailles est touchée de plein fouet par la crise du Coronavirus.



Le 14 mai, le gouvernement a indiqué les mesures qui seront prises pour aider le secteur du tourisme, les voici :

Fonds de solidarité étendu

Le fonds de solidarité restera ouvert pour les entreprises du secteur Cafés-Hôtels-Restaurants (CHR) -Tourisme, événementiel, sport et culture jusqu'à la fin de l'année 2020. Son accès sera élargi à des entreprises de plus grande taille (jusqu'à 20 salariés et 2 000 000 € de CA) avec une aide pouvant atteindre les 10 000 €.

Activité partielle possible jusqu'en septembre 2020

Les entreprises du tourisme et de l'événementiel pourront continuer de recourir à l'activité partielle dans les mêmes conditions qu'aujourd'hui et ce jusqu'à la fin du mois de septembre 2020. Au-delà, l'activité partielle leur restera ouverte si leur activité ne reprend que progressivement.

Exonération des cotisations sociales

Une exonération de cotisations sociales s'appliquera aux TPE et aux PME pendant la période de fermeture ou de très faible activité, au moins de mars à juin, pour un montant estimé à 2,2Md€.

Plafond des tickets restaurants augmenté – Utilisation possible le WE

Pour soutenir la demande, le plafond journalier des tickets restaurants sera augmenté de 19 € à 38 € et leur utilisation

sera autorisée les week-ends et jours fériés, à partir de la date de réouverture des établissements et jusqu'à la fin de l'année 2020, uniquement dans les restaurants.

Un prêt garanti par l'Etat (PGE) spécifique

Un prêt garanti par l'État (PGE) « saison » sera mis en place : ses conditions seront plus favorables que le PGE classique avec un plafond plus élevé.

Deux aides à l'initiative de la ville (et de l'agglomération) : Diminution de la taxe de séjour

Les collectivités locales qui le souhaiteront pourront alléger la taxe de séjour des hébergements touristiques.

Réduction des deux tiers de la CFE

Les collectivités pourront également décider de réduire des deux tiers la cotisation foncière des entreprises du tourisme. L'Etat en financera la moitié.

Nous ne savons pas actuellement si ces deux aides seront effectives à Versailles, le conseil municipal et le conseil d'agglomération ne s'étant pas réunis.

Un site dédié pour les aides dans le tourisme

L'Etat a créé un site spécifique <https://www.plan-tourisme.fr/> qui permet de savoir quelles aides sont possibles pour votre entreprise, en fonction de plusieurs critères (secteur d'activité, typologie d'entreprise, date de création, etc.).

Arnaud MERCIER

CONSEIL EN IMMOBILIER D'ENTREPRISE

En cette période inédite, **l'équipe versaillaise de CSI**, spécialiste régional en immobilier d'entreprise, se tient à votre disposition en répondant à vos questions juridiques liées à la crise sanitaire et en vous conseillant dans vos projets de location, de vente et d'acquisition à Versailles et ses environs.



bureaux à louer en plein cœur de
Versailles au 8, avenue de Paris



bureaux avec jardins et terrasse à louer
au 143, rue Yves le Coz



grandes surfaces de bureaux à louer au
sein de l'immeuble V gare des chantiers

www.csi-entreprise.fr

contact@csi-entreprise.fr

01 30 09 16 16



21, avenue de Paris 78000 Versailles



74, route de Sartrouville 78230 Le Pecq

« YES + » : le dispositif « Yvelines Etudiants Seniors » s'intensifie

Mis en place au lendemain de la canicule de 2003, le dispositif Yvelines Etudiants Seniors (YES) vise à rompre, durant l'été, l'isolement des personnes âgées du territoire yvelinois en proposant, chaque semaine, des visites de convivialité à domicile par des étudiants.

Habituellement, 1 500 personnes sont concernées par cette action et près de 150 étudiants sont recrutés. Face au contexte sanitaire actuel, le Département des Yvelines souhaite développer massivement le dispositif YES existant et crée YES +. Cette initiative permettra aux partenaires (communes, CCAS* et SAAD**) de directement recruter et coordonner des personnels (étudiants et/ou demandeurs d'emploi) chargés des visites de convivialité. Au total, 5 000 personnes seront ainsi visitées cet été. Coût de l'opération : 2 M€.

Entre 2008 et 2013, la population yvelinoise âgée de 85 ans et plus a augmenté de près de 27%. D'ici à 2030, cette part devrait bondir de 63%. Les seniors vivent de plus en plus souvent seuls, même dans des zones urbanisées où le sentiment de solitude est parfois exacerbé. La crise sanitaire actuelle intensifie ce phénomène et nécessite de renforcer de manière encore plus significative les liens avec les plus fragiles.

Le Département des Yvelines s'est précocement emparé de la problématique de l'isolement des personnes âgées. Avec 120 000 visites effectuées depuis sa création il y a 17 ans, à raison d'environ 1 500 personnes âgées bénéficiaires chaque année, YES a largement démontré son utilité et sa pertinence. Car au-delà de l'échange intergénérationnel, le dispositif offre aux seniors comme aux étudiants un enrichissement personnel et mutuel.

Jusqu'ici la coordination des visites de convivialité reposait sur le seul Département via ses Pôles Autonomie Territoriaux (PAT). D'ailleurs, pour cette l'édition YES 2020, le Conseil départemental a prévu le recrutement de près de 70 étudiants.

En parallèle, et afin de soulager les



PAT dont l'activité est aujourd'hui particulièrement tendue dans le contexte de crise sanitaire, le Conseil départemental des Yvelines vise, via l'opération complémentaire YES+, le recrutement de 500 personnes supplémentaires (étudiants et/ou demandeurs d'emploi) de juin à septembre 2020, afin qu'au moins 5 000

personnes âgées yvelinoises puissent être visitées cet été. Ces personnes seront, elles, directement recrutées par les partenaires du dispositif « YES + » (i.e les villes, CCAS* et SAAD**) pour prendre part aux visites de convivialité et à la réalisation d'activités.



Yvelines
Le Département

L'EXPO BD

MARC JAILLOUX

Du 19 février au 19 avril 2020

Exposition-vente

Carré Saint-Louis

La Fontaine

61 bis rue Royale

du mardi au samedi 14h à 19h



François Lequiller, un normand versillais

Aujourd'hui, nous recevons François Lequiller, romancier mi-versillais, mi... manchot. Nous l'avons interviewé par WhatsApp, alors qu'il est confiné dans sa jolie maison du petit village de Trelly, en plein bocage du Cotentin.

Olivier Certain : Avant tout, on dit vraiment « manchot » pour « habitant du département de la Manche » ?

François Lequiller. Absolument, bien que le politiquement correct moderne ait transformé cela en « manchois ». Mais, en vrai en parler de mon pays d'adoption, on dit « manchot ». Ce qui ne veut absolument pas dire qu'il leur manque un bras ou même deux (rires). Cela dit, un de mes héros est un manchot... manchot... (rires). Mais c'est une autre histoire !

Alors, présentez-vous un peu pour nos lecteurs.

J'ai fait une carrière d'économiste dans l'administration française, puis dans des organisations internationales comme le FMI, l'OCDE et la Commission Européenne. Je suis très « international ». Il faut dire que je suis né à Tokyo, que la famille est ensuite allée en Inde, au Liban, en Angleterre avant d'échouer à Louveciennes, puis à Versailles. Et puis voilà, je ne sais pas vraiment pourquoi, il y a maintenant six ans, je me suis lancé dans le roman, à l'immense surprise de mon milieu professionnel qui me connaissait plutôt par des ouvrages plutôt rébarbatifs ! Peut-être, est-ce dû à la magie du Cotentin ? Mes romans y sont en effet profondément ancrés, bien que cela ne soit pas exclusif. Quand les aventures de mes héros les amènent en région parisienne, ils habitent bien sûr à Versailles !

On va oublier vos ouvrages économiques... Parlez-nous plutôt de vos romans.

Ils ont deux originalités. La première, c'est qu'ils sont très documentés. On apprend beaucoup tout en lisant un roman facile à lire. Surtout sur l'Histoire, car ils évoluent tous dans un décor historique puissant. Dans le premier, « Le Pont de la Roque », sous une trame policière, on vit les cinquante jours terribles pendant lesquels les Américains se sont battus à mort pour



conquérir toute la presqu'île du Cotentin. C'est ce qu'on a appelé « la guerre des haies », en juin-juillet 1944. Dans le second, toujours assez policier, cela tourne autour du terrorisme d'extrême gauche, dans les années 80, près de Versailles d'ailleurs. Dans le troisième, on est plongé dans les scandales financiers des années 90. Et puis, après, j'ai publié une saga en trois volumes, « Les Dunes du Cotentin », dans laquelle on traverse tout le vingtième siècle avec une famille manchote au destin hors du commun. La deuxième originalité est vraiment... originale ! Mes romans sont en effet une œuvre de couple puisque c'est Elisabeth, mon épouse, qui les illustre de ses merveilleuses aquarelles. Un journaliste de la presse régionale avait trouvé un titre que j'ai

adoré : Il écrit, elle peint, le livre unit leur passion ! J'ai repris cela comme sous-titre pour mon site web, www.francoiselisabeth.fr. On y trouve toutes les aquarelles d'Élisabeth.

Et vous venez de publier votre septième ?

Oui et c'est celui que j'aime le plus, évidemment ! Il s'appelle « Amaïké », un prénom féminin d'une tribu Amérindienne. Il est basé sur une histoire vraie mais c'est comme un conte de fées pour adultes et, en même temps, un roman ethnographique. Vous êtes en 1872, à Buenos Aires. C'est l'époque de la « campagne du désert », quand l'armée argentine conquiert la pampa en massacrant les Indiens. Il se trouve (et c'est une histoire vraie) que

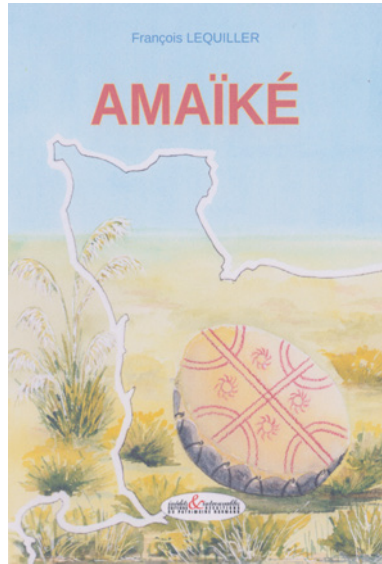
l'ambassadeur de France et sa femme, qui ne pouvaient pas avoir d'enfants, adoptent une petite Indienne orpheline qui va avoir un destin merveilleux. Vous êtes donc plongés dans deux mondes, comme l'illustre la couverture dessinée par Élisabeth (voir ci-contre). D'un côté, vous vivez, avec cette jeune héroïne, le monde étonnant, animiste, brutal et tragique des Indiens « mapuches », au pied de la Cordillère des Andes. De l'autre, avec un jeune aristocrate du pays de Coutances, vous découvrez le monde aux traditions séculaires des paysans de la Manche. La trame du livre, c'est le miracle par lequel deux histoires parallèles qui, comme des droites en géométrie, ne devraient jamais se croiser, vont finir par le faire.

Sept romans en six ans ! Vous êtes un écrivain prolifique !

C'est vrai. C'est une passion. Ce qui me motive le plus, c'est la recherche historique. Pour « Amaïké », cela m'a même conduit à fréquenter le centre de documentation du musée du Quai Branly. On y trouve des ouvrages rares sur les Mapuches et j'ai beaucoup appris

sur ce peuple qui a tant souffert. Bien sûr, j'adore aussi la reconnaissance de mes lecteurs, que je rencontre surtout dans les petits salons du livre du Cotentin. Mais j'ai aussi quelques lecteurs dans la région de Versailles et ce n'est pas pour rien que je fais partie d'Écrire à Versailles, notre association

d'écrivains. Malheureusement, on n'a pas pu, en cette année maudite, organiser notre troisième salon du livre. Mais la date de celui de 2021 est déjà connue : le 15 mai. J'y donne donc rendez-vous aux lecteurs de Versailles Plus !



Expert-comptable et Commissaire aux comptes nous recrutons des Comptable Confirmés

Notre métier :

- Accompagner nos clients créateurs dans le choix du statut juridique adapté
- Externaliser la comptabilité tout en vous permettant de disposer d'informations utiles : la comptabilité est le premier système d'informations économiques de l'entreprise
- Prévenir les difficultés économiques de nos clients
- Conseiller nos clients en matière sociale, fiscale et de gestion

Rejoignez PHILIX une société dynamique et en croissance.

Philix



Une nouvelle façon de travailler

Depuis le 11 mai, nous sommes déconfinés et tout autant déconfits. Comment reprendre la vie, si l'envie ne se manifeste plus vraiment.

Les projets ont été interrompus comme celui d'acheter ou de vendre un bien. L'élan a été coupé net. La vente définitive qui apportait, pour les acquéreurs, les clefs, n'a pas été possible. Chacun chez soi, immobile à attendre l'autorisation de se réaliser. Un papier à remplir pour justifier nos sorties aussi simples que de faire un plein de frigo. Cela aussi nous a fait peur. Ce qui était jusqu'à ce jour du 17 mars, une routine est devenue une sorte de défi. Etrange ressenti. Les codes, désormais, ont changé.



Depuis quelques jours, la vie économique du pays s'ouvre à nouveau. Doucement et peut-être pas sûrement. Le monde de demain, c'est aujourd'hui. Comment le secteur de l'immobilier va-t-il s'en sortir ? Les notaires ont pu réaliser certaines ventes mais à compte-gouttes. Les villes comme Versailles qui ont la possibilité de préempter, ce qu'on appelle la D.I.A., n'ont pu lever ce droit, qui, désormais revient aux préfectures dont les services n'ont pu rendre leur verdict. Alors les promesses de vente ont été suspendues. J'imagine les tensions que cela a pu procurer aux vendeurs



et acquéreurs. Ce droit de retrait des acquéreurs qui, jusque-là courait de 10 jours à compter de la promesse signée jusqu'à 45 pour l'obtention d'un crédit, s'est vu rallongé à 55 jours pour certaines signatures de promesse. Il fallait des acquéreurs bien décidés pour ne pas vouloir renoncer.

L'immobilier voit désormais apparaître de nouvelles règles. Les visites virtuelles des liens se démultiplient. Première découverte sans contact qui permet de visualiser les volumes avant de se décider à se déplacer. Et les visites en présentiel, se font selon des règles strictes. Le propriétaire vendeur doit dorénavant ouvrir toutes les portes et chaque pièce sans fenêtre comme la salle d'eau, devront être allumées en amont. Le port de masque est fortement conseillé. Les clients ne doivent rien

toucher. Les actes notariés, avec les signatures électroniques vont se renforcer. Cela permettra de signer à distance. Pour les locations, deux jours doivent être respectés entre sortant et entrant afin d'éviter la persistance du virus dans les lieux. Bien entendu, les biens en vente comme en locations devront subir un grand nettoyage bien approfondi.

Drôle de période ! Quant aux pendaions de crémaillères, elles doivent, désormais, se faire en petit comité. Nous dépendons d'un virus invisible qui cherche à nous manger. Gardons alors notre appétit de vivre. « Rien ne se perd, rien ne se crée, tout se transforme » - Lavoisier

Stéphanie Herter



VENTE - LOCATION
GESTION LOCATIVE

45, RUE CARNOT
78000 VERSAILLES

Après cette "parenthèse", les portes de notre agence sont ouvertes et nous sommes ravis de pouvoir vous accueillir à nouveau !

Toutes les mesures nécessaires ont été prises pour vous recevoir et organiser les visites de biens en toute sécurité.

Vente, location, gestion locative, notre équipe est à votre disposition pour vous apporter conseil et assistance dans votre projet immobilier.

A très bientôt,



ESTIMATION GRATUITE

contact@richelieu.immo / Tel 01.39.66.80.84

www.richelieu.immo

SASU RICHELIEU RCS Versailles 819 462 607 code APE 7906

Le Repos des Héros

Chaque jour, dans la France entière, les soignants se mobilisent pour accompagner, soigner les malades et lutter contre la pandémie du Coronavirus. Afin de remercier ce personnel exposé en première ligne depuis le début de la crise sanitaire, l'Office de Tourisme de Versailles a décidé de s'associer à l'opération nationale intitulée « Le repos des héros ».

Initiée par l'Agence d'attractivité et de Développement Touristique Béarn - Pays Basque et soutenue par la Fédération nationale des organismes institutionnels du tourisme, l'ADN Tourisme, « Le Repos des héros » a pour but d'offrir des vacances aux personnes mobilisées pendant toute cette crise sanitaire.



L'objectif : démontrer par des actes, toute la gratitude des professionnels du tourisme envers le personnel soignant

Ainsi, L'Office de Tourisme de Versailles anime actuellement avec l'aide de ses partenaires hôteliers, restaurateurs, prestataires d'activités, commerçants, un concours sous forme de tirage au sort du 4 mai au 30 juin 2020. Les initiatives se multiplient dans ce secteur pour leur offrir des séjours ou des « bons vacances » à utiliser pour leurs congés d'été, des bons d'achats dans des boutiques, des soins en instituts, des animations dans un atelier de cuisine ...

Offrir un peu de repos à ces héros, c'est une manière de se mobiliser pour remercier les soignants, qui œuvrent sur le terrain pour notre santé. Ils auront besoin de repos, de se ressourcer à la sortie de cette crise.

Pour participer au tirage au sort, il faut soit pratiquer un métier de soignant ou être salarié d'un établissement de santé, soit parrainer une personne de son entourage. Chacun connaît une personne qui travaille dans le milieu hospitalier privé, public, dans les Ehpad, dans les soins à domicile. Parrainez cette personne !!

Pour cela, il suffit de remplir le formulaire à télécharger sur le site de l'Office de Tourisme <https://www.versailles-tourisme.com/le-repos-des-heros-a-versailles.html> et le faire parvenir à : communication@ot-versailles.fr

Le tirage au sort aura lieu le 3 juillet 2020.

Une mobilisation sans précédent

De nombreux partenaires ont déjà répondu à l'appel :

L'Hôtel des Roys - Capsule Market - le Photographe Alexandre Nestora - L'Atelier des Saveurs - Le Centre Ghislaine Bachard - Le Centre Escape Games Mysteries Hunt - L'atelier cuisine de Patricia - L'hôtel Mercure Paris Vélizy - Le Potager du Roi - Naturez vous - Le Chapeau à Plume -

Cette liste continue à s'étoffer, un bel élan de solidarité de la part de commerçants et d'entreprises ayant subi aussi cette crise pour saluer l'implication et le dévouement de nos héros.

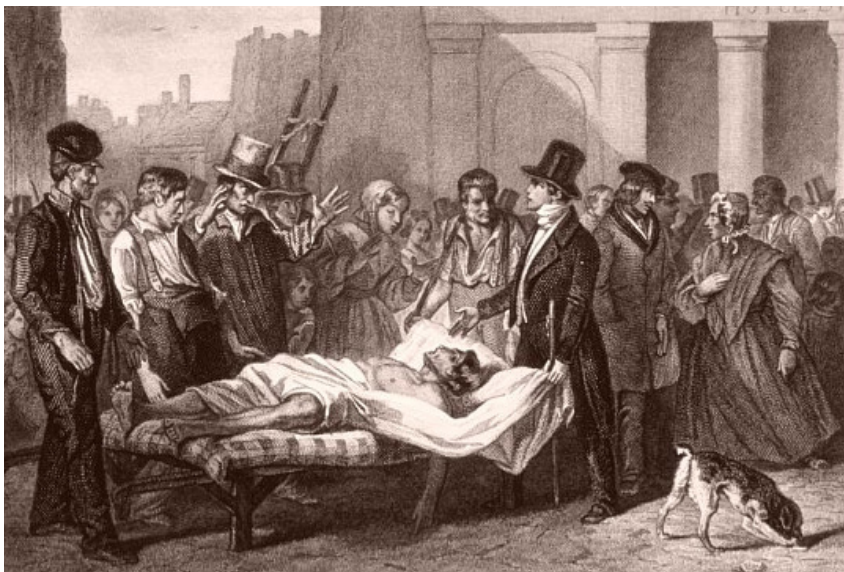
Isabelle CHABRIER



Retour sur le passé : Une épidémie de choléra à Versailles en 1832

La mémoire s'est perdue de nos jours des terribles ravages qu'a connu notre pays au XIX^e siècle.

Six épidémies de « choléra-morbus » se sont succédées en France de 1832 à 1884.



rivières, s'y lavent, lavent leur linge souillé, arrosent les légumes, pêchent les poissons et les mangent... Et toute personne en contact avec un malade ou un objet que celui-ci a touché est susceptible de contracter la maladie.

Remèdes proposés :

Des recommandations sont faites aux habitants : éviter de poser les pieds nus sur le carreau, porter sabots ou galoches pour les ouvriers en milieu humide, sobriété, (les ivrognes et les débauchés semblent très exposés), s'abstenir de crudités, etc. L'efficacité est affirmée de la menthe ou la fleur d'oranger... Chlorure de chaux et de soude, camphre et ammoniac sont préconisés. Des brochures procurent des remèdes miracles. Cependant, nulle précaution n'est envisagée de se laver les mains, de faire bouillir l'eau.

La population se rue dès le début sur le camphre dont le coût augmente considérablement.

En 1849, Versailles est peu atteinte avec 61 victimes.

Marie-Louise Mercier-Jouve

La première, en 1832, originaire du Bengale, envahit l'Europe et en peu de temps, touche 51 départements français. Symptômes : fièvre, tremblements, gastro-entérite, grande fatigue, dégoût. Survenant dans une population non immunisée, l'épidémie fait des ravages. On dénombre 100 000 décès en France, dont plus de 6000 dans l'ancienne Seine et Oise : 2784 hommes et 3274 femmes. L'épidémie atteint Versailles en avril 1832 et s'arrête fin octobre (arrivée du froid ?). La surmortalité est de 1942 à Versailles et 476 à Rambouillet.

développer surtout en période chaude.

Explications :

Pour certains, il faut incriminer « une conjonction inhabituelle des astres entre eux ». Plus sérieusement, des médecins déduisent que la contamination se fait par voie orale, en particulier par la boisson. Les gens boivent l'eau des

Constatations :

L'épidémie semble remonter les cours d'eau (Essonne, Orge, Oise). Les premiers cholériques sont ceux dont le métier est en rapport avec l'eau : pêcheurs, puisatiers. De même, les femmes sont plus atteintes que les hommes du fait de leurs activités : travaux des champs, blanchisserie (à Viroflay), cuisine, nettoyage, lavage du linge, soin des malades ; et elles boivent beaucoup d'eau.

Les enfants et les personnes de plus de 40 ans principalement sont touchés, les hommes de 25 à 65 ans, les femmes, un peu plus tard. La maladie semble se



Un nouvel incubateur de start-up à Versailles

Le confinement a fait réfléchir Frédéric Savoyen et son entreprise Eluxtravel. Le lundi 9 mars, la société vient de terminer les travaux pour s'agrandir dans un hôtel particulier rue Albert Joly. Le confinement est passé par là et les perspectives d'évolution du secteur du tourisme à court terme sont peu optimistes pour un temps.

Rencontre avec Frédéric Savoyen président de Eluxgroupe, spécialisé dans les voyages sur mesure.



Dans un premier temps, le projet était de transformer cet espace de 190 m2 en coworking afin d'accueillir des Versaillais désireux de continuer le télétravail dans un cadre plus professionnel. Est-ce vraiment la bonne idée en ce moment. En prolongeant ma réflexion, le modèle d'incubation pour des star-up m'est paru plus judicieux.

Le concept serait d'accueillir plusieurs projets d'entreprises innovantes dans les secteurs du tourisme, de l'événementiel ou de la communication. En effet, l'expertise que je peux apporter sur ces 3 domaines avec mes 25 années d'entrepreneuriat peuvent être un atout pour de jeunes entrepreneurs désireux de rester dans la zone de Versailles.

Quels seront les services proposés ?

Tout d'abord la mise à disposition de postes de travail dans un cadre ultra moderne et convivial (jardin, salle de sport...), la proximité avec les équipes d'Eluxtravel, (Marketing, finance, RH...) qui permettra à ces star-up d'être soutenues et conseillées sur ces sujets, tout en accompagnant, de la constitution de la société jusqu'à une éventuelle levée de fond en passant par la stratégie commerciale et marketing et mon réseau (Banques, expert comptable, fonds d'investissement).

Quel est le modèle économique ?

Comme beaucoup d'incubateurs, le modèle sera de prendre une participation en contrepartie des services offerts. M'investir dans des projets, aider les jeunes à concrétiser un projet, voici un projet qui me motive.

Mon leitmotiv : Faire partager mon expérience à la jeune génération qui sera le monde économique de demain..

Si vous avez un projet bien avancé dans un des secteurs cités, vous pouvez m'adresser votre candidature.

Eluxgroupe
11 bis rue Albert Joly
fs@eluxgroupe.com



POURQUOI J'AIME MA PROFESSION DE SOPHROLOGUE

Crée en 1960, par Alfonso Caycedo neuropsychiatre colombien, la Sophrologie issue du domaine médical, s'est ensuite développée dans le domaine prophylactique (prévention, promotion de la santé).

La sophrologie propose des exercices simples de respiration, contraction/décontraction musculaires et visualisation accessibles à tous. Elle redonne toute sa place aux sensations corporelles propres à chacun et rétablit un équilibre avec le mental. La sophrologie est utile en préparation d'examen, de compétition sportive mais aussi en cas de phobie scolaire ou harcèlement. Elle aide à traiter les troubles du sommeil, à gérer le stress, et les émotions. Elle permet de faire mieux connaissance avec soi-même, y compris quand tout va bien !

Chacun d'entre nous possède d'incroyables ressources personnelles, constitutives de notre personnalité. Nous n'en avons pas toujours conscience et c'est dommageable. En effet, comment vivre sereinement en ignorant une partie de soi-même ?

Je vous accompagne en tant que sophrologue, quel que soit votre âge, pour vous permettre de (re)découvrir le positif qui est en vous, le développer, et vous permettre d'évoluer dans votre vie avec plus de recul et de confiance.

La situation actuelle est anxiogène, certains repères tombent et l'avenir peut sembler inquiétant. S'ajoutent les aléas de la vie privée, les choix et les doutes personnels qui peuvent fragiliser chacun d'entre nous... et nous oublions notre capacité à réagir sagement.

Cette période peut aussi être l'occasion de réveiller votre créativité, de prioriser nos projets ou d'oser prendre des initiatives que nous croyons hors de votre portée.

Vous avez tout ce qu'il faut, en vous, pour avancer dans la vie, c'est une nouvelle réjouissante !

Quelle joie pour moi de voir une personne retrouver l'espoir et la confiance, apaiser peu à peu ses

angoisses et reprendre en main la vie qui lui convient !

Lors des séances, individuelles ou en groupe, ma voix vous conduit dans un état de détente profonde appelé niveau sophroliminal, pendant lequel nous faisons des exercices de respiration, contraction/décontraction musculaires et visualisations adaptés à votre problématique. C'est le moment de prendre conscience de vos ressentis physiques et mentaux, entrain de s'apaiser.

L'enregistrement des exercices est à votre disposition, pour une pratique non contraignante jusqu'à notre prochaine rencontre. Au fil des séances, vous intégrez la pratique de la sophrologie dans votre quotidien et l'appréhendez sous un nouvel angle.

C'est avec plaisir que je vous propose le texte ci-dessous, accordez vous un moment de détente, rien que pour vous ...

Redécouvrez le plaisir de vous installer, confortablement, tranquillement, et d'ouvrir un album photos ou un beau livre. Une profonde inspiration vous rappelle que l'air et la vie circulent en vous, les tensions vous quittent, doucement.

Ne pensez à rien de particulier, vos yeux vagabondent librement et se laissent séduire par une couleur, un visage ou une forme. Peu à peu vos paupières se ferment, vous y êtes...

Telle image de rose fragile éveille délicatement votre odorat qui se laisse envoûter par la note florale généreusement offerte.

La douceur se diffuse dans tout votre être.

Telle variation de bleus vous transporte dans une mer tiède qui accueille vos baignades estivales. Votre peau savoure la douce caresse de l'eau tiède. Vous vous laissez porter, nos yeux se perdent dans le ciel bleu et s'amuse des quelques nuages qui semblent perdus dans cette immensité.



La confiance vous apaise.

Telle photographie vous rappelle un week-end printanier à la campagne et le chant joyeux des oiseaux vous ravit. Le souvenir doux acide d'une citronnade fraîche excite vos papilles gustatives, c'est la fête ! L'énergie vitale pétillante en vous.

Profitez de ces moments de joie quelques instants, puis, doucement, rouvrez les yeux.

Rien n'est oublié, tout est là, aux confins de vous-même, c'est si précieux. Vos sens sont la vie, nous sommes la vie. Soyons bienveillants avec nous-même.

C'est l'amour de la vie qui nous donnera le courage de semer de nouvelles promesses d'avenir...

Sabine Charrier
Sophrologue et Animatrice d'ateliers philosophiques pour les 4/99 ans.
06 83 45 81 56
sabinecharrier@yahoo.fr
www.sabine-charrier-sophrologue.org

#on pédale dur pour la reprise

Elle va bien finir par arriver cette reprise !!

Soyez en sûr, Rive Gauche est à vos côtés que la reprise soit gourmande et festive !



#notreplanète

Ce confinement, aussi étrange qu'inédit, aura provoqué chez chacun de nous, consommateurs et acteurs économiques, un réveil écologique qui donne aujourd'hui tout son sens aux engagements éco-responsables de Rive Gauche Réception:

Choisir des fournisseurs locaux, sélectionner les fruits et légumes de nos régions, dans le respect des quatre saisons, créer une carte saine, fraîche et gourmande, produire ce dont vous avez besoin et lutter contre le gaspillage, maîtriser la chaîne de production dans un respect absolu des normes d'hygiène et des protections sanitaires, mutualiser les livraisons pour réduire notre empreinte carbone, Et tout ça, rien que pour vous !

#déconfinons ensemble

Une envie folle de déjeuner équilibré et frais ? Chez vous ou à côté ?

Rive Gauche Réception vous livre votre déjeuner, votre catering, vos finger food et plateaux repas, au travail, en télé travail, en espace de coworking, ou ailleurs, avec masque et plaisir !

#commerces solidaires

Avec une équipe soudée, pleine d'énergie et prête à relever le défi de la reprise, Rive Gauche a besoin de vous !

De vos envies et de vos commandes. !

09 82 31 40 40

www.rivegauchereception.fr
contact@rivegauchereception.fr



La pandémie, la RSE et après ?

Il est probablement encore trop tôt pour tirer de vraies leçons de la catastrophe mondiale que nous vivons avec la propagation du Covid-19. Il s'agit surtout d'être prudent, à l'inverse de ceux qui proclament avec un peu trop d'empressement que « la nature se venge » ou que, d'une façon ou d'une autre, il s'agirait d'une forme de justice immanente liée aux excès de la mondialisation.

On peut plutôt choisir de s'intéresser aux réactions de notre société et son économie, réactions qui semblent rendre obsolètes les vérités d'hier. Il n'y a pas si longtemps encore, la dépense publique était contrainte et l'on compressait jusqu'à l'impossible notre système de santé. Aujourd'hui, il n'est plus question nulle part de rigueur budgétaire, même pas en Allemagne où c'était pourtant une doctrine nationale. Certaines de nos plus grandes entreprises qui pouvaient parfois sembler si lentes à évoluer ont converti en un tournemain leur production pour contribuer à l'effort national et international : LVMH produit du gel hydro-alcoolique, Décathlon met à disposition des masques de plongée qui peuvent être transformés en appareils d'assistance respiratoire et PSA, Schneider Electric et Valeo s'allient autour d'Air Liquide pour fabriquer très rapidement des milliers de respirateurs. Indéniablement, la force de frappe de nos grandes entreprises leur permet d'apporter une contribution rapide et remarquable.

Pourtant, on aurait tort de croire que cela signe la victoire des grands groupes sur les plus petites entreprises. Au contraire, on voit beaucoup de restaurants désœuvrés s'organiser pour fournir des repas dans les hôpitaux et des ateliers textiles se mettre à produire des masques de protection en tissu pour compenser la pénurie de masques médicaux. Et les particuliers ne sont pas en reste puisque le 15 avril, un reportage du Parisien nous montrait un adolescent de 14 ans répondre à une commande de masques à visière pour l'hôpital voisin grâce à des imprimantes 3D. Proximité et réactivité, voilà ce qui rend les petits acteurs pertinents et indispensables dans l'effort collectif, en dépit de leurs moyens limités.

Cependant, on ne peut se contenter de remarquer le positif, il faut aussi noter toutes les difficultés que nous avons eu à réagir. Ces difficultés sont liées à



des attitudes que ceux qui s'inquiètent pour l'avenir de la Terre et de l'humanité connaissent bien : le déni, l'incrédulité et le cynisme. Il ne s'agit pas ici de pointer ceux qui, au début, auraient eu du mal à accepter l'importance de la menace : il est en fait assez normal de ne pas croire d'emblée à un tel bouleversement. Le plus grave, c'est sans doute d'avoir persisté, c'est d'avoir multiplié les dénégations alors que s'accumulaient les preuves que nous allions bien vivre une catastrophe mondiale. Il s'agissait souvent de repousser des mesures perçues comme dangereuses pour nos économies mais pourtant c'est bien en grande partie à cause de ces dénégations que la pandémie a pris cette ampleur et que nos économies auront toutes les difficultés à s'en remettre.

Et après ? Que ferons-nous ? Lorsque nous aurons progressivement retrouvé certaines de nos habitudes d'avant la pandémie, lorsque nos entreprises

pourront à nouveau fonctionner, lorsqu'il faudra investir, consommer, relancer la machine économique, que ferons-nous ? Il ne faudrait pas reproduire les erreurs commises avec cette pandémie et attendre trop longtemps pour enfin rendre le fonctionnement de nos entreprises écologiquement et socialement durable. Si nous n'aplanissons pas le plus rapidement possible la courbe de nos émissions de gaz à effet de serre, la Terre, comme un hôpital saturé, ne pourra pas absorber le choc climatique. Cette pandémie aura eu le mérite de rouvrir notre imagination sur ce que peuvent faire les entreprises et il faudra s'en servir pour construire une économie durable et responsable.

Pierre Beslay

Si vous désirez plus d'informations sur Versailles Service, contactez Marion par mail à : contact@versaillesservice.fr www.versaillesservices.fr



VERSAILLES
SERVICE

Les curiosités architecturales de Versailles : La maison du péril (?) du quartier Saint Louis.

Le 10 rue de la Sainte Famille dans le quartier Saint-Louis vaut vraiment le coup d'œil.

En passant dans cette rue dont le nom vient d'une enseigne que l'on trouvait dans les années 1750 justement à ce numéro (la Révolution française la débaptisera temporairement, anticléricalisme oblige, en rue de la « Bonne Famille ») on se trouve devant un immeuble acquis en 1757 par Pierre Guerin, ordinaire de la musique du Roi.



On ne sait pas très bien à quel architecte fou il confia alors la tâche de reconstruire à neuf la plus grande partie du bâtiment. Le résultat est assez étonnant à l'heure actuelle : sur 12 fenêtres 10 sont de travers et la vue de la façade donne le mal de mer. Les références qui viennent à l'esprit est d'abord un titre d'Agatha Christie de 1934 avec « La maison du péril » (bien que l'immeuble soit solide) ; la deuxième référence rappelle les bâtiments construits

par l'architecte raté Numérobis dans l'album de 1965 de René Goscinny (scénario) et Albert Uderzo (dessin) « Astérix et



Cléopâtre ». A la décharge de l'entrepreneur ou de l'architecte , il est vrai que le quartier est marécageux et que la Cathédrale Saint-Louis repose sur des centaines de pilotis n'empêche que le résultat final est assez déconcertant.

Quoiqu'il en soit, l'immeuble est toujours debout avec façade refaite à neuf et les propriétaires suivants furent François Firmin Delanneau, garçon du cerdeau de Mesdames (c'est-à-dire s'occupant de la desserte des leurs tables) puis par la suite l'immeuble passa en diverses mains et notamment à des marchands faïenciers.

Marc-André Venes Le Morvan





L'EXPO BD

MARC JAILLOUX

Du 19 février au 19 avril 2020

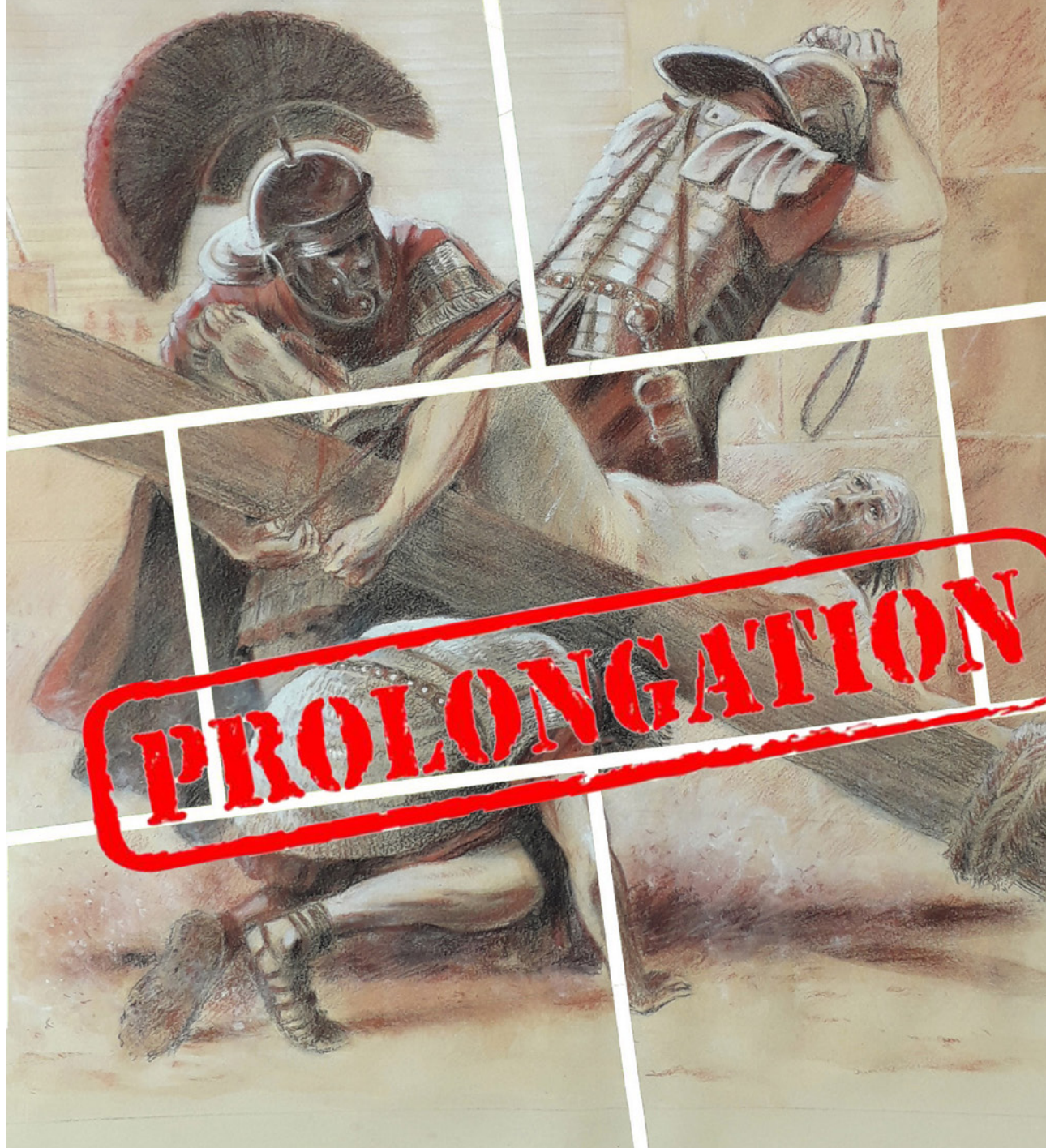
Exposition-vente

Carré Saint-Louis

La Fontaine

61 bis rue Royale

du mardi au samedi 14h à 19h



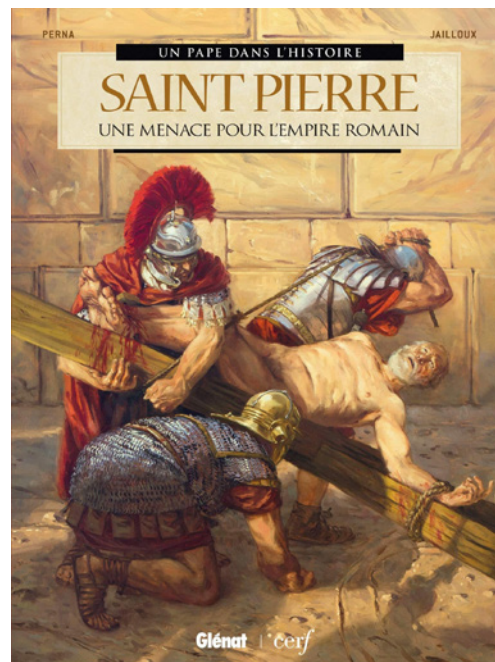
Marc Jailloux, présente ses dessins à la Fontaine

*La Fontaine, au coeur des carrés Saint-Louis, propose jusqu'au 27 juin 2020
une exposition de planches et d'illustrations de Marc Jailloux*

L'Expo Bd propose une exposition-vente sur le travail de Marc Jailloux, le dessinateur du dernier album de la série Alix : « les Helvètes » sorti chez Casterman en novembre dernier.

L'exposition présente le travail exceptionnel de Marc Jailloux au travers de planches originales, croquis et illustrations de son dernier album d'Alix ainsi que de « Saint Pierre, une menace pour l'Empire romain » (Glénat / Le Cerf). L'auteur connaît bien Versailles, il a participé en novembre dernier au salon du livre d'Histoire.

**Exposition Marc Jailloux - La Fontaine - Carrés Saint-Louis,
61 bis rue royale - Versailles
jusqu'au 27 juin 2020
Du mardi au samedi de 14h00 à 19h00**





**La CENTRAle
DE FINANCEMENT**

Versailles | St-Germain-en-Laye | Rambouillet

ACHETER UN BIEN IMMOBILIER...

...Est un moment important !
Notre équipe vous assure
les meilleures offres de prêts
pour que votre projet aboutisse
en toute sérénité.



LES BONNES RAISONS DE NOUS CONSULTER :

- **Optimiser** votre montage financier,
- **Comparer** les offres du marché,
- **Gagner** du temps,
- **Bénéficier** d'un accompagnant personnalisé,
- **S'appuyer** sur l'expertise, la neutralité et l'objectivité d'un expert en crédit,
- Ayant reçu le label **Meilleures enseignes 2020** dans la catégorie **courtiers en crédit immobilier**.



5 rue Neuve Notre Dame - 78000 Versailles
+33(0) 1 84 73 05 40 - versailles@lacentraledefinancement.fr
www.lacentraledefinancement.fr

« Cher enfant que j'étais » avec Stéphane Rault

Ce mois-ci, Versailles + choisit de laisser la place - ou plutôt, la plume - à un personnage rock'n'roll, Stéphane Rault. Auteur de Sacré Cœur et directeur artistique, il rédige aujourd'hui une lettre à l'enfant qu'il était... pour notre plus grand bonheur !

Cher enfant que j'étais,

Quelle chance de pouvoir t'écrire cette lettre. J'avais commencé par une liste de conseils. Je l'ai déchirée. Pourquoi te les donner ? Après tout ne suis-je pas devenu ce que je suis grâce à ce que tu étais ?

Toi qui veux toujours tout savoir, j'ai préféré t'offrir les réponses aux questions importantes que tu te poses du haut de tes onze ans. Attention ! Mes prédictions ne sont pas négociables, comme toi, je triche souvent.

Alors voilà :

Tu auras ton Baccalauréat et ton permis de conduire, mais tu n'auras pas Florence Kopfermann... personne dans ta classe ne l'aura.

Tu n'auras pas non plus Olivia Zelthner... tous ceux de ta classe l'auront (les filles aussi). Tu en éprouveras plus tard une attirance particulière pour les lesbiennes et les

filles que tu ne peux pas avoir.

Tu commettras beaucoup de fautes d'orthographe, n'essaie jamais de te corriger, cinq fautes feront toujours zéro. Rassure toi, ça ne t'empêchera pas d'écrire et d'aimer ça.

Tu redoubleras ta 5ème à St Jean de Béthune

Avec les frères Mortreux, tu formeras un trio dont on se souviendra longtemps.

Tu n'auras pas la TY50 cm3 dont tu rêves actuellement, il faudra te consoler avec un 103 SP rouge.

Tu ne battras jamais Yannick Noah à Roland Garros, mais tu te feras battre par Tarik Benhabiles en 1977.

Tu insulteras l'arbitre, tu casseras ta raquette (une Yamaha YFG 30 qui avait coûté très cher) ce qui aura pour conséquence ton renvoi immédiat de l'équipe n°1 par madame de Martha.

Tu en tireras une leçon : il ne faut jamais se fier aux apparences, sauf en cas d'urgence.

Tu partiras aux États Unis avec Xavier Gaveau. Tu échangeras tes Addidas

contre des Nike introuvables en France. Tu ne pourras jamais coucher avec la blonde si américaine de ton correspondant. Elle quittera un soir ta chambre en pleurant et en hurlant des mots que tu ne comprendras pas. Rassure toi, Xavier Gaveau n'aura pas plus de chance que toi.

Tu porteras des Burlington, des

mocassins Weston, des Jeans

J.Taverniti qui n'existent plus

aujourd'hui. Tu aimeras les pulls en

jacquard, les fuseaux

Jean-Claude Killy, les séjours aux

Ménuires et les Ray Ban Balorama

beaucoup moins communes que les

Wayfarer. Tu fumeras des News parce

que c'est chic, et plus tard des Craven

A pour la beauté du petit chat noir sur son paquet rouge sang.

Tu t'apercevras que l'herbe rend très

con mais que la cocaïne rend très

intelligent, et que c'est pour cette

raison qu'elle coûte beaucoup plus

cher. Tu comprendras qu'on peut jouer

avec les produits rigolos à condition de gagner à la fin.

Tu trouveras une bonne alternative avec Jack Daniels. Vous deviendrez inséparables.

Lors d'une soirée bizarre, tu voleras un Colt 45 avec des vraies balles dedans.

Quelques heures plus tard, tu te feras rattraper par un grand black qui posera délicatement un cutter sur ton cou. Tu

ne feras pas le malin, tu lui rendras ce qui lui appartient.

Avec Frédéric Beigbeder, tu seras un

pionnier du Fantasia, la boîte de nuit

installée sous le Palais des Congrès.

Tu rouleras vite dans des vieux

cabriolets rouges.

Tu iras quand même à la messe le

dimanche.

Tu seras heureux d'être malheureux

ou le contraire selon les nuits.

On te trouvera bizarre, tu te trouveras

bizarre, tu auras bien changé.

Tu auras bien essayé.

Tu auras bien raté.

Tu n'auras pas tout raté.

Quoi qu'il en soit, ne t'en fait pas, je

ne regrette vraiment pas que tu sois

devenu moi.

Concept initié par Julie Saint-Clair



« Vous obtenez une meilleure coordination, vous rajeunissez mentalement et spirituellement »

Izabel Nielsen propose une séance de Pilates chaque jour sur sa Page Facebook en cette période de confinement et donne des cours toute l'année. Nous lui avons demandé de parler du Pilates.

Olivier Certain : Pourquoi le Pilates est-il efficace ?

Izabel Nielsen : Le Pilates est efficace car il fait travailler les muscles profonds en utilisant la respiration contrôlée et la force du centre. Le répertoire des exercices Pilates tonifie l'ensemble de la musculature. Les étirements permettent d'évacuer les tensions et procure souplesse musculaire et articulaire. Pour exécuter les mouvements, vous faites appel à la concentration, la coordination, la précision et la fluidité. Le travail en pleine conscience en se connectant à soi-même, en « habitant son mouvement » comme je dis à mes élèves, rend efficace le mouvement. La respiration est un des facteurs primordiaux car elle apporte de l'oxygène à tout le corps et stimule l'organisme. La respiration est également un anti-stress à la portée de tous, elle est une source infinie d'énergie. Lors de l'expiration de la respiration costale les muscles profonds du périnée, des abdominaux et des dorsaux sont sollicités ce qui permet un bon maintien du bassin et de la colonne vertébrale ainsi qu'un bon alignement. Joseph Pilates parle de « Power House », « Maison du Pouvoir », où la force du centre est engagée dans chaque mouvement. Vous ressentez alors une « internal shower », une « douche interne », une vague de chaleur bienfaisante qui traverse votre corps. Grâce à « la Contrologie qui implique une coordination totale entre le corps et l'esprit » (Return to life, Joseph Pilates) et une pratique régulière, l'élève acquiert d'excellents résultats. Vous obtenez une meilleure coordination, vous rajeunissez mentalement et spirituellement, vous obtenez une symbiose corps / mental / esprit, vous gagnez en force, en mobilité, en souplesse, en équilibre, en conscience de soi, en confiance en soi. Votre qualité de vie est améliorée. Vous obtenez un esprit sain et joyeux dans un corps sain à la fois souple et tonique. En sortant des cours, les élèves affirment « Ça fait du bien », « J'ai l'impression d'avoir grandi », « Je me sens plus souple », « Je suis plein d'énergie pour la journée », « Je me sens apaisé ». Et comme le dit si bien Joseph Pilates dans Return to life : « En 10 séances

vous sentez la différence, en 20 séances vous voyez la différence, en 30 séances vous avez un corps tout neuf. (...) Une bonne forme physique est la condition indispensable au bonheur » pour être « capable de vaquer naturellement, facilement (...) à toutes les tâches quotidiennes avec plaisir, entrain et spontanéité. »



D'où vient cette pratique ? La méthode Pilates vient du nom de son inventeur Joseph Pilates un allemand né en 1883. Pour renforcer son corps d'enfant rachitique et asthmatique, il pratique avec passion la gymnastique et la boxe avec son père. La boxe est un exercice selon son père qui renforce le corps et l'esprit ce qui deviendra ensuite le fondement de la méthode créée par Joseph Pilates. Lorsqu'il fut prisonnier durant la Première Guerre Mondiale en Angleterre, il organise des entraînements journaliers pour les prisonniers qui sortent au bout de quatre ans d'emprisonnement plus forts qu'à leur arrivée. Ils n'ont d'ailleurs pas eu la grippe espagnole. C'est durant ces quatre années que Joseph Pilates eut l'idée de se servir des ressorts des lits de l'hôpital du camp de prisonniers pour faire travailler les malades qui doivent rester alités. À partir de cette expérience,

il crée plus tard ses propres appareils comme le Cadillac et le Reformer. Il dépose des brevets pour chacune de ses inventions. La reconnaissance arrive lorsque Joseph Pilates est recommandé par les médecins qui lui envoient des patients en rééducation qui remportent d'excellents résultats. Quand Joseph Pilates immigre aux États-Unis et installera son Centre Pilates sur la 8e Avenue à New York il connaîtra une renommée auprès des médecins qui lui enverront leurs patients. Il remporte également un important succès auprès des danseurs de grande renommée comme Ruth Saint Denis et Martha Graham. D'ailleurs son Centre Pilates est installé dans le même bâtiment que le New York City Ballet. Les danseurs forment alors la majorité de sa clientèle.

Comment cela se pratique ? Le Pilates se pratique sur tapis (« pilates mat » en anglais) ou sur machine (« pilates machine ») en cours collectif de 8 personnes maximum ou en cours individuel. Le Pilates se pratique dans une salle calme, agréable et aérée. Le Pilates peut se pratiquer dans un Centre Pilates, un centre sportif ou une association. Bien vérifier que le praticien est diplômé, est affilié à la FPMP (Fédération des Professionnels de la Méthode Pilates) et à la FFSPT (Fédération Française Sports pour Tous).

A-t-on besoin de matériel ? Oui il existe un riche panel de matériel. Pour les cours sur tapis, les praticiens utilisent des accessoires pour varier les exercices, augmenter leur efficacité et leur difficulté : le cerceau (magic circle), le rouleau (roller), le gros ballon (swiss ball), la bande élastique, les haltères, le petit ballon, les petites balles. Pour les cours sur machine, les praticiens utilisent notamment le Cadillac, le Reformer, la Chair, le Spine corrector.

Peut-on pratiquer si on a des problèmes de dos ? Oui uniquement sur avis médical. Le Pilates est en général recommandé pour les problèmes de dos par les médecins et les kinésithérapeutes. Les



praticiens sont formés grâce à leur diplôme et leur formation continue selon les dernières recherches en biomécanique pour enseigner des mouvements bénéfiques pour soulager ou prévenir les pathologies tels que : scoliose, cyphose, hernie, lombalgie, dorsalgie, cervicalgie, sciatique par exemple.

Est-ce fait pour tout le monde ? Oui toute personne motivée, soucieuse de sa forme physique et de sa santé âgée de 8 à 88 ans : enfants, adolescents, adultes, femmes en pré et post-natal, sportifs amateurs et de haut niveau, danseurs, musiciens, personnes atteintes de pathologies spécifiques, personnes avec prothèse de genou ou de hanche. Le praticien s'adapte aux élèves et leur particularité. Il propose le plus souvent des cours spécifiques comme par exemple Pilates Kids, Pilates Pré et Post-natal, Pilates Séniors, et par niveau. Le Pilates 1 est le niveau débutant / intermédiaire, le Pilates 2 est le niveau avancé, et le Pilates 3 étant un Pilates Cardio de niveau avancé nécessitant une grande maîtrise avec des accessoires pour augmenter le défi physique. En 2019, Lolita San Miguel qui est la dernière élève vivante formée par Joseph Pilates lui-même, âgé de 85 ans, a donné un cours durant l'assemblée générale de la Fédération des Professionnels de la Méthode Pilates et elle continue de pratiquer également. Et mon élève la plus âgée a 86 ans. Le Pilates est pour tous et ça conserve !

Pourquoi dit-on que c'est plutôt pour les femmes ? Il est vrai que la majorité des élèves sont des femmes. Cependant les hommes pratiquent de plus en plus. Dans mes cours, par exemple, j'ai 80% de femmes et 20 % d'hommes. Les gens

pensent que cette pratique est plutôt pour les femmes car ils pensent peut-être que les cours sont très doux et que l'on y parle beaucoup de périnée. Non seulement les cours demandent un travail intense, mais également il est important aussi pour les hommes de travailler leur périnée surtout avec l'âge avançant. Leur sangle abdominale a tendance à se relâcher comme pour certaines femmes ce qui a pour effet de mettre un poids trop important vers l'avant et cela tirent les vertèbres lombaires vers l'avant provoquant des lombalgies. Dans mes cours, de plus en plus de femmes encouragent leur homme à venir faire un essai toujours concluant d'ailleurs car ils se rendent compte que le travail à fournir est intense et sentent les bénéfices que cela va leur procurer.

Conseillez-vous cette pratique dans cette période compliquée de confinement ?

Oui bien sûr je recommande la pratique du Pilates durant le confinement. Vous allez renforcer votre corps et par le mouvement vous allez participer à la sécrétion d'endorphine l'hormone du plaisir qui est un anti-stress naturel et qui agit contre l'anxiété, l'anxiété et la dépression. Prendre un temps pour soi et se concentrer sur sa respiration aura également les mêmes effets. D'autre part, le Pilates, comme tous les sports, pratiqué régulièrement et modérément renforce le système immunitaire. Dans cet état de confinement, il est primordial de faire de l'exercice chez soi 30 minutes par jour ou 1 heure tous les 2 jours. C'est ainsi que je propose comme beaucoup de praticiens en cette période particulière des cours de Pilates en visioconférence avec mes élèves ou en Facebook Live pour tous ceux qui le souhaitent. Mes cours de Pilates

d'une heure sont en ce moment en vidéo live ou replay sur ma page Facebook pour qu'ils puissent être accessibles en permanence pour toutes celles et ceux qui le souhaitent. Plus que jamais dans cette période de confinement, je prône le Pilates pour tous. Cette période de confinement m'aura permise de développer ce concept de cours en visioconférence. Je garderai cette proposition de cours même après le confinement pour mes élèves lorsqu'ils devront rester chez eux, qu'ils partiront en vacances, qu'ils seront en déplacement professionnel, ou en cas de mobilité réduite. L'offre est vaste.

Où peut-on suivre vos cours ? Mes cours collectifs sont à la Compagnie Versailles Soleil, 7 rue Jean Mermoz à Versailles. Je propose un cours d'essai gratuit. Consultez le planning des cours sur le site internet : www.compagnieversaillessoleil.com. La page Facebook est : Compagnie Versailles Soleil. Les cours particuliers en duo ou trio sont sur rendez-vous à Versailles et à Neuilly-sur-Seine. En cette période de confinement, si vous avez un avis médical favorable, faites les vidéos Pilates de ma page Facebook : Izabel Nielsen (Isabelle Bucillat). Ces vidéos sont publiques et accessibles en permanence. En dehors des vacances scolaires, si vous souhaitez pendant le confinement que j'organise un cours collectifs avec un groupe d'amis.e.s, envoyez-moi vos emails à izadance.coach@gmail.com. Abonnez-vous également à ma chaîne gratuite YouTube Izabel Nielsen Pilates. Je propose des vidéos de Pilates et je vais en proposer d'autres dans les jours à venir. Ne faites pas un mouvement s'il vous provoque une douleur. Pilatez bien ! Propos recueillis par Olivier Certain

Plus d'infos Izabel Nielsen : 06 03 22 83 44
Directrice Artistique, Professeure, chorégraphe, danseuse
Modern'Jazz, Comédie Musicale et Pilates
Diplômée d'Etat de Danse Jazz - Certifiée
Pilates Polestar - Certifiée CQP ALS
Membre de La Fédération des Professionnels de la Méthode Pilates
Membre de la Fédération Française des Sports pour Tous
www.izadance.com
www.compagnieversaillessoleil.com
Pour aller plus loin : L'encyclopédie du Pilates de Blandine Montagard, édition Flammarion #RestezChezVous

Des arbustes pas comme les autres !

L'Eléagnus, l'Oranger du Mexique et le Photinia : des plantes printanières, qui peuvent être utilisées comme haies libres, unies ou isolées. Elles peuvent être taillées de forme différente : Carrée, rectangulaire ou ovale. Ce sont des plantes à feuillage persistant.



L'**Eléagnus** a une croissance rapide. Limitez sa hauteur à 1,50 mètre ; cet arbuste se taille relativement bien. On le taille environ une à deux fois par an, en juin et septembre. On le plante généralement dans un lieu bien ensoleillé, dans un sol sablonneux et bien drainé ; il est espacé de 1 mètre en distance pour une haie libre ou unie. La particularité de cette plante c'est son feuillage vert foncé et brillant sur le dessus et argenté en-dessous. Sa floraison blanche est très parfumée. C'est une plante que l'on trouve dans tous types de régions et qui résiste bien au bord de mer.



L'Oranger du Mexique ou appelé *Choisya ternata* est originaire du Mexique, d'Amérique centrale et du Sud-Ouest des Etats-Unis. Cet arbuste doit son nom à sa jolie floraison blanche dont le parfum rappelle un peu celui des fleurs d'Oranger. On peut le planter aussi bien dans les haies libres ou comme arbuste isolé et dans un sol ordinaire, léger, même légèrement

calcaire. Son exposition est ensoleillée ou mi-ombre. On le taille généralement en fin de printemps après la floraison. Elle consiste à tailler les pousses de l'année. On peut lui adapter n'importe quelle forme. Les feuilles persistantes sont composées de trois ou quatre folioles vertes (la feuille du trèfle est formée de trois folioles). Les fleurs situées à l'extrémité des rameaux de l'année précédente, sont blanches et apparaissent en avril et en mai. Elles ont un parfum délicat.



Le Photinia est un très bel arbuste aux jeunes pousses rouges et brillantes qui virent au vert en vieillissant. Il peut atteindre une hauteur de 3 m et on le taille le plus souvent en forme arrondie. Si vous coupez une partie des rameaux durant l'été, vous aurez des feuilles rouges en automne. Il se plante dans une bonne terre fertile et ensoleillée. La particularité du mot grec *photeinos*, qui signifie lumineux, a donné son nom à cette arbuste. On place généralement le Photinia en premier plan d'un massif de manière à ne pas manquer son feuillage printanier.

En Mai, apparaissent des bouquets arrondis composés de fleurs blanches.

Information pratique :

La Pyrale est présente sur les Buis, c'est le bon moment pour les traiter et à renouveler toutes les deux semaines. Les cochenilles et pucerons sont encore présents sur vos plantes. Il faut, soit renouveler le traitement ou bien, laisser la nature agir par elle-même ; car les coccinelles sont arrivées et travaillent déjà. Continuez d'arroser chaque jour vos nouvelles pelouses. Portez-vous bien !

Thibault Garreau de Labarre

Jardiniers des villes

une balade poétique et artistique à travers les potagers urbains, pour les amateurs de jardin et les amoureux de nature que nous conte Raphaële Bernard-Bacot



Pourquoi de plus en plus de citadins s'intéressent-ils au potager ? Est-ce le plaisir de retrouver le rythme des saisons ? Celui de déguster ses propres légumes ? L'étonnement de voir la vie surgir de la terre, sous nos pieds ? Ou tout simplement la convivialité de quartier car cultiver un jardin ensemble crée du lien social. Les voisins se parlent enfin. Mais au-delà des beaux discours, qui sont-ils vraiment, ces jardiniers des villes ? La seule réponse possible fut pour moi d'aller à la rencontre de tous ces différents jardiniers non pas en les interviewant mais en les dessinant.

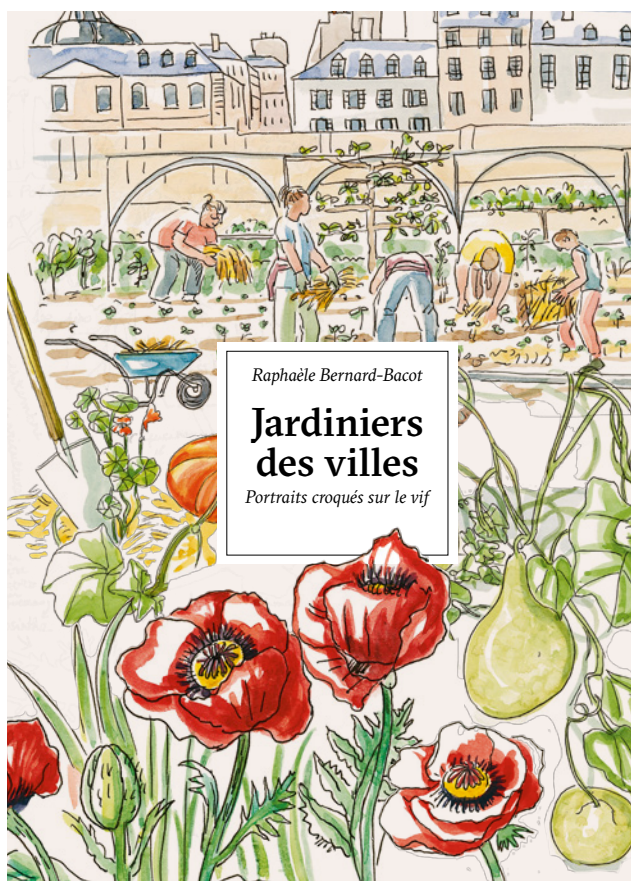
Ainsi pour connaître leur motivation secrète, je me suis promenée avec mes carnets, de jardin en jardin, à Paris et dans sa proche banlieue pour les rencontrer. En croquant sur le vif cette cinquantaine de portraits, sans retouches ni photos, j'ai cueilli quelques belles histoires qui pourraient nous inspirer.

Je me suis glissée dans leurs univers, quelques minutes, le temps de croquer l'instant présent au jardin. Je les ai regardés dans le silence le plus souvent, la binette ou la bêche à la main, ils m'oubliaient vite. Parfois une question

fusait, à propos d'une plante, d'un outil, d'un geste, et une parole de jardinier égayait l'air frais du matin. Je m'en saisis aussitôt, elle pourrait disparaître comme les feuilles dans le compost. Un coin de châssis dévoilé laissant apparaître des jeunes semis, un chou qui sème à tous vents, un haricot qui prend son envol, une fleur médicinale qui pousse sagement, un figuier généreux, une courge à la taille ahurissante, un jujubier insolite, je passe de surprise en surprise ; J'accueille l'imprévu comme le cadeau du jour car toutes ces découvertes témoignent d'une extraordinaire biodiversité humaine et botanique.

Potagers nourriciers bien sûr avec Antonio et Benilda mais aussi potagers havres de paix pour s'échapper du bureau et du digital avec Heineke Ryan ou Jean-François, potagers guérisseurs pour cultiver les plantes qui font du bien avec Marie-Laure, potagers rebelles pour échapper à l'empire de la grande consommation et l'agriculture industrielle avec Catherine, potagers à l'ancienne pour apprivoiser les fruits d'autrefois de Françoise et Michel, potagers passe-temps pour tromper la solitude et se faire des amis avec Paul et ses voisins, potagers ludiques pour imaginer des jeux avec Agnès et ses élèves, potagers-aventure pour se lancer dans les nouvelles techniques de permaculture avec Katherine,





potager refuge pour faire ressurgir ses souvenirs d'enfance dans un pays lointain, potager laboratoire pour expérimenter des cultures innovantes, enfin potagers de toutes les couleurs et saveurs pour le plaisir d'être dehors et voir la terre prendre vie.

Mais l'art de cultiver son jardin est un apprentissage permanent, que ce soit : pour les plus jeunes celui du travail de la préparation de la terre, ou pour les anciens celui de la culture sans aides chimiques. Sans cesse, on passe de l'émerveillement devant la graine qui germe à la plus grande déconvenue quand elle est aussitôt dévorée par les limaces. Les perturbations du climat compliquent encore les choses.

Mais quel est donc le secret de leur patience ? En récoltant cette moisson de témoignages durant deux années, j'invite à regarder le jardinage potager comme un lieu de partage collectif car toutes ces astuces ou expériences, glanées au fil des pages, ne demandent qu'à être échangées comme les graines paysannes.

Telle une artiste butineuse et infatigable, je souhaite offrir ce miel à tous amateurs de jardins potagers, avertis ou qui s'ignorent encore.

Prix : 24,90 euros
Format : 220 x 300 mm
Nombre de pages : 128
www.ruedezechiquier.net



Formée à l'École Supérieure des Arts graphiques à Paris, Raphaële Bernard-Bacot a d'abord mis la danse au cœur de son travail d'artiste, avec des années passées au contact des danseurs et chorégraphes. Depuis 2012, c'est au rythme des saisons que son œuvre mûrit. Elle se passionne pour les fruits, les légumes, les jardins en général et découvre l'agroécologie. Son premier livre, Le Potager du Roi. Dessins de saison à Versailles, est paru chez Glénat en 2017.