



Site internet : www.laroche-saint-cydroine.fr

Adresse mail : mairie.laroche@wanadoo.fr

Tél : 03.86.80.16.71

Bulletin N° 5 – Septembre - Octobre 2021

Le Larochois

Bulletin Municipal de la ville de Laroche Saint Cydroine



Merci à nos employés communaux pour leur travail et leur patience

Bonjour à tous et à toutes,

Les vacances sont terminées pour la majorité d'entre nous, et nous voilà à nouveau repartis pour une nouvelle année scolaire pour nos enfants. J'espère que vous avez pu prendre du repos et profiter de votre famille malgré les conditions sanitaires imposées.

Cet été a été plutôt calme sur notre commune, le temps étant peu propice à la flânerie et aux longues soirées extérieures, quelques problèmes de voisinage ont un peu réchauffé l'atmosphère sans pour cela engager poursuite pénale.

Néanmoins le problème qui nous occupe depuis plus d'un mois est le stationnement sur les parkings municipaux. Certes, les parkings sont publics, mais, selon le code de la route, ils ne doivent pas être considérés comme stationnement permanent. Certains administrés les considérant comme garage ouvert... Pas plus de 7 jours consécutifs, après amende et mise en fourrière, également valable pour les véhicules stationnant sur les trottoirs.

J'ai par courrier, par téléphone et mail averti les contrevenants, ainsi que les propriétaires récalcitrants au stationnement obligatoire pour leurs locataires (voir réglementation PLU).

Ce problème est aussi réglementé dans notre nouveau PLU (plan local d'urbanisme) page 19 pour les véhicules motorisés, les aires de stationnement affectées à ces véhicules, ainsi que pour les vélos.

J'entends déjà les commentaires qui s'acharneront en disant que le parking de la mairie est plein dès le matin avec les véhicules des agents et des professeurs des écoles. Pour eux, le stationnement est temporaire donc autorisé.

L'acquisition de l'immeuble au 4, rue G Guyot nous permettra d'ici un ou deux mois de créer un parking réservé au personnel communal et dégagera ainsi la place pour les usagers de la poste, de la mairie et des commerçants : boulangerie, épicerie, restaurant.

Vous trouverez ci-après les textes réglementant le stationnement disponible sur le site de Laroche.

Pour le reste des travaux à réaliser, un peu de retard dû au manque d'approvisionnement des matières premières. La réfection de l'éclairage et de la mise en sécurité de l'école élémentaire ainsi que l'installation électrique de l'épicerie ont été réalisées.

L'abribus de la place Ploué -Cherbuy a été refait et celui de la rue Pasteur (carrefour Néprin) sera mis en place dans le courant octobre -novembre (délai de livraison 16 semaines).

La passerelle du parc est en cours, problème d'approvisionnement de matière première.

Nous préparons dès maintenant le dossier réhabilitation de la salle polyvalente pour obtenir toutes les subventions possibles pour ce gros chantier. Voilà les nouvelles de la rentrée.

Bravo aux agents de la commune et en particulier à Tony pour le fleurissement.

N'oubliez pas, nous sommes toujours en application des conditions sanitaires COVID 19.

MJ BILLIET

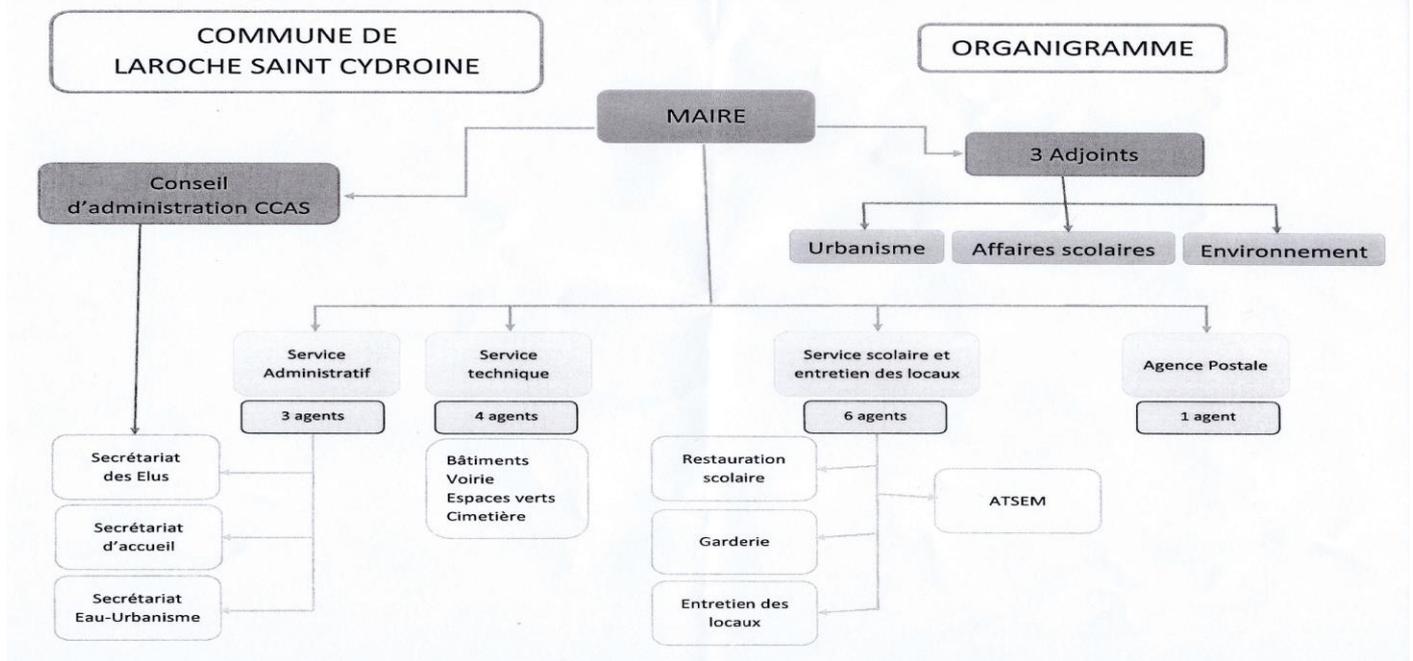
Textes réglementaires stationnement :

Code de la route Article R417-12

Code de la route Article L325-1

PLU Laroche St Cydroine règlement de la zone UA : page 19 UA.2.4 Stationnement.

ORGANIGRAMME



REGLEMENT DE L'EAU ARTICLE 5 MODIFIE par DELIBERATION N° 13-2021 du 9 février 2021

Conditions d'établissement du branchement

Un seul branchement ne pourra desservir deux ou plusieurs propriétés, sauf si elles appartiennent au même propriétaire et sont adjacentes, avec cour commune sans séparation, ou encore s'il s'agit d'un des cas particuliers ci-dessous :

- Bâtiment d'habitation à usage collectif en copropriété.
- Groupe d'immeubles ou de propriétés particulières multiples régis par un règlement de copropriété unique pour l'ensemble du terrain et de constructions ou bâtiments.
- Groupe de propriétés distinctes dont l'accès à la voie publique est assuré exclusivement par une seule voie privée, appartenant de façon indivise à l'ensemble des propriétaires riverains et non susceptible, par la disposition des lieux ou d'après les projets d'aménagement connus (plan d'urbanisme en vigueur) d'être incorporée à bref délai dans la voirie communautaire, communale ou départementale.

Dans ces cas particuliers, il appartiendra respectivement au propriétaire ou au syndic de copropriété, après justification de ses pouvoirs, ou à son représentant dûment mandaté, de signer les commandes de branchement et d'abonnement.

Toutefois, dans les cas « b » et « c » ci-dessus, lorsque les constructeurs ou les copropriétaires voudront se réserver la possibilité d'obtenir le classement ultérieur de leur voie privée dans le domaine public, ils pourront, sous certaines conditions faisant l'objet d'une convention distincte, obtenir à leurs frais l'extension du réseau de distribution d'eau communautaire dans l'emprise de ladite voie privée, et faire raccorder à ce réseau chaque corps de bâtiment (s'il s'agit de groupes d'habitations) ou chaque propriété (s'il s'agit de lotissements en habitat individuel) par un branchement particulier, de même façon qu'en bordure de voie publique.

Si, pour des raisons de convenance personnelle ou en fonction de conditions locales et particulières d'aménagement de la construction à desservir, l'abonné demande des modifications aux dispositions arrêtées par la Commune de LAROCHE ST CYDROINE, celle-ci peut lui donner satisfaction sous réserve que l'abonné prenne à sa charge le supplément de dépenses d'installation et d'entretien en résultant. La commune demeure toutefois libre de refuser ces modifications si elles ne lui paraissent pas compatibles avec les conditions d'exploitation et d'entretien de branchement.

Tous les travaux d'installation de branchement sont exécutés aux frais de l'abonné par une entreprises agréée par la commune de LAROCHE ST CYDROINE.

Toutefois l'aménagement de la niche ou la construction du regard peut être réalisé par l'abonné, sous réserve qu'il se conforme aux directives de la Commune.

La Commune ou l'entreprise agréée par le Conseil Municipal présente à l'abonné un devis détaillé des travaux à réaliser et des frais correspondants. Le devis précise les délais d'exécution de ces travaux.

De même, les travaux d'entretien et de renouvellement des branchements sont exécutés par la Commune de LAROCHE ST CYDROINE ou sous sa direction technique, par une entreprise ou organisme agréé par le Conseil Municipal.

Pour sa partie située en domaine public, le branchement est la propriété de la Commune, et fait partie intégrante du réseau. La Commune prend à sa charge les réparations et les dommages pouvant résulter de l'existence de cette partie du branchement.

- Le compteur d'eau est placé en limite de propriété sous trottoir ou accotement. En cas d'impossibilité, il peut être situé en domaine privé au plus près du domaine public ;
- Le réceptacle du compteur est la propriété de l'administré qui en a également la charge, fourniture et entretien ;
- La fourniture, la pose et l'entretien du compteur sont à la charge de la collectivité qui demeure propriétaire dudit compteur ;
- En cas d'avarie ou d'accident sur le branchement de l'administré avant compteur, le dossier sera soumis à l'expertise de la compagnie d'assurance de la collectivité pour la prise en charge des dommages relevant de la responsabilité du gestionnaire du réseau.

[Le règlement complet vous sera adressé en fin d'année avec le prochain bulletin](#)

UNE NOUVELLE ANNEE SCOLAIRE COMMENCE

Les 93 élèves de l'école Georges Varenne ont fait leur rentrée le jeudi 2 septembre 2021, un effectif légèrement en hausse par rapport à celui de l'année dernière.

Ecole Primaire Georges Varenne

Direction : M. LAURENT Gilles, déchargé le mardi

Classes	Enseignants	Effectifs
PS / MS	M. LAURENT et M ^{me} BUCHEZ (le mardi)	24
GS / CE1	M ^{me} PERRIN (en remplacement de M ^{me} FEVRIER)	26
CP / CM1	M ^{me} MOKEDDEM	21
CE2 / CM2	M ^{me} CHIESA	22

HORAIRES DES ECOLES

MATERNELLE

Lundi - Mardi - Jeudi - Vendredi
8h30 à 11h45 et 13h45 à 16h30

ELEMENTAIRE

Lundi - Mardi - Jeudi - Vendredi
8h30 à 12h et 13h45 à 16h15



M^{me} MOKEDDEM - M^{me} CHIESA - M. LAURENT - M^{me} PERRIN

Cette année, le centre de loisirs sera géré en partenariat avec l'ACLM (Association des Centres de Loisirs du Migennois). En cette rentrée, Kaïna (animatrice et directrice) et Luc (animateur et ATSEM) viennent rejoindre Tiffany et Françoise dans l'équipe d'animation, le contrat de Delphine se terminant le 30 septembre. Océane est chargée de la restauration scolaire et Nathalie est ATSEM à l'école maternelle pour accompagner au quotidien les jeunes élèves.



Kaïna - Tiffany - Luc - Françoise - Delphine

HORAIRES DE L'ACCUEIL PERISCOLAIRE

Lundi - Mardi - Jeudi - Vendredi
Le matin à partir de 7h30
Pendant la pause méridienne de 11h45 à 13h35
Dès la sortie de l'école jusqu'à 17h45

Audrey GERARD

« FANTASTIC PICNIC »

Dimanche 12 septembre, l'Office de Tourisme du Migennois, rattaché à la CCAM, a organisé sur notre commune l'annuel « Fantastic Picnic » sous la houlette de Jackie LARCHER.

Le matin, randonnée partant du parc en passant par la maison de « La Mouillère », le château du Cognot, la Fontaine Saint-Cydroine, l'église romane Saint-Cydroine (son clocher octogonal, les remarquables chapiteaux et autres éléments d'intérêt, ainsi que l'installation de Xavier BERNARD), le colombier et retour par le chemin de Néprin (vue panoramique sur toute la région), les croix de la Mission et de Saint-Vincent.

Tout au long du parcours Valérie AUGUSTE et Bernard ESNAULT ont narré l'histoire locale, fourni explications et anecdotes à la cinquantaine de promeneurs présents.

Randonnée suivie d'un apéro concert avant le piquenique. L'après-midi concert avec le groupe Suzy Cats en présence d'une centaine de personnes, tout ceci dans le parc par un temps très agréable.



LES BOUCLES DE L'YONNE 2021

Les boucles de l'Yonne (course cycliste) se sont déroulées le dimanche 8 août.

Plus d'une centaine de coureurs était au rendez-vous :

Le matin contre la montre, l'après-midi sur circuit.

Une organisation parfaite, un temps clément ont permis à tous de passer un excellent moment.



Les organisateurs



le public



les récompenses



le public

Une distribution des prix attendue par un nombreux public qui tout au long de la journée a montré que les conditions sanitaires ne les avaient pas arrêtés et qu'ils étaient présents pour encourager les cyclistes de tout âge et qu'il soit homme ou femme, les kilomètres ne leur faisant pas peur.



Coupes, fleurs et maillots ont été offerts aux vainqueurs



MJ BILLIET

DEVINETTE DE L'ETE (réponse)

Connaissez-vous votre commune ?

Dans le précédent « Larochois » nous avons publié la photo, à découvrir, d'une peinture de l'église Saint-Cydroine, qui se trouvait au fond d'un passage privé à proximité de ladite église, visible du domaine public.

A la suite de cette parution, cette peinture a été malheureusement détériorée, la voici aujourd'hui !



Nous vous proposons un nouveau cliché. Saurez-vous retrouver cette maison du XIXème siècle ?



Bernard ESNAULT

ENTRETIEN DES TROTTOIRS

Obligations relatives à l'entretien des trottoirs devant chez soi.

L'entretien des trottoirs devant chez-soi fait partie des **obligations à respecter** en tant qu'occupant d'un bien, qu'on soit **locataire** ou **propriétaire de son logement**.

Ainsi, chaque habitant d'une maison individuelle doit lui-même se charger d'entretenir le trottoir qui se trouve devant son bien, au même titre que dans un lotissement qui se compose de différentes habitations. Dans le cas d'un immeuble d'habitation qui comporte plusieurs étages, c'est le **syndic de copropriété** qui assure l'entretien des trottoirs.

D'une ville à une autre, les obligations relatives à l'entretien des trottoirs sont susceptibles de varier. Ainsi, pour connaître la réglementation applicable en la matière, il faut se référer aux **arrêtés et règlements municipaux de voirie et/ou sanitaires**, propres à votre commune.

Plusieurs types d'obligations portant sur l'entretien des trottoirs devant chez-soi peuvent être en vigueur dans une commune, à savoir :

- Le désherbage ;
- Le balayage des feuilles et autres détritiques ;
- Le **nettoyage de la neige** et du verglas ;
- La prévention des accidents avec mise en place de sel, de sable, de cendres ou de sciure de bois.
- Les arbres et haies doivent être élagués ou taillés de façon à ce qu'ils **n'empiètent pas sur la voie publique**.

À savoir que le périmètre d'entretien des trottoirs, pouvant aller jusqu'au caniveau ou se limiter à 1 mètre, est délimité et spécifié dans la réglementation.

Responsabilité et risques encourus en cas d'incident.

En cas de manquement à l'obligation d'entretien des trottoirs devant chez-soi, le risque d'accident est important.

En présence de feuilles humides sur un trottoir, de neige, ou de verglas, les risques de chutes sont élevés pour les passants qui l'empruntent. Si une personne passe sur le trottoir devant chez-vous, tombe et se blesse, celle-ci **peut engager des poursuites à votre encontre** si vous n'avez pas respecté vos obligations d'entretien.

Dans le cas où la victime souhaite engager une poursuite judiciaire contre vous, c'est au juge d'apprécier votre responsabilité concernant l'entretien des trottoirs et ce, après analyse des faits.

Si votre responsabilité est engagée, c'est à votre **assurance multirisque habitation** de prendre en charge l'indemnisation de la victime, au travers de la garantie de responsabilité civile qui est obligatoirement incluse dans ce type de contrat. C'est la raison pour laquelle il est nécessaire d'informer au plus vite votre assurance si un sinistre de ce genre survient.

Si vous bénéficiez d'une **garantie Défense-Recours**, votre assureur pourra alors intervenir seul, afin de défendre vos intérêts, mais également les siens.

Il est par ailleurs conseillé de vérifier que la **garantie Protection Juridique** est bien comprise dans votre assurance multirisque habitation, afin de vous éviter une prise de risque inutile en cas d'incident causé par un non-respect de la réglementation relative à l'entretien des trottoirs devant chez-soi.

Source : M HABITAT

LAROCHE SAINT CYDROINE : SON NOM, SON HISTOIRE

Origine du nom et du village

Au III^{ème} siècle, au dire des bollandistes qui ont écrits la vie de Saint-Cydroine (du grec *kudros*, « noble »), le site s'appelait *Calosenagus*, mot qui ressemble beaucoup à *Calosemagus* où l'on reconnaît le mot *magus* signifiant « marché ». Au IX^{ème} siècle, il se nommait *Sanctus Sidronius*, il fut le centre de la paroisse. Au même siècle, il faisait partie du pagus et du diocèse de Sens. Pour Laroche, on trouve en 1360 *le Port de Laroche*. De l'époque gallo-romaine au milieu du Moyen-Âge, au hameau du Peschoir, il existait un port utilisé par une population de pêcheurs et servant de relais pour les opérations de flottage des bois en provenance des forêts environnantes. Vers 1650, le village était nommé « Saint-Sidroine-Laxon et Laroche ».

GEORGES VARENNE : SON HISTOIRE

L'école de Laroche Saint Cydroine ainsi qu'une rue de la commune porte son nom....

Quelle histoire se cache derrière le nom de... Georges Varenne ?

Né le 4 septembre 1896 à Saint Fargeau, Georges Varenne est mort le 15 septembre 1942 en déportation à Auschwitz.

Georges Varenne grandit au sein d'une famille d'enseignants.

A sa sortie de l'école normale en 1915 la première guerre mondiale a déjà commencé, il est aussitôt incorporé dans un régiment et participe aux combats au nord de Douaumont. En mars 1916, il est blessé par un éclat d'obus.

En 1918, il est touché par le gaz envoyé par l'armée adverse, il reste aveugle pendant un mois. Une fois guéri, il repart au front. Il est démobilisé en septembre 1919. Comme beaucoup des soldats revenus sains et saufs, il est marqué par ce premier conflit mondial.

La vie civile reprend son cours, Georges Varenne se marie à Briennon avec une institutrice et auront un garçon.

Lui-même instituteur, il prend ses fonctions à Nuits-sous-Ravière en 1919, puis à Saint-Fargeau en 1920.

Son épouse décède en 1923. Il se remarie en 1924, il aura deux filles. Il est muté avec sa famille à Irancy en 1925.

Il est nommé directeur de l'école de Laroche Saint Cydroine en 1938.

La seconde guerre mondiale éclate, Georges Varenne est mobilisé en septembre 1939. En 1941, il est arrêté et est détenu à la prison de Troyes puis d'Auxerre d'où il est transféré dans un camp allemand à Compiègne. En juin 1942, il est déporté en Allemagne, où il décédera le 15 septembre 1942.

Nathalie DURAND

1891 / 2021 - 130^{ème} ANNIVERSAIRE

Histoire du rapprochement de Laroche et St Cydroine :

C'est donc en 1891 que la commune fut rebaptisée : Laroche St Cydroine.

Ce changement de nom s'explique par le poids démographique de Laroche alors que Saint Cydroine régressait.

Sans conteste, c'est une conséquence de l'installation de la gare à Migennes, les cheminots s'installant plus près de leur lieu de travail, l'agglomération de Migennes s'étendant le long de l'axe Troyes - Joigny. Peu à peu, le centre de population n'était plus à St Cydroine mais à Laroche. Le changement de nom n'a fait qu'entériner cette évolution. En 1891, il y avait 924 habitants à Laroche contre 107 à Saint-Cydroine. C'est alors que le Ministère de l'Intérieur prit une décision, le 2 juillet 1891 :

« Sur le rapport du Ministre de l'Intérieur :

Vu la délibération du conseil municipal de S^t Cydroine-Laroche (Yonne), du 17 août 1890 ;

Vu l'avis du Conseil général, du 7 avril 1891 ;

Vu l'avis du Ministre du Commerce, de l'Industrie et des Colonies, du 28 avril 1891 ;

Vu l'avis du préfet,

Vu la loi du 5 avril 1884, art. 2 ;

La section de l'Intérieur, des Cultes, de l'Instruction publique et des Beaux-Arts du Conseil d'État entendue, Décrète :

La commune de Saint-Cydroine-Laroche portera à l'avenir le nom de Laroche-Saint-Cydroine »



LA VIE A LAROCHE St CYDROINE EN 1889

Petites anecdotes amusantes :

Avec l'invention des automobiles en 1889, les routes furent indispensables. Notre village ne s'en priva pas. Pourtant, les automobilistes ne faisaient pas attention à leur vitesse. C'est ainsi que le 17 février 1901 le conseil municipal décide :

« Vu les réclamations nombreuses que provoque la circulation de plus en plus intense des automobiles dans la traversée de Laroche ;

-Considérant que la vitesse exagérée est une source de difficultés permanentes ;

-Que cette circulation à vive allure gêne considérablement les habitants et constitue un danger ;

-Que les immeubles en bordure de la route nationale deviennent inhabitables l'été.

Le Conseil municipal invite le maire à prendre un arrêté fixant la vitesse maximale des automobiles à 10^{km} à l'heure dans la traversée du village.

Il est également décidé le placement de « poteaux avec plaques indicatrices ».

Le même jour, il est décidé par 10 voix pour et une abstention, d'inviter le maire à prendre un arrêté interdisant le port de la soutane sur le territoire de Laroche à tout prêtre étranger à la commune et d'adopter sur tout le territoire français la loi du 18 germinal an X interdisant le port des vêtements ecclésiastiques en dehors des édifices de culte.

Le Conseil municipal était visiblement anticlérical.

Les principaux travaux dans la commune depuis 1884 :

-1884 : construction de l'école des filles (actuelle école maternelle)

-1890 : construction du lavoir de Saint-Cydroine et le bureau télégraphique

-août 1894 : éclairage public au pétrole

-Novembre 1895 : arrivée de l'électricité

-1897 : construction de la chapelle « notre Dame des Ecoles »

-1902 : installation du téléphone à Laroche

-1934 : construction de l'école de garçons (école Georges Varenne) et transfert de la Poste

-1935 : captage d'eau sur Brion

-1948 et 1949 : extension du cimetière

-1962 : construction du pont actuel

-1965 à 1970 : travaux du tout-à-l'égout

-A partir de 1979 : rénovation de l'église Saint-Cydroine

-1983 et 1984 : Stade A. Delaune (ski nautique)

-1985 : construction de la salle polyvalente Henri Castella

-1989 : construction du complexe sportif

-1990 : ouverture d'une pharmacie

LISTE DES MAIRES DE LAROCHE DEPUIS 1925 (suite)

Lucien Perrier	1920	1925
Henri Nicaise	1925	1943
Emile Rameau	1944	1947
Georges Guyot	1948	1952
Lucien Rameau	1953	1960
Charles Sansay	1960	1961
Robert Fermier	1962	1977
Henri Castella	1977	1985
Joseph Pilch	1986	1989

Michel Mugnier	1989	1995
François Perrier	1995	2008
Eliane Charlot	2008	2020
Marie-Jeanne Billiet	2020	

Travail de recherche fait par
M Baptiste COUILLARD - 15 ans

RECETTE DU CHEF JACKY FAGUAIS

Pour cette rentrée, le chef nous propose une recette qui vous rappellera vos vacances passées ou celles à venir. Voici le CANARD A L'EXOTIQUE.

Ingrédients pour 6 personnes.

1 beau canard de 1,5 kg - 50 g de beurre - 2 c à soupe d'huile - 200 g de petits légumes en brunoise (carottes, oignons, céleri) - 1 ananas - 1 c à soupe de poivre vert - ¼ de fond brun - sel et poivre du moulin.

Préparez le canard puis assaisonnez le. Laissez fondre 20 g de beurre ajouté d'huile dans une braisière (inox ou terre cuite) et faites-y dorer la volaille sur toutes les faces. Mettez la braisière munie de son couvercle dans le four chauffé à 180°, et laissez cuire 50 mn environ en ayant préalablement au bout de 30 mn ajouté les légumes coupés en petits dés.

Epluchez l'ananas et coupez le en tranches en ayant soin d'enlever la partie centrale.

Sortez le canard du four et gardez-le au chaud. Dégraissez la braisière et déglacez-la avec le fond brun.

Mixez deux tranches d'ananas, versez la pulpe de fruit ainsi que le poivre vert dans la braisière, portez à ébullition et passez au chinois.

Un peu avant de servir faites chauffer le reste du beurre dans une poêle et mettez à dorer les autres tranches d'ananas.

Découpez la volaille puis présentez la, entourée de tranches d'ananas. Mixez la sauce et versez-la à part.

Accompagnement : un Bourgogne rouge robuste tel un Rully accompagnera à souhait ce met exotique aigre doux.

Et, bon appétit bien sûr !!!



Jacky FAGUAIS Chef de cuisine
Restaurant Aux Rives de l'Yonne
89400 LAROCHE SAINT CYDROINE
Tél : 03.86.80.05.70
Mail : www.jacky.faguais.com

LA VIE DES ASSOCIATIONS

GYM A LAROCHE

La gymnastique d'entretien à Laroche a repris depuis le début du mois de septembre à la salle polyvalente.

Au programme : gymnastique d'entretien, renforcement musculaire, step et cardio-training.

Tout ces cours sont assurés par des formateurs qualifiés. Cours assurés tous les lundis de 19h à 20 h, et les jeudis de 19h30 à 20h30. Venez vous remettre en forme dans une ambiance sympathique et détendue.

Passé sanitaire obligatoire. Pour tout renseignement contacter Isabelle DIDIER au : 07.80.57.22.97

Isabelle DIDIER

CHORALE ARPEGE

Bonjour les Larochois.

Après une longue absence pour cause de pandémie, la chorale Arpège a repris ses répétitions le jeudi après-midi de 15 h à 17 h salle Henri Castella pour le plus grand plaisir de tous. Vous pouvez vous joindre à nous si le cœur vous en dit, pour un bon moment de partage et vous serez les bienvenus. Il n'est pas utile de connaître le solfège pour chanter. Nous manquons de voix d'hommes. Cette année il n'y aura pas de concert nous ne sommes pas prêts.

Pour l'accompagnement, la chorale compte 3 musiciens : 2 guitares, 1 synthé.

Si vous désirez me contacter ou nous rejoindre : Rollet Annick, tel 03.86.47.82.12 ou le portable 06.89.06.34.46.

Compte tenu de la conjoncture sanitaire actuelle, passe sanitaire obligatoire.

Nous comptons sur vous, à très bientôt.

Annick Rollet

COURS DE QI GONG

Qu'est-ce que le Qi Gong ?

Une gymnastique de santé diront les uns...

De belles chorégraphies diront d'autres...

Ces deux définitions sont exactes. Le Qi Gong est un art énergétique. Qu'est-ce qu'un art énergétique ? Selon les anciens chinois, un courant d'énergie circule dans notre corps dans des canaux appelés « méridiens » (s'il vous est arrivé d'aller chez un acupuncteur, c'est sur ces courants d'énergie que celui-ci opère avec ses aiguilles). Ces méridiens sont en relation avec tous les organes et viscères de notre corps. Si ce courant d'énergie circule harmonieusement dans notre corps, nous sommes en parfaite santé, et pour certains, celui-ci participe même à notre système immunitaire. Si ce courant est perturbé, aussi bien physiquement que par des pensées inharmonieuses, nous faisons bien souvent l'expérience de mille petits maux qui nous empoisonnent la vie de tous les jours. Par des mouvements lents et très codifiés, mais également très harmonieux, nous allons régulariser et harmoniser ce flux d'énergie qui circule dans notre corps. Ces mouvements vont agir sur les méridiens et des points particuliers dans un but de régularisation. Les enchaînements de mouvements sont gracieux avec bien souvent un nom poétique, mais la gestuelle est toujours très codifiée et rigoureuse. Le Qi Gong fait partie de la médecine chinoise, au même titre que le diagnostic, la diététique, la pharmacopée et l'acupuncture.

Le Qi Gong est donc bien une gymnastique de santé. Venez nous rejoindre dans une ambiance de repos mental.

Pour tout renseignement, contactez Pierre MAURY au 03.86.63.52.76 ou au 07.85.69.61.21

Cours à partir du 04 octobre 2021, le mercredi, salle polyvalente de Laroche, de 17h à 18h15. Passe sanitaire obligatoire.

Pierre MAURY

RENSEIGNEMENTS UTILES (rappel)

TAXI A LAROCHE

Après des mois d'absence, la station de taxi en face l'ancienne poste est de nouveau disponible (emplacement matérialisé au sol). Sur un simple appel, le taxi viendra vous prendre à cet endroit. Merci de prévoir un temps d'attente entre le moment où vous appelez et celui où le taxi sera à votre disposition.

SARL AUXERRE SECOURS 89 - 6 allée Jacquard 89000 AUXERRE - 06 07 14 81 92 - auxerre.secours.89@orange.fr

Services à domicile et services à la personne :

UNA (Union Nationale de l'Aide, soins et services à domicile)
2 rue Roger Salengro - 89400 MIGENNES - tél : 03.86.80.36.04

Cabinet d'infirmières :

103 rue Emile Tabarant - 89400 LAROCHE St CYDROINE - tél : 03.86.35.24.78

Les numéros d'urgence :

SAMU : le 15

Gendarmerie : le 17 - Gendarmerie de Migennes : 03.86.80.11.17

Pompier : le 18

N° d'urgence pour les personnes sourdes et malentendantes : le 114

Enfance maltraitée : le 119

Violences femmes info : le 3919

Centre antipoison : 03.83.22.50.50 ou 03.83.32.36.36

En cas d'urgence, plusieurs possibilités ou actions possibles :

J'appelle le 15 :

Pour obtenir l'intervention d'une équipe médicale lors d'une situation de détresse vitale, ainsi que pour être redirigé vers un organisme de permanence de soin.

Besoin médical urgent, malaise, coma, hémorragie, douleur thoracique, difficultés respiratoires, intoxication, etc...

J'appelle le 17 :

Pour signaler une infraction qui nécessite l'intervention immédiate de la gendarmerie : violence (s), agression (s), vol à l'arraché, cambriolage, etc ...

J'appelle le 18 :

Pour signaler une situation de péril ou un accident concernant des biens ou des personnes, et obtenir leur intervention rapide : incendie, fuite de gaz, risque d'effondrement, brûlure, électrocution, accident de la route, etc ...

Nathalie DURAND

Droit de parole de la liste d'opposition.

A l'heure où nous imprimons ce bulletin municipal, nous n'avons reçu aucun message de la liste d'opposition.

« Le Larochois »

Bulletin Municipal d'information de la commune de Laroche Saint Cydroine

Tél : 03.86.80.16.71 – Mail : mairie.laroche@wanadoo.fr

Site internet : www.laroche-saint-cydroine.a3w.fr

Directeur de la publication : *MJ Billiet* – rédaction, reportage et mise en page : commission de communication, *Jean Matray*

Imprimé par la Mairie de Laroche-Saint-Cydroine. Mairie de Laroche 2021

La reproduction même partielle de ce bulletin est soumise à autorisation.

NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE