

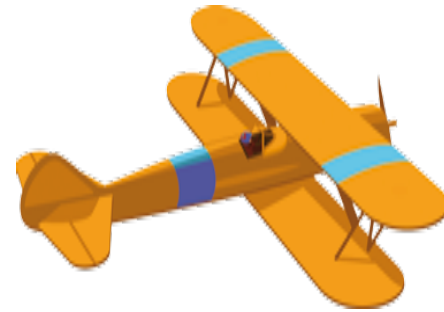
# Sur les chemins du patrimoine essonnien



Sous les ailes  
des vieux coucous



## Sur les chemins du patrimoine essonnien



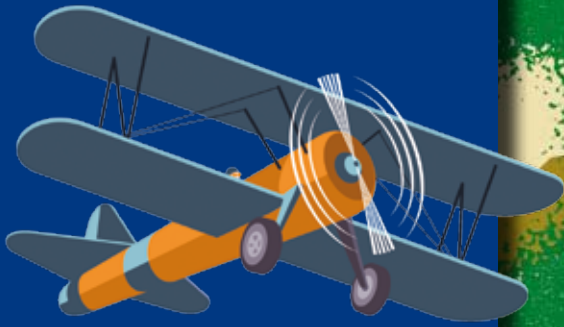
Sous les ailes  
des vieux coucous



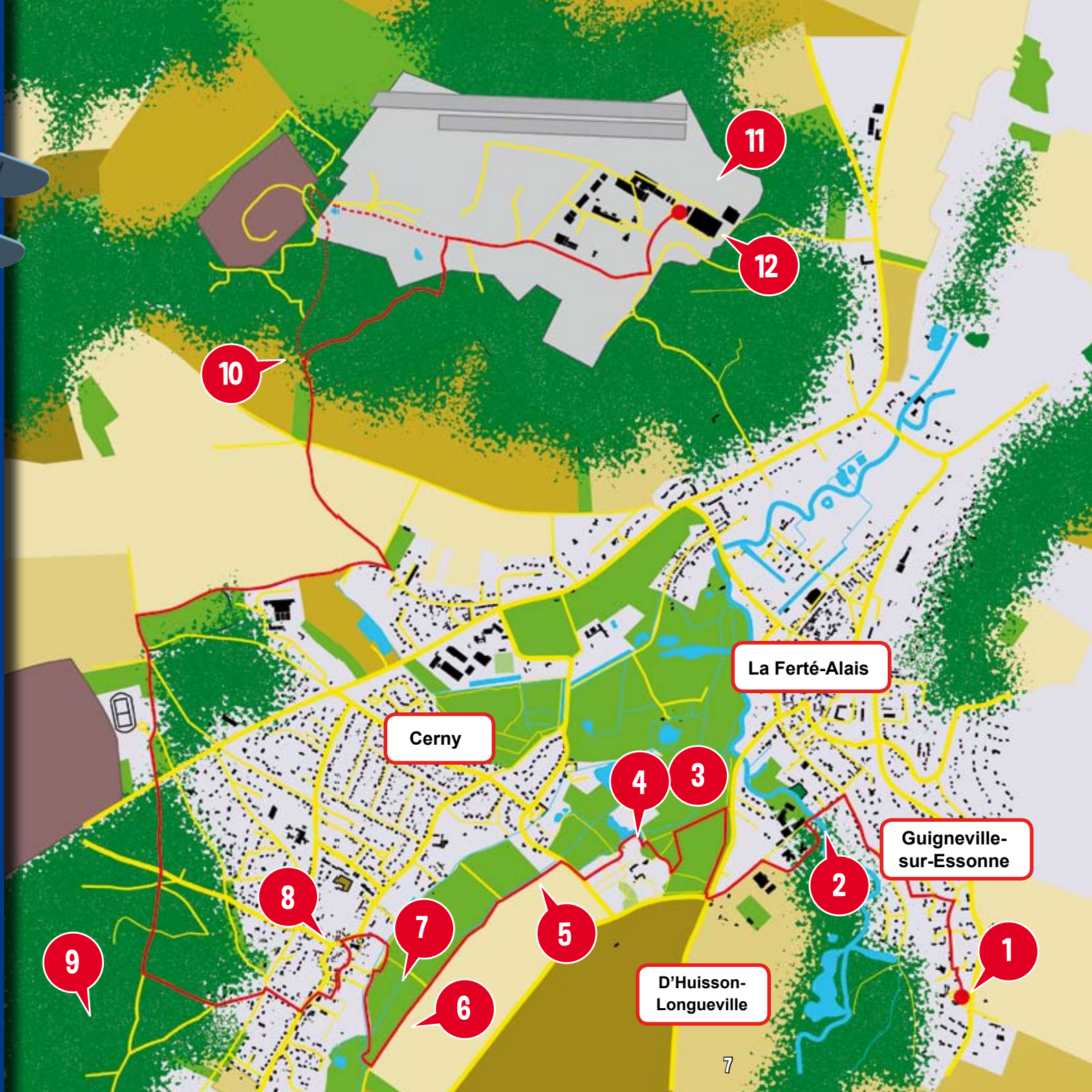
La randonnée pédestre « Sous les ailes des vieux Coucous » s'inscrit dans le cadre des randonnées « Sur les chemins du patrimoine essonnien » organisées par l'USEP 91 (Union Sportive de l'Enseignement du Premier degré). Elle s'adresse à tous les élèves des écoles élémentaires publiques du département qui souhaitent l'inscrire dans un projet pluriannuel d'activités pédagogiques. La diversité des randonnées donne aux enfants des écoles participantes un aperçu de la diversité du patrimoine de notre département. L'attrait pour la randonnée pédestre pour les adultes se vérifie aussi pour les enfants. Les randonnées « Sur les chemins du patrimoine essonnien » sont inscrites dans le dispositif des manifestations d'intérêt départemental soutenues par le Conseil Départemental de l'Essonne.

La randonnée pédestre à l'école est une activité physique qui développe le goût de l'effort. C'est aussi une activité culturelle qui entrouvre une fenêtre sur les éléments du paysage rencontré. Elle constitue un moment privilégié de sensibilisation des enfants à quelques enjeux sociétaux comme l'environnement durable, la prévention de la

santé ou la sécurité. Adaptée à un jeune public, elle propose des activités de découverte ludiques qui renforcent la motivation pour marcher. Ce sont 10 km depuis le parking de l'église Saint Firmin de Guigneville-sur-Essonne ou bien 8,3 km depuis le parking du stade Carnot de La Ferté-Alais jusqu'à l'aérodrome de Cerny sur le plateau de l'Ardenay qui sont proposés au choix des enseignants. La randonnée « Sous les ailes des vieux Coucous » propose dès son départ la traversée du parc du château de Presles et de ses jardins à l'anglaise où sera évoqué le souvenir de la Famille Carnot qui a fortement marqué l'histoire de notre pays. Puis, après avoir coupé la ligne imaginaire de « la Méridienne verte », elle longe le ru de Cerny jusqu'à la pente de Bray où un bombardier américain s'est écrasé en 1943. Revenant vers Cerny, elle va suivre un autre cours du ru où se succèdent de nombreux lavoirs. A travers d'étroits passages, contournant l'imposante église Saint-Pierre, elle nous mène jusqu'au bois de la Butte Chaumont. A partir du complexe sportif Jean Ségalard, plaine agricole et coteau boisé vont se succéder pour atteindre, après avoir serpenté dans les anciennes carrières de grès, le plateau de l'Ardenay. C'est là que s'achève la randonnée où la famille Salis nous accueille dans le domaine des « vieux Coucous ».



- 1 - L'église Saint-Firmin de Guigneville-sur-Essonne
- 2 - L'Essonne
- 3 - Le château de Presles
- 4 - La famille Carnot
- 5 - La méridienne verte
- 6 - Le crash d'un bombardier américain
- 7 - Les lavoirs
- 8 - L'église de Saint-Pierre de Cerny
- 9 - Les principales essences d'arbres de la Butte Chaumont
- 10 - Le cinéma au Domaine de l'Ardenay
- 11 - Jean-Baptiste Salis
- 12 - Le musée Volant Salis





## L'église Saint-Firmin de Guigneville-sur-Essonne

L'église Saint-Firmin a été érigée en 1120. Elle est couverte d'un toit en bâtière surmonté d'un modeste clocher. Ses murs sont soutenus par des contreforts.

L'édifice du XII<sup>ème</sup> siècle a subi des transformations successives entre le XII<sup>ème</sup> et le XVI<sup>ème</sup> siècle, tout en respectant le caractère roman d'origine.

# L'Essonne

Affluent de la rive gauche de la Seine, l'Essonne est une rivière dont notre département porte le nom.

Son cours traverse deux autres départements le Loiret et la Seine et Marne. Longue de 97,1 kilomètres, l'Essonne se forme dans le plateau du Gâtinais par la confluence de deux rivières : l'œuf et la Rimarde. Elle arrose Malherbes, La Ferté-Alais, et Corbeil-Essonnes où elle se jette dans la Seine. Sur sa rive gauche, elle a, pour affluent notable, la Juine.

L'Essonne est une rivière remarquablement régulière ; son débit présente des variations saisonnières très peu importantes, ce qui explique la présence sur son cours, de nombreux moulins.

De fin mai à début juin 2016, la France ainsi qu'une partie de l'Europe a connu un fort épisode pluvieux. Diverses stations météorologiques ont connu des records en termes de précipitations. Ainsi, à Paris, le mois de mai 2016 a été le plus arrosé depuis 1960, tous mois confondus. La journée la plus pluvieuse a été le 30 mai. Gonflée de l'eau des pluies, les cours d'eau sont sortis de leur lit et ont provoqué de nombreuses inondations.

Inondations qui, du 27 mai au 7 juin 2016, ont meurtri les villes et villages traversés par l'Essonne. La rivière était en crue, une crue de très grande ampleur. A la Ferté-Alais, il y eut jusqu'à 1,20 m d'eau dans certains quartiers, des maisons inondées, des routes coupées, des riverains sinistrés obligés de se déplacer en barque et, pour certains, de quitter leur maison, des menaces de pollution



avec une station d'essence sous les eaux. Ce fut l'une des communes les plus touchées par cet épisode pluvieux aux conséquences désastreuses.



◀ Sources : [leparisien.fr](http://leparisien.fr)  
Pierre-Elliott Buet  
Wikipédia



## Le château de Presles

Le château de Presles, à Cerny, appartient depuis plus de 200 ans à la famille Carnot, depuis que Lazare Carnot en fit l'acquisition en 1806. C'était alors un petit manoir en forme de rectangle.

Les Carnot ne se contentaient pas de trouver le repos dans cette demeure. Ils ont tous apporté leur touche au domaine : Lazare Carnot a planté les platanes qui forment une haie d'honneur pour les arrivants. Voulant vivre à Presles en autarcie, il y a développé une ferme, un jardin

et un potager. Hippolyte a fait agrandir le château en hauteur et l'a peint en fausses briques pour être plus à la mode. Quant au président Sadi, il a fait construire une ferme moderne avec un système « très efficace d'évacuation des eaux usées et des eaux de pluie qui fonctionne toujours ». Le parc a été transformé sous l'influence de Cécile Carnot, épouse de Sadi, pour devenir « jardin à l'anglaise ».

# La famille Carnot au château de Presles

**Lazare** (1753 - 1826)  
L'organisateur de la victoire

**Hippolyte** (1801 - 1888)  
Le ministre

**Sadi** (1837 - 1894)  
Le président  
**Cécile** (1841 - 1898)  
L'épouse de Sadi



▲  
Le blason de la famille Carnot  
*D'azur, à trois merlettes d'or,  
surmontées en chef d'une étoile  
d'argent*

## Lazare Carnot ►

Lazare Carnot est né à Nolay (Côte-d'Or) le 13 mai 1753. Poète, mathématicien et physicien, c'est à une carrière militaire et politique qu'il consacre sa vie :

- Capitaine du corps royal du génie (1783)
- Député du Pas de Calais (1791-1792)
- Membre du comité de Salut-Public (1793)
- Membre et Président du Directoire (1795)
- Général de division et ministre de la guerre (1800)
- Membre du Tribunat (1802)
- Général de division - gouverneur de la place d'Anvers (1814)
- Ministre de l'intérieur (1815)

Exilé à la Restauration, il est banni comme régicide en 1816 et se retire à Varsovie, puis à Magdebourg (Allemagne) où il consacre le reste de ses jours à l'étude. Il y meurt en exil le 2 août 1823. Il est surnommé « L'Organisateur de la Victoire » ou « Le Grand Carnot ».

Chevalier de Saint-Louis et grand officier de la Légion d'honneur, son nom est gravé sous l'Arc de Triomphe (4e colonne) et figure sur la liste des soixante-douze noms de savants inscrits sur la tour Eiffel.







## Hippolyte Carnot

Né en 1801 à Saint-Omer, il est le deuxième fils de Lazare Carnot et père du Président de la République, Sadi Carnot. Son frère est un physicien et ingénieur célèbre pour ses travaux sur la thermodynamique. Après avoir participé activement à la révolution de juillet 1830, Hippolyte est élu député de Paris (1839-1849). Après la révolution de février 1848, il se prononce pour la République. Il est alors nommé Ministre de l'Instruction Publique. Son projet ambitieux, soumis à l'Assemblée le 30 juin, le contraint à la démission le 5 juillet 1848 :

- augmentation du salaire des professeurs des écoles, auxquels il demande « d'enseigner aux enfants les vertus de la République démocratique »,

- formation des professeurs pendant trois ans dans une école normale gratuite avec, en contrepartie, l'obligation d'enseigner pendant dix ans,
- mise en place des cours du soir,
- instruction primaire obligatoire et gratuite pour les deux sexes.

Il s'oppose au coup d'État de Louis-Napoléon Bonaparte, le 2 décembre 1851. En 1881 il est élu membre de l'Académie des sciences morales et politiques.

Lorsqu'il séjourne au château de Presles, il aime s'asseoir sur un banc de pierre et attendre la sortie des enfants de l'école de La Ferté-Alais. Il les interroge alors et leur fait réciter leurs leçons.



## Sadi Carnot

(Marie-François) Sadi Carnot est né le 11 août 1837 à Limoges, il est le fils de (Lazare) Hippolyte Carnot, le petit-fils de Lazare Carnot, le neveu du physicien (Nicolas, Léonard) Sadi Carnot. Entré septième à l'École Polytechnique, il sort premier de l'École des Ponts et Chaussées. Pendant la guerre de 1870, Gambetta le fait nommer préfet du Havre et le charge d'organiser la contre-offensive pour libérer Paris. En 1881, alors ministre des travaux publics, il signe

l'autorisation de construire le chemin de fer dit l'Arpajonnais. Très efficace dans ses efforts pour aider au redressement et à la modernisation du pays, au progrès de l'idée républicaine, à l'extension de l'enseignement, il mène une brillante carrière et le 3 décembre 1887, à 50 ans, il devient le 5<sup>ème</sup> président de la République. Il meurt assassiné le 25 juin 1894 alors qu'il assiste à l'exposition universelle, internationale et coloniale à Lyon. Il repose au Panthéon de Paris avec son grand-père Lazare Carnot.



## Cécile Carnot

Marie Pauline Cécile Dupont-White est née à Paris en 1841. Le 2 juin 1863, elle épouse Sadi Carnot, futur président de la république. Le couple entre au palais de l'Élysée le 3 décembre 1887 ; c'est le premier couple présidentiel à y entrer avec quatre enfants encore à charge. Ces derniers n'y vivront pas, à l'exception du fils aîné, selon le

souhait de Sadi : « je ne veux pas d'enfants à l'Élysée, ils seront trop flattés ».

Très impliquée dans la vie élyséenne, l'orangerie est construite. Trouvant le palais très morne, elle fait aussi installer un kiosque à musique dans le parc et crée des garden-parties où l'on va jusqu'à jouer au lawn-tennis (tennis sur gazon), selon la mode britannique de l'époque. Sensible au sort des enfants déshérités, elle instaure en 1889

l'arbre de Noël de l'Élysée.

La cérémonie a lieu depuis lors chaque année (à l'exception des années d'Occupation), l'avant-dernier — mercredi après-midi précédent le jour de Noël.

Alors que les assassinats de personnalités par le mouvement anarchiste sont fréquents, Cécile Carnot confie à des amies, quelques jours avant l'assassinat de son mari : « Voilà sept ans que nous n'avons plus de vie de famille ; heureusement, le mandat

se termine en décembre et nous allons pouvoir vivre comme des gens normaux ».

Elle refuse alors la pension que souhaite lui verser le gouvernement et elle crée la Fondation Carnot pour perpétuer son oeuvre de charité pour les enfants pauvres, oeuvre pour laquelle elle vend ses bijoux. Elle décède en 1898 d'une maladie cardiaque au château de Presles, à Cerny.

# La méridienne verte

Un méridien, en géographie est une ligne imaginaire tracée sur le globe terrestre reliant les pôles géographiques. Les méridiens, pour certains d'entre eux, divisent le globe en 24 portions correspondant aux 24 heures du jour solaire. Chaque portion constitue un fuseau horaire. Le 180<sup>ème</sup> méridien (360 méridiens en tout), aux Fidji, se confond avec la ligne de changement de date.

Le méridien de Paris est aussi connu sous le nom de Méridienne de France. Son tracé sur le territoire français, de Dunkerque à Perpignan, servira de base à la détermination du mètre.

Il n'est pas très vieux ce mètre ! Il a un peu plus de 200 ans, ce qui est peu à l'échelle de l'Histoire. Avant le mètre, chaque région de France possédait son propre système de mesure ce qui ne facilitait pas les échanges commerciaux.

En 1790, l'Assemblée Nationale Française décide d'établir un système de mesure unique. Afin d'obtenir l'accord de tous, il fallait un instrument de mesure destiné « à tous les hommes et à tous les temps ». Les savants Borda, Condorcet, Lagrange, Laplace, Lavoisier et Monge proposent de définir le mètre comme le dix millionième du quart du méridien terrestre. Deux astronomes Delambre et Méchain seront chargés de la mesure.

Ils effectueront des mesures sur une partie de l'arc du méridien, allant de Dunkerque à Barcelone en Espagne. Cet arc du méridien se nomme la Méridienne.

La Méridienne verte est un projet artistique visant à matérialiser le méridien de Paris par des arbres à l'occasion des cérémonies organisées pour fêter l'an 2000. De nombreux arbres furent plantés ; des pique-niques eurent lieu le long du méridien lors de la fête nationale du 14 juillet 2000 et dans le ciel de Paris le méridien fut matérialisé à l'aide de deux lasers.

Sources :  
Wikipédia  
M@th et tiques





Plaque commémorative  
du crash du bombardier



▲ Le B17 en vol

## Le crash d'un bombardier américain le 3 septembre 1943

Il est 5h55 lorsque le B17, baptisé « Torchy », décolle de Grande-Bretagne. A son bord, dix militaires qui ont pour cible l'usine Renault de Billancourt (Hauts-de-Seine). Mais ce jour-là, au-dessus de la région parisienne, le ciel est nuageux. Une autre forteresse volante, « Sunny », se serait télescopée avec « Torchy ». Les hélices du premier avion hachent l'arrière du second. Le B17 continue malgré tout sa route jusqu'à ce qu'une défense aérienne allemande lui tire dessus. Les passagers ont tout juste le temps de sauter en parachute et d'atterrir sur Cerny, Mondeville, Ballancourt et D'Huison-Longueville... Sauf le mitrailleur Ennis Bankhead qui trouve la mort. L'avion s'écrase dans la pente de Bray à Cerny. « J'avais 7 ans. Je me souviens juste d'une déflagration. Les portes ont été soufflées. Les vitraux de l'église cassés, raconte Françoise qui vivait alors dans une ferme située à 800 m du lieu de la chute. Juste après, un habitant a déposé une gerbe de

fleurs au pied de l'avion. Quand les Allemands sont arrivés, ils étaient furieux ». Françoise se souvient qu'un Américain s'est rendu chez eux. « Mon père lui a dit de se sauver tout de suite car les Allemands allaient débarquer d'une minute à l'autre. Il n'était pas à 300 m de la maison qu'il y a eu une perquisition chez nous. » Sur les neuf membres de l'équipage encore en vie, deux ont été faits prisonniers. Les sept autres ont pu trouver refuge quelques heures ou quelques jours chez des villageois qui pour certains en ont payé de leur vie. « En 1982, l'aviateur Howard Harris est revenu à Cerny. Je l'ai conduit au château de D'Huison où il avait été caché avant d'aller chez une famille de Juvisy pendant trois mois. Il est ensuite parti vers l'Espagne puis l'Angleterre. »

Le musée de l'aérodrome Salis possède un B17 comme « Torchy », en état de vol, appelé « Pink Lady ».  
D'après le Parisien (21/09/2003)



## Les lavoirs

Les lavoirs sont des lieux où les femmes venaient laver leur linge jusqu'à l'apparition de la machine à laver vers les années 1960.

Lieux d'hygiène, les lavoirs sont apparus au 19<sup>ème</sup> siècle, après de grandes épidémies comme le choléra en 1830 et 1850.

Pour favoriser leur développement, une loi datée de février 1851 imposa l'aménagement de lavoirs ouverts à tous (ou plutôt à toutes).

On peut définir 3 sortes de lavoirs en fonction de l'origine de l'eau qui les alimente et donc des emplacements retenus pour leur construction. Il existe ainsi des lavoirs de rivière, de source ou de mare.



Le grand lavoir



## L'église Saint-Pierre de Cerny

La construction de l'église Saint-Pierre aurait duré 17 ans, de 1230 à 1247 et se serait poursuivie après les guerres de religion au XV<sup>ème</sup> siècle. Sa nef à 5 travées est soutenue sur toute sa longueur par d'imposants contreforts. Son clocher carré du XIII<sup>ème</sup> siècle est surélevé vers la fin du XIX<sup>ème</sup> siècle. Couvert d'un toit à 4 pentes, il n'abrite plus qu'une seule cloche, les deux autres ayant été fondues

pendant la Révolution. L'église, sans abside, se termine par un chevet droit.

La particularité de cette église s'exprime dans le porche de l'église, auvent formé de quatre colonnes monolithiques en grès de style dorique. Sur l'une d'entre elles sont gravés le millésime 1625 et les deux clefs de Saint-Pierre.





# Les principales essences d'arbres de la Butte Chaumont



▲ Le châtaignier



Le chêne ▲



▲ Le charme



Le bouleau ▲



▲ Le pin



Le hêtre ▲

# Le cinéma au Domaine de l'Ardenay



À la mort de Jean-Baptiste Salis en 1967, son fils Jean et sa fille Irène vont poursuivre l'aventure. Jean s'attache à retrouver les avions qui ont marqué la carrière de pilote de son père. Il va y être encouragé par l'industrie du cinéma, qui, dans les années 70, va permettre d'étoffer la collection. Ce sont plus de 200 films auxquels contribue Salis Aviation. Parmi ceux-ci :

Le mystère de la chambre jaune (1930) - Le jour le plus long (1962) - Le mur de l'Atlantique - L'aventure c'est l'aventure (1970) - La veuve Couderc (1971) - César et Rosalie (1972) - Les faucheurs de marguerites - Mais où est donc passé la 7ème compagnie - Les violons du bal (1973) - Bons baisers de Hong-Kong (1975) - Le temps des As - La 7ème compagnie au clair de lune (1977) - La conquête du ciel (1978) - L'Aéropostale - Arsène Lupin (1980) - Les brigades du Tigre (1981) - Pour l'honneur d'un capitaine - L'As des As (1982) - Mesrine (1983) - Le vol du sphinx (1984) - L'Empire du soleil (1987) - Indiana Jones et la dernière croisade (1989) - Tango - Saint Exupéry : La dernière mission (1992) - Lucie Aubrac (1996) - Quasimodo - Belle Maman (1998) - Laissez passer (2001) - Les égarés - Jean Moulin (2002) - Un long dimanche de fiançailles (2003) - Les chevaliers du ciel (2004) - OSS 117, le Caire nid d'Espions - Le grand Charles (2005) - Les femmes de l'ombre (2007) - Les herbes folles (2008) - Le dernier vol (2009) - L'Appel du 18 juin - La fille du puisatier (2010) - L'or noir (2011) - Eyjafjallojokul, le volcan (2012) - Belle et Sébastien 2 « l'aventure continue » (2014) - Les aventures de Spirou et Fantasio (2017)





## Jean-Baptiste Salis

Jean-Baptiste Salis est né à Montmorin (Puy-de-Dôme) le 19 septembre 1896, et mort à Cerny (Essonne) le 10 décembre 1967. D'abord mécanicien, il devient pilote militaire au cours de la Première Guerre mondiale, puis instructeur et pilote d'essai. En 1938, il acquiert la propriété de la ferme de l'Ardenay qui est une exploitation agricole doublée d'une carrière de grès désaffectée. Son rêve va pouvoir prendre corps. Pionnier français de la restauration et de la reconstruction d'avions

historiques, il va permettre à de nombreux amateurs de participer à son aventure et la faire partager au grand public lors des meetings aériens chaque année pendant le week-end de la Pentecôte. Après sa mort, son fils Jean et sa fille Irène reprennent le flambeau. Pilote du souvenir, il va restaurer et présenter en vol le célèbre Blériot XI sur lequel Louis Blériot connut la gloire en traversant la Manche le 25 juillet 1909 en 38 minutes, à la moyenne de 76 km/h.



◀ Blériot XI en vol



▶ Moniteur pendant l'hiver 1917/1918, il pose devant un Caudron G-4



## Le musée volant Salis

Le mot avion a été créé vers 1875 par Clément Ader, à partir du mot latin avis (« oiseau ») et du suffixe -on.

Les «titis» parisiens mécaniciens appelaient certains avions d'avant la première guerre « des coucous ». Aujourd'hui, dans la tradition, ils sont devenus « des vieux coucous ».

C'est le souvenir nostalgique qui va pousser les passionnés de l'aviation à collectionner ces vieux coucous en état de vol exposés dans 6 000 m<sup>2</sup> dans cinq halls du musée :

1. Les Pionniers
2. La Grande Guerre
3. La collection Morane-Saulnier
4. L'aviation sportive et de loisirs
5. Le Mémorial 1939-1945
6. Les débuts du voyage aérien

Le musée accueille « individuels, familles, groupes et classes ». Il est ouvert tous les jours du 1er mars au 15 novembre de 9h30 à 12h et de 14h à 17h00 en semaine

– 18h le week-end.

Les jours fériés, le musée est ouvert de 14h00 à 17h00.

Il est fermé 10 jours autour de la Pentecôte.

### Le meeting aérien de la Pentecôte

Sur le champ d'aviation de Cerny, le week-end de Pentecôte est traditionnellement, depuis 1972, celui du « Temps des hélices ». Deux journées exceptionnelles où se retrouvent des milliers de passionnés !

Le matin, une grande exposition permet aux visiteurs d'approcher au plus près les quelques 150 avions historiques et de rencontrer mécaniciens et pilotes qui les bichonnent, mais aussi de pouvoir s'envoler pour une balade aérienne dans le ciel de l'Essonne à bord de quelques avions mythiques. L'après-midi est consacrée aux démonstrations en vol d'une centaine d'avions.



## Le code du randonneur

Les randonneurs aiment la nature et sont sensibles à la protection de l'environnement. Ils se doivent de respecter certaines recommandations pour préserver les sites qu'ils traversent.

**Restez sur les sentiers** et n'utilisez pas de raccourcis pour éviter l'érosion des espaces naturels sensibles ou la dégradation des cultures.



**N'effrayez pas les animaux sauvages** ou domestiques (bétail, troupeaux...), ne les dérangez pas et ne tentez pas de les manipuler (fourmières, serpents...), évitez de les écraser pour les plus petits d'entre eux (scarabées...).



**Respectez la propreté des lieux** en emportant vos déchets (même biodégradables) voire ceux des autres randonneurs maladroits ou peu scrupuleux. Conservez-les dans votre sac et rappez-les chez vous.



**Ne ramassez et ne cueillez pas les fleurs**, les plantes (qui peuvent être rares, protégées ou en voie de disparition), les fruits et les champignons (qui peuvent être toxiques)...



**Un randonneur ne laisse  
derrière lui que des sourires**  
D'après la charte du promeneur  
du Comité Départemental  
de Randonnée Pédestre  
de la Sarthe

# L'environnement durable

## Un pique-nique et ses déchets.

Que deviennent les déchets ?

Tous les produits sont biodégradables, selon :

- la nature des composants,
- les conditions météorologiques,
- le lieu où l'on abandonne les déchets.

La durée de décomposition des déchets est plus ou moins longue, il faut :

- ▶ **2 à 5 mois** pour un papier laissé par terre
- ▶ **6 mois** pour une épluchure de fruit
- ▶ **1 à 12 ans** pour un mégot de cigarette
- ▶ **5 ans** pour un chewing-gum
- ▶ **80 à 100 ans** pour une canette en aluminium
- ▶ **450 ans** pour une bouteille ou un sac en plastique
- ▶ **1 million d'années** pour une bouteille en verre



**Pensez-y  
et rapportez  
vos déchets  
à la maison !**

# L'économie circulaire



L'économie circulaire propose de repenser nos modes de production et de consommation afin de limiter le gaspillage des ressources naturelles.

La boîte à champignons met en oeuvre un projet d'économie circulaire à la portée des enfants.

A partir de résidus de la maison - marc de café ou carton par exemple - l'enfant fabrique un substrat (c'est-à-dire un support de culture) de champignons. En quinze jours, le champignon « mange le marc de café » et dix jours plus tard, les premiers pleurotes poussent dans la cuisine ! Les mêmes pleurotes que ceux cuisinés par les grands chefs étoilés de Paris : Yannick Alleno, Thierry Marx ou encore le chef de l'Elysée.

[www.laboiteachampignons.com](http://www.laboiteachampignons.com)



# Une pratique sportive en toute sécurité des sports non encadrés



## Les dix commandements du sportif amateur responsable

- 1 Ne pas surestimer ses capacités
- 2 Choisir un bon équipement, se familiariser avec lui et l'entretenir
- 3 Suivre les conseils de son médecin
- 4 Ecouter les professionnels
- 5 Etre bien dans sa tête
- 6 Etre à l'écoute de son corps
- 7 Avoir une alimentation équilibrée
- 8 Boire beaucoup d'eau avant l'effort
- 9 Ne pas avoir honte de ses craintes
- 10 Savoir renoncer si nécessaire

L'accident lié à la pratique de loisirs sportifs non encadrés engendre des souffrances immédiates, parfois sur le long terme. Ses conséquences sont trop souvent dramatiques alors qu'il aurait pu être évité par des mesures simples ou des comportements adaptés.

L'Association Prévention-MAIF



## Contributions

### Documentation et photographies

- Archives départementales de l'Essonne
- Le Val d'Essonne
- Cerny - Une balade du passé au présent
- Le patrimoine des communes de l'Essonne (Flohic éditions)
- Les histoires au Fil... de La Ferté-Alais
- Topic-Topos
- Wikipédia
- Wikicommons
- Gallica.bnf
- Les Nouveaux Collègues
- www.avise.org
- Musée Volant Salis
- Le Parisien
- Mairie de La Ferté-Alais
- Jean-Pierre Chusseau

### Remerciements pour leur collaboration

- aux mairies de D'Huison-Longueville, Cerny, Guigneville-sur-Essonnes et La Ferté-Alais
- à La Ligue de l'Enseignement de l'Essonne
- à la Prévention Maïf et à la Maïf
- à la Boîte à Champignons
- au Capitaine du centre de

- secours d'Etampes Dany Michel
- au Comité Départemental de la Randonnée Pédestre
- au Commandant de gendarmerie Stéphane Pruvost
- au Musée Volant Salis
- à Micheline et François Arnaud, à Roger Avenet, Francis Bedei, Thierry Carnot, Marie-Claire Chambaret, Alain Chopard, Patrick David, Patrick Deschamps, André Gourdet, Rémi Heude, Carl Güdel, Murielle Met, Brigitte Salis, Laura Salis, Marie-Claude Soen.
- aux bénévoles du Comité Départemental de la Randonnée Pédestre et de l'USEP

### Recherches et rédaction

Jean-Pierre Alègre, Michel Petit

### Partenaires de l'organisation

- Comité Départemental de Randonnée Pédestre
- Conseil Départemental de l'Essonne
- Inspection Académique de l'Essonne
- Ligue de l'Enseignement de l'Essonne
- Prévention Maïf et Maïf



Conception et mise en page  
Association LNC - 2017  
Les Nouveaux Collègues





Cerny



Guigneville sur Essonne



La Ferté-Alais