

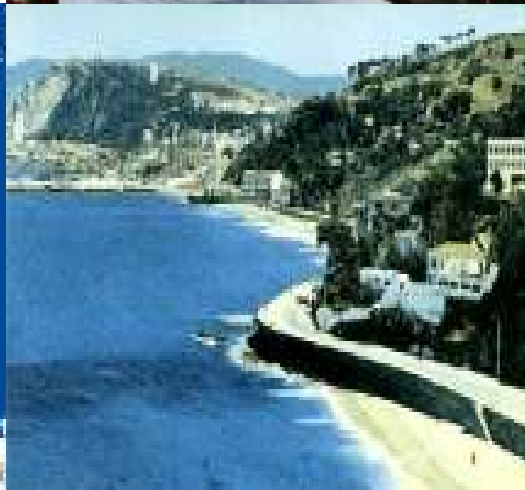
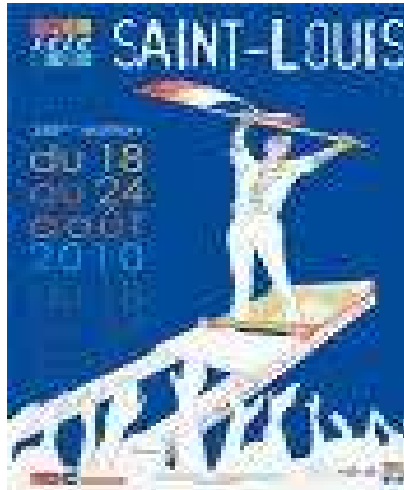


Solidarité Réhabilitation  
Pour sortir du labyrinthe

Voyage en Algérie	P2-3
la St-Louis à Sète	P 4-5
Sports : tennis / catch	P 6-7
Cuisine des régions	P 8-9
Bien-être au CRP	P 10
Forum Handicap	P 11
Pièce de théâtre	P 12

**Le lien**

**N°14 novembre 2010**



# Skikda



en 1962 la ville de Philipville connut un exode massif de population pied-noire vers la France durant les années 1950 et particulièrement les années 1960 et 1970

## *structure*

La ville dispose d'un hôtel de ville de style néo-mauresque et d'une gare ferroviaire stylée conçue par Le Corbusier. L'hôtel de Skikda contient des tableaux de maîtres d'une grande valeur. En 2008 la ville de Skikda s'est dotée d'un téléphérique reliant la cité Bouabas à la cité Boulaya.



## *économie*

région à forte vocation agricole et touristique elle abrite une plateforme pétrochimique qui comprend deux raffineries de pétrole, deux centrales électriques, deux unités de liquéfaction de gaz et une unité chimique de polymères, le tout s'étend sur une surface de plus de 1500 hectares



### *sports*

la ville possède un club de football: la jsms portant les couleurs noir et blanc  
elle fut l'une des meilleures équipes du championnat national dans les années 1960-1970



### *infrastructures culturelles*

l'amphithéâtre romain, édifié au « siècle de l'ère chrétienne » est situé en plein centre de la ville de Skikda un théâtre municipal, des maisons de culture (celle de Aissat Idir au style Haussmanien). Skikda faisait partie des villes à posséder sept salles de cinéma dès les années 1930 : l'empire, l'eden, le rivoli, le réalto, le régent, le colisée, et le lido ainsi qu'un grand casino à la plage qui porte le même nom.

## La Saint-Louis à Sète



A Sète, il existe une tradition célébrée chaque année. Elle est née autour des joutes nautiques dans l'histoire de la ville et elle a su évoluer au fil des années. Ce faisant, elle continue à susciter la même attractivité et ferveur, qui se manifestent autour du cadre royal et se diffusent partout en ville, à un rythme toujours croissant, en présence du maire François COMMEINHES.

Jour après jour, les animations, expositions, compétitions sportives et avant tout les tournois de joutes qui sont le cœur de cette manifestation se succèdent. Une ambiance amicale, sereine, vivifiante où les petits joueurs suivent les traces de leurs aînés.

Spectacles, bars-à-quais et tournois participent à l'ambiance exceptionnelle qui règne à Sète. Les combats de joutes sont répartis en cinq niveaux : Jeunesse, Juniors, Mi-moyens, Moyens, Poids lourds.



Cette jolie fête se clôture par un feu d'artifice et nous souhaitons à tous que vous veniez nombreux à la 269ème édition pour l'année 2011.



Si vous souhaitez visualiser cet événement, allez sur le site :

**[www.saintlouisasete.fr](http://www.saintlouisasete.fr)**

**Bonne Saint-Louis à toutes et à tous !**

**ANNIE ET CAROLE**

## LE TENNIS FRANCAIS

Le tennis français a connu son heure de gloire dans les années 1930, avec les mousquetaires, dont René Lacoste et chez les femmes Suzanne Lenglen.

Après la victoire de Marcel Bernard en 1949 à Roland-Garros, il faudra attendre Yannick Noah en 1983, pour gagner Roland-Garros.

Chez les femmes, après la victoire de Françoise Durr en 1967, il faudra attendre la victoire de Mary Pierce en Australie, en 1995 et à Roland-Garros, en 2000, puis les victoires d'Amélie Mauresmo au Masters, à Wimbledon et à l'open d' Australie.

Il y eut les victoires en coupe DAVIS, en 1991, 1996 et 2001, chez les hommes et la victoire des femmes, en FED CUP.

Nous attendons la relève avec Tsonga, Monfils. Gasquet, chez les hommes et Bartoli, Rezaï, chez les femmes, par exemple.

**Jean-Marc.**



## UN SPORT MUSCLE : LE CATCH

Le match en cage se déroule sur un ring entouré d'une cage métallique circulaire. A l'intérieur de cette cage, à chaque coin du ring se trouvent quatre autres cages dans lesquelles sont enfermés quatre des six catcheurs du match. Le combat débute d'abord avec deux adversaires qui arrivent à intervalle déterminé. Tour à tour, les autres catcheurs sont libérés et entrent dans le combat

Les matchs les plus spectaculaires sont ceux les plus appréciés (proposés par la WWE), match où le nombre des catcheurs d'un camp est dépassé par celui du camp adverse : un contre trois, deux contre quatre, et le match vedette souvent programmé à la fin du show de catch. La condition de victoire consiste à faire abandonner son adversaire, souvent par immobilisation. Une équipe de plusieurs catcheurs se passent le relais pour entrer sur le ring.

Le catcheur considéré comme le méchant dans un match est généralement détesté par les fans. Six catcheurs s'affrontent pour gagner la ceinture et devenir le nouveau champion de la WWE. Il s'agit d'un match classique se déroulant sur un ring entouré d'une cage métallique complètement fermée et n'offrant aucune issue, écartant de ce fait les disqualifications.

Cette variante s'appelle Hell in a Cell. C'est le premier qui abandonne qui a perdu le match. 30 catcheurs s'affrontent en un match dans un royal Rumble.

Mes catcheurs préférés sont JOHN CENA, RANDY ORTON, RAY MYSTERIO, BIG SHOW, KONFI KISTON, UNDERTAKER, MATT HARDY, R TRUTH, EVAN BOURNE, BRET HITMAN HARTE, MARK HENRY, GREAT KHALI, JOHN MORRISON, MVP, YOSHI TATSU, CHRISTIAN et les Divas MELINA, MICKIE JAMES, KELLY KELLY, GAIL GIM, NATALIA les Bella twins, Et oui il y a aussi de belles femmes qui font du catch.



Jean-Marie

**gastronomie française : plats typiques**  
**des régions**

**l' aligot :**

plat typique a base de fromage  
L' aligot est un mets originaire du plateau de l' Aubrac  
Préparation 15mm  
Cuisson 1h00 (pour 4 personnes)



1kg de pommes de terre  
400g de tomme fraîche  
1gousse d' ail  
150g de beurre cru très froid  
10 a 15cl de lait  
Sel et poivre du moulin

**Préparation :**

faites cuire des pommes de terre épluchées pendant 25 à 30mn dans une casserole d' eau, égouttez.  
Réduisez les ensuite en purée et assaisonnez avec le beurre, la crème, l' ail pilé, très peu de sel et de poivre .Mélanger le fromage à la purée, pendant au moins 15mn. Battez la masse avec une grande cuillère en bois en tournant des huit et en la soulevant jusqu' à obtenir une pâte lisse qui se détache des parois de la casserole et qui file.  
Servez dans chaque assiette: soulevez un grand ruban d' aligot et coupez le au ciseau





★ Petits farcis :

- ★ 1 courgette ronde (environ 150 g)
- ★ 1/2 tomate
- ★ 30 g de viande de bœuf hachée
- ★ 30 g de carottes
- ★ 1 cuillerée à café d'huile de colza
- ★ 1/2 oignon

★ Préchauffez votre four à 220°C soit Th 7. Lavez, coupez le haut de la courgette et évidez-la avec une petite cuillère.

★ Dans une casserole d'eau bouillante, faites cuire la courgette environ 8 min. Égouttez, laissez tiédir et posez-la sur du papier absorbant.

★ Lavez, pelez et coupez la carotte en rondelles. Pelez et coupez l'oignon. Dans un hachoir, mixez la carotte, l'oignon, la viande, la chapelure et le lait.

★ Farcissez la courgette avec ce mélange. Reposez le chapeau dessus. Posez la courgette sur un plat ,ajoutez 2 cuillerées d'eau et faites cuire environ 25mm

## MON VECU EN CRP

Je m'appelle Jean-Marc, je suis un ancien stagiaire en centre de rééducation professionnelle.

La première fois, c'était en septembre 2002, jusqu'en avril 2003 au CRP LA CALADE, dans le quinzième arrondissement. Nous étions répartis en petits groupes, avec un moniteur pour nous encadrer, dans le travail à faire : ferronnerie, menuiserie, et tout ce qui se rapporte aux métiers du bâtiment, avec des cours de sport, de dessin et de français. Cela m'a permis de me remettre dans le bain du travail, de travailler en équipe et apprendre des choses ou les réapprendre, avec des stages en entreprise, à Monoprix-Castellane, en condition réelle de travail, pour mettre les produits en rayons.

La deuxième fois c'était au CRP LA ROUGUIERE, dans le onzième arrondissement, où j'étais en formation d'agent magasinier pour 12 mois, avec une remise à niveau de 3 mois, à partir de février 2004.

Nous devions apprendre le métier de magasinier avec un moniteur, en salle de cours, et au magasin du centre. Il y avait des applications avec des cours photocopiés et une mise en situation dans le magasin.

Je devais aller en entreprise à Renault-Michelet, au magasin des pièces de rechanges, où je devais m'adapter à la situation. J'ai passé un examen à la fin de la formation, pour valider mes acquis.

Tout le monde n'a pas été reçu à l'examen, mais j'ai obtenu deux des trois modules de l'examen, et une évaluation sur trois en interne au centre.

Cela a été pour moi enrichissant, de me confronter à l'obligation d'apprendre quelque chose de nouveau, et ça m'a permis de côtoyer des gens nouveaux.

Je recommande ce genre de stage contre l'inactivité, le découragement, le sentiment d'inutilité, l'inexpérience professionnelle et en plus nous sommes rémunérés, par le CNA-SEA, et c'est non négligeable.

**jean-marc**

### **LE FORUM HANDICAP.**

Comme chaque année, le forum handicap s'est déroulé, au Parc Chanot, le 19 et 20 Novembre 2010.

Plusieurs associations étaient présentes, dont bien sûr, Solidarité-Réhabilitation, de même que des organismes, qui luttent contre les handicaps.

Cette manifestation était également l'occasion de suivre des conférences animées par d'autres associations.

Nous avons pu faire connaître nos activités, prendre des contacts et lutter contre tout ce qui peut marginaliser et exclure, les personnes en situation de handicap.

Plusieurs animations étaient prévues, ce qui a intéressé beaucoup de monde.

Merci à tous, à l'année prochaine.

**Jean-Marc.**



**Notre sentiment sur la pièce de théâtre :  
*DEUX PETITES DAMES VERS LE NORD***



Nous nous sommes retrouvés (Membres de l'Association et autres) pour suivre une pièce de théâtre jouée bénévolement par deux comédiennes sensibilisées par la cause du handicap.

**Le thème de la pièce portait sur les aventures de deux sœurs qui viennent de perdre leur maman et décident de retrouver 25 ans après, la tombe de leur papa à Amiens.**

Il y avait environ 300 personnes qui ont pu ressentir par le biais de la représentation, de l'émotion relative à leur vécu personnel. Le public s'est déplacé en masse, la salle était comble et l'ambiance était chaleureuse.

**Encore merci aux deux artistes et aux bénévoles de l'Association Solidarité Réhabilitation.**

**Annie**