

La vie Monétéronne

BULLETIN MUNICIPAL N° 11 - Donnons du sens à notre « VIVRE ENSEMBLE »

Edito : Les Joies de l'été ... en toute sécurité !

A l'heure estivale, notre joli village de Monestier de Clermont cultive la douceur de vivre. Aux joies de la balade ou de la randonnée s'ajoutent celles du farniente, de la baignade et des sports d'eau. Les amateurs de marche trouveront leur bonheur à proximité immédiate du village, avec la célèbre balade de la Table d'Orientation, ou encore le Pas du Serpaton en partant d'Audière, ou aussi la Crête des bois, avec sa magnifique vue sur le lac. Dans un rayon un peu plus éloigné, nous irons gravir les sentiers du Balcon Est du Vercors avec pour les plus proches le Pas de la Ville, le Pas de Berrièves, le Pas de l'Aiguille ou la Baraque des Clôts. Les plus sportifs pourront s'attaquer au Grand Veymont, au Châtel ou à l'Obiou. A recommander également, la balade des Passerelles et ses vues à couper le souffle. Outre les paysages grandioses, ces randonnées sont l'occasion de découvrir ou redécouvrir notre faune et notre flore locale, d'une richesse incroyable, ainsi ce bouquetin au grand âge, qui a choisi le Pas de Berrièves comme maison de retraite, pour le plus grand plaisir des marcheurs.

Les amateurs de baignade et des sports d'eau auront également l'embarras du choix entre notre piscine municipale et le lac de Monteynard tout proche, royaume de la planche à voile ou d'autres lacs plus éloignés : Laffrey, le Sautet, etc.

D'innombrables activités s'offrent à nous sur le territoire, citons Accrobranche, Terre Vivante, et sur le plan culturel le Musée du Trièves et l'excellente exposition « Allibert, du village à la planète », visible en Mairie jusqu'au 12 juillet et ensuite à Gresse en Vercors. Bien sûr, il est impossible de faire ici le catalogue exhaustif de ces activités.

En ce qui concerne les activités de plein air, il n'est jamais inutile de rappeler quelques règles élémentaires de sécurité :

- En montagne, porter des chaussures adaptées. Eviter les baskets, qui n'adhèrent pas sur un sol terreux ou caillouteux et ne maintiennent pas la cheville.
- Ne pas sortir des sentiers balisés car on est vite en terrain impraticable.
- Anticiper les imprévus : changement de météo : polaire et coupe-vent, erreurs d'itinéraire ...
- Prendre de l'eau en quantité largement suffisante.
- Préférer les heures fraîches du matin pour marcher, surtout avec de jeunes enfants. En effet, le soleil, notre ami, est aussi notre ennemi à deux titres différents :
 - 1) la chaleur est source d'insolation et de déshydratation,
 - 2) et le rayonnement (UVB) est plus important en montagne et lorsque le soleil est à la verticale : il faut bien garder à l'esprit que les coups de soleil d'aujourd'hui font le lit des cancers cutanés de demain. Pour ces raisons, l'exposition solaire est à éviter l'été entre midi et 16 heures et surtout pour les jeunes enfants.
- Attention, le pic de chaleur est décalé de 2 heures par rapport à l'heure d'été, donc maximal à 14 heures et ne diminuant que très lentement ensuite.
- Pour les baignades, entrer très progressivement dans l'eau et ce d'autant plus que la différence entre la température et la température de l'eau est importante.

Bon été à tous !

Dominique PARLOUAR, conseillère municipale

Dates des prochaines rencontres Municipales ouvertes :

URBANISME – PATRIMOINE

Groupe de travail PATRIMOINE le 22/07 à 20h15

Commission URBANISME PATRIMOINE le 23/07 à 20h15

Groupe de travail PATRIMOINE le 26/08 à 20h15

CULTURE : le 9 juillet à 18h30

CIMETIERE : Commission le 21/07 à 19h

CONSEIL MUNICIPAL : 20 juillet à 20h

Dans ce numéro :

La Fourmilière → Page 2

Site Internet mairie → Page 2

L'écran Vagabond → Page 2

Journées du Patrimoine → Page 3

Animations de l'été → Page 3

Activités piscine. → Page 3

Monestier à travers les siècles → Page 4

Zoom sur une somatothérapeute → Page 5

Programme ciné / Recette du mois → Page 6

Contactez la Mairie : 04 76 34 06 20 - mairie@monestierdeclermont.fr / ouverture : Lundi -> Samedi 9h-12h



La Fourmilière, espace de travail partagé : mais qu'y font-ils donc ?

La Fourmilière est un local partagé entre personnes désirant se mettre dans un environnement professionnel à plusieurs, en bénéficiant des moyens classiques (téléphone, internet, imprimante, copieurs,...), et ceci pour des périodes de durées variables : 1 à plusieurs jour/semaine, ou à demeure. Différentes formules existent qui permettent de s'adapter à ses besoins.

La Fourmilière, espace de travail partagé
86, Grand Rue - 38650 Monestier-de-Clermont
tél: 04 76 34 06 75
mail: contact@fourmiliere-trieves.fr
www.fourmiliere-trieves.fr

Située en plein centre de Monestier de Clermont, la Fourmilière est une proposition unique sur notre territoire. On y retrouve des salariés d'entreprises grenobloises qui s'évitent ainsi les aller/retour dans la vallée; également des artisans qui viennent s'appuyer sur les infrastructures proposées pour y mener leurs tâches administratives (facturation, appel d'offre,...); ou encore des professionnels indépendants qui bénéficient du lieu en se rencontrant, en tissant du réseau, en s'ouvrant des opportunités supplémentaires. En se regroupant, chacun économise en moyens et gagne en relations et en efficacité de travail.



Bénéficiant d'un succès déjà fort, l'équipe de la Fourmilière, constituée en association, réfléchit de manière collégiale à un fonctionnement étendu à Monestier mais aussi ailleurs en Trièves avec les équipes locales. Lieu pilote, la Fourmilière a bénéficié d'un soutien du CDDRA et de la communauté de communes lors de son démarrage et continue la réflexion sur le mode de développement de ce type de lieu, appartenant et géré par ses membres.

Si vous êtes intéressés ou si vous voulez en savoir plus, vous pouvez passer les voir Grand Rue, sur la place de l'Hôpital; ou appeler au 04 76 34 06 75; ou encore visiter le site : www.fourmiliere-trieves.fr

Le site Internet de la mairie :

Le site Internet de la mairie, qui était en création depuis quelques mois, est à présent en ligne avec de plus en plus d'informations utiles. Nous vous invitons à venir flâner entre ses différentes pages numériques, nous le mettons à jour régulièrement.

Vous avez une question sur notre village, vous recherchez une information sur un commerce, une association, un équipement sportif ? -> Pensez à vous connecter au site de la mairie.

Vous trouverez également les archives du bulletin municipal, les comptes rendus des conseils municipaux, les horaires de la piscine et les tarifs, un onglet sur le patrimoine et beaucoup d'autres choses.

Dans les prochains mois vous pourrez voir d'un seul clic si la salle que vous voulez réserver est libre

Ce site est fait pour vous. Si vous avez des remarques ou si vous voyez des points à améliorer, à modifier, à créer, envoyez - nous un mail par le biais de la rubrique « contacts », accessible dans la colonne qui apparaît à droite sur chaque page du site et qui vous renvoie sur le lien <http://www.monestierdeclermont.fr/contacts>.

Du cinéma à Monestier de Clermont avec l'Ecran Vagabond :

Vendredi 17 juillet, séance exceptionnelle en plein air devant le Granjou !

Nous vous proposons à cette occasion de venir voir « **A la poursuite de demain** », un film de science fiction réalisé par Brad Bird, pour toute la famille. La séance est offerte par l'Ecran Vagabond et Le Centre Social le Granjou. La séance aura lieu à la tombée de la nuit vers 21h45.

Nous vous attendons avant la séance pour partager ensemble un repas tiré du sac, barbecue possible (amenez vos saucisses). Pensez à votre fauteuil, couverture...

L'Ecran Vagabond, c'est quoi ?

Le « vrai cinéma » n'est pas réservé aux salles de Grenoble...

A Monestier comme dans plusieurs villages du Trièves, l'Ecran Vagabond est là pour vous proposer des films très récents avec du matériel professionnel équivalent à ce que vous pouvez trouver dans les salles de cinéma. L'association fonctionne grâce à de nombreux bénévoles.

A Monestier, nous sommes 5 personnes à projeter des films un vendredi tous les 15 jours dans la salle polyvalente du nouveau gymnase. Dans cette belle salle, nous projetons des films à des tarifs très intéressants : 3,5 € tarif réduit et 4,5 € plein tarif. Un vendredi par mois, nous proposons un film pour enfants à 18h et tous les 15 jours, un film grand public ou art et essai à 20h30. N'hésitez pas à venir au cinéma, même si vous n'avez jamais entendu parler du film. Faites-nous confiance, une commission les choisit avec beaucoup d'intérêt. Si vous souhaitez proposer des films ou recevoir le programme, merci de nous laisser un message à famille.dutaut@wanadoo.fr

A bientôt et vive le CINEMA !!

ZOOM sur : « Une somatothérapeute à Monestier de Clermont »

Bénédicte Boissau, membre de l'association « De la forme au bien-être » et infirmière de formation initiale, est installée depuis 3 ans comme somatothérapeute dans notre village, au 120 Grand Rue.

Mais la somatothérapie, qu'est-ce que c'est ?
« Thérapie » signifie «soin» / « soigner », et la voie d'accès utilisée par cette méthode est le langage du corps. Il s'agit donc de nous soigner nous même en écoutant notre corps, en étant attentifs à notre propre ressenti.

En effet, chaque couleur a une symbolique qui peut apporter une réponse vers le mieux-être. Notre thérapeute peut également utiliser nos « images intérieures », ainsi qu'une « lecture » au niveau énergétique, basée sur les codages millénaires des techniques chinoise ou indienne. Ces lectures, énergétiques ou symboliques, sont proposées aux personnes en fonction de leurs besoins et si c'est leur choix.



Un « massage Bien-être » est un accompagnement de la personne là où elle en est. Il met en mouvement l'énergie de la personne, qui peut l'accepter ou pas.

La santé, s'est « se sentir ».

Comment je me sens ? Quelle est mon harmonie ?

Dans le cadre de « prendre soin de soi », quel que soit notre âge et notre activité professionnelle, le « toucher » est un besoin vital, on l'oublie trop souvent.

Dans notre société où tout va très vite, c'est un temps de pause avec nous mêmes. Pourquoi s'en priver ?

- **Cet été, Bénédicte ouvre son cabinet à toute personne qui souhaite recevoir un grand massage bien être de relaxation. D'une durée d'une heure au minimum, ces massages intègrent différentes techniques comme le massage californien (harmonisant, avec de l'huile), le shiatsu (pressions), la réflexologie plantaire. Ils sont réalisés avec des huiles essentielles et des huiles bio. Un massage idéal pour une bonne récupération après une randonnée, un balade à vélo, une journée de planche à voile ou de kitesurf, mais aussi tout simplement si vous souhaitez passer un bon moment avec vous même.**

- **Avec l'association « De la forme au bien-être », Bénédicte Boissau s'associe à Dominique Garcin Gerin, naturopathe à St Jean d'Hérans, pour proposer (à Monestier) des petits ateliers d'initiation au massage des pieds de 2h chacun:**

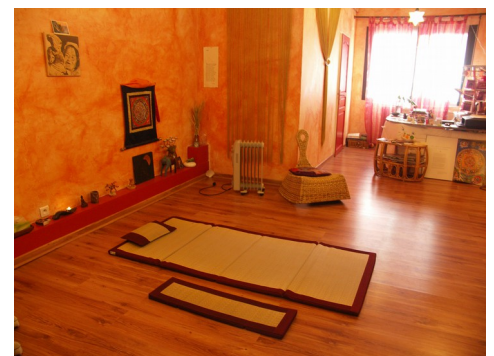
Vendredi 17 juillet de 11h à 13h ou de 16h à 18h

Vendredi 7 août de 11h à 13h ou de 16h à 18h

- **A venir : Formation d'initiation au massage bien-être sur 3 jours : les 25, 26 et 27 septembre prochains, à St Jean d'Hérans. Pour tout renseignement, appeler Bénédicte Boissau.**

Tarifs :

Séance somatothérapie - durée 1h15 à 1h30 – Tarif : 45 €
Grand massage bien-être et relaxation - durée 45 minutes – Tarif : 45 €
Ateliers de 2h d'initiation au massage des pieds – Tarif : 30 €



Bénédicte Boissau, somatothérapeute.
120 Grand Rue, 38650 Monestier de Clermont
Séances uniquement sur RV, au 06 13 56 33 15 ou 04 76 34 95 70
site internet : www.benedicte-boissau.fr

L'écran Vagabond en Juin:

Jusqu'au 7 juillet :

La grande aventure Lego

Mad Max : Fury Road

Trois souvenirs de ma jeunesse



Du 8 au 21 juillet :

A la poursuite de demain

On voulait tout casser

La loi du marché

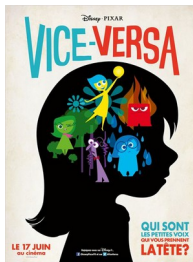


Du 22 juillet au 4 août :

Vice Versa

Christina Noble

Comme un avion



Infos complémentaires sur le site de l'Ecran Vagabond :
<http://ecran-vagabond-trieves.blogs.allocine.fr/>

La Recette du Mois :

Ailes de raies sauce citronnée aux câpres

Ingrédients / pour 4 personnes

4 ailes de raie de 200 g environ chacune

20 cl de crème fraîche liquide

1/2 verre de vinaigre

2 jaunes d'œufs

100 g de beurre

1 citron

1/2 de jus de citron

2 cuillères à soupe de câpres

1 cuillère à soupe de moutarde de Dijon

1 cuillère à soupe de persil haché

2 cuillères à soupe de croûtons à l'ail

1 pincée de sel

1 pincée de poivre



Brosser et laver les ailes de raie. Les faire cuire 10 minutes dans de l'eau bouillante salée, additionnée de vinaigre. Les laisser dans l'eau de cuisson pendant la préparation de la suite.

Dans une petite casserole, mettre 1 cuillère à soupe d'eau et la pincée de poivre. Chauffer 1 minute environ, puis placer la casserole au bain-marie. Ajouter ensuite les jaunes d'œufs, puis, tout en remuant, les 20 cl de crème fraîche liquide, le beurre, par petits morceaux. Incorporer enfin le jus de citron et la moutarde à la sauce, en mélangeant.

Égoutter les ailes de raie. Dresser ces ailes de raie sur une assiette avec de simples dés de courgettes revenus dans un peu d'huile d'olive avec un petit oignon jaune.

Pour finir, verser la sauce tout autour, puis parsemer de câpres, de croûtons à l'ail, de pulpe de citron coupée en petits morceaux et de persil haché. Servir ce plat très chaud.

Pour cet été, une recette de poisson facile à préparer.

Nous attendons vos recettes sur
lvm@monestierdeclermont.fr

La Vie Monétérone
Mairie
38650 Monestier de Clermont

Directeur de la publication :
René Chalvin

Directrice de rédaction :
Chrystel Riondet

Comité de rédaction :
Pierline Hunckler
Dominique Parlouar
Marie-Claude Donnat
Jeanne Lucsanszky
Céline Vallier
Marc Delmas
Laurent Viillard

Les journées du patrimoine :

Samedi 19 septembre 2015, dans le cadre des journées du patrimoine, la commune organise un circuit pédestre autour des hôtels au fil du temps, allant de la gare au château de Bardonenche. Un orateur nous fera découvrir lors de ce parcours animé façon 1900, 7 anciens hôtels de Monestier de Clermont.



D'ici septembre, **préparez vos costumes** et/ou accessoires **d'époque 1900** (rien d'obligatoire, mais vivement conseillé !)

Sur inscription de préférence en Mairie de Monestier – 04 76 34 06 20

Pour en savoir plus,
Rendez-vous au mois de septembre !



Les animations de l'été :

► **Lundi 13 juillet : Fête nationale.** Rendez-vous au parc Louis Samuel près de la mairie pour le départ de la descente aux flambeaux, qui nous mènera jusqu'au stade où sera tiré le traditionnel feu d'artifices. Il sera suivi d'un bal organisé par le comité des fêtes.

► **Le samedi 18 juillet** aura lieu pour la 2ème année la **Ripaille dans la Grand Rue**. Organisée par l'union des commerçants, en collaboration avec le comité des fêtes. Barbecue géant, buvette, jeux gonflables gratuits pour les enfants, Rassemblement motos, démonstration de Zumba, passage du trail du lac, défilé de mode boutique Art' Monie... Les bonnes volontés pour la mise en place de la rue, le barbecue, le rangement etc...sont les bienvenues. Mise en place à 11h RDV devant salle des associations.

► **Le vide grenier** aura lieu cette année **le samedi 12 septembre**.
Tarif d'un emplacement (2m50) : 9 €
Emplacement « enfant » : 5 €



Vous pouvez d'ores et déjà vous inscrire aux boutiques « A Travers Champs » (04 76 34 18 75) ou « Art' Monie » (04 76 34 23 99).



► Le comité des fêtes organise **un concours de pétanque** au mois d'août, autour du camping. Vous pourrez trouver la date sur le panneau d'affichage à la mairie ou sur le site internet dans le courant de juillet.

► **Forum des associations : 12 septembre de 9h à 13h** à Monestier de Clermont à l'ancien gymnase.
Infos : 04 76 34 28 40

→ Le forum des associations ouvrira ses portes à toutes celles et ceux qui souhaitent s'investir dans une association locale ou se renseigner sur les activités de l'année. C'est le moment pour programmer votre rentrée, pour vous et vos enfants, mais c'est aussi le moment clé pour s'engager dans de nouveaux projets, prêter main forte aux associations qui ont besoin de bénévoles pour continuer à faire vivre le territoire ou encore pousser de nouvelles portes pour découvrir de nouveaux réseaux sociaux.

Activités à la Piscine :

Durant l'été vous pourrez profiter de diverses activités autour de l'eau.

Sandrine vous propose des cours d'aquagym les lundi et mercredi de 19h à 20h de l'aqua jogging les mardi et jeudi de 19h à 20h et de la nage avec palme le vendredi de 19h à 20h

Vous pouvez vous renseigner directement à la piscine durant les horaires d'ouverture auprès de Sandrine.

Monestier de Clermont à travers les siècles : Lionel Riondet raconte ...

Les ruines du château de Clermont

Un lieu de promenade pratiqué depuis fort longtemps par les Monétérons est le site dénommé communément « les ruines de Clermont ».

Au plus court, on peut y accéder par le collet de Sinard en gagnant le mamelon plein sud. Mais la promenade est fort agréable en partant de la place de la Halle en plein cœur de Monestier. On emprunte le chemin de la Lauzière pour gagner la colline boisée qui longe le village sur son flanc est.

Le chemin monte en pente pas trop rude jusqu'à la crête d'où l'on découvre la vallée du Drac et le lac du barrage de Monteynard-Avignonet. En continuant au nord jusqu'à la dernière bosse avant le collet de Sinard, on parvient sur le site de l'ancien château fort de Clermont. C'est un point haut (altitude 1 004 m) d'où l'on a une vue magnifique sur les vallées de la Gresse et du Drac. On imagine sans peine que l'on y ait établi, en des temps fort anciens, un point de surveillance et de défense.

En cherchant un peu, on trouve des vestiges intéressants du vieux château. On ne connaît pas la date de sa construction mais on sait qu'il fait partie de la génération des forteresses de l'an Mil, bâties en pierre.

Le château de Clermont est cité pour la première fois dans un acte du 18 juin 1269. On est un peu plus renseigné à son sujet dans la description qui en fut faite lors de l'enquête de 1339, rédigée pour faire l'estimation des biens du dauphin Humbert II, enquête qui précéda la cession du Dauphiné à la France dix ans plus tard.



Voici ce qu'il en est dit ; « Château et forteresse avec grosse tour ronde de 40 mètres de circonférence, haute de 16 mètres, tour carrée d'une hauteur de 16 mètres et porte de grande élévation. Muraille de 240 mètres de longueur, haute de 4 mètres ». Cet édifice était donc assez conséquent. On sait aussi qu'il abritait une chapelle dédiée à Saint Marcel. Il était la propriété directe du dauphin qui en confiait la gestion à un châtelain, seigneur local qui le représentait.

Au fil du temps, le vieux château fort perdit de son intérêt stratégique. Il fut néanmoins démantelé par Lesdiguières à la fin du XVI^e siècle, lors des guerres de Religion. Au milieu du XVIII^e siècle, un certain Jacques Giraud est désigné sur le registre paroissial comme « carriériste à Clermont ». Il est plus que probable que la carrière qu'il exploitait était les ruines du château et que les pierres du vieil édifice furent utilisées à la construction de maisons à Monestier-de-Clermont ou à Sinard. Que subsiste-t-il de nos jours de l'ancienne forteresse ? On peut encore découvrir sur la crête les bases de la tour carrée et, sur le flanc ouest, dans la forêt, des vestiges relativement importants des enceintes.

Bonne promenade aux ruines de Clermont !

Pour soutenir l'emploi, donnez votre vieille voiture à Aide Auto 38. Cette association permet aux personnes à faibles ressources de se rendre sur leur lieu de travail ou de formation professionnelle. Votre don ouvre droit à une réduction d'impôt. Aide Auto 38 récupère également les épaves. En savoir plus sur www.aide-auto.com ou écrire à jedonne@aide-auto.com ou téléphoner au **06 48 72 86 96**