

Quoi de neuf ?

MAI 2015



6 et 7 juin : La balade des postiers

LA VIE D'UN CYCLISTE EST



Bravoure récompensée : voir à l'intérieur

BONNE ... MAIS PAS TOUJOURS HEUREUSE

LA pratique du vélo n'est pas toujours une activité sans difficulté.

Pour la plupart d'entre nous, pratiquants et parfois sportifs de longue date, il n'y a pas d'obstacles majeurs; pourtant qui n'a pas entendu « Vous êtes courageux pour faire du vélo » après ou pendant une randonnée rendue difficile par les conditions climatiques ?



Serge Polloni,
président

Ne l'avons-nous pas été, lors de notre prime jeunesse, pour aller, dans nos campagnes, à l'école par tous les temps, à pied ou en vélo, par des chemins aussi boueux que caillouteux ?

La vie par elle-même est semée d'embûches qu'il nous a fallu courageusement affronter.

Malgré leur courage, certains ont dû nous quitter prématurément.

Serge Grollo il y a près deux ans, Michelle Vacqué à l'automne et Janot Serbassi, notre boute en train, aux premiers jours de ce printemps.

D'autres ont lutté ou luttent encore contre la maladie ou les suites d'accidents; qu'ils soient encouragés et soutenus dans leurs efforts.

D'autres encore ont reçu la récompense de leur service auprès des associations lors de l'AG de l'ASPTT

Et l'un d'entre nous, certes le plus âgé, a été promu Chevalier de l'ordre de la Légion d'Honneur lors de la cérémonie du 8 mai pour des faits de bravoure lors d'une époque troublée lorsqu'il avait 16 ans.

Encourageons et félicitons-les, ainsi que tous ceux qui, au sein de nos associations, œuvrent pour le bien de tous.



Quoi de neuf ? ...

Prochainement

30, 31 mai

Brevet de [300km](#), rdv à 9h30 pour un départ à 10h



6, 7 juin

La Balade des Postiers
(voir infos ci-dessous)

13, 14 juin

Brevet de [600km](#), rdv à 5h pour un départ à 5h30



27 juin -
3 juil

Séjour en Ardèche (complet)

2 - 9 août

[Semaine fédérale](#), Albi

16 - 20 août

[Paris-Brest-Paris](#)

29 août -
9 sept

Séjour Eurovélo 6, infos auprès de [Michel Castaing](#)

19 sept

Soirée grillade, réserves déjà la date; les détails suivront

[Le calendrier complet est ici](#)

Un week-end festif pour tout le monde

VENONS tous participer à l'événement phare du club pour l'année 2015.

Les repas du samedi soir et dimanche midi seront les moments fort agréables auxquels nous sommes tous conviés.

Inscriptions jusqu'au 31 mai sur aspttagencyclo@gmail.com. Le prix est de 17€ (moins pour les bénévoles qui assurent le bon déroulement du week-end).

Le dimanche matin il y aura les randonnées vélo traditionnelles plus un circuit Tous à Vélo. Et nos amis de la section loisirs animeront une randonnée à pied à travers la ville. Déjà le vendredi soir nous accueillons les tandémistes pour un repas auberge espagnole, ouvert à nous tous, à condition d'apporter des victuailles plus le couvert. Et le samedi soir nous donne l'occasion de retrouver nos amis des ASPTT voisins.

Pendant la journée de dimanche l'équipe de Handisport 47 nous proposera une démonstration de handbikes et l'association France Alzheimer 47, nouveau partenaire de la FFCT, sera à nos côtés. Toutes les infos sur notre [site](#).

à la balade des postiers les 6 et 7 juin





Aur'voir Janot d'Agen et merci pour tous tes sourires

JANOT d'Agen: c'est ainsi qu'il aimait à se présenter. Mais Agen n'a été que sa dernière étape.

En effet, comme Jean Jaurès, Janot fils de mineur émigré Italien a vu le jour à Carmaux, ville industrielle du Tarn, plus connue pour sa mine à ciel ouvert, et son industrie de verrerie.

Janot, comme beaucoup de fonctionnaires de France Télécom, a débuté sa carrière à Paris. Puis vient une première mutation à Lorient, où il séjourne une vingtaine d'années.

C'est en 1985 qu'il rejoint le service de maintenance informatique de la Poste et s'installe au Passage d'Agen.

Ses premiers essais sportifs naissent au rugby. Ce sport viril, où il fait ses classes, lui font apprécier camaraderie et convivialité. Les troisièmes mi-temps avec les copains sont des terrains où il aime jouer.

Sa silhouette ronde trahisse son goût pour la bonne chair. Aussi sa nature enjouée, ne renie pas ce péché de gourmandise et avoue sans détours son attirance pour la bonne cuisine.

L'ASPTT, il la découvre avec le ski et c'est toujours avec les copains qu'il se réserve des petits séjours dans la poudreuse.

Les copains, ça le rassure, le réconfortent.

Les seuls moments de solitude se déroulent devant le chevalet, et c'est avec l'aquarelle que transparait sa sensibilité. La douceur des couleurs apaise ses colères et adoucit ses paradoxes.

Il commence à pédaler sur le tard. Les premiers coups de pédales se font avec des copains expérimentés. Il était loin de se douter qu'il deviendrait accro. En 2004, il retrouve l'ASPTT cyclo, où il a déjà quelques connaissances et rapidement rallie le bureau.

Sa volonté, son courage ne seront jamais les derniers. Et souvent, on le trouvait là où ne se doutait pas, la roue collée à celui qui le précédait. Les descentes le régalaient, et couché sur son guidon, ils les dévalaient. Les filles riaient et lui se marrait.

Convivialité et festivité, tel étaient ses responsabilités. Les grillades, il ne fallait surtout pas s'en mêler et au moment de l'apéro, Janot n'était jamais bien loin.

Il y a cinq ans, le grand crabe est venu lui serrer la main, et depuis ce moment, il ne l'a jamais quitté un instant.

Il a lutté, mais les pinces étaient trop serrées et, malheureusement, il n'a pas pu s'en échapper.

Ce sont les yeux fermés, que son visage le mieux nous apparaît.

Pierrot le héros



Légion d'honneur, soixante-dix ans après

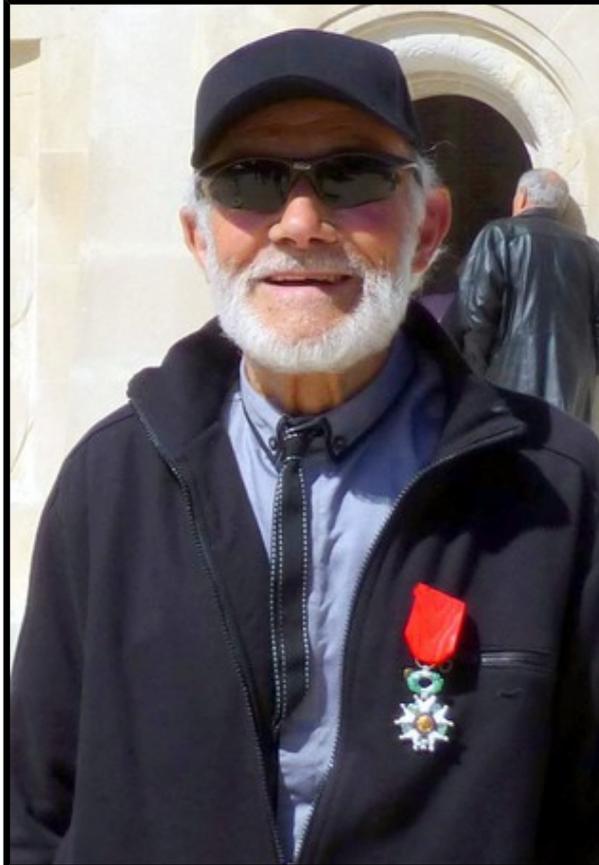
LE 8 mai, notre camarade Pierre Bernés, doyen de la section, s'est vu remettre la médaille de la Légion d'Honneur par le Général Henry Maury, l'ancien maire de Layrac et, lui aussi, chevalier.

Cette distinction, désigné pour le 70^e anniversaire de la libération, récompense les mérites éminents acquis au service de la nation, soit à titre civil, soit sous les armes.

Pour le devoir de mémoire, il est important que nos jeunes générations sachent que, dans ce contexte, il était plus facile d'être déloyal que héros.

Août 1944, quelques semaines après le débarquement des forces alliées sur les plages de Normandie, les unités allemandes déployées sur le Mur de l'Atlantique sont appelées en renfort sur le front de Normandie.

Des 1943, les maquis se forment avec les réfractaires au STO, le service du travail obligatoire. Le Lot et Garonne n'y échappe pas. La famille Bernés habite alors à



Mézin. Bernés père les rejoint rapidement.

Le chef du maquis d'Albret cherche des personnes sûres pour rejoindre le réseau. C'est alors qu'il s'adresse à Bernés père. Sans hésitation, il recommande l'aîné de la fratrie, Pierre, alors âgé de 16 ans.

Pierre se voit alors confier les renseignements. Radio Londres et les messages codés n'ont plus aucun secret. Il fait ainsi le lien avec les infos glanées dans le secteur de Mézin. Août 1944, une compagnie de la Wehrmacht rentre dans Mézin. Pierre guette et aperçoit la colonne s'arrêter.

Après vérification de la fiabilité du pont sur la Gélise, la cohorte militaire le franchit avant d'investir la

place principale pour y cantonner la nuit. C'est dans cette cohue que Pierre, ayant une mission spéciale à accomplir dont il est trop modeste pour en parler, a dû traverser la place du village, se faufilant entre les uniformes *feldgrau* (couleur gris-vert de l'armée allemande), fusils Mauser et MG42 (mitrailleuses) posés et là, pour rejoindre ensuite la maison familiale.

Août 1944 étant la libération du Lot et Garonne, Mézin est libéré sans combat mais non sans règlement de compte.



Les blessés s'améliorent



NOTRE ami Didier Sirjacques a été transféré à l'hôpital de Monbran, soins de suite, réadaptation et phase de rééducation.

Nombreux camarades communiquent avec lui et lui rendent visite. Il affronte cet accident de la vie avec beaucoup de courage et d'optimisme.

Le plus sombre semble être derrière. Il s'est remis à la lecture, thrillers et roman policier et réécoute de la musique avec beaucoup de plaisir.



JACQUES Sirat est sur la voie de la guérison. Tous les feux sont au vert, reste juste à améliorer un peu la météo.

Il sera parmi nous pour la balade des postiers des 6 et 7 juin et il participera entre autres à la randonnée pédestre.

Le chemin de la guérison complète est encore long mais Jacques est sur la bonne route et a la ferme volonté d'arriver au bout le plus rapidement possible.

Sourions ...



Plutôt un sportif complexe, non ?

Qui suis-je ?

Dis-nous sur aspttagencyclo@gmail.com

Le prix ? Une bise de l'intéressé(e)
Pour la réponse la plus marrante ...
deux bises



Sur la route des brevets... et de PBP

BONNE participation au brevet des 150. Pus faible, au brevet des 200, mais de nombreux cyclos extérieurs y ont participé. Le brevet des 300 n'a engagé que les participants du PBP, soit 6 cyclos de l'ASPTT et quatre de l'extérieur. Il y a eu l'abandon d'un cyclo de Toulouse, avant le kilomètre 100. La fin de journée s'est terminée sous la pluie.

APRES Bordeaux-Bilbao, me voilà embarqué pour Bordeaux-Sète... un aller simple, merci !

Le mercredi 13 mai à 5h30, pétante direction Bordeaux (trois bus avec 21 cyclos à leurs bords). Le départ officiel, Quai de Queyriès, Ponton Parlier, est programmé à 8h30. Un beau paquet de cyclos est déjà rassemblé, un peloton bien coloré.

Une première étape de 170km qui nous ramène sur Agen, sans grosses difficultés. Un vent favorable et une journée chaude et ensoleillée.

La seconde journée, nous partons de l'ASPTT à 8h30 direction Lavour. Une étape assez facile, avec une météo clémente et un vent assez violent, mais avantageux.

Nous nous retrouvons tous au lycée agricole de Lavour en fin de journée. Après, un repas pris en commun, orchestré par notre ami, Gégé Werner. La nuit nous gagne, mais le vent ne s'affaiblit et la pluie finit par arriver.

L'avant dernière étape, nous partons vers 9h pour une journée de vent, de pluie, de grêle et de quelques apparitions du soleil.

Nous traversons le Minervois, entre Cévennes et Montagne Noire, ses villages typiques et pittoresques et ses incontournables châteaux Cathares. Minerve sur son piton rocheux domine les gorges de la Cesse et du Brian.

La fin de journée nous chemine vers Par-daihlán, dans le hameau de Coulouma à 650m d'altitude,

Après 160km et 2 400m de dénivelé, la



Destination : Sète



Jean-Claude
Tomasini

souffrance était bien présente.

Enfin, arrivé dans un endroit atypique en pleine garrigue. Après un excellent accueil des propriétaires et une soirée sympa, la nuit passée dans la caravane et la yourte restera une expérience des moins originaux.

Le dernier jour départ venté sous un ciel super bleu. Enfin la descente qui devrait continuer jusqu'à Sète.



Le moral revient dès que j'aperçois la grande bleue. Mais il a fallu se motiver à l'idée de grimper le Mont Saint Clair. Les copains Yves Dazéma et Fernand Alamar-got, après leurs nombreuses ascensions du Mont Saint Clair, étaient là pour m'encourager. Je suis arri-

vé au sommet. Quel point de vue ! On amorce la dernière descente.

La douche, puis la bière sur la marina avec les camarades et l'excellent cassoulet engloutit sur le chemin du retour, m'ont vite fait oublier la souffrance endurée.

Merci à mes camarades pour le soutien qu'ils m'ont apporté, surtout dans les bosses. A la prochaine : l'Ardèche. ☘

🚲 Ma vie que tu ne connais pas



DÉBUT de l'aventure : dans les années 1975 à 1978, avec une vie familiale et professionnelle bien en place, j'ai eu un besoin de me dépenser physiquement.

Ma fille faisant de la compétition et Bernard du marathon, je m'ennuyais dans mon club de gym - jusqu'au jour où le prof de yoga nous lança le défi de faire un marathon. C'est ainsi que commença mon aventure.

Pendant un an, je me cantonnais sur les 10km et semi-marathons. Après ce laps de temps, j'ai allongé les distances, petit à petit, jusqu'aux 42km.

Les entraînements sérieux ont commencé : mardi et jeudi soir, après le travail, 15 à 20km et entraînement grande distance le samedi matin à 6h, 30 à 35km par tous les temps. Le dimanche matin, en groupe, séance d'assouplissements et étirements.

Une organisation rigoureuse s'installa dans la famille, hygiène alimentaire stricte, très peu de sorties festives, respect du temps de sommeil.

Pendant les vacances d'hiver, huit jours à la montagne mais en maintenant une activité intense en ski de fond pour garder la

Évelyne Desbois



forme, cinq à 10km par jour ce qui m'a permis d'obtenir le lièvre d'argent sur 10km.

Si Bernard courait à n'importe quelle heure de la nuit, se faisant même emmené par la police, n'ayant aucun papier sur lui, moi j'adorais les samedis matins à 6h, dans le bois de Vincennes, voir le lever du jour, entendre le gazouillis des oiseaux, sentir une légère brise nous rafraîchissant l'été.

Après un an d'entraînement, enfin mon premier marathon, en 1978, se profile : le marathon de Paris - 5.000 participants à cette époque, 55.000 aujourd'hui.

Quelle chance j'avais de pouvoir visiter la capitale en courant.

Mais, très concentrée pour pouvoir arriver au but, les yeux rivés au sol pour éviter les chutes, je n'ai vu aucun monument, ni le Sacré cœur de Montmartre, ni le Centre Pompidou, ni les mairies des arrondissements.

Enfin la ligne droite et l'arrivée, ouf je →

**Les yeux rivés
au sol, je n'ai vu
rien de Paris**

← l'ai fait : 4h30.

Épuisée, c'est fini, je n'en ferai plus, trop éprouvant.

Après quelques jours de récupération l'envie de recourir revient et ça recommence.

Entre le marathon qualificatif, en mars et avril et le championnat France, en octobre, quelques semi-marathons régionaux pour garder la forme, des 10km sur route pour acquérir de la vitesse, et des cross l'hiver.



En octobre 1980, ma plus belle victoire: championne de France de marathon, en vétérane, en 3h 2m 24s et, en octobre 1981, championne de France par équipe.

J'ai continué cette vie trépidante jusqu'en 1984, date de mon dernier marathon.

En 1985, une tentative sur un 100km a échoué - abandon au 70km par blessure luxation de la rotule.

Ceci a mis fin à ma passion de la course à pied.

Je voudrais préciser que, si j'ai pu accomplir ces petits exploits, c'est grâce à Bernard qui m'a soutenue et qui m'a accompagnée tout au long de mes entraînements, ayant tous les deux la passion de la course à pied.

Il faut aussi gérer les mauvais moments : les ampoules, les tendinites, les périostites, les crampes, les égratignures par chute et aussi les morsures de chien errant.

Les récompenses : une coupe, une médaille que l'on range dans un tiroir, et des photos que l'on regarde quelques années plus tard avec un peu de nostalgie.

Un voyage à Londres pour courir un 10 miles (16km) et un voyage à Nice pour courir, en nocturne, un Nice-Antibes en suivant le plus possible de littoral.

Et ce-ci est le résumé de 10 ans de course.

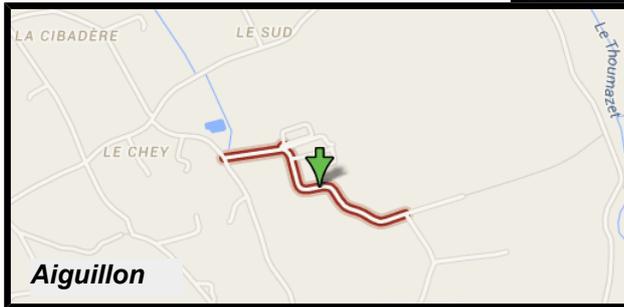
En 1986 commence une nouvelle aventure : celle du cyclotourisme.



C'est Bernard qui m'a toujours soutenue



Près de chez nous



C'EST une rue comme toutes les autres : l'avenue Lucien Michard à Aiguillon. Maintenant, le grand Lucien est oublié de la mémoire collective mais il restera pour toujours dans les histoires du vélo comme Le Champion du Monde Qui ne l'a Jamais Été.

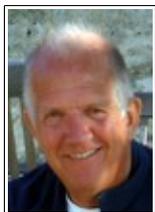
La sienne est une histoire bizarre et peu probable.

Les championnats du monde en 1931 se tenait en Danemark et le favori chez les Danois, Willie Falck Hansen, était dans la finale de la vitesse. Contre lui, le Français, Lucien Michard.

Je t'ai dit que

Michard a été le champion qui ne l'a jamais été mais ce n'est pas totalement vrai. Parce que Michard avait gagné les quatre championnats précédents et il visait maintenant un cinquième.

Les deux hommes se sont mis sur la piste et le juge, le Belge, Albert Colignon, les regardait bien attentivement. Quand ils achèvent la ligne marquant les 200 derniers mètres, il s'est collé les yeux sur la ligne blanche de l'arrivée. Et sans difficulté voit-il que Hansen franchit la ligne nette-



Léo Woodland



Le champion du monde qui ne l'a jamais été...

ment avant Michard.

Le Danois, chez lui, est le nouveau champion du monde.

Mais tout de suite il sent que quelque chose ne va pas. La foule est silencieuse et puis en colère. Même les Danois, →



← qui adorait l'idée d'un champion danois, ont vu que leur homme a perdu.

Ils le savent, les journalistes et les officiels, ils le savent tous. Le seul à donner la victoire à Hansen est... le juge.

Bon, il reconnaît tout de suite qu'il a fait une erreur. Il n'avait pas remarqué que les deux hommes avaient échangé leurs positions sur la piste pendant les 200 derniers

mètres, au moment qu'il ne regardait que la ligne d'arrivée. Bien sûr, le Français est encore une fois le champion.

Mais... à cette époque, selon la fédé internationale, l'UCI, une décision, une fois tranchée, ne pourrait pas être changée, même si le juge acceptait qu'il avait tort.

Alors, comment se sont-ils en sortis?

La réponse est que Hansen a gardé et porté son maillot arc-en-ciel, symbole d'un champion du monde, et que Michard en a porté



Michard, sous son maillot « champion du monde » à lui

un aussi, pas exactement en arc-en-ciel mais bon pour une série de revanches lucratives autour de l'Europe.

À Aiguillon, comme ailleurs, tout le monde reconnaissait Michard comme le véritable champion mais ni lui ni l'autre s'est plaint parce qu'ils ont tous les deux profité de la situation.

Hansen est devenu directeur du vélodrome à Copenhague, où il a organisé surtout les courses de six jours. Il est mort à Brasov, en Roumanie, en 1978.



Michard a gagné le championnat français de vitesse 10 fois ainsi que sept Grand Prix de Paris.

Il a ouvert un magasin, où il vendait des vélos sous son propre nom. En 1939 il a parrainé une équipe professionnelle avec Hutchinson, la société de pneumatique.

Il est mort, déjà largement oublié, en 1985. ☹



La jolie bastide de Caudecoste

COMMENT créer une bastide ? C'est une affaire complexe et minutieuse qui débute par un paréage, contrat de droit féodal d'association signé devant notaire entre plusieurs autorités : d'une part le comte ou le roi, seigneur souverain fondateur de la bastide et des associés, seigneur laïque ou abbé propriétaire de la terre.

En règle générale, ces contrats sont conclus à perpétuité, ce qui permet de les reconduire à la mort d'un des signataires.

Les droits perçus et les bénéfices acquis sont partagés à parts égales, les seigneurs laïques et les abbés apportant la terre et la juridiction et le seigneur souverain protégeant la nouvelle population en se portant garant de l'ordre et de la sécurité.

A la suite de la signature du paréage, une charte de fondation qui stipule entre autres, de façon très précise, les conditions de construction de la bastide et le nombre d'habitants à accueillir est signée.

Les arpenteurs délimitent ensuite le territoire de la future construction, fixent les

Ton bulletin favori sera absent des stands jusqu'au mois d'octobre à cause des absences successives de Dianick et de Stéphanie.

La fondation d'une bastide

parcelles constructibles (l'ayral), une par famille, autour de la place publique et les parcelles cultivables (l'arpent) situées aux abords de l'agglomération.



Pour attirer les futurs habitants, on octroie des libertés individuelles et commerciales comme jamais auparavant.

On leur donne également un terrain pour construire leur maison, les matériaux nécessaires, les outils et également un terrain à l'extérieur de la bastide destiné à la culture.

En contrepartie, les colons s'engagent à construire leur maison dans un délai de deux ans et participent activement à l'administration du bourg à travers les consuls qui les représentent.

Ces derniers gèrent le bourg avec le bailli chargé de défendre les intérêts du roi ou du seigneur.

A suivre...

Cauchemar dans les montagnes

Serge Polloni

C'ÉTAIT en juillet 2013. Patrick Lamaison, mon alter ego de l'ASPTT, et moi, nous nous sommes rendus à Yrivals (66) pour le séjour annuel de la confrérie des Cent Cols.

Le rendez-vous n'étant que le mardi soir, nous en avons profité pour faire une halte près d'Axat (11) pour aller nous dégourdir les jambes sur

quelques sentiers et cols muletiers encore inconnus de nos chers destriers.

Dès le mardi après-midi les affaires se compliquent. En effet, dès l'approche du plateau de Matemale, un premier orage, aussi soudain que violent, éclate.

Arrivé au centre de vacances qui nous accueille, étant optimiste par nature, je saute sur mon VTT et, évitant flaques et bourbiers, j'arrive à faire une sortie gagnante : quatre ou cinq cols supplémentaires et une bonne prise de contact avec la nature.

Les jours suivant se passent sans trop de problèmes, excepté l'orage journalier de courte durée vers 14 h.

Les circuits sont magnifiques tracés dans ces montagnes de Cerdagne, les difficultés sont là mais le plaisir de l'effort et de la découverte compensent largement.

Le vendredi, nouvelles complications. Nos chaussures, qui avaient pris l'eau la veille, n'ont pas séchées pendant la nuit ; ma voi-

ture, devant rallier le départ du circuit de la journée à une vingtaine de kilomètres, refuse tout service. Après plusieurs tentatives et un bon poussage vers une descente, la voilà qui daigne démarrer, je ne

vous raconte pas l'état de stress de Patrick !

Arrivés bon derniers au départ, nous rejoignons tant bien que mal le gros de la troupe pour aller gravir quelques cols à plus de 2000m et profiter des magnifiques

paysages de ces Pyrénées coté espagnols. Casse-croûte au soleil, bronzette rapide et nous voilà repartis.

Évidemment, l'orage journalier nous tombe inopportunistement dessus plus violent que d'habitude, plus long aussi, auquel s'ajoute quelques gros grêlons et aucun abri possible.

Nous arrivons, malgré tout, à suivre le chemin transformé en ruisseau et regagner la vallée. Comme ce n'est pas mon jour, une épine sournoise se plante dans un pneu. Heureusement une vieille grange m'offre un bout d'avant-toit pour me permettre de réparer et de terminer la sortie du jour sans autre ennui.

Ma voiture redémarrera sans problèmes, mais le soir je l'ai garée dans le sens de la pente afin de me m'affranchir de tout nouveau caprice de démarrage.

Près de deux ans plus tard ces péripéties de la ballade en montagne ne sont plus, finalement, que des bons souvenirs.



Le miracle de ma Badoit... mon eau bénite

DEPUIS 45 ans que je roule assez régulièrement, j'ai pour habitude après chaque sortie de boire ma bouteille de Badoit.

Cette eau gazeuse est agréable et après l'effort elle aide à reconstruire l'organisme.

Riche en bicarbonates, elle possède des vertus anti-acides et riche



en magnésium, elle permet une bonne relaxation musculaire après l'effort.

J'ai en souvenir, un 200km où notre ami Pierre Jabaloyas n'était pas bien du tout et moi pas très costaud, nous étions décrochés.



Un ou deux autres nous accompagnaient, mais je ne me souviens plus qui.

A la sortie de Marmande, le gros du paquet nous laisse à l'arrière.

A Tonneins, il vomissait et à Damazan, nos bidons étant vides, nous rentrons dans une alimentation pour nous ravitailler.



Fernand Alamargot

Je conseille à Pierrot de boire de la Badoit, plus une barre ou deux, nous remontons sur nos bécanes.

Quelques dizaines de bornes plus loin, notre Pierrot s'était refait la cerise et prenait ses relais, si bien qu'à partir de Bruch il traçait la route, il devait même lever le pied pour nous attendre.

En d'autres occasions, notamment lors des sorties



familiales et annuelles Agen-Limoges ou Limoges-Agen, j'ai vu mes neveux pas trop préparés pour une telle sortie, se requinquer à la Badoit.

Enfin, je te dirais pas toutes les qualités vertueuses de la Badoit de Roger, qui étaient dans le vide poche du bus lors de toutes nos sorties.

D'autres que moi en parleraient mieux et je leurs laisse le plaisir d'écrire le chapitre 2.



Est-ce que toi aussi tu as une recette magique, une bonne astuce ? Fais-nous savoir pour le prochain Quoi de Neuf