

# LA DÉPÊCHE ensoleillée



Cher Résident, c'est Grand-Parent & Résident qui vient vous distraire. Comment allez-vous aujourd'hui ?

On voulait vous dire que si vous voulez nous envoyer un texte ou des idées pour participer à la lettre quotidienne de Grand-Parent & Résident, vous pouvez le faire sur l'adresse : [grandparentsresidents@grand-mercredi.com](mailto:grandparentsresidents@grand-mercredi.com).

## L'EXERCICE DE SPORT

### du jour



Mauricette est éducateur sportif à la résidence Cour des Lys à Sèvres.

Elle vous donne des conseils pour faire des petits exercices chez vous et rester en forme. Cet exercice est à faire sur une chaise ou contre un meuble.

- 1 Assis sur votre chaise, les pieds parallèles, sans s'appuyer au dossier, gardez votre dos le plus droit possible, laissez pendre vos bras sur les côtés.
- 2 Montez les doigts de mains aux épaules puis ouvrez vos bras sur les côtés, relâchez vos bras en bas. Inspirez en touchant vos épaules et en ouvrant les bras sur les côtés. Expirez en les descendant le long des cuisses.

Répétez le mouvement 8 à 10 fois en respirant amplement.

## LA CHAÎNE DE SOLIDARITÉ des résidences



Et si vous profitez de votre petit atelier d'écriture pour écrire une lettre à une autre résidence Cogedim Club ?

Vous pourriez y raconter votre quotidien ou votre enfance, ou vos meilleures recettes de cuisine : l'idée, ici est de partager et de faire connaissance, à distance, avec les autres résidences. Remettez votre courrier à l'équipe, qui s'assurera de l'acheminer vers les autres résidences ! À vos plus belles plumes.



## LES DICTONS bretons

Cette semaine, honneur aux résidences de Vannes et de Bénodet avec ces dictons bretons :

*Qui trop écoute la météo,  
passe sa vie au bistrot.*

*Celui qui marche droit trouve  
toujours la route assez large.*

*Quand les mouettes ont pied,  
il est temps de virer.*

## LA MINUTE *nature*

La pie traîne depuis la nuit des temps la réputation d'être une voleuse. Mais des expériences scientifiques indiquent que celle-ci est le fruit d'un biais d'observation.

Dans l'opéra de Rossini intitulé *La pie voleuse* ou dans l'album de Tintin, *Les bijoux de la Castafiore*, la pie est attirée par les objets brillants, c'est une voleuse patentée. La pie est également une bavarde, mais c'est une autre histoire.

Cette réputation de voleuse, la pie la doit en réalité d'abord au fait qu'elle a pour habitude de piller les nids de ses congénères.

Elle y vole aussi bien des œufs que des matériaux qui pourront lui servir à construire son propre nid : des plumes, des brindilles

et tout ce qui peut lui être utile pourvu que cela soit doux !

En revanche, selon des scientifiques britanniques, il n'existe aucune preuve montrant que les objets brillants attirent les pies.

Pire, durant les expériences qu'ils ont menées, les pies se sont montrées particulièrement craintives face aux divers objets tests, certains argentés, d'autres peints en bleu, pourtant laissés à leurs portées. Elles préfèrent même garder une distance de sécurité face à des objets inconnus.

Vous porterez ainsi un nouveau regard sur les pies que vous observez sûrement chaque jour depuis votre balcon !



## LE HÉROS DU JOUR

**JEAN-CLAUDE KILLY** est né en 1943 à Saint-Cloud. Il fait partie de la grande génération de skieurs français des années 1960 qui domine les compétitions alpines sous la direction d'Honoré Bonnet. À

cette époque, il est un sportif sous contrat avec les douanes françaises.

Par la suite, il devient membre du Comité International olympique au sein duquel il dirige plusieurs commissions de coordination des Jeux olympiques d'hiver, préside à l'organisation d'événements sportifs majeurs en France et siège au conseil d'administration de plusieurs grandes compagnies. Il est dans les années 1990 (de 1992 à 2001) le président directeur général d'Amaury Sport Organisation.

Au cours de sa carrière sportive, Killy devient le deuxième skieur après Toni Sailer en 1956 à remporter les trois épreuves de ski alpin (descente, slalom, slalom géant). Lors des mêmes Jeux olympiques en 1968 à Grenoble, il remporte trois médailles d'or avec Martin Fourcade.

Il gagne également six titres de champion du monde et s'adjuge les deux premières Coupes du monde de ski alpin de l'histoire, en 1967 et 1968. Par la suite il détiendra pendant 50 ans le record des victoires de ski avec 15 coupes du monde. Il se reconvertisse ensuite dans les sports mécaniques (participation aux 24 Heures du Mans entre autres).

Après sa carrière sportive, il prend des postes importants au sein de divers organismes sportifs. Jean-Claude Killy a donné son nom au grand domaine skiable qui regroupe les stations savoyardes de Tignes et de Val d'Isère.

**À demain !**