

## EDITO

### *Le savez-vous ? Printemps météorologique, printemps astral et calendaire, quelles différences ?*



Le jeudi 20 mars a marqué le retour du printemps, journée ensoleillée d'exception ! Un ciel radieux bleu-azur, sans nuage, annonçant le retour des beaux jours avec des températures presque estivales.

Cette nouvelle saison a débuté en avance, cependant généralement, c'est bien souvent la date du 21 mars qui est retenue dans les esprits et sur le calendrier pour manifester sa venue. Comme vous le savez déjà, c'est l'équinoxe (durée du jour égale à la durée de la nuit) qui peut se produire à 3 dates différentes, les 19, 20 et 21 mars. En effet, ce qui est surprenant, c'est que ce phénomène arrive lorsque le soleil traverse l'équateur céleste, illuminant de manière égale les 2 hémisphères, le nord et le sud, et se trouve précisément au zénith de celui-ci.

Pendant environ 12 heures, tous les continents bénéficient d'une durée égale du jour, créant un équilibre parfait entre lumière et obscurité. L'amplitude de date s'explique par l'orbite terrestre qui n'est pas parfaitement circulaire mais légèrement elliptique. Cette forme influence la vitesse de déplacement de la Terre autour du soleil et peut donc modifier légèrement les dates des équinoxes.

Alors comme le printemps a montré le « bout de son nez », profitons de tous les bons moments pour bénéficier des bienfaits de promenades ou balades dans une nature qui revit, et nous aussi !

Amicalement,

Jean-Marie

# PETITS POÈMES APPELÉS HAÏKUS

Le haïku est un petit poème d'origine japonaise.  
Composé de 3 vers, de 5 – 7 et 5 syllabes, sans verbe conjugué,  
Il saisit l'instant présent.  
Le haïku est un hymne à la nature, aux saisons.  
Il est poésie, émotion intense. C'est un ressenti, suggéré, partagé.

Mésange bleutée  
Cher petit oiseau si frêle  
Près de ma fenêtre

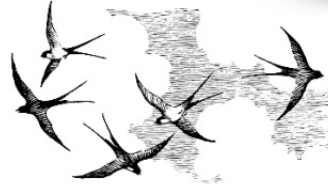


Rose de la lande  
Chantée par le poète  
Mais si éphémère

Deux grands cygnes blancs  
Survolant plaines et champs  
Tout en majesté



L'odeur du lilas  
Lors du joli mois de mai  
Divines senteurs



Chères hirondelles  
A l'heure du grand départ  
Migration d'automne

Le ciel en colère  
Grondement furieux et sourd  
Vive inquiétude



Grou ... voici les grues  
Volant haut dans le ciel clair  
Nobles voyageuses



Le chant de la source  
Un bruit d'eau sur de la mousse  
Comme une caresse

Jolies feuilles rouges  
Couvrant la vaste forêt  
Des teintes de feu



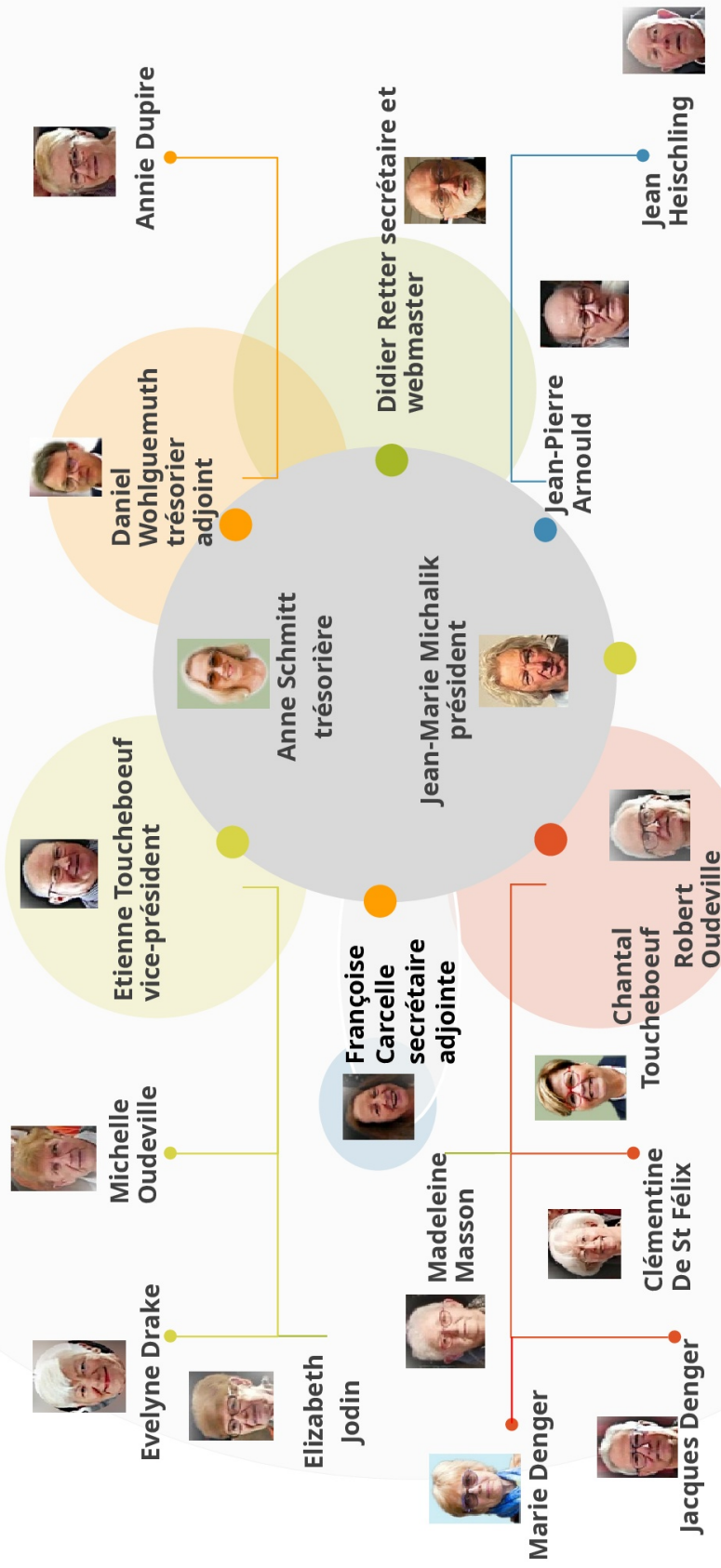
Le brame du cerf  
Dans la profondeur du bois  
Puis le grand silence



Noël enneigé  
Magie au cœur de l'hiver  
Des enfants joyeux !



# Comité ARCAL 2025



## Coordonnées des membres du Comité

M	<b>ARNOULD</b>	Jean Pierre	06 41 57 17 61	<a href="mailto:jp.arnould@numericable.fr">jp.arnould@numericable.fr</a>
Mme	<b>CARCELLE</b>	Françoise	06 32 72 01 24	<a href="mailto:francecour@gmail.com">francecour@gmail.com</a>
Mme	<b>DE SAINT FELIX</b>	Clémentine	06 32 96 58 82	<a href="mailto:cdesaintfelix@gmail.com">cdesaintfelix@gmail.com</a>
M	<b>DENGER</b>	Jacques	06 81 90 76 50	<a href="mailto:jacques.denger@gmail.com">jacques.denger@gmail.com</a>
Mme	<b>DENGER</b>	Marie	06 81 90 76 50	<a href="mailto:marie.denger@gmail.com">marie.denger@gmail.com</a>
Mme	<b>DRAKE</b>	Évelyne	06 70 56 25 09	<a href="mailto:evelyne.drake@bbox.fr">evelyne.drake@bbox.fr</a>
Mme	<b>DUPIRE</b>	Annie	06 87 49 25 87	<a href="mailto:annie@dupire.info">annie@dupire.info</a>
M	<b>HEISCHLING</b>	Jean	06 49 74 13 52	<a href="mailto:jeanheischling@gmail.com">jeanheischling@gmail.com</a>
Mme	<b>JODIN</b>	Elizabeth	06 83 55 99 42	<a href="mailto:elizabeth.jodin@wanadoo.fr">elizabeth.jodin@wanadoo.fr</a>
Mme	<b>MASSON</b>	Madeleine	06 08 60 72 03	<a href="mailto:faiivremasson@orange.fr">faiivremasson@orange.fr</a>
M	<b>MICHALIK</b>	Jean-Marie	07 50 95 09 30	<a href="mailto:jeanmariemichalik@orange.fr">jeanmariemichalik@orange.fr</a>
Mme	<b>OUDEVILLE</b>	Michelle	06 02 05 33 75	<a href="mailto:michelleoudeville@orange.fr">michelleoudeville@orange.fr</a>
M	<b>OUDEVILLE</b>	Robert	06 67 35 37 99	<a href="mailto:robert-oudeville@orange.fr">robert-oudeville@orange.fr</a>
M	<b>RETTTER</b>	Didier	06 81 64 40 95	<a href="mailto:didier.retter@gmail.com">didier.retter@gmail.com</a>
Mme	<b>SCHMITT</b>	Anne	06 63 79 36 18	<a href="mailto:anne.schmitt57@gmail.com">anne.schmitt57@gmail.com</a>
M	<b>TOUCHEBOEUF</b>	Étienne	06 14 64 00 93	<a href="mailto:toucheboeufch@gmail.com">toucheboeufch@gmail.com</a>
Mme	<b>TOUCHEBOEUF</b>	Chantal	06 14 64 00 93	<a href="mailto:toucheboeufch@gmail.com">toucheboeufch@gmail.com</a>
M	<b>WOHLGEMUTH</b>	Daniel	06 18 57 23 07	<a href="mailto:julipierre57@gmail.com">julipierre57@gmail.com</a>

## Adresse de notre site Internet

<https://www.arcal-metz.fr>

### Activités des 2<sup>ème</sup> & 3<sup>ème</sup> trimestres

**Prévention MAIF 2025 /2026** : reprise l'an prochain à la rentrée selon le nombre suffisant de participants

**Marches du lundi**, référent Robert OUDEVILLE : horaires d'été (14h15) à partir du 31 mars

**Promenades Culturelles** : le jeudi après-midi, contacter Jacques et Marie DENGER

**Atelier mémoire**, animateur Robert OUDEVILLE - vendredi matin, 3bis, rue de l'abbé Châtelain, à Montigny ; séances gratuites, sans intervenant extérieur : 4 avril, 18 avril, 30 mai.

**Stage Mémoire** : 25 avril, 16 mai, 20 juin - contact Robert OUDEVILLE

**Anglais**, Elizabeth JODIN : cours le mardi matin et jeudi matin

**Atelier d'informatique**, animateur Didier RETTER : le mardi après-midi

**Sophrologie**, s'adresser à Didier RETTER) : prochaines séances, 23 avril, 7 et 21 mai, 4 et 18 juin,

**Club lecture**, responsable Michelle OUDEVILLE

**Chorale** : le mercredi matin : contact France LECOQ ROSE ; tél. 03 87 50 22 63.

Une réunion a été organisée, 11 décembre 2024 pour informer les choristes des charges que représente la chorale dans les comptes de ARCAL. La cotisation 2024 avait été fixée à 15€. La prise en charge de la totalité du coût devrait faire passer la cotisation à environ 60€. Il a été proposé de doubler le montant de la cotisation à 30€. Des prestations en dehors de l'ARCAL avec une participation au chapeau, pourraient contribuer à combler le déficit. Si le déficit reste important, les choristes sont informés que la cotisation augmenterait progressivement dans les années futures.

**Bowling**, 1 fois par mois : s'adresser à Françoise CARCELLE

**Atelier floral Ikebana** : le mardi après-midi - contact Anne-Marie BRION, tél. : 03 87 63 70 51

**Vélo** : responsable des randonnées Jean-Pierre ARNOULD - reprise en avril

**Jeux de cartes et société** : le jeudi après-midi, salle annexe piscine Montigny ; contacts Chantal DEBUIRE au 03 87 66 80 25 ou Martine THOMASSIN au 07 54 81 86 68

**Danses de salon**, Clémentine DE SAINT-FELIX),

**Sorties culturelles**, contacter Jacques et Marie DINGER

Trèves le 8 mai (férié en France pas en Allemagne) : journée découverte ou shopping pour (25€)  
Luxembourg et boucles de la Sarre, possibles d'avril à octobre (97€)

Durbuy – Belgique (place-forte du tourisme en Wallonie) la plus petite ville du monde ; possible de mai à octobre (114€)

**Sortie « les Roses d'Ancy-sur-Moselle »** : s'adresser à Elizabeth JODIN(covoiturage)

**Sorties restaurant**, contacter Étienne et Chantal TOUCHEBOEUF : prochaines sorties les 14 mai et 23 juillet 2025.

**Séjours à l'étranger** : s'adresser à Étienne et Chantal TOUCHEBOEUF

Montenegro du 3 au 10 juin, il reste des places

La Norvège du 31/08 au 7/09.

**Séjour rando** – Vosges du Nord (Robert OUDEVILLE) : du 19 au 23 mai - affiche complet.

**Piscine**, responsable Jean HEISCHLING

**Résumé du sondage auprès des adhérents** (17% de retours) :

Activités Marches, Promenades Culturelles et Sorties très appréciées

Principaux souhaits : sorties à thèmes avec billets à tarifs réduits - sports (gym, pétanque) - réunions à thèmes (numérique, transmission patrimoniale, etc.) en réflexion...

