

France

Journal de bord

Mercredi 9 juillet 2003

Enfin, le jour du départ est arrivé. Depuis hier, tout est prêt et nous avons bien hâte de nous envoler. On se sent fébrile comme notre premier vol et c'est pourtant notre vingtième voyage. C'est la première fois que j'ai quelques jours de liberté avant de partir. Après la prise de notre photo historique et les salutations à nos voisins, la Toyota Corolla quitte Valcourt à 14H30. C'est par une très belle journée ensoleillée (26°) accompagnée d'une brise sèche, que nous faisons une halte au Mont St-Hilaire afin d'examiner les fondations de la nouvelle maison de Geneviève et de Sébastien. Nous soupons à Ste-Julie et nous dégustons un dernier dessert à la Québécoise au restaurant St-Hubert. Arrivée à Longueuil, Geneviève, épuisée de sa journée, décide de nous faire faux bond pour l'aéroport de Mirabel. À notre surprise, une longue file de voyageurs nous attendait et le service au comptoir d'Air Transat est d'une telle lenteur que les deux heures ont été entièrement consacrées à passer les différents guichets pour enfin s'asseoir à nos sièges 6J et 6K, sélectionnés lors de notre réservation en mai. L'agent de sécurité a détecté dans mon sac à main, ma petite paire de ciseaux plaquée or et ce fut la confiscation. Ce Airbus A-330, rempli de 365 personnes, décolle à 22H00 avec 30 minutes de retard. Pour la première fois, il y a seulement 2 sièges sur le côté hublot, alors aucun voisin à ma gauche, quelle satisfaction.

Jeudi 10 juillet 2003

Après deux films, 6 heures de vol et un décalage horaire de 6 heures, nous voici à l'aéroport de CDG de Paris, ville lumière. Au carrousel, nous attendons une heure pour cueillir nos valises et 2 heures pour se rendre en autobus à notre hôtel Best Western dans l'arrondissement 14, à cinq minutes de la gare de Montparnasse. Après une bonne douche, pour se remettre à l'heure des Français, nous marchons autour de notre secteur pour connaître nos points de repère et dénicher les bonnes épiceries (Franprix et Monoprix). Nous soupons dans notre chambre, accompagné d'une bonne bouteille de vin à 1.80€ *Ici, il y a aussi des robineux* et ils ont changé la bouteille de bière pour la bouteille de vin.

Vendredi 11 juillet 2003)



Notre chambre #16 est petite mais chouette, la climatisation est efficace et silencieuse au grand plaisir de Gisèle. Nous débutons notre fabuleuse marche à la place de l'Étoile, où l'ascension de l'Arc permet d'admirer la vue sur les 12 artères disposées symétriquement en forme d'étoile. Symbole de l'épopée Napoléonienne, l'Arc de Triomphe domine l'Avenue des Champs-Élysées. Sa construction commença en 1806.

Le 11 novembre 1920 a lieu l'inhumation d'un soldat inconnu mort durant la guerre. Depuis le 1 janvier 2000, on le rebaptise Place Charles de Gaulle. Sur les Champs-Élysées, on s'affaire à monter de nombreuses estrades pour le défilé du 14 juillet.

Nous descendons l'avenue des Champs Élysées. C'est une vitrine internationale, de part et d'autre, se succèdent des salles de cinéma, des banques, des compagnies aériennes, des halls d'expositions automobiles. Ensuite vient le Jardin des Tuileries, un lieu prestigieux et aussi le rendez-vous des enfants pour ces attractions. Passons devant le Palais de l'Élysée pour finalement arriver à la Place de la Concorde. C'est ici, que nous voyons l'Obélisque de Luxor d'une hauteur de 23 mètres provenant des ruines du Temple de Ramsès II. L'Église de la Madeleine est un bâtiment assez curieux. C'est probablement la seule église qui ne porte pas de croix à son sommet, elle n'est pas orientée dans le bon sens et ses ornements manquent d'attraits. La fresque de la coupole peinte par Ziegler représente plusieurs personnages dont Sainte Madeleine. Ensuite, buvons un peu d'eau en mangeant notre pomme à la place Vendôme, son nom évoque les joailliers de la rue de la Paix et symbolise le luxe.

La lingerie féminine est en abondance et chaque grand magasin en possède un étage au complet (Au Printemps, Lafayette, la Samaritaine). Gisèle a fait un judicieux achat.

La mode des souliers pour femme est bizarre. Une prolongation en pointu de 3 pouces des orteils et valent 260€. Aussi, la casquette n'est pas populaire pour les jeunes.

Samedi 12 juillet 2003

Nous passons une bonne nuit de sommeil et sommes prêts à entamer une autre belle journée. Ce matin, allons au marché aux puces de Vanves et vérifions la brocante de Paris. Revenons à notre hôtel pour dîner avant de se rendre dans le quartier Montmartre en métro. C'est un lieu de prédilection pour les peintres et les artistes. Faisons quelques achats. La basilique Sacré-Cœur, style romano-byzantin dédiée au Sacré-Cœur, offre une vue panoramique de Paris. L'intérieur renferme des trésors de décoration: sculptures en marbre, vitraux et mosaïques. Prions un instant et achetons un crucifix. Descendons à pied la butte Montmartre pour se diriger vers Place Pigalle où Maurice avait les yeux grands ouverts vers les boutiques sex-shop.



Nous sommes des experts en métro avec ses 14 lignes en services et environ quelques 300 stations, il est toujours bondé de gens. Les Français sont en vacances depuis hier pour un mois et des bouchons de 700 km ont été dénombrés par les autorités sur les autoroutes. Les trottoirs sont étroits et les bistros-restaurants poussent comme des champignons. Les fumeurs sont partout et les plus nombreux sont de la gente féminine. Le cellulaire est très répandu et quelqu'un appelle toujours son chum ou sa maîtresse à toute heure du jour. La TVA de 19.6% est toujours inclus dans les prix affichés. Il y a beaucoup de race noire à Paris, et comme chez nous, la majorité est le « cheap labor »

pour les restaurants et les épicerie. Très peu de Parisiens se sont engueulés dans notre voisinage. Est-ce qu'ils deviennent plus civilisés ou moins stressés ?

Dimanche 13 juillet 2003

Faisons nos valises et quittons notre hôtel à 8H30. D'abord, nous nous dirigeons vers la station de métro Gaiété et cette même ligne # 13 nous mène jusqu'à la gare St-Lazarre. À la gare de la SNCF, nous avons composté (validé) notre billet. Notre train de style « Train Corail » porte le numéro 3339 en direction de Caen. Arrivée dans la région du Calvados, nous attendons une heure pour prendre le Bus Vert pour Ouistreham. À destination, nous marchons une dizaine de minutes avec nos valises pour pénétrer dans le hall de l'hôtel Talazur. Accueil chaleureux, endroit magnifique et le vent de la mer pénètrent dans notre chambre # 100 du deuxième et dernier étage. Une très belle plage de sable blanc, sans roche, s'étend en profondeur et en largeur. Une piste cyclable indépendante de la piste piétonnière sillonne la cote du Nacre entre la mer et le littoral. Notre horaire personnalisé pour nos soins est déjà tout élaboré pour les cinq jours. À cet effet, Maurice a dû se procurer un costume de bain moulant. Feu d'artifice à 23H00 à la plage, à la veille de la fête nationale des Français. Nous étions choyés, car de notre chambre, les deux grandes fenêtres ouvertes, le spectacle s'offrait face à nous.

<http://www.thalassofrance.com/riva/tourisme.htm>

Lundi 14 juillet 2003

Comme nous sommes en demi-pension, alors le déjeuner sous forme de buffet est disponible à partir de 7H00. Le souper se compose de deux menus interchangeables de quatre services mais sans breuvage chaud. À 9H00 débute nos quatre traitements en thalassothérapie (douche à jet, aquagym, bains aéromarins, douche sous-marine) La description de ces soins est énumérée à la fin de cet itinéraire. L'après-midi étant libre, nous marchons jusqu'au phare et tout en haut de ces 171 marches, une vue splendide d'Ouistreham et un vent rafraîchissant s'offrent à nous. Le soleil est toujours au rendez-vous avec 30°C. Cela a ouvert notre appétit pour se régaler avec un buffet « terre et mer » (Viandes et poissons).

Mardi 15 juillet 2003

Ce matin, nous prenons une longue marche à pieds dans cette ville de 8000 habitants. Le secteur du bourg nous montre le style normand de ses maisons et le côté historique des lieux. Ici, les noms de rues sont disproportionnés par rapport au Québec. Par exemple, une avenue correspond à une ruelle pour nous, un boulevard c'est une rue pour nous. Nous mettons nos pieds dans la manche à tous les jours. Un traversier fait la navette trois fois par jour entre Portsmouth (Angleterre) et Ouistreham. Nos soins ont été meilleurs aujourd'hui : algues localisées, Royal bath, aquagym et modelage sous affusion. Nous assistons à un très beau spectacle de style music hall de deux heures

dans le grand stationnement du casino dans le cadre de l'Été Français des jeux. Une autre journée de chaleur, et comme dans notre chambre la climatisation est inexistante, alors le sommeil est quelque peu dérangé.

Mercredi 16 juillet 2003

Aucun nouveau soin, c'est un mélange des deux premiers jours. Par contre, on change de technicienne de sorte que chacune apporte sa technique particulière et son expérience. En tout temps, nous avons à notre disposition le sauna, le jazuzzi et le hammam (vapeur) que j'affectionne tout particulièrement. Les bienfaits de notre séjour « mise en forme » se feront ressentir que dans deux semaines (c'est à suivre). Cet après-midi, nous avons joint un groupe pour une visite guidée de trois heures, « Ouistreham au fil de l'eau ». Sébastien, naturaliste et expert, nous a fait découvrir les techniques de pêche employé, le canal et son histoire, le fleuve de l'Orne ainsi que la faune et la flore de la Pointe du Siège (Oiseaux, déplacement du sable et la formation des dunes). Vers 18H00, une visite des coulisses du centre de thalasso nous fait entrevoir la tuyauterie, le bassin de l'eau de mer, les filtres et les nombreux contrôles. Eh oui, l'eau de notre piscine vient de la mer à 1½ km de la rive. Le restaurant ouvre ses portes à 19H00 et nous avons toujours une table près de la fenêtre pour ainsi admirer la mer et nous faire rêver à notre croisière d'Alaska effectuée en 2000. Ce soir, notre plat principal se compose d'une excellente escalope de thon rouge sur un nid d'orge mondé. Bien sûr, nous mangeons du fromage le matin, le midi et le soir (St-Paulin, Camembert de la Normandie, le Brie, l'Emmental). Le coucher de soleil n'est jamais avant 22H30. Mais ce soir, la pluie a débuté vers 20h00 et cela pendant toute la nuit, ce qui a eu un effet rafraîchissant sur la température.

Jeudi 17 juillet 2003

Notre train train continue, nous déjeunons toujours les premiers vers 7H00 et allons respirer l'air de la mer avec un ciel quelque peu nuageux. Le fleuve (une rivière pour nous) qui se jette dans la Manche s'appelle l'Orne et passe par les deux écluses d'Ouistreham afin de parcourir les 15 km jusqu'à Caen. Les Français se rendent à l'épicerie avec un panier de paille ou une petite voiturette à deux roues. À tous les jours, ils achètent leurs baguettes et le nécessaire pour les repas de la journée. Nos soins se situent en après-midi, et pour la première fois, j'ai eu l'hydrojet comme nouveauté. Pendant que Maurice relaxe au sun deck et écrit le récit de la journée, Gisèle est à la mer pour affronter les vagues et s'y donner à cœur de joie. Au souper, un buffet aux fruits de mer, nous attend avec ses multiples fourchettes d'accompagnement. Nous mangeons surtout du crabe, crevettes, langoustines, huîtres mais pas de homard. Nous voyons les Français buvant le vin rouge en alternance avec une bouteille d'eau naturelle. Les légumes sont très rares dans nos assiettes. Gisèle a fait la connaissance d'une belge, Évelyne, professeur d'anglais au collégial. La conversation est partie entre ces deux-là. Sans nous connaître davantage, Évelyne nous offre sa maison de Mons en Belgique

pendant les mois de juillet et d'août. Un petit spectacle extérieur qui s'est déroulé à la place du marché, se composait d'un clown et de jongleurs et était destiné aux enfants. Encore, ce soir et pour toute la nuit, nous ouvrons toutes grandes les fenêtres pour dormir avec l'air de la mer et ses bienfaits salins.

Vendredi 18 juillet 2003

Dernière avant-midi de soins, que c'est triste! On se fait souvent demander « Vous êtes Belges ? » Non Québécois. Oh la la, vous avez un beau pays. Le mot « OK » n'est pas utilisé dans le vocabulaire des français. Ouistreham est un village ancien et la station balnéaire se nomme Riva-bella. Cette station est l'une des plus réputées de la Côte de Nacre grâce à ses vastes plages, son port et son casino. Mais, à l'aube du jour J du 6 juin 1944, l'opération de débarquement de la Normandie commençait par le largage de trois divisions aéroportées aux deux ailes du front. Personne ne pouvait imaginer que les alliés débarqueraient avec ce mauvais temps. Face aux cinq plages (Utah, Omaha, Gold, Juno, Sword) voguent 5000 navires. Et ainsi, 135 000 hommes et environ 20 000 véhicules en sortirent. Dans cet engagement ultime, 45,000 canadiens moururent mais la France reconquit son territoire. C'est pourquoi dans tous les villages, il y a un mémorial dédié à tous les soldats morts lors de cette triste journée. Nous prenons donc l'autobus à 13H30 en direction de Caen, la capitale de la Normandie. Le retour s'est bien déroulé. Après avoir défait nos valises à notre hôtel Best Western, nous accourons au café internet pour visionner nos courriels. Tout semble bien se passer à Valcourt et envoyons un mot à notre groupe d'amis.

Samedi 19 juillet 2003

Notre chambre # 23 vient juste d'être rénovée. Le décor est moderne et une TV Philips grise 20" l'accompagne. Nous passons une nuit à la vraie climatisation loin des fêtards et des pétards. Cette journée entière est réservée aux musées. Achetons une passe d'un jour à 15€ *par personne*. *Débutons par le musée Augustin Rodin avec la statue « Le Penseur »*. Ensuite nous nous rendons aux Invalides. Il comprend le grandiose tombeau de Napoléon Bonaparte avec son maître-autel en or entouré de colonnes en style baldaquin. Vient ensuite l'Église St-Louis des Invalides où est inscrit la devise des Français « Liberté, Égalité, Fraternité ». Le musée de l'armée fait partie de notre liste. La deuxième guerre mondiale 1939-1945 fit 50 millions de morts dans les deux clans. « L'histoire n'est jamais close. La volonté de puissance, l'ambition d'asservir des nations plus faibles peuvent renaître. Il faut toujours être prêt à défendre la liberté » disait Charles de Gaulle. Le plus beau est le musée d'Orsay, cette ancienne gare rénovée est remplie d'une multitude de peintures (Monet, Renoir,...), de mobiliers anciens et de statues très élégantes. Passons ensuite par le musée de la monnaie, où un audio guide nous accompagne de la période gauloise jusqu'à l'Euro. La Conciergerie, à côté de la Sainte-Chapelle, modifiée en musée, fut la première prison de Paris, en 1391, quand elle accueillait le siège du parlement et du pouvoir judiciaire. Pendant la

Révolution française, près de 3000 condamnés y attendaient leur exécution, dont Marie-Antoinette, l'Autrichienne, femme de Louis XVI. La Sainte Chapelle, construite par Saint-Louis au milieu du XIII^{ième} siècle, abrite les reliques les plus insignes de la Chrétienté, celles de la Passion du Christ, et un trésor composé des objets les plus rares et les plus précieux. La Sainte chapelle, telle un joyau, éclairée par un véritable rideau de vitraux du 13ème siècle



prend toute sa splendeur vue de l'entrée principale du Palais de justice – par une magnifique porte de fer forgé du 18^{ième} siècle. Terminons notre randonnée des musées par la crypte archéologique. Sous le parvis de la cathédrale Notre Dame, ce site archéologique renferme les ruines et les fondations de ce bâtiment avant 1750. Nos jambes sont très très fatiguées. Une journée trop chargée pour des vacances. Comme souper, rien de mieux qu'un poulet entier grillé, arrosé de vin, de camembert, carottes, potage, un léger dessert et bonne nuit.

Dimanche 20 juillet 2003

La Cathédrale Notre Dame de Paris est le lieu le plus visité de Paris. Elle est située sur "l'Ile de la Cité", et est le lieu de naissance de la ville de Paris. La rosace du côté Nord représente le Christ avec les 12 apôtres. « Il n'est qu'une seule Notre-Dame, la vierge Mère de Dieu que tous les hommes chantent par toute la terre et dont tout chrétien demande la protection » citation à côté de la Piéta. La cathédrale a près de 900 ans et 200 ans furent nécessaires pour sa construction (1163-1345); c'est un chef d'œuvre de l'art gothique. Ainsi, jour du Seigneur, ce 16^{ième} dimanche du temps ordinaire, nous assistons à la grande messe chantée de l'église St-Eustache avec son orgue majestueux. Parcourons les 3 km de Paris plage érigée sur les bords de la Seine pour les Parisiens. Traversons le jardin des Plantes pour se diriger au Panthéon d'où de nombreux tombeaux d'hommes de sciences et d'illustres écrivains s'y trouvent. Le Panthéon domine la colline de Sainte Geneviève, au coeur du 5^{ième} arrondissement de Paris. Cette colline tient son nom de l'héroïne qui sauva Paris des invasions barbares au 5ème siècle. Nous montons les 206 marches pour se retrouver dans le dôme du Panthéon et ainsi admirer Paris sous un axe de 360°. Après le souper, le métro nous conduit à la Place Trocadéro pour enfin contempler la tour Eiffel qui s'illumine aux heures pendant cinq minutes. Une foule impressionnante y est tassée dans le parc du Champ de Mars. Une citation de Paul Valéry m'a plu : « Tout homme crée comme il respire. Mais l'artiste se sent créer, son acte engage tout son être ».

Lundi 21 juillet 2003

Vite, après notre déjeuner au lit, nous allons examiner l'architecture des bâtiments dans le quartier du Marais. Des édifices de la mairie, il y en a plusieurs dans les 21 arrondissements de Paris dont deux gendarmes font le guet et selon nous, ils ne font

rien. En cette période-ci de l'année, tous les Français et nous, suivons le Tour de France. Pour mémoriser ces 100 ans, une exposition gratuite est érigée à l'intérieur des murs de l'hôtel de ville. En 20 jours, ces cyclistes parcourent 3360 km et pour une cinquième année d'affilée, c'est l'américain texan de 31 ans, Lance Armstrong qui a été couronné champion du tour. Faisons du magasinage à la recherche d'originalité ou d'aubaines. Alors, Maurice s'est procuré une valise de voyage sur roulettes (38€). Finalement, terminons la visite de Paris en se rendant au cimetière Montparnasse avec ces 19 hectares. Créé en 1824, il abrite les tombes de nombreuses personnalités célèbres dont celles de Maupassant, Baudelaire, Antoine Bourdelle, Jean-Paul Sartre et Simone de Beauvoir. On y dénombre 1 200 arbres; essentiellement des tilleuls, des sophoras, des thuyas, des érables, des frênes et des conifères. Ce vaste jardin plat et régulier est un vrai havre de paix, et voici quelques pensées sur les pierres tombales qui m'ont intéressé :

« Le temps passe, le souvenir reste ».

« Que ton repos soit doux comme ton cœur fut bon ».

« Le malheur de l'avoir perdu, ne doit pas faire oublier le bonheur de l'avoir connu ».

Amen.

En soirée, Gisèle relaxe pendant que je fais les valises. Et encore une fois, elle me dit « On se calme les Pom Pom ». Telle fut la devise de ma chère Gisèle pendant ce voyage qu'elle a tout planifié et coordonné.

Mardi 22 juillet 2003

"Paris est aussi riche et aussi séductrice qu'une bonne bouteille de vin"; mais en revanche, le prix des condos à Paris est scandaleux. La moyenne pour un 3 pièces est de 500 000€ ou 1 125 000 \$ Can. *La publicité télévisée en France nous a fait bien rire* pendant notre séjour. La plupart des émissions commencent cinq minutes avant l'heure. Je peux dire que c'est peut-être mon premier voyage où la langue ne m'a pas créé de problèmes et que les conversations des voisins alimentaient mes remarques.

Prenons un bon déjeuner, en vidant le frigo : Jus d'orange, pomme, baguette, beurre de peanut du Québec, camembert, chocolat chaud. À 9H30, embarquons dans l'autobus d'Air France en direction de CDG et attendons notre vol d'Air Transat céduler à 14H30. Pour la première fois, lors de nos nombreux voyages, le commandant nous informe que la pesanteur de l'Airbus est de 216,000 tonnes (le maximum étant 232 000 tonnes). L'autre donnée intéressante est que ce vol va brûler 40 000 litres de carburant. Ce qui équivaut à une auto qui parcourt 25,000 km pendant 20 ans. Nous passons les douanes sans que l'agent nous adresse la parole; cela aussi est une première. Sébastien et Geneviève nous conduisent à leur appartement pour quelques minutes de détente et ensuite à 20H00, j'admire mes fleurs et mon jardin à Valcourt.

Visitez quelques photos inoubliables à

<http://www.cooptel.qc.ca/~veilleux/photo-2003.html>

Description des soins

Algues localisées est un soin d'échanges percutanés reminéralisant et relaxant. Il permet une élimination importante des toxines. L'apport en sels minéraux et oligo-éléments rétablit par voie d'osmose l'équilibre du corps et procure un état de bien-être. La grande richesse des algues se trouve dans leur concentration en actifs marins.

Aquagym est des exercices gymnastiques dans une piscine d'eau de mer chaude (33°). Le corps ne pèse que 10% de son poids, c'est l'occasion de le faire travailler en douceur, de tonifier sa musculature et d'affiner sa silhouette.

Bain aéromarin est un traitement antalgique décontracturant. Il apporte détente musculaire et drainage circulatoire. Traitement de fond d'un terrain déficient par l'apport d'oligo-éléments. La température du bain intervient comme agent de la vasodilatation sous-cutanée; elle peut et doit être établie en fonction des effets recherchés.

Douche à jet est un hydromassage à distance suivant une topographie bien définie. La forte pression du jet brisé permet de mobiliser les infiltrats cellulitiques et d'affirmer la silhouette. Très tonique.

Douche à affusion est une douche pluie d'eau de mer chaude sur tout le corps, à visée relaxante et décontractante. L'affusion enveloppe le corps d'une brume d'eau de mer, permettant un échange percutané d'oligo-éléments et de sels minéraux.

Douche sous-marine est un soin particulièrement recommandé pour le drainage vasculaire et la cellulite. Exercée par une hydrothérapeute en bassin d'eau de mer, vous recevez un jet suivant le retour veineux sur toutes les parties du corps. Utilisée également dans toutes thérapies visant à lever les contractures musculaires.

Hydrojet est un soin tonifiant ou relaxant. Allongé sur un matelas d'eau chaude, deux jets à pression modulable massent le corps de façon sectorielle ou générale.

Modelage sous affusions est un soin effectué par une hydrothérapeute, combine un modelage relaxant aux huiles essentielles de tout le corps à une brumisation riche en actifs marins.

Royal Bath est un soin ressemblant de beaucoup au bain aéromarin, mais la pression est plus forte et agit par secteur du corps.