

Le mot du Président

Chers amis Raisseur,

L'année 2013 s'en est allée avec son cortège de joyeux moments, de douleurs subites et de malicieux instants. Il nous en restera pour chacun un petit bout de souvenir, petit chemin de la grande route que nous avons chacun à parcourir.

Montfort nous tient toujours en haleine et il nous faut avouer que plus nous lui portons attention plus il nous réserve des interrogations, si ce n'est des surprises. Il n'est qu'à voir les nombreux visiteurs découvrant le site et l'effet qu'il leur procure, visible sur les visages. Une petite présentation, un ou deux détails qui marquent et aussitôt chacun a perçu la magie du lieu, ressenti le formidable potentiel affectif qu'il dégage.

Les ambitions 2014 ne manquent pas : « restaurer le rempart, trouver le porche, récupérer

l'eau, animer, sauvegarder, promouvoir. » Et il faudrait être naïf pour ne pas s'apercevoir que les ambitions vont bien au-delà du potentiel humain qui devrait les assumer. Et c'est sans parler du Moulin des Ayes qui nous est maintenant accessible.

Montfort a sagement attendu des décennies avant que l'homme trouve le temps de s'en occuper. Mais maintenant que nous avons lancé l'entreprise pour lutter contre l'effet du temps, il faut que celui-ci ne nous rattrape pas ! Alors si je peux formuler un vœu, c'est que chacun, à un moment où à un autre, pour une tâche ou une autre, dans les limites de ses possibilités, mais aussi dans son registre d'intérêt, vienne nous visiter, nous donner la main et faire ainsi des Raisseur une association vivante, active et généreuse.

Je suis sincèrement heureux d'avoir autour de moi une équipe



sympathique et portée par la même ambition.

Que 2014 soit synonyme de bonheur, joies familiales et succès, sous le regard bientôt millénaire du château de Montfort.

Philippe Verrier

Assemblée Générale Ordinaire Vendredi 24 janvier 2014 à 20h00 Salle Cascade (derrière la mairie)

Conformément à nos statuts, comme chaque année, notre AG se déroulera salle Cascade à 20h.

C'est un moment convivial où chacun peut venir prendre connaissance des activités, se rappeler les temps forts, partager les projets, apporter ses idées, discuter avec le conseil d'administration, en quelque sorte sentir le pouls de l'association.

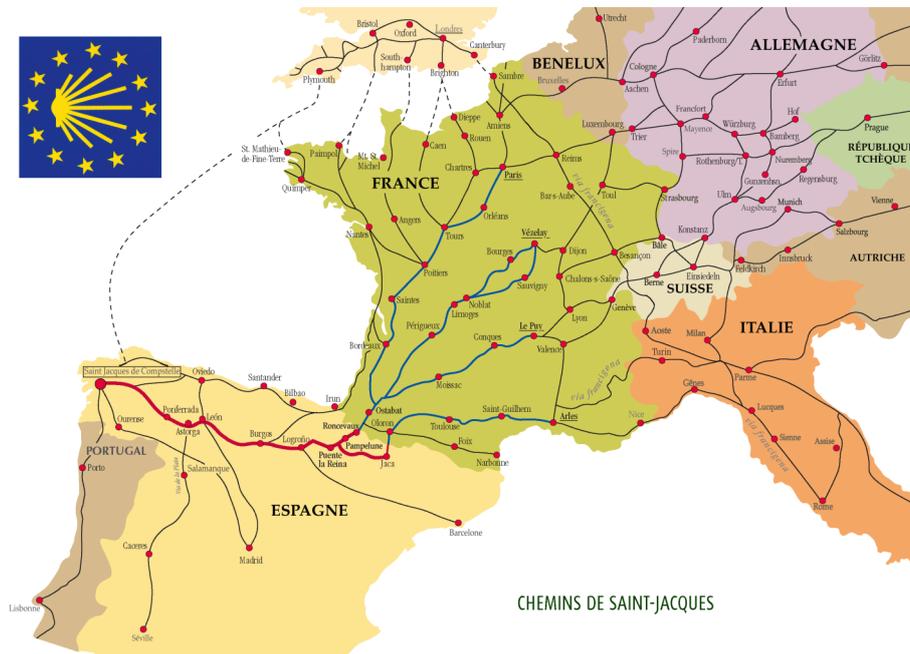
Nous comptons sur votre présence car 2014 s'annonce riche en événements.

Les sentiers isérois du pèlerinage vers Saint-Jacques-de-Compostelle

par Gérard

Dans un numéro précédent de notre journal (N°41), nous avons défini les notions de pèlerin et de pèlerinage. Un des pèlerinages le plus connu est celui qui mène vers Saint-Jacques-de-Compostelle (Santiago de Compostela en espagnol). L'origine de ce pèlerinage remonte au IX^{ème} siècle où un ermite nommé Pelayo aurait reçu une révélation sur la localisation du tombeau de Saint Jacques le Majeur, un des douze apôtres de Jésus-Christ. Saint Jacques, après avoir vainement tenté d'évangéliser l'Espagne au 1^{er} siècle, est retourné en Palestine où il a été martyrisé. Une légende raconte que ses disciples auraient récupéré la dépouille du saint et l'auraient amenée par voie maritime jusqu'en Galice au nord-ouest de l'Espagne où une sépulture décente aurait été creusée. La localisation de celle-ci ayant été oubliée au fil des siècles, la découverte de Pelayo a mis des millions de pèlerins sur les routes de l'Europe depuis cette époque.

Aujourd'hui on trouve principalement deux types de pèlerins, ceux mus par une recherche spirituelle et ceux qui recherchent une épreuve physique de longue haleine. Une des voies les plus empruntées, celle qui relie Le Puy-en-Velay à Saint-Jacques est longue de 1522 km et pour un marcheur moyen cela représente onze semaines. Il est admis de faire également le pèlerinage à vélo ou à cheval. A l'arrivée à Saint-Jacques, le pèlerin se voit remettre la Compostela, attestant la validité de son périple. Pour obtenir la Compostela, il convient de présenter un carnet de route, « la credencial », tamponné aux différentes étapes.



Bien évidemment, selon la ville de départ du pèlerin, les voies menant à Saint-Jacques sont différentes. Un peu à l'image des fleuves renforcés par des ruisseaux et des rivières, certains axes se sont dégagés. Ceci est dû au fait que les pèlerins, depuis le Moyen-âge, passaient par des villes ou villages où il y avait des reliques de saints. Le but ultime étant naturellement le tombeau de Saint Jacques. Tout le long de ces axes, au fil des siècles, des accueils pour les pèlerins se sont mis en place et cela a généré une économie intéressante pour des régions souvent isolées. Le département de l'Isère est traversé par la voie de Genève qui est empruntée par les pèlerins venant du nord-est de l'Europe. Cette voie se divise en Isère pour aller soit vers Le Puy-en-Velay soit vers Arles où les pèlerins y rejoignent ceux venant d'Italie. La voie de Genève vers Le Puy-en-Velay suit en France le GR 65 qui mène jusqu'à Saint-Jean-Pied-de Port.

A Gillonay, la voie se divise en deux. Le pèlerin peut choisir d'aller directement vers Le Puy-en-Velay via La Côte-Saint-André, Ornacieu, Farammans, Pommier-de-Beaurepaire, Pisieu, Revel-Tourdan, Moissieu-sur-Dolon, Assieu, Clonas, Saint-Clair-du-Rhône où il atteint le département de la Loire.

Sinon de Gillonay, il peut bifurquer vers Saint-Antoine-l'Abbaye et de là atteindre Saint-Peray en Ardèche où il peut décider de rejoindre Le Puy via Saint-Agrève ou la voie d'Arles via La Voulte, Cruas.

On comprend donc, à ce stade, qu'il n'y a pas d'itinéraire imposé pour se rendre à Saint-Jacques-de-Compostelle. Tout le long du chemin, il existe un grand nombre de variantes. Celles-ci sont nées au fil des siècles, à l'occasion de conflits qui empêchaient tout passage, de nouvelles reliques présentées, de meilleures conditions d'hospitalité, des problèmes d'intempéries, la liste est longue.

La voie de Genève entre en Isère à Aoste, passe par Romagnieu, Les Abrets, Valencogne, Le Pin, Le Grand-Lemps et Gillonay.

Une question que l'on est en droit de se poser, comment fait-on pour connaître les itinéraires possibles ? La réponse est simple, il existe un grand nombre de guides spécialisés qui décrivent les itinéraires, les types d'hébergements possibles (gîtes, campings, hôtels), les points de ravitaillement. Tout existe aujourd'hui.



La credencial



Quelques balises



À Fontaine, sur la rive gauche du Drac, près du croisement du quai du Drac et de l'avenue du Vercors



En Espagne, flèche jaune assez courante, ici accompagnée d'un pèlerin stylisé

Au pays basque

d'hui pour simplifier la vie du pèlerin et lui permettre de se retrouver face au chemin, ce qui en définitive est le but du pèlerinage. Tout pèlerin vous le dira, « l'important c'est le chemin » !

Pour terminer, et à titre d'exercice, mettons-nous à la place d'un pèlerin qui souhaiterait partir de Grenoble pour aller à Saint-Jacques-de-Compostelle. Aujourd'hui, grâce à Internet, on peut trouver rapidement une foule d'informations. Par exemple, pour trouver l'itinéraire de la voie de Genève en Isère, on peut commander un guide (guide jaune) via le site www.amis-st-jacques.org. Mais ce guide ne décrit pas l'accès à cette voie en partant de Grenoble. Encore un peu d'internet et via ce lien : http://chemins.amis-st-jacques.org/?page_id=833 on va obtenir le chaînon manquant qui décrit l'accès à la voie de Genève via Tullins, Saint-Michel-de-Saint-Geoirs et Brezins.

Pour conclure il convient d'apprendre une exhortation venant du Moyen-âge souvent échangée et rapidement comprise par tous les pèlerins : UL-TREÏA ! Ce qui peut se traduire par « aller plus loin, plus haut ». C'est l'expression qui caractérise le mieux le dépassement physique et spirituel tout au long de ce chemin si riche en découvertes de tous ordres.



Encouragement pour le pèlerin



Après 1880 kilomètres et 4 semaines de vélo, le but est atteint

Le château de Montfort sur internet

par Hélène

Montfort s'expose sur internet : notre château de Montfort a déjà séduit plus d'un visiteur, mais le Chevalier Dauphinois est probablement celui qui en a fait la plus belle promotion sur le net.

Lors des journées du patrimoine, nous avons eu le plaisir d'avoir la visite d'un passionné des châteaux médiévaux à Montfort : le Chevalier Dauphinois. Équipé de son appareil photo dernier cri, il sillonne la France à la découverte du patrimoine médiéval et partage ses clichés sur son blog des châteaux forts. Mais le site est beau-

coup plus qu'un espace photographique, le Chevalier nous y emmène dans une visite pleine de poésie et partage avec nous ses interrogations et propositions de réponses, qui lui sont inspirées par comparaison avec d'autres sites équivalents.

Le Chevalier a consacré plusieurs pages au château de Montfort, précisant sa localisation avant de nous emmener dans une visite pleine d'énigmes et de nous résumer son histoire. Ne manquez pas en fin de visite, sur la dernière page, de cliquer sur le diaporama animé : les photos

nous offrent des panoramiques interactifs dans lesquels nous pouvons naviguer, tourner, zoomer, on est véritablement dans le château.

Le Chevalier dauphinois sur le net :

- ✂ Son blog des Châteaux Forts :
 - * Page d'accueil : <http://chateau.over-blog.net/>
 - * Château de Montfort : <http://chateau.over-blog.net/article-isere-chateau-de-montfort-crolles-120053438.html>
- ✂ Sur facebook : <https://www.facebook.com/>



Le nombre d'or

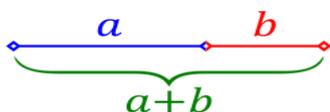
par Philippe

Trouver deux longueurs telles que le rapport entre la plus grande et la plus petite soit égal au rapport du tout : voilà une bonne question que l'homme s'est posé très tôt.

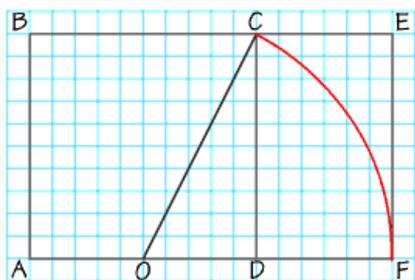
Ce rapport, c'est le nombre d'or (1,618...)

Les deux longueurs peuvent être mesurées sur des objets, sur une fleur, sur l'homme. Comme *Pi* c'est une suite infinie, ce qui lui donne un côté encore plus mystique. La lettre grecque *Phi* lui a même été attribuée, en hommage au sculpteur grec Phidias (né vers 490 et mort vers 430 av. J.-C.) qui décora le Parthénon à Athènes.

Mathématiquement, il s'agit du rapport entre deux longueurs *a* et *b* telles que le rapport de la somme des deux longueurs (*a + b*) sur la plus grande (*a*) soit égal à celui de la plus grande (*a*) sur la plus petite (*b*).



$$(a + b) / a = a / b = 1,618...$$

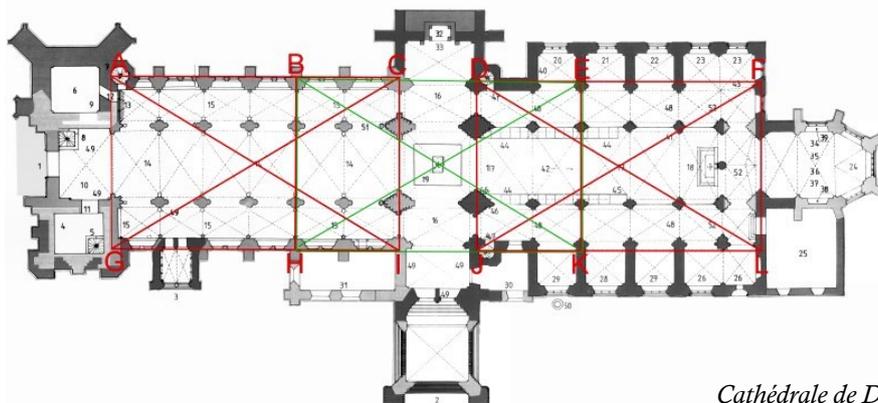


Soit un carré ABCD

- ◊ O milieu de AD
- ◊ Un arc de cercle de centre O et de rayon OC coupe le prolongement de AD en F
- ◊ Le segment AF représente le nombre d'or par rapport à AD ou à la hauteur AB

Le nombre d'or s'applique à des droites, des rectangles, des pentagones, des spirales, etc.

Léonard de Vinci lui donna le nom de « section aurea », section dorée, d'où l'appellation de « nombre d'or ».



Cathédrale de Dol

Propriété divine, divine proportion, section dorée, les appellations sont diverses.

Pour le moine franciscain italien Luca Pacioli, il s'agissait d'un idéal venu du ciel.

Le nombre d'or est omniprésent dans les domaines de l'architecture et de la construction...

Au cours des XI^{ème} et XII^{ème} siècles, un grand nombre de cathédrales et d'églises sont construites en France et en Europe. A cette époque, l'art roman prédomine dans les constructions. Les dimensions des cathédrales suivent bien évidemment le rapport *Phi* dans leurs plus grandes proportions comme dans les plus infimes, pour ne pas dégrader l'image de la Création divine et l'harmonie souhaitée entre la terre et le ciel, les cathédrales reliant Dieu et les hommes.

Les bâtisseurs utilisaient une règle particulière appelée la règle des « maîtres de l'œuvre ». Composée de 5 longueurs inégales représentant des dimensions du corps humain (paume, palme, pied, etc.) le rapport entre chacune de ces dimensions et celle qui la précède est égale au nombre d'or.

Au moyen d'un compas de réduction ces bâtisseurs obtiennent « facilement » le rapport du nombre d'or.

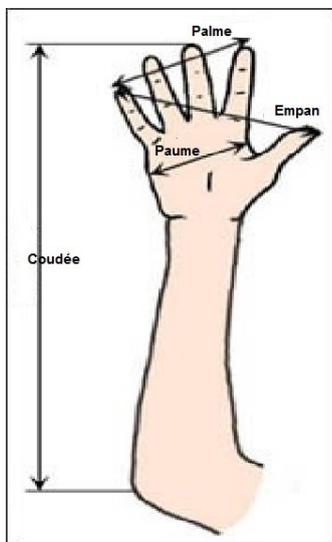


Compas de réduction

Le principe est simple : en réglant la molette sur le rapport *Phi*, la longueur séparant les deux points inférieures et la longueur séparant les deux points supérieures vaut le nombre d'or quelle que soit l'ouverture.

Ce nombre magique et omniprésent se retrouve dans la nature elle-même (l'œuvre de Dieu). La « divine proportion » serait celle d'un homme. La botanique et la phyllotaxie (étude de la disposition et de l'arrangement des feuilles d'un végétal, et par extension, tous les arrangements possibles observables chez les végétaux) font apparaître le nombre d'or avec, par exemple, la disposition des spirales dans les fleurs de tournesol ou dans la pomme de pin.

Fait du hasard ou volonté divine, qu'importe. Le sujet mérite d'être débattu mais, question résultat, il est



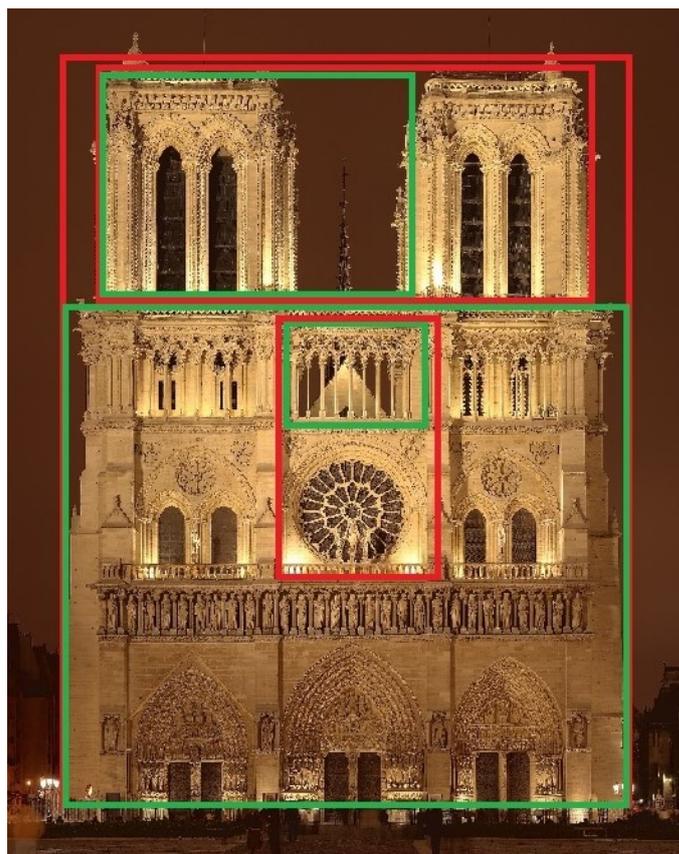
Coudée = Pied + Empan
 Pied = Empan + Palme
 Empan = Palme + Paume

clair qu'un bâtiment construit suivant le nombre d'or a fière allure.

Alors, que penser des constructions actuelles qui, sous couvert de développement durable et de logement social, rendent nos villes fades et stéréotypées ? Ne pourrait-on pas faire utile, économe et... beau ?



Fleur de tournesol



Notre Dame de Paris



La Recette
par Brigitte

KARTOFFELKNÖDEL



Ingrédients (pour 4 personnes)

- 500 g de pommes de terre cuites
- 1 œuf
- 5 cuillères à soupe de farine
- 2 cuillères à soupe de fécule de pomme de terre
- 2 oignons
- muscade
- poivre & sel

- Éplucher les pommes de terre. Les faire cuire à l'eau.
- Une fois refroidies, les réduire en purée.
- Incorporer l'œuf, la farine et la fécule.
- Hacher finement les oignons et les faire revenir à la poêle.
- Ajouter les oignons au mélange.
- Assaisonner de sel, poivre, et muscade.
- Confectionner des boules de 4 à 5 cm de diamètre.
- Tremper les *Knödel* ainsi obtenus dans de l'eau bouillante. Laisser cuire pendant 20 minutes.

Servir en accompagnement, par exemple avec un *Schweinsbraten* (rôti de porc) et un verre de bière brune !

La Plante du mois par Martine

La bardane

La bardane est une plante bisannuelle de la famille des Astéracées. Elle est très commune en France. On la rencontre en Europe, Afrique du Nord, Amérique du Nord, mais elle est rare dans les régions méditerranéennes.

Grand remède de cure de la médecine populaire (dans le traitement des rhumatismes, calculs biliaires et rénaux, troubles gastro-intestinaux), la racine est utilisée depuis le XV^{ème} siècle comme dépuratif des maladies de peau. À l'époque de Charlemagne, elle est cultivée par les moines herboristes dans leurs abbayes. Sainte Hildegarde, au XII^{ème} siècle, préconise, contre des calculs, un vin dans lequel ont été cuites des feuilles de bardane. Pris à jeun ainsi qu'après le repas, ce vin dissolvait les calculs de l'intérieur. À cette époque, la bardane soignait aussi toutes sortes de problèmes cutanés tels que les furoncles, abcès, panaris, eczémas, ulcères, dermatoses diverses. Son renom a été amplifié après qu'elle ait été utilisée pour guérir le roi Henri III d'une grave maladie de peau (certains avancent qu'il s'agissait de la syphilis, ce qui est plausible de par ses propriétés antibiotiques aujourd'hui avérées). On l'utilisait également contre la chute des cheveux en vertu de la théorie des signatures qui déduit cette propriété de la pilosité dense de la plante.

Ces propriétés ont été confirmées par la médecine moderne, tout comme l'action de la plante sur la teigne et la chute des cheveux.

Au Moyen-âge, on utilisait la plante fraîche, plutôt que sèche. Effectivement, les propriétés médicinales de la grande bardane, qu'il s'agisse des feuilles ou des racines, ne se conservent pas très bien au séchage.

La plante est vendue au Japon sous le nom de « Gobo » où on la consomme en liqueur et comme légume.

Des études récentes ont mis en évidence dans la bardane des principes antibiotiques contre le staphylocoque doré, ce qui peut expliquer ses succès

dans certaines furonculoses. On lui connaît aussi des effets stimulants des fonctions hépatiques et biliaires et des effets anti-inflammatoires et hypoglycémiant. La racine de la grande bardane est inscrite à la pharmacopée actuelle. Elle fait l'objet de prescriptions médicales contre le diabète ou l'obésité, deux problèmes souvent associés. La décoction de racine est sudorifique, diurétique, hypoglycémiant. C'est un excellent dépuratif du sang.

En cosmétique, on l'utilise contre la chute des cheveux. Des frictions ou des rinçages réguliers s'avèrent en effet efficaces pour assainir ou rééquilibrer le cuir chevelu.

En décoction : placez une poignée de racines de bardane dans 75 cl d'eau froide. Portez à ébullition et laissez bouillir, à découvert, pendant 50 minutes. Passez. Bue dans la journée, cette préparation sera utilisée contre les dermatoses. Par voie externe, cette même décoction s'utilise en lotion capillaire, ou bien en après-shampooing, à rincer.

Appliquées sur la peau, les feuilles fraîches, froissées, calment points rhumatismaux, piqûres d'insectes et panaris.

On récolte les pétioles du premier printemps et les racines, depuis l'automne jusqu'au printemps de la deuxième année, avant l'apparition de la tige florale. Les propriétés se conservant mal, la plante s'utilise plutôt fraîche.

La bardane se consomme comme légume ou assaisonnement. Les



jeunes pousses peuvent se manger braisées ou servir à faire des soupes. Les toutes jeunes feuilles (avant qu'elles ne deviennent trop amères) peuvent se préparer à la façon des épinards. La racine noircit au contact de l'air, elle doit donc être cuite ou mise à tremper dans de l'eau froide citronnée dès qu'elle est coupée. Les racines de 2cm de diamètre sont les plus tendres et les plus savoureuses. Elles se mangent crues (râpées) ou cuites. Elles sont douces, très légèrement amères, proches du salsifis et du cardon. Les jeunes tiges peuvent être pelées pour en manger l'intérieur à la « croc au sel » par exemple. Les pétioles des jeunes feuilles, une fois blanchis, forment un intéressant légume.

La bardane est riche en potassium, magnésium, phosphore, fer et calcium.

La grande bardane pousse dans une terre riche en humus, au soleil ou à mi-ombre. On la multiplie par semis dans le courant de l'automne. La plante est bisannuelle et ne produit qu'une grosse touffe de feuilles vertes la première année. La hampe florale n'apparaît que la deuxième année.

Vous savez, la bardane, c'est cette fichue plante dont les fruits, à l'automne, se collent sur les vêtements et les poils des animaux et dont on a du mal à se dépêtrer, d'où son nom commun d'*Herbe aux teigneux*. Son nom botanique *arctia lappa* qui vient du grec *arctos* (ours) et *lambanô* (je prends) évoque très bien son aspect hirsute. Cette technique pour le moins « accrocheuse » a, par ailleurs, inspiré l'invention du Velcro®.