



LA GAZETTE DU PHÉNIX OLLIOULAIS

Edition de l'été

LE MOT DU PRÉSIDENT

Chers adhérentes et adhérents,

Notre saison 2020/2021 s'achève avec une liberté retrouvée très tardivement et avec des contraintes : soyons optimistes et pensons à la saison 2021/2022 qui arrive.

Vous allez recevoir le dossier d'inscription avec les documents à compléter : nous avons hâte de vous retrouver dès Septembre comme cela vous sera précisé , et en pleine liberté comme je l'espère. Nous ne pouvons pas prévoir quelles seront les conditions sanitaires à cette époque, mais tablons sur des possibilités très larges de pouvoir retrouver nos animatrices et animateurs sans contraintes tant pour les cours en salles que pour ceux en pleine nature.

Je vous souhaite un bon mois d'Août et vous dit restez quand même prudents et à bientôt.

René Vaillant, Président

Au sommaire de cette gazette :

Page 2 : Youpi, c'est reparti...



Page 4 : Country



Page 5 : Cuisine de Cristiane

Page 6 : Les gestes qui sauvent : La Noyade

Page 7 : Petit Regard sur les JO



Page 10 : Exercice Cérébral et Solutions

Page 12 : La Vie de Notre Club : Journée Retrouvailles du CODERS83

INSCRIPTIONS

INSCRIPTIONS

INSCRIPTIONS Saison 2021-2022

INSCRIPTIONS



Youpi, c'est reparti...



C'est avec un grand bonheur qu'à partir du 9 juin, nous avons pu reprendre nos activités favorites : la Pétanque, la Danse en Ligne, la Country, la Gym sur Ballon, la Cuisine, la Gymnastique, le Tai Chi et le Qi Gong.

Quel plaisir de se retrouver enfin ...







COUNTRY

Coucou les Country Dancers du Phénix Ollioulais,

Nos séances ont repris le jeudi 10 juin au rythme de trois matinées par semaine en juin, puis une matinée par semaine en juillet. Vous avez été nombreuses et nombreux à profiter de cette opportunité pour reprendre l'entraînement, revoir les danses (un peu, beaucoup... oubliées) et en apprendre quelques nouvelles.

Merci à toutes et tous pour votre participation, votre enthousiasme et votre bonne humeur.

C'était un vrai régal de partager ces bons moments avec vous.

Les dernières séances se sont tenues le jeudi 29 juillet. Une petite pause aoûtienne est la bienvenue avant la reprise de septembre.

Si vous avez des connaissances qui aimeraient découvrir l'univers de la Country, n'hésitez pas à leur proposer de venir faire quelques pas de danse avec nous et, pourquoi pas, à se joindre à notre joyeuse troupe !!!

*À bientôt en pleine forme
Country-bisous,
Edel et Corinne*



Cuisine de Cristiane

Hello les Z'amis !!

Nous sommes arrivés au terme de cette année encore bien compliquée et attendons la prochaine qui nous réservera plein de bonnes surprises !!

L'atelier cuisine a pris fin. Je compte au moins sur les 217 inscrits de cette année pour y participer la prochaine saison !! Ne vous inquiétez pas... nous ferons des tours pour que chacun fasse sa petite création !! Je sais que parmi vous il y a beaucoup de gourmands...

Lors de cette reprise où nous avons pris un grand plaisir à nous retrouver et à cuisiner à nouveau ensemble, nous avons pu concocter des recettes délicieuses qui ont ravi tout le monde et chacun est reparti avec ses plats pour une bonne dégustation.

Baba au rhum



Tarte flambée à la courgette



Calamars farcis aux crevettes



Le Colombier



Quelques participants toujours dans la joie et la bonne humeur !!

Je vous souhaite à tous un très bon été et vous donne rendez-vous très vite pour de nouvelles aventures culinaires.

Et surtout n'oubliez pas de côtoyez des gens heureux c'est contagieux !!

Bisous Cristiane

Les Gestes qui Sauvent : La Noyade

Mes Biches et mes Biquets Uniques et Pr préférés du Phénix Ollioulais, en cette période estivale, les médias nous évoquent beaucoup le variant delta, que malheureusement nous ne pouvons pas ignorer, mais il y a bien d'autres risques, notamment la noyade.



J'ai pensé que quelques conseils pourraient vous être utiles, même sans voir le pire, mais ne vaut-il pas mieux PRÉVENIR que GUÉRIR ?

Alors quelques minutes pour s'informer sont toujours profitables.



Brigitte qui pense beaucoup à vous et qui s'impatiente de vous retrouver en pleine forme

Secourir une victime de noyade : les bons réflexes

Source : Femme Actuelle – le 26 juillet 2019

Il suffit parfois de pas grand-chose pour qu'une joyeuse baignade vire au drame. Et dans ce cas, chaque seconde compte.



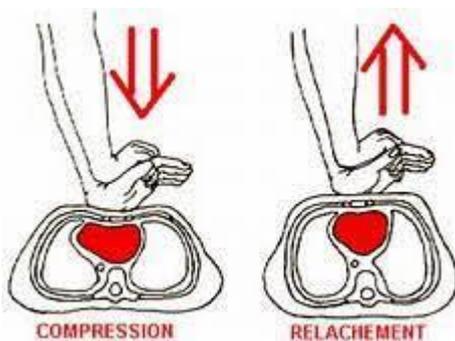
Le scénario



Votre ami plonge dans la piscine et manque soudain d'air, son souffle devient court, il râle plus qu'il ne respire ou semble carrément s'étouffer. Ou, malmené par les vagues et le courant fort de l'océan, il perd ses moyens et manque d'air. C'est une noyade, c'est-à-dire une asphyxie due à l'entrée excessive d'eau dans les voies respiratoires et digestives.

Le bon réflexe

Si la victime est consciente ou que sa conscience est altérée mais qu'elle respire, libérez ses voies aériennes en lui ouvrant la bouche, voire en la désobstruant ainsi que le nez. Puis placez-la en position latérale de sécurité et vérifiez régulièrement sa respiration.



Si elle ne respire plus : allongez-la sur le dos, sur un sol dur et agenouillez-vous à ses côtés. Placez le talon d'une de vos mains au milieu de sa poitrine nue et le talon de votre autre main sur la première. Épaules à l'aplomb du noyé, bras tendus, compressez verticalement son sternum en l'enfonçant de 5 à 6 cm, puis laissez la poitrine reprendre sa forme initiale afin que le sang revienne vers le cœur. Effectuez 30 compressions à une fréquence de 100 par minute, soit 2 compressions par seconde, c'est rapide ! Pratiquez ensuite le bouche-à-bouche : pincez ses narines, appliquez votre

bouche largement ouverte autour de sa bouche, en insufflant lentement de l'air tout en vérifiant que sa poitrine se soulève. Chaque insufflation doit durer environ 1 seconde. Inspirez, puis recommencer une fois la manœuvre, avant de réeffectuer 30 compressions. Alternez compressions thoraciques et insufflations jusqu'à l'arrivée des secours.

Les signaux d'alarme

Voici les signes les plus souvent observés lors d'une noyade :

Si la victime respire :

- Souffle court, irrégulier et bruyant
- Sensation d'étouffement
- Compression de la cage thoracique
- Pouls rapide

Si la victime ne respire plus :

- Coloration bleutée des lèvres et des ongles
- Absence apparente de pouls



À quel moment appeler les secours ?

Contactez immédiatement, et avant toute autre initiative, le 15 (Samu), le 18 (pompiers) ou le 112 (numéro d'urgence européen), si la victime ne respire plus. Mais après avoir dégagé ses voies respiratoires et l'avoir placée en position latérale de sécurité, si elle respire.

Comment éviter l'accident ?

Pour prévenir tout scénario catastrophe, optez toujours pour une zone de baignade autorisée et surveillée ; respectez les drapeaux, y compris si vous êtes un bon nageur ; assurez-vous d'avoir la condition physique nécessaire ; rentrez progressivement dans l'eau, surtout si vous avez passé un long moment au soleil (mouillez d'abord les bras, les épaules, puis le cou) ; ne buvez pas d'alcool avant et pendant votre immersion ; attendez au moins 2 heures pour aller nager après un repas copieux et prévenez un proche lorsque vous allez vous baigner.

Baignade autorisée



PETIT REGARD SUR LES JO



Pandémie oblige les jeux olympiques de Tokyo 2020 se déroulent du 23 juillet 2021 au 8 août 2021, un an après la date initialement prévue. Les Jeux Paralympiques se dérouleront du 24 août au 5 septembre. L'événement se déroule sans spectateurs.

Les Jeux olympiques font partie des événements sportifs internationaux les plus prisés. Organisés par le Comité International Olympique tous les 4 ans, ils rassemblent des milliers d'athlètes venus représenter les couleurs de leur pays à travers diverses disciplines.

Les premiers jeux olympiques datent de 776 av. J.C. Comme le sont également d'autres jeux panhelléniques en ce temps, ils correspondent à des manifestations religieuses organisées tous les 4 ans en l'honneur du dieu Zeus dans le sanctuaire d'Olympie. Les jeux s'échelonnent sur 5 jours en été et rassemblent des athlètes de toute la Grèce venant s'affronter lors d'épreuves gymniques et hippiques. La « trêve olympique », une sorte de paix temporaire, est imposée afin de cesser les combats pendant cette période et de permettre à tous, athlètes et citoyens, de profiter des jeux. Les vainqueurs reçoivent une couronne en rameau d'olivier tressé coupé à l'aide d'une faucille d'or.



Ces jeux sont délaissés après la conquête de la Grèce par les Romains en 146 av. J.-C. et proscrits par l'empereur chrétien Théodose en 393 apr. J.-C. après 1000 années d'existence.



On doit le retour des Jeux olympiques à un Français, le Baron Pierre de Coubertin qui, en 1894, réussit à convaincre plusieurs nations de rétablir les jeux et fonde le Comité des Jeux olympiques International.

Les premiers JO modernes sont organisés en 1896 à Athènes. L'événement redevient très rapidement populaire, marqué par des faits historiques : En 1900, les femmes intègrent la compétition. L'introduction du pentathlon moderne se fait en 1912 aux jeux de Stockholm ; il se compose alors d'épreuves de pistolet, d'escrime, de natation, d'équitation et de course à pied. Les jeux de Berlin en 1936 se déroulent sous le régime nazi. La première retransmission en direct à la télévision pour les Européens se fait lors de Jeux olympiques de Rome en 1960, puis à l'international 4 ans après.

Les Symboles Olympiques

Les anneaux, la devise et la flamme olympique véhiculent les valeurs de l'olympisme. Ils confèrent une identité aux Jeux et au Mouvement Olympiques.

Les anneaux

Les cinq anneaux représentent les cinq continents. Ils sont entrelacés pour indiquer l'universalité de l'Olympisme et la rencontre des athlètes du monde entier au moment des Jeux Olympiques.

Sur le drapeau olympique, les anneaux apparaissent sur un fond blanc. Combinées de cette façon, les six couleurs (bleu, jaune, noir, vert, rouge et blanc) représentent toutes les nations.



La devise : Citius Altius Fortius

Cette devise en latin signifie : Plus Vite, Plus Haut, Plus Fort. Elle encourage les athlètes à donner le meilleur d'eux-mêmes au moment des compétitions.



La flamme olympique

Une flamme brûle dans le stade pendant toute la durée des Jeux Olympiques. Elle incarne un idéal de paix et d'amitié entre les peuples. Cette flamme fait référence aux Jeux de l'Antiquité : des messagers parcouraient le monde grec pour annoncer les dates des compétitions. Ils demandaient l'arrêt des combats afin que les athlètes et les spectateurs puissent se rendre à Olympie. C'était la trêve sacrée !

L'allumage de la flamme

L'idée de remettre au goût du jour la flamme olympique est lancée en 1928 pour les JO d'été d'Amsterdam. Quelques mois avant l'ouverture des JO, la flamme est allumée à Olympie (Grèce) devant les ruines du temple d'Héra, à proximité du stade où se déroulaient les Jeux Olympiques de l'Antiquité. Elle est ensuite acheminée par relais jusque dans la ville organisatrice des Jeux.



La cérémonie

Aujourd'hui encore, l'allumage de la flamme suit un cérémonial inspiré des rites sacrés antiques. À l'aide d'un miroir parabolique, des actrices jouant le rôle de prêtresses antiques allument une torche. Les prêtresses sont vêtues de tuniques semblables à celles de la Grèce antique.

Pourquoi ce rituel ?

Dans le sanctuaire d'Olympie, un feu brûlait en permanence sur les différents autels des dieux (Hestia, Zeus, Héra). Le feu était surveillé par des vestales. S'il venait à s'éteindre, celles-ci devaient le rallumer en utilisant la chaleur du soleil.

Dans la culture grecque antique, le feu a une origine sacrée. D'après la mythologie, seuls les dieux en bénéficiaient jusqu'au jour où Prométhée le vola pour le transmettre aux Hommes. En leur faisant ce don, il leur apportait symboliquement la connaissance.



Le Parcours de la flamme

Une fois allumée, la flamme part pour un relais qui s'achève dans le stade olympique de la ville organisatrice des jeux, le jour de la cérémonie d'ouverture. Le dernier relayeur est généralement un champion du pays hôte.

Par monts et par vaux

D'Olympie, la flamme est d'abord transportée jusqu'à Athènes. À partir de là, sa route varie à chaque édition des Jeux, elle peut être plus ou moins longue, traverser plusieurs pays, voire plusieurs continents.



La flamme ne doit jamais s'éteindre, elle doit résister au mauvais temps (vent, pluie, neige et chaleur extrême). La flamme emprunte souvent l'avion, préservée à l'intérieur d'une lampe de sécurité. Elle doit pouvoir supporter des transports inhabituels (sous l'eau ou dans les airs, par exemple).

Elle utilise aussi parfois des moyens de transport originaux, voire surprenants :

Relais entre deux parachutistes (Lillehammer-Norvège 1994). Alimentée par un carburant spécial, la flamme plonge et visite la Grande Barrière de corail (Sydney-Australie 2000). Afin de rappeler les cavaliers du Pony express (convoyeurs qui sillonnaient les États-Unis au 19e siècle), une partie du relais se fait avec des chevaux (Atlanta-USA 1996). La flamme traverse le désert australien à dos de chameau (Sydney-Australie 2000)

Beijing 2008 - Chine : Le plus long relais de l'histoire olympique avec des haltes sur les cinq continents. Lors du relais national, des alpinistes portent la flamme au sommet de l'Everest.

Installée dans une grande vasque, la flamme brûle jusqu'à la fin des jeux. **L'extinction de la flamme olympique se tient lors de la cérémonie de clôture des JO.**

Sources : caminteresse.fr/centre.franceolympique.com

Si vous voulez en apprendre un peu plus sur les Jeux Olympiques, je vous invite à regarder une petite vidéo proposée par Jamy Gourmaud : « Quoi de neuf aux JO ? »

<https://www.youtube.com/watch?v=ux2JuPqIPhU>

Bons JO, Bisous,
Corinne

La torche Olympique Tokyo 2020 en forme de Sakura



Naomi Osaka (joueuse de tennis japonaise) a allumé la vasque olympique



EXERCICE CÉRÉBRAL

EQUAJEUX :

Retrouvez les nombres 1, 2, 3 à l'aide des indices suivants :

Attention, chaque nombre est composé de 3 chiffres

Le nombre 1 est un multiple de 4 et le total de ses 3 chiffres est égal à 9.

Le nombre 2 est égal à la moitié du nombre 1

Le nombre 3 est égal au double du nombre 1.

Le total des chiffres de la colonne A est égal à 7.

	A			
1				= 9
2		0		
3				
	= 7			

EX AEQUO :

Échanger 2 chiffres de la colonne « a » contre deux chiffres de la colonne « b » pour obtenir le même résultat de chaque côté.

a	b
8	6
4	6
5	9
7	8
2	9
26	38

Quiz sur les anciens métiers

Connaissez-vous les métiers anciens, disparus ou presque disparus.

Que fabriquait le Cartier ?

Des cartes à jouer

Des instruments de boucher

Des camées (sculptures en bas-reliefs)

Que fait le Changeur ?

Il remplace et construit les roues et appareils usés dans les scieries

Il fait le commerce du change des monnaies

Il fait passer des personnes d'une rive à l'autre via un bac (bateau)

Que fait le coutelier ?

Il fabrique et répare des couteaux et autres objets coupants : rasoirs, ciseaux, canifs,...

Il fabrique des dés à coudre, des épingles et aiguilles

Il élève et vend des pigeons

Quel nom moderne donne-t-on au métier d'arpenteur ?

Journaliste de guerre

Ouvrier portuaire

Géomètre-expert

Que vendait le blatier ?

Du blé

Des cages pour les oiseaux

Des planches de bois

Que vendaient les Johnnies à Roscoff ?

De l'estragon

Des crevettes

Des oignons

Que traitait une femme Placière ?

Du charbon

Des grains

Du courrier

Que faisait la Lavandière ?

- Des flacons de parfum
- Elle lavait le linge
- Elle récoltait de la lavande

Que recueillait le Saunier ?

- Les châtaignes
- Le sel
- Les harengs

Quel était l'ancien nom des cordonniers ?

- Les Chaussiers
- Les Sabotiers
- Les Savetiers

Solutions :

EQUAJEUX :
 1 = 216
 2 = 108
 3 = 432

EX AEQUO :

a	b
8	6
6	4
9	5
7	8
2	9
32	32

Quiz sur les anciens métiers

Que fabriquait le Cartier ?

- Des cartes à jouer
- Les premières cartes à jouer en France datent du XIVème siècle.

Que fait le Changeur ?

Il fait le commerce du change des monnaies

Que fait le coutelier ?

Il fabrique et repart des couteaux et autres objets coupants : rasoirs, ciseaux, canifs,...

Quel nom moderne donne-t-on au métier d'arpenteur ?

Géomètre-expert

Que vendait le blatier ?

Du blé

Que vendaient les Johnnies à Roscoff ?

Des oignons

Que triait une femme Placière ?

Elle triait le charbon à la sortie du puits des mines. Elles devaient séparer le charbon de la pierre.

Que faisait la Lavandière ?

Les lavandières lavaient le linge à la main dans les cours d'eau ou dans un lavoir.

Que recueillait le Saunier ?

Le sel

Quel était l'ancien nom des cordonniers ?

Les Savetiers





LA VIE DE NOTRE CLUB :
Journée retrouvailles du CODERS 83
Inscriptions Saison 2021-2022

Journée retrouvailles du CODERS 83

Une journée retrouvailles destinée aux licenciés de la nouvelle saison ainsi qu'aux anciens licenciés est organisée par le Coders 83 à **AZUREVA LA LONDE** le vendredi **15 octobre 2021** de 9h00 à 17h00.

Le coût de cette journée sera de **17€ par personne** comprenant café d'accueil, apéritif, repas-buffet avec 1/4 vin et café. Les inscriptions sont à effectuer dès que possible auprès du club. Elles pourront être reçues jusqu'au 27 septembre.

Pour vous inscrire : indiquez nom, prénom, nombre de personnes et joignez le paiement par chèque à l'ordre du club Le Phénix Ollioulais, sous enveloppe dans la boîte aux lettres du Phénix Ollioulais au Complexe Aldo Piemontesi.

Ci-après l'invitation de la présidente du Coders83, Maryse MORLAT :

COMITE DEPARTEMENTAL
DE LA RETRAITE SORTIVE DU VAR

INVITATION

Chers Amis, Adhérents, Anciens Adhérents, Non Adhérents,

Pour ouvrir cette année sportive 2021/2022, le CODERS 83 organise Une JOURNEE RETROUVAILLES INTERCLUBS

Le Vendredi 15 octobre 2021 de 9H à 17 H
au Village AZUREVA à LA LONDE LES MAURES
423 Le Pèlerin – 83250 La Londe-les-Maures

Diverses activités tout au long de la journée dans le cadre du « Sport Seniors Santé » dans une ambiance conviviale, Café d'accueil, Repas-buffet,
17 € par personne

Remboursement des frais de déplacement en covoiturage, 0,15 € / km par voiture complète

Programme :

- 9 H 00 : Café d'accueil, viennoiserie
- 10 H 00 : Activités multiples en cours de mise en place (gym, boules, danse, swing golf, disc golf, mëlky, sms, activ'mémoire, etc...)
- 11 H 45 : Apéritif
- 12 H 30 : Repas-buffet avec entrée, plat au choix, fromage, dessert, vin, eau, café
- 14 H 00 : reprise des activités

Les inscriptions sont à effectuer auprès des clubs dès à présent et jusqu'au Lundi 27 septembre 2021.

Dans l'attente du grand plaisir de partager avec vous ces moments de joie et de convivialité, Je vous souhaite une belle rentrée sportive.

La Présidente, Maryse MORLAT
06-51-17-72-81 / marysemorlat@yahoo.fr

Inscriptions Saison 2021-2022

Les inscriptions pour la saison 2021-2022 sont dès à présent ouvertes.

Le planning des activités et les éléments du dossier d'inscription ont été transmis par mail et sont également téléchargeables depuis notre site à la page ADHÉSION.

<https://lephenixollioulais.wixsite.com/website-5>

Ne tardez pas à remplir les documents et à nous les transmettre :

- directement par mail à l'adresse : lephenixollioulais@gmail.com
- en les déposant dans une des boîtes aux lettres du club (au complexe Aldo Piemontesi ou à la Mairie Annexe).

Des **permanences d'inscription** se tiendront :

- Les 31 août, 1^{er}, 2 et 9 septembre, de 9h à 12h, à l'espace Brémond, Rue Loutin
- Le 7 septembre, de 9h à 12h, dans la Salle Jean Moulin, Place Marius Trotobas.

Vous serez les bienvenus avec vos amis lors du **pique-nique d'accueil et d'ouverture de saison** qui se tiendra au Parc de la Castellane, le vendredi 3 septembre, de 10h à 17h. (*)

Nous vous accueillerons également sur le stand du Phénix Ollioulais le 5 septembre lors du **Forum des Associations**. (*)

(*)Des dossiers d'inscription seront mis à disposition.



Gros Bisous, et À TRÈS BIENTÔT,
Geneviève et Corinne

*Écrivez-nous : lephenixollioulais@gmail.com
Retrouvez cette gazette ainsi que les éditions précédentes sur notre site :
<https://lephenixollioulais.wixsite.com/website-5/la-gazette-du-phenix>*