



LA GAZETTE DU PHÉNIX OLLIOULAIS

Edition du Jeudi 17 Décembre 2020

Chers lecteurs de la Gazette du Phénix, c'est avec un grand plaisir que depuis début novembre, avec l'aide des animatrices qui proposent leurs publications, nous maintenons avec vous un contact virtuel par le biais de nos éditions hebdomadaires.

Celle-ci sera la dernière de l'année 2020. Nous nous retrouverons dès janvier 2021, dans l'espoir que la nouvelle année nous apportera la joie de pouvoir reprendre nos activités pour continuer à

« Partager le Plaisir d'Être Actifs Ensemble, Partager nos Passions ».

Avec toute notre amitié,
Passez de Bonnes Fêtes de Fin d'année et à l'An che ven.
Geneviève et Corinne, Commission Communication.

Au sommaire de cette édition :

- Page 1 : Les mots des Animateurs et Membres du Phénix
- Page 5 : Noël en Provence
- Page 8 : Conseil Santé : Comment bien vieillir
- Page 9 : Danser avec Danielle - Danser avec Lili et Mimi
- Page 9 : Musique Country de Noël
- Page 10 : Le Phénomène « Jerusalema »
- Page 11 : Codygo avec Christiane
- Page 11 : Cuisine de Cristiane : Bûche Framboise Mascarpone
- Page 13 : Loisirs créatifs : Pliage de serviettes de Noël
- Page 14 : Coup de Cœur des Phénix Lecteurs
- Page 15 : Coin Culture
- Page 15 : Exercice Cérébral



Les Mots des Animateurs et Membres du Phénix



Chers adhérentes et adhérents,

L'année 2020 s'achève et elle restera longtemps dans nos esprits comme une suite de jours marqués par la COVID 19 et ce malgré les courtes périodes de liberté.

Cette nouvelle année 2021 s'annonce elle aussi impactée par ce virus pour les premières semaines et nous ne savons pas encore si nous pourrions pratiquer nos activités sans trop de restrictions : restons optimistes et conservons le moral.

Je vous souhaite à tous et ceux qui vous sont chers, de bonnes fêtes de fin d'année pour lesquelles restez prudents et je vous souhaite une Bonne et Heureuse année 2021 et surtout une très Bonne Santé.

Respectez bien les consignes sanitaires et protégez-vous pour que nous puissions tous nous retrouver dès la réouverture des salles et des sites de plein air.

René Vaillant, Président

Du PHÉNIX : adhérents(tes), animateurs(trices), membres du bureau.
C'est un peu ambitieux, mais en cette fin d'année,
j'ai décidé de me faire votre messagère du Père Noël,
et à ce titre honorable, je vais lui rédiger une lettre pour vous tous.
J'y crois un peu...beaucoup...passionnément...mais oui il existe...

Cher Père Noël,
Au Phénix, en cette année nous avons été exemplaires,
Nous avons respecté toutes les consignes sanitaires.
S'il te plaît, avec nous soit des plus indulgents,
En nous apportant tous nos bons moments.
La COVID tu vas l'empoigner pour l'éradiquer,
Et dans ta hotte nous ramener toutes nos activités.
D'avance, merci Père Noël, nous avons confiance en tes pouvoirs et cela nous
donne déjà des sourires aux lèvres, de la joie dans nos cœurs., de l'espoir.
Du courage pour toi, afin que tout rentre dans l'ordre rapidement.

JOYEUX NOEL À TOUS(TES)

Brigitte

Animatrice Gym, Présidente d'Honneur
Commission Festivités



Pour les fêtes de fin d'année,
Dans mon cœur j'ai rêvé
D'un grand ciel Bleu,
Et des Phénix heureux.
Pour vous tous que démarre la fête.
Avec ceux que vous aimez lancez les paillettes.
Que le champagne pétille,
Et que vos yeux brillent.
Je vous souhaite des étincelles de joie partagée.
À vous tous bonnes fêtes de fin d'année.

Bises

Geneviève

Secrétaire, SMS et Commission Communication

Très bonne fin d'année
en pleine forme !

Prenez bien soin de vous
en attendant nos prochaines
retrouvailles...ENSOLEILLÉES sur la
piste de danse.

Bises

Danielle
Danse en Ligne

Thich Nhat Han,
guide spirituel, nous dit :
« La fleur de lotus est parmi les plus belles, et
elle pousse dans la boue. Beaucoup de
personnes ont peur de la souffrance,
mais elle est comme la boue qui aide notre
bonheur à pousser.
De la boue naît la fleur de lotus.
De notre souffrance peut naître bonheur et
accomplissement».
Je vous souhaite bonheur et accomplissement
pour 2021.
Je vous embrasse.

Virginie

Qi Gong, Tai Chi

Il était une fois une petite guirlande pleine de
couleurs, qui se baladait de maisons en maisons.
Chaque soir, elle attendait la nuit pour se faufiler,
choisissait une jolie maison, entrait par la
cheminée et s'installait fièrement sur les branches
du sapin.

Ainsi entourée, sa magie pouvait opérer, son
scintillement diffusait des ondes d'amour qui
se répandaient dans les cœurs.
Le jour de Noël, je lui ai demandé d'aller vous
rendre visite...

JOYEUX NOËL A TOUS !

Cristiane

Atelier Cuisine, Balade et Pétanque

Feliz Natal e que o ano
que inicia seja cheio de
realizações,
muita paz e amor
Feliz ano novo de 2021

Edel
Danse Country

*Coucou les Adhérents du Phénix,
Coucou les danseuses et danseurs jolis.
Comme vous nous manquez !!!!
Ces moments où on oublie tout
pour nous éclater sur des rythmes endiablés,
vos rires, sourires, et petits mots gentils.
Alors, notre vœu le plus cher à Lili et moi, c'est de
vous retrouver toutes et tous en pleine forme
et surtout en bonne santé avec l'envie
de reprendre nos danses et nos fous rires.
Soyons heureux, rions et dansons.
Nous vous souhaitons 365 jours de ciel bleu,
une multitude d'étoiles dans les yeux,
de l'amour, des rêves et de belles surprises.
L'ANNEE NOUVELLE SERA BELLE !!!!!
GROS BISOUS
Mimi et Lili
Danse en Ligne*


Passez de bonnes fêtes de fin
d'année,
de bons moments de partage et de
convivialité
avec ceux que vous aimez
tout en restant prudents.
Bisous à tous.
France
Commission Festivités

Pour ce Noël, je vous souhaite de trouver
dans le sapin
des guirlandes de bonheur,
des boules de joie,
des étoiles d'amour,
et...des beaux cadeaux !
Gardez la forme, l'optimisme
et la joie de vivre.
Préparez vos bottes et vos chapeaux pour
danser ensemble très bientôt.
Passez de belles fêtes.
Bisous
Corinne J.
Danse Country, Vice-Présidente
Commission Communication

*Un peu d'humour pour cette fin d'année :
J'attends pour les fêtes un remède radical : le COVID VIN
Ce liquide est fourni avec quelques variantes :
Covid Apéro (au choix : Covid Pastis, Covid Whisky,
Covid Suze, Covid Champagne)
Covid Digestif (option Mirabelle, Cognac, Armagnac, Rhum, Calvados)
Le Covid Jus de Fruits ne sera disponible que courant janvier 2021.
J'avertis que ces liquides ne sont pas pris en charge par la Sécurité Sociale
Avertissement :
L'abus de ces nectars peut entraîner des troubles de la vision et la
dédoubler, entraînant le paiement
D'une amende d'un montant de 135,00 Euros
Démonstration :
6 personnes maximum à table + excès de COVID (à vous de choisir lequel ou
lesquels) avec vision X 2 = 12 personnes donc amende CQFD
Malgré le contexte très particulier, je vous souhaite ainsi qu'à vos proches :
DE BONNES FÊTES DE FIN D'ANNEE
Jean-Michel
Commission Communication*

Dans le miracle de Noël il y a de
l'espoir... Je dédie ce message à
tous ceux pour qui Noël n'est pas
une date mais un état d'esprit.
Joyeuses fêtes à tous !!!
Corinne S.
Gym douce

Chers adhérents du Phénix, je vous
souhaite, malgré le contexte actuel,
de très bonnes fêtes de Noël et vous
adresse tous mes meilleurs vœux
pour vous et vos proches,
une bonne année 2021.
En espérant qu'elle sera plus
heureuse que 2020 et nous
permettra de nous retrouver en
bonne santé pour nos activités.
Béatrice
Secrétaire et Commission Voyages



Qu'il me soit permis, d'abord, de remercier et féliciter toute l'équipe du bureau du PHENIX pour LA GAZETTE. Elle nous a apporté chaque semaine, une leur sympathique dans le tunnel de confinement. Je pense que 2020 est une année un peu sombre, et à "oublier" vite. C'est elle qui m'a volé un an (ou presque) du "BONUS" de ma fin de vie. Cependant, pour 2021, l'optimisme sera de rigueur, avec des espérances positives.

Mes vœux vont à tous les membres du PHENIX. Que cette nouvelle année nous permette enfin de nous retrouver, et de partager nos passions.

A mes amis danseurs et danseuses, si la danse nous a beaucoup manqué, c'est surtout VOUS qui m'avez le plus manqué.

Je souhaite à tous et toutes, une BONNE ET HEUREUSE ANNEE 2021.

BOB
Danse en Ligne

N'accrochez pas vos boules de pétanque et votre cochonnet sur le sapin.

Gardez-les au chaud durant toutes les fêtes de fin d'année que je vous souhaite excellentes.

Nous serons heureux de nous retrouver l'année prochaine sur le terrain pour des parties mémorables.

André
Pétanque



Laissons nos idées noires et notre pessimisme 2020 derrière nous, tournons-nous vers une année 2021 faite d'optimisme, d'énergie positive au travers de nos activités sportives et de notre quotidien.

J'ai hâte de retrouver vos sourires et votre dynamisme pour partager à nouveau de joyeux moments sportifs et amicaux.


Sportivement et amicalement vôtre,

Valérie
Gym dynamique

Vivement que cette année qui nous a amené tant de surprises se termine pour que nous puissions aborder une année 2021 avec bonheur joie et santé. Que nous puissions nous retrouver sur les pistes de danses, sur les terrains de boules, dans les salles de gymnastique et même dans la cuisine de Cristiane, pour simplement vivre des moments de plaisir et d'échanges. Ce qui nous a manqué le plus c'est de pouvoir nous voir, nous entendre, rire, danser comme nous l'avions envisagé pour tout le long de l'année.

Nous sommes sûrs que nos retrouvailles seront source de bonheur réciproque. Bonnes fêtes et à très bientôt.

Maryse et Bernard
Commission Communication et Trésorier/Pétanque



L'atelier loisirs créatifs souhaite à tous les membres du Phénix de bonnes fêtes de fin d'années, où amour tendresse et bonheur l'emportent devant les incertitudes de cette année. Soyez heureux auprès des vôtres. Passez de joyeuses fêtes et ...
à l'an que ven

La tradition veut que l'on envoie un petit message à ses proches, que ce soit sa famille, ses amis ou ses connaissances ! ET comme nous n'aurons sûrement pas l'occasion de nous voir avant quelque temps, j'en profite pour vous l'envoyer. Alors, voici le mien :

M pour Meilleurs : Tous mes meilleurs vœux à toutes et tous
E pour Essentiels : Que l'essentiel de ce Noël vous apporte joie, bonheur et santé

S pour Souhais : Je souhaite de nous retrouver très bientôt
S pour Soins : Prenez soin de vous et de tous ceux que vous sont chers

A pour Année : Bonne et heureuse Année 2021 d'avance

G pour Gros : Pour les gros bisous que je vous envoie

E pour Exceptionnel : car vous êtes toutes et tous exceptionnels

Christiane
CoDyGo et Danse Country



Chaleureuses et Merveilleuses Fêtes de Noël... en Provence



La semaine dernière, Geneviève et moi avons évoqué les traditions de Noël à travers les plantes, et en particulier le blé, le sapin, le poinsettia.

Cette semaine, je vous emmène dans notre merveilleuse Provence à Noël.

Bonne lecture, Corinne

Crèche, santons, gros souper, pastorale sont des traditions bien ancrées dans la culture provençale. Typiques de la Provence, les **Fêtes Calendales**, Li Calendo, s'étendent de la Sainte-Barbe à la Chandeleur. Après la **Sainte-Barbe**, le 4 décembre, est célébrée la **Sainte-Luce**, la Fête des Lumières, le 13 décembre.



C'est le moment d'illuminer les balcons.

« À la Sainte Luce, les jours s'allongent d'un saut de puce »

Ce dicton du XIV^{ème} siècle traduit que la fête de la Vierge de Syracuse, le 13 décembre, coïncidait, dans le calendrier julien, avec la date du solstice d'hiver, moment où les jours commencent à s'allonger. Mais cette coïncidence a disparu avec l'introduction du calendrier grégorien en 1582 qui ramena le solstice d'hiver au 21/22 décembre.

La crèche et les Santons

Que serait Noël en Provence sans les crèches aux santons ? Ces petits personnages colorés en terre cuite prennent place dans la crèche et représentent la scène de la Nativité.



C'est Saint-François d'Assise qui a eu le premier l'initiative de célébrer la messe de minuit devant une reconstitution de la nativité avec des personnages et des animaux réels.

La première crèche vivante s'est déroulée en 1223 à Greccio, dans le Latium, en Italie. Cette pratique se répandit dans tout le pays, et surtout dans les églises de la région Napolitaine.

Durant un séjour à Naples, Saint-François-d'Assise eut l'idée de fabriquer les trois figurines de la nativité avec de la farine, de l'eau et du sel ! Il les appela les trois Santi Belli. Il y ajouta l'âne, le bœuf ainsi que les trois Rois Mages.



Les moines franciscains introduisirent la crèche dans les églises de Provence, dès la fin du XVIII^{ème} siècle. À la révolution française, les crèches disparurent avec la fermeture des églises. Comme les gens ne pouvaient plus se rendre à l'église pour voir la crèche à Noël, ils commencèrent à faire la crèche chez eux, avec des petits personnages qu'ils pouvaient cacher facilement, car si l'on se faisait prendre, on risquait de se faire couper la tête. Ces personnages, Marie, Joseph et l'enfant Jésus, étaient des petits saints, « santoun » en provençal, d'où l'appellation santon. C'est avec de la mie de pain ou du papier mâché que les premiers santons furent réalisés.



En 1820, Louis Lagnel réalise le premier santon façonné dans l'argile, et c'est en 1830 qu'a lieu la première foire aux santons sur La Cannebière à Marseille, avec trois exposants. Petit à petit, des moules ont été fabriqués pour reproduire ces figurines en série. C'est à cette période qu'est né le métier de maître santonnier. Parmi les santonniers de Provence les plus prestigieux, on trouve Marcel Carbonel, Fouque, Escoffier, Gonzague, Flore.

En France, par tradition, on dépose la crèche au pied du sapin. Mais en Provence on avait l'habitude de mettre une boule de laurier tin avec des rubans de couleur en guise de sapin ou une branche de pin.



La **crèche provençale** se compose de toute une série de petits personnages, figurant les habitants d'un village et ses métiers traditionnels. Tout ce petit monde, chacun muni de son présent pour le nouveau-né, fait route vers l'étable, surmontée de son étoile et traverse un paysage comportant traditionnellement une colline, une rivière avec un pont, un moulin, une église.

Parmi les personnages, les plus célèbres sont le tambourinaire, lou ravi (coiffé d'un bonnet de nuit, c'est le « simple d'esprit » du village), le pistachié (le grand valet), le couple de vieux, le bohémien, la lavandière (ou bugadière), la marchande de limaçons,...



Le Gros Souper, ou Gros Soupa en provençal, est servi le soir du 24 décembre.

La table doit être recouverte de **3 nappes blanches** superposées évoquant la Sainte Trinité. **3 bougies** éclairent la table et symbolisent les 3 temps : le Passé en souvenir des proches décédés, le Présent en témoignage de fidélité aux parents et amis, et le Futur dans l'espérance des enfants à naître. On y dispose également les **3 coupelles de blé** de la Sainte-Barbe.



Malgré son nom, le gros souper doit se composer de **7 plats maigres** sans viande. Le chiffre 7 est en souvenir des 7 douleurs de la Vierge. Il s'agit d'un repas maigre par la simplicité des plats, mais copieux par le nombre de plats proposés.

Ces plats maigres sont généralement composés de légumes : cardes, artichauts, céleris, ... accompagnés d'une anchoïade. Le repas comprenait aussi un autre plat, le poisson, représenté avec la morue : morue en raïto ou en brandade, gratin de morue aux épinards... On peut trouver également des coquillages, des escargots, de l'omelette, des gratins, des soupes.

Ces plats étaient composés des denrées que l'on possédait à la maison, ce qui explique la disparité des plats selon les régions.

Le « **Cacho fiò** » est une ancienne tradition qui a lieu juste avant le Gros Souper et qui consiste à faire brûler une bûche assez grosse pour durer plusieurs jours. Il est de règle que le plus ancien de la famille « le papé » et le plus jeune « le caganis » font ensemble 3 fois le tour de la table avant de mettre la bûche dans la cheminée et de l'arroser 3 fois de vin chaud en chantant les paroles du cacho fiò.



Les 13 desserts

Des plus anciennes traditions provençales, la présentation des 13 desserts est sans doute la tradition la plus perpétrée de Noël. Pourquoi 13 ? Car ce nombre représente le nombre de convives lors de la Cène, repas rassemblant Jésus et les 12 apôtres. Cette tradition semble remonter au XVIIème siècle : il était alors coutume de servir des desserts en abondance, preuve que l'on avait de quoi passer un hiver difficile.

Les 13 desserts sont servis après le gros souper avant la messe de minuit.

- Il y a tout d'abord la **pompe à huile** (pompa à l'òli), fougasse à base de farine, d'huile d'olive, de cassonade et parfumée à la fleur d'oranger. Il faut la présenter rompue comme le fit Jésus avec le pain et non coupée au couteau. Dans la crèche provençale, elle est portée par Pistachié.



- Les **4 mendiants** (li pachichoi) dont la couleur sombre rappelle celle des habits des ordres religieux :

les noix et ou noisettes symbolisent l'ordre des Augustins,

les amandes celui des Carmélites,

les figues sèches celui des Franciscains,

les raisins secs représentent l'ordre des Dominicains.

- Le **nougat** noir et le nougat blanc sont la représentation du pénitent noir et du pénitent blanc.

- Les **dattes** séchées sont le symbole du Christ venu d'Orient et les autres fruits d'Extrême Orient représentent l'origine des Rois Mages.

- Les **fruits** frais ou confits : oranges, mandarines, pommes, poires, raisins...

Ces desserts restent sur la table durant 3 jours et les convives se doivent de tous les goûter.



Selon la tradition, tous les plats du Gros Souper et les 13 desserts doivent être disposés sur la table au début du repas. La coutume veut que l'on dresse un couvert de plus appelé « la part du pauvre » au cas où il y aurait un invité de dernière minute. Enfin, il est également de tradition de ne pas desservir mais de relever les coins de la nappe de dessus afin de permettre aux âmes des morts et aux petits anges de venir se restaurer.

La Messe de Minuit et la Pastorale

Après le gros souper, il est de coutume d'assister à la **messe** de minuit où l'on entend les chants provençaux. La messe est souvent composée d'une crèche vivante et/ou d'une pastorale.

La **pastorale** est une pièce parlée en provençal qui est la représentation de la Nativité. Elle évoque la procession des bergers, les « pastres », vers l'étable où venait de naître l'enfant Jésus. Elle s'accompagne de chants provençaux, de tambourinaires et de flûtes. La pastorale n'est pas jouée par des professionnels mais par des amateurs motivés par le maintien de la tradition et de la langue provençales.

La pastorale la plus renommée en Provence est celle écrite par Antoine Maurel en 1844. La pièce s'inspire des crèches parlantes et des saynètes de Noël racontant de manière humoristique la Nativité.

Cette pastorale comprend 5 actes en vers provençaux et est la plus répandue en Provence.

Conseil Santé

**Voilà mes biches et mes biquets Uniques et Pr préférés du PHENIX,
simplement pour vous convaincre de rester avec NOUS
afin de PRESERVER VOTRE FORME ET VOTRE CAPITAL SANTE !!!!!**

Brigitte, Animatrice de gym



COMMENT BIEN VIEILLIR :

✓ Un chemin vers soi

Pas facile de bien vieillir dans une société qui cultive toutes les valeurs liées à la jeunesse. Pourtant, cela s'apprend. Ce n'est ni renoncer ni résister, mais accepter de vivre toutes les étapes en conscience, accompagner les changements et explorer d'autres facettes de soi.

✓ Le vieillissement peut être une expérience féconde

Sans déni ni renoncement, vieillir est l'occasion d'un nouveau rapport à soi, plus serein et plus libre. Aujourd'hui, une certitude s'impose : le vieillissement biologique de nos cellules n'est plus synonyme d'incapacité. Vieillir est une façon d'être et de devenir, et non pas seulement un lent processus de détérioration. Pour avancer en âge avec un sentiment de bien-être, en demeurant actif et dynamique, il nous faut agir de manière globale, en ayant surtout pris conscience que nous avons un rôle à jouer. L'enjeu n'est pas de refuser le passage du temps, mais d'en comprendre les effets et les conséquences. Des solutions existent pour anticiper les effets physiques et psychologiques de l'âge.

✓ Agir sur son corps

C'est prouvé, nous pouvons agir sur le vieillissement. Arrêter de fumer, augmenter sa consommation de fruits et de légumes, et rester physiquement actif sont les gestes les plus bénéfiques pour gagner des années de vie en bonne santé.

LONGUE VIE A CEUX QUI PRATIQUENT UNE ACTIVITE PHYSIQUE !

Pour vivre en forme et en bonne santé longtemps, la pratique régulière d'une activité physique ou sportive est indispensable.

Toutes les activités physiques se cumulent dans la journée.

L'important est de bouger aussi souvent que possible. C'est ainsi que toutes les activités physiques réalisées dans la journée se cumulent, même les activités domestiques, comme passer l'aspirateur, monter les escaliers, voire jardiner.

Ce point est particulièrement intéressant à connaître pour les personnes les plus sédentaires.

POUR GARDER LE MORAL UN PEU DE PHILOSOPHIE :

« On ne peut s'empêcher de vieillir, mais on peut s'empêcher de devenir vieux. » de Matisse

« Vieillir ensemble, ce n'est pas ajouter des années à la vie, mais de la vie aux années. » de Jacques Salomé

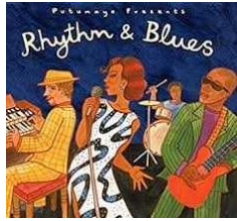
« - Qu'est-ce que vous faites ? - Je m'amuse à vieillir. C'est une occupation de tous les instants. » de Paul Léautaud

« Vieillir, si l'on sait, ce n'est pas tout ce qu'on croit. Ce n'est pas du tout diminuer, mais grandir. » de Marcel Jouhandeau

Source : le figaro.fr

Danser avec Danielle

Un peu de Rhythm and Blues avec Danielle en apprenant une danse en ligne facile pour une bonne « mise en jambes... »



BLUEBERRY HILL (La Colline aux Bleuets)

Danse en ligne de niveau Débutant, 32 Temps, 4 murs

Chorégraphe : Karen Tripp (Juillet 2013)

Musique : Blueberry Hill de Fats Domino

Démonstration et explications par Suki Choi :

<https://www.youtube.com/watch?v=uGDouK6hpMg&t=11s>

Danser avec Mimi et Lili

Mireille et Liliane vous invitent à danser ce Cha-Cha en version Disco :

DISCO CHA-CHA

Dance en ligne de niveau Débutant, 32 temps, 4 murs

Chorégraphe : Kenny Teh (Février 2014)

Musique : Disco Cha Cha Mix de The Professional DJ

Démonstration :

<https://www.youtube.com/watch?v=AXx0k8eGmvc&feature=youtu.be>



Musique Country de Noël

Que vous soyez fan ou pas de musique Country, Noël est l'occasion de découvrir et apprécier quelques morceaux interprétés par des chanteurs et des groupes de country connus.

En voici quelques-uns que j'ai sélectionnés pour vous :

- Le groupe américain de musique Country "Florida Georgia Line" chante "Lit this year":
https://www.youtube.com/watch?fbclid=IwAR2fdx_uj0Cw-eB2WUuc8wbaJjBxjZfcx5AyamKhwIFXNEvIduXQd_g692q&feature=youtu.be&v=3a2swh8whTg
- Keith Urban, chanteur et guitariste de Country Australien interprète « I'll be your Santa Tonight": <https://www.youtube.com/watch?v=-o0UbMEiPSE>
- Les chanteurs américains Gwen Stefani et Blake Shelton chantent "You make me feel like Christmas" : https://www.youtube.com/watch?v=3ZT9_H4-hbM
- Chanteur incontournable de la musique Country, Johnny Cash, à la voix profonde, interprète un chant de Noël classique « White Christmas » :
<https://www.youtube.com/watch?fbclid=IwAR1BgicxNmHZhmygDdVNZIPOBBhCQS9gIyxMQPerp2DVfLFt0xOTIFqDRto&feature=youtu.be&v=jJtSwgFAZAI>

Bon amusement, Corinne

Le Phénomène JERUSALEMA



Cet été, une musique, une chanson puis une danse ont envahi les ondes, les parquets de danses, les écrans des smartphones et des tablettes. Tout le monde s'est mis à danser... JERUSALEMA.

À la base, il y a le Jerusalema Dance Challenge, le défi Tik Tok, devenu viral dans le monde entier après le confinement.

En voici quelques exemples : <https://www.youtube.com/watch?v=2FlyyPL12fl>

Des nonnes en Espagne : https://www.youtube.com/watch?v=d19x_eu1-ug&feature=emb_rel_pause

Des soignants en Allemagne :

https://www.youtube.com/watch?v=D24X3tRuaXA&feature=emb_rel_pause

Des pompiers à Madagascar : <https://www.youtube.com/watch?v=m3dGcaN8Nqs>

C'est sur le tube de l'été du DJ Sud-Africain Master KG, qu'a été lancée une chorégraphie assez simple, du style de celles proposées dans les clubs de vacances.



Les chorégraphes Colin Ghys (Belgique) et Alison Johnstone (Australie) ont travaillé deux versions de cette chorégraphie, une version courte à la portée des débutants et une version longue de 64 temps (<https://www.youtube.com/watch?v=5BJhgrDNE2o>).

En Belgique, Colin Ghys a fait le buzz en lançant des Flashmobs un peu partout dans le pays : sur la Grand-Place de Bruxelles (<https://www.youtube.com/watch?v=xfON2Zzxk0k>), dans les supermarchés, avec les soignants des hôpitaux et des maisons de retraite.



Si, à votre tour, vous avez envie d'apprendre cette danse entraînante, voici un tuto que vous pouvez suivre :

<https://www.youtube.com/watch?v=KazilpZ6bjw>

Cette danse est accessible à tous !

La preuve, même Père Noël la connaît et la danse avec des pingouins... ;-)

https://www.youtube.com/watch?v=gPCuN_Ruv14&list=RDgPCuN_Ruv14&start_radio=1

Maintenant, c'est à vous !!!

Bon amusement,

Corinne

CoDyGo avec Christiane

Coucou Les CODYGIRL's & BOY's

Voici venu le temps des fêtes de fin d'année, Avec toute la joie et l'amour qu'elles amènent avec elles. J'ai pris le temps de trouver ce qui y correspond en tout point je pense.

J'espère que tous ces cadeaux vous rempliront de bonheur et vous feront plaisir.

"We wish you a Merry Christmas" pour petits et grands.

Surtout amusez-vous bien et gardez toujours le sourire !

Bisous, Joyeux Noël et bonne fête de fin d'année!



Merry Christmas everyone: <https://www.youtube.com/watch?v=9BrtiMGkXQo>

Warm this Christmas: <https://www.youtube.com/watch?v=UqSo6KBGif4>

Rockin' around the Christmas tree: <https://www.youtube.com/watch?v=P4r8nOa3Pr8>

Wonder Land: <https://www.youtube.com/watch?v=-ZF8SkWFaFk&list=RDxeINve08dbo&index=3>

Jingle bell Rock:

<https://www.youtube.com/watch?v=Vz4M3JCcA0o&list=RDxeINve08dbo&index=6>

Run - Run Rudolf:

<https://www.youtube.com/watch?v=AC3AH1z5a6U&list=RDxeINve08dbo&index=20>

We wish you a Merry Christmas: <https://www.youtube.com/watch?v=wp3YZtLQU24>

New Year Party special Elvis: <https://www.youtube.com/watch?v=pfe3tp7CGDA>

Christiane

Atelier Cuisine de Cristiane

La tradition de la bûche de Noël, était très répandue en Europe avant l'arrivée de l'électricité et reste très liée à l'histoire de Noël.

Quelques jours avant Noël, un gros tronc ou une souche était soigneusement sélectionnée pour tenir le plus longtemps possible. Elle était choisie en bois d'arbres fruitiers comme le cerisier, le noyer, le châtaignier, l'olivier ou le chêne.

La sélection et la préparation de la bûche de Noël suivaient un rituel très précis. La bûche devait être coupée avant le lever du soleil. Après l'avoir décorée de feuillages et de rubans, la bûche devait être portée à deux jusque dans l'âtre.

Le rituel de l'allumage variait selon les régions. Dans le sud, la bûche devait être bénie par le chef de famille avant d'être allumée par le plus jeune de la famille. Dans d'autres régions, la bûche devait impérativement être allumée avec des tisons provenant de la bûche de Noël de l'année précédente, alors qu'ailleurs, elle était arrosée de vin cuit ...

La bûche de Noël devait brûler le plus lentement possible. Au minimum, elle devait se consumer durant toute la nuit de Noël, mais dans certaines régions elle devait tenir jusqu'à l'Épiphanie! Pour certains, la tradition de la bûche de Noël prolonge la coutume des feux de joie celtes des fêtes du solstice d'hiver. On attribuait des vertus magiques aux cendres de la bûche de Noël, elles étaient donc conservées et réparties pour protéger la maison de la foudre, conjurer le mauvais sort ou pour améliorer les récoltes. Aujourd'hui il nous reste la bûche de Noël en pâtisserie et les bougies de Noël.



Lou grand et lou pitchoun au cacho fiò

BUCHE FRAMBOISES MASCARPONE

Voici la recette pour 6 personnes :

125g de framboises
120g de sucre poudre
250g de mascarpone
50g de farine
2 œufs entiers
1,5 feuille de gélatine
5g de beurre
1 cuillère à café de vanille liquide
5cl d'eau
1 cuillère à soupe de kirsch
1 pincée de vanille en poudre
1 blanc d'œuf
80 g de sucre glace



Tremper les feuilles de gélatine dans de l'eau froide pendant 10 minutes.

Préparer le sirop :

Porter à ébullition dans une casserole, 25g de sucre poudre et 5cl d'eau. Laisser refroidir. Parfumer avec le kirsch. Réserver.

Dans une autre casserole, faire chauffer 2 cuillères à soupe d'eau avec la vanille liquide. Y ajouter la gélatine essorée. Bien mélanger.

Battre le mascarpone avec 45g de sucre poudre jusqu'à obtention d'une mousse onctueuse. Y incorporer la gélatine. Réserver au frais.

La génoise :

Beurrer un papier sulfurisé et en tapisser une plaque à pâtisserie.

Séparer les blancs d'œufs des jaunes.

Fouetter les jaunes avec 50g de sucre poudre et la vanille, jusqu'à ce que le mélange blanchisse et soit mousseux. Incorporer 50g de farine.

Monter les blancs en neige ferme. Ajouter délicatement à l'appareil.

Verser cette pâte sur le papier sulfurisé. Lisser la surface. Enfourner th 180 pendant 10 minutes.

Décoller le gâteau du papier. Imprégner la surface de sirop de kirsch. Enrouler dans un torchon humide. Laisser refroidir.

Dérouler le gâteau et napper le de la crème mascarpone. Répartir les framboises coupées en deux.

Rouler de nouveau le gâteau.

Placer au réfrigérateur pendant 2 heures.

Meringue :

Monter le blanc d'œuf en neige ferme, y incorporer petit à petit le sucre glace jusqu'à ce que l'appareil fasse "ruban".

Sortir la bûche et lisser la meringue dessus, avec une spatule, afin qu'elle ressemble à de l'écorce.

Brunir au chalumeau.

Remettre au frais jusqu'à la dégustation !! ...

Un vrai régal 🍓🍓
Cristiane

Pliage de serviettes pour Noël

Afin de donner à vos tables un air de fête, pourquoi ne pas plier les serviettes et leur donner une allure de sapin ?

Je vous propose deux tutos, l'un avec une serviette en papier que j'ai trouvé sur Cuisine AZ, et l'autre avec une serviette en tissu proposé par Marmiteetpompon.com. À vous de plier ... Corinne

1. Sapin avec une serviette en papier

Dépliez et posez la serviette à plat



Pliez-la en deux, en rabattant le côté gauche sur le côté droit

Pliez l'angle supérieur droit, de façon à former un triangle sur un bon tiers de la serviette



Procédez à la même opération avec l'angle supérieur gauche.

Pliez le rectangle à la base du triangle, puis rabattez le rectangle sur lui-même, de manière à former un pli de 3 cm.



A gauche, ouvrez le pli et rabattez sur le triangle. Faites de même avec la partie droite.

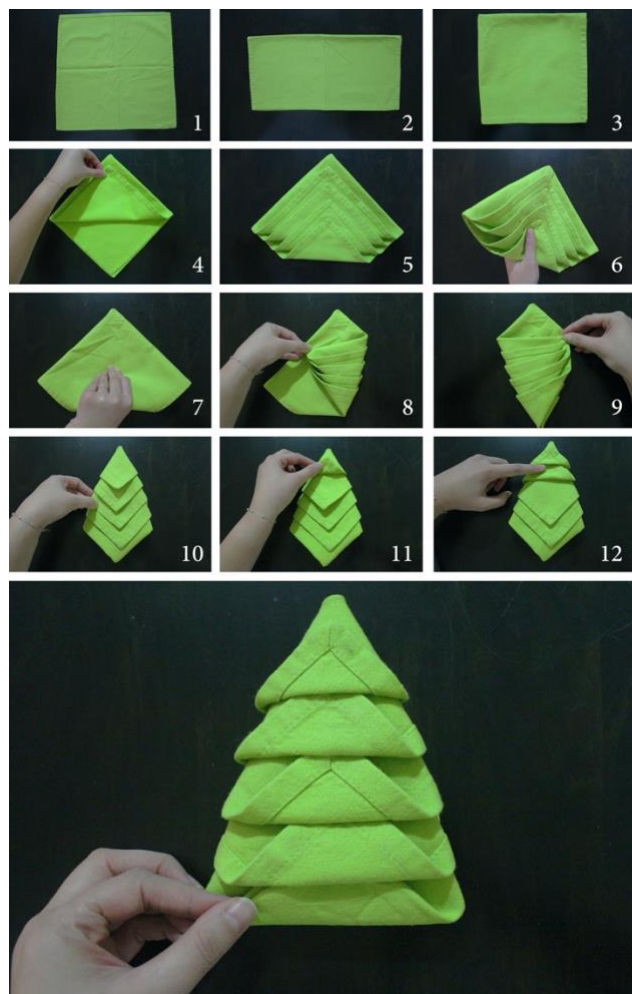
Repliez le bas sur le rectangle et retournez votre pliage.



C'est prêt !



2. Sapin avec une serviette en tissu Les étapes du pliage de la serviette sont illustrées dans les photos :



Coup de cœur des Phénix Lecteurs : *Geneviève et Liliane*

Aux lectrices et aux lecteurs qui ont un petit faible pour l'Italie, nous pouvons vous conseiller le nouveau roman de **Caterina BONVICINI " Les femmes de "**.

L'histoire se situe de nos jours au sein de la bourgeoisie milanaise. Vittorio, écrivain à succès, est attendu pour le réveillon de Noël chez son ex-femme qui a organisé le repas et convié sa deuxième épouse, ses 2 filles, sa mère et sa maîtresse.

Elles ont toutes répondu à l'invitation, mais Vittorio n'arrive pas. Chacune, alors, s'interroge sur le motif de ce retard en fonction de leur relation avec l'absent. Elles se mettent d'accord pour appeler la police. Mais l'une d'entre elles reçoit un message annonçant sa disparition. Chacune va donc tenter de connaître les causes de cette disparition.

A la fois intrigue policière, comédie à l'italienne quand chaque protagoniste analyse la situation selon son propre point de vue.

Ce roman choral apparaît comme une satire grinçante sous la plume acérée de l'écrivaine. Le suspense bien maîtrisé suscite l'intérêt du lecteur jusqu'à la fin, pour le moins inattendue.

Bonne lecture.



COIN CULTURE

Commençons avec deux petits **films d'animation de Noël** :



Le renne et le bonhomme de neige

<https://www.youtube.com/watch?v=YQ3qgIMURgl>

« Hey Deer »

<https://www.youtube.com/watch?v=O1C9zOQpKG4&t=44s>

Ensuite, une **balade artistique** :

Le magazine Connaissance des Arts propose de découvrir 15 chefs-d'œuvre dans lesquelles le thème représenté est la fenêtre.

<https://www.connaissancedesarts.com/arts-expositions/reconfinement-15-chefs-doeuvre-pour-passer-le-temps-a-sa-fenetre-11148453/>

Ou encore des expositions fermées à visiter depuis votre canapé :

<https://www.connaissancedesarts.com/arts-expositions/hockney-picasso-chanel-10-expositions-fermees-a-visiter-depuis-votre-canape-11148989/>

Petite lecture scientifique : **Le Sel de la Vie** :

https://newsletters.artips.fr/Sciencetips/Mer_Sel/?uiad=eccc9bf0ed

EXERCICE CÉRÉBRAL

LES GRANDES DÉCOUVERTES : Attribuez chaque découverte à son auteur

Attribuez chaque découverte ci-dessous son auteur :

1. Table Périodique des éléments

2. Rayons X

3. Nomenclature des espèces vivantes

4. Thermomètre à mercure

5. Structure en double hélice de l'ADN

6. Théorie de la relativité

7. Pile électrique

8. Bacille de la tuberculose.

9. Étude de l'hybridation des plantes.

10. Baromètre

11. Découverte du radium

12. Vaccin contre la rage

13. Origine des espèces,

14. Théorie de la gravitation universelle

A. Albert Einstein

B. Alessandro Volta

C. Carl Von Linné

D. Charles Darwin

E. Daniel Gabriel Fahrenheit

F. Dmitri Mendeleïev

G. Evangelista Torricelli

H. Francis Crick et James Watson

I. Gregor Mendel

J. Isaac Newton

K. Louis Pasteur

L. Pierre et Marie Curie

M. Robert Koch

N. Wilhelm Röntgen

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

Solution des énigmes de la semaine passée :

- 1- Qu'est ce qui apparaît une fois dans la minute, deux fois dans la seconde mais jamais dans le mois ?
- 2 -Deux vient avant trois, mais quand quatre, cinq et six viennent ils avant un ?
- 3 -Quel mot devient court si on lui ajoute deux lettres ?
- 4 - Pourquoi R est-il comme midi ?

Les réponses :

- 1 – La lettre E
- 2 – Dans le dictionnaire
- 3 – le mot « cou » si on ajoute un R et un T
- 4 – Parce qu'il se situe au milieu de la journée.

Solution de l'énigme à vous retourner la tête... : 87



JOYEUX NOËL

et

À l'année prochaine

Pour vous, des images féériques sur une **chanson de Noël** par Chris Norman:

<https://www.youtube.com/watch?v=ZB4urPREFSO>

Retrouvez cette gazette ainsi que les éditions précédentes sur notre site :

<https://lephenixollioulais.wixsite.com/website-5/la-gazette-du-phenix>