



# LA GAZETTE DU PHÉNIX OLLIOULAIS

Edition du Jeudi 7 Janvier 2021

B O N N E E T H E U R E U S E  
A N N É E 2 0 2 1

Que 2021 vous apporte

Des sourires et des éclats de rires, pour faire fuir la tristesse,  
De l'audace, pour créer, inventer et faire bouger les choses,  
De la confiance, pour s'épanouir et que les doutes disparaissent,  
Des douceurs et des gourmandises pour déguster la vie,  
Du réconfort, pour adoucir les moments difficiles,  
De la bonté et de la générosité, pour se nourrir du plaisir de partager,  
Des rayons d'espoir, pour illuminer nos projets,  
Du courage, pour aller de l'avant,  
Des arcs-en-ciel, pour colorer chaque jour.

Toute l'équipe des animateurs et des membres du bureau et des commissions vous souhaite une très belle et heureuse année 2021. Nous gardons l'espoir de nous retrouver très, très vite pour reprendre avec le même engagement, les mêmes motivations nos activités, et conserver notre belle devise :

**Partageons le Plaisir d'être Actifs Ensemble,  
Partageons nos Passions.**

Au sommaire de cette édition :

- Page 2 : Les vœux du Président et de la Présidente d'honneur
- Page 3 : Les vœux de François
- Page 4 : L'Histoire de la Galette des Rois et de la Fève
- Page 7 : Téléthon à Ollioules
- Page 7 : Des nouvelles d'outre-Quévrain
- Page 8 : À la découverte du Patrimoine Ollioulais
- Page 10 : CoDyGo avec Christiane
- Page 11 : Abdos -fessiers après les fêtes
- Page 12 : Danse en Ligne avec Danielle
- Page 13 : Coup de cœur de musique de Geneviève
- Page 13 : Country
- Page 13 : Coup de cœur des Phénix Lecteurs
- Page 14 : Cuisine de Cristiane – Le Baba au rhum
- Page 15 : Coin Culture – Exercice Cérébral





## Les Vœux du Président et de la Présidente d'Honneur

*Les vœux de notre Président de la Fédération de la Retraite Sportive, Gérard Deshayes, commencent par cette phrase :*

*« Puisse la nouvelle année vous apporter espoir et lumière,  
Ensemble, colorions la vie. »*

*Nous savons que les jours et semaines qui viennent ne seront peut-être pas ceux que nous espérions, à savoir : reprise de nos activités en pleine liberté.*

*Ne pas pouvoir retrouver nos animatrices et animateurs en salles et en pleine nature nous pèse et heureusement l'encadrement de notre club vous propose des exercices et animations à effectuer chez vous.*

*Mais cela ne remplace pas le contact .*

*Vous êtes informés par notre team très active, que je félicite et remercie et qui nous apporte, outre des nouvelles, son soutien de façon à maintenir un contact permanent entre nous.*

*Restons optimistes quant à la date de reprise et ce dans quelles conditions et restons en contact étroit : nous sommes là pour vous répondre et ensemble colorions la vie !*

*Prenez soin de vous. René*



En ce début d'année, je tiens à vous exprimer tout mon attachement à vous tous, mon engagement indéfectible pour le Phénix, et l'empressement à vous retrouver le plus vite possible pour oublier notre éloignement à contrecœur.

### VŒUX 2021

Après une année si particulière,  
Articulée par la crise sanitaire,

Que 2021 voit les libertés retrouvées,  
À nouveau, des petits plaisirs partagés.

Ne plus revenir au climat délétère,  
En privilégiant encore les gestes barrières.  
Que l'optimisme envahisse vos cœurs,  
En protégeant votre santé, et votre ardeur.

**Bonne et heureuse année 2021 !!!!!**

**VIVE LE PHENIX OLLIOULAIS !!!!!**

Gros bisous de 2021.

Brigitte-Animatrice de gym

## Les Vœux de François

Voici un petit texte envoyé par François Necas, 94 ans, papa de Yolande Marchal et de Geneviève Michelini. Avant la pandémie qui l'a amené à interrompre sa participation aux activités du Phénix Ollioulais, il pratiquait la Gymnastique Douce avec Corinne Spinosi et le SMS avec Brigitte et Geneviève.



*Au seuil de la nouvelle année, j'ai sélectionné quelques proverbes utiles, des perles insolites, des histoires drôles, des poèmes émouvants ou légers, afin que chaque jour de l'année soit, pour vous, un beau jour ; histoire de voir défiler les saisons dans la joie et le bonheur.*

*Aristote, disait que « le bonheur dépend de nous seuls ». Nous avons donc le loisir, le pouvoir même, de concevoir le bonheur. Commençons donc par foutre en l'air tout ce qui nous fout par terre, éliminer ensuite tout ce qui ne nous rend pas heureux et prendre l'existence avec recul et légèreté.*

*Face au destin, souvent chahuté par les pichenettes de la vie, il convient de relativiser le malheur, de rester juvénile malgré l'âge, optimiste malgré les peines, les déceptions, les désillusions, de rester joyeux malgré l'infinie tristesse ou l'irrépressible mélancolie. Saisissons l'aspect comique de nos frustrations et de nos échecs pour cultiver en soi l'humour ludique et le rire.*

*Le bonheur est un cadeau furtif et éphémère, une sagesse évanescence qui surgit à chaque instant de la vie et s'évapore aussi rapidement. Il convient d'être attentif à le découvrir, à le saisir au vol, et de le partager autour de soi, avec sa famille et ses amis.*

*Le bonheur est dans l'autosuffisance et dans la simplicité. On le découvre plus souvent dans un sourire, un regard, un geste amical, que dans la fortune ou dans la gloire. En fait, le bonheur est dans la plénitude de l'être et non dans les illusions de la vie.*

*« Plus on sourit, plus la vie vous sourit » dit-on. Alors stimulons nos zygomatiques. Sourions et rions franchement, aux éclats, à gorge déployée, aux larmes. Rions de bon cœur, en chaîne, en groupe, d'un rire cordial, convivial, chaleureux, accueillant et non pas, comme trop souvent de nos jours, d'un rire d'exclusion ou de dérision souveraine qui remplit de son fiel les sentiments les plus respectables.*

*Alors ! Pour un monde meilleur, soyons des boute-en-train qui sèment à tout vent la joie et le bonheur. Soyons des messagers du rire et de la bonne humeur auprès des grincheux et des insatisfaits chroniques, auprès de ceux qui vivent enroulés dans leur tristesse ou de leurs mauvaises humeurs d'enfants gâtés, auprès de ceux qui sont prisonniers de leurs auréoles et de leur suffisance.*

*Profitez bien de l'instant présent et des bonnes choses de la vie qui contribuent à un vieillissement réussi, et BONNE ET HEUREUSE ANNEE*

François : Du haut de mes 94 printemps



## L'HISTOIRE DE LA GALETTE DES ROIS ET DE LA FÈVE



Jusque dans les années 1960, l'Épiphanie était un jour férié qui tombait le 6 janvier, soit 12 jours après Noël. Mais depuis le Vatican II (1962-1965), on tire désormais les rois le premier dimanche suivant le 1er janvier. Pour 2021, la date de l'épiphanie était dimanche dernier, le 3 janvier. Le partage du gâteau est traditionnel et on mange de la galette durant tout le mois de janvier.

Le mot **épiphanie** est d'origine grecque. Il signifie « apparition ». L'épiphanie commémore la visite à Jésus des 3 rois mages Melchior, Gaspard et Balthazar. Venus d'Orient et guidés par la lumière d'une étoile vue dans le ciel le jour de la naissance de Jésus, ils arrivèrent à Bethléem, jusqu'à l'étable où il est né. Leur périple a duré 12 jours avant de pouvoir se recueillir devant l'enfant Jésus et lui offrir des présents.

Ce n'est qu'en 336 après J.C. que l'église catholique déclara officiellement le jour de Noël le 25 décembre, le faisant ainsi coïncider avec les fêtes païennes très populaires de l'époque qui avaient des rituels liés au solstice d'hiver. Les célébrations fêtant le rallongement des journées et le retour du soleil duraient aussi 12 jours.

**L'origine de la galette** pourrait remonter très tôt dans l'histoire :

À Babylone, un esclave tirait au sort la royauté, devenant roi d'un jour (mais étant mis à mort à la fin de son règne).

À Rome, les Saturnales étaient de grandes réjouissances populaires célébrant le dieu Saturne pendant le solstice d'hiver. Pendant une journée, maîtres et esclaves étaient sur un pied d'égalité et partageaient un copieux festin. Il était alors de coutume d'élire un roi de fantaisie, tiré aux dés ou aux osselets, et à qui l'on devait obéir. Ce roi pouvait réaliser ce qu'il voulait et donner des gages.

Au 14<sup>e</sup> siècle à Besançon, des moines ont commencé à élire leur chef de chapitre en mettant une pièce d'or dans un morceau de pain. Le pain fut ensuite remplacé par une couronne de brioche (plus gourmande) et la pièce d'or par une fève (moins coûteuse). Cette coutume s'est rapidement développée dans toutes les couches de la population. Sous Louis XIII, les dames de la cour tiraient la fève pour devenir reine d'un jour et pouvaient demander un vœu au roi. Une coutume vite abolie par son successeur Louis XIV.



Si l'élection d'un roi ou d'un gagnant remonte au moins aux Saturnales Romaines, c'est au 14<sup>ème</sup> siècle que s'est développée la coutume du « Roi boit ». Celui qui trouvait la fève devait payer sa tournée à la table. On dit que les plus avares avalaient la fève pour ne pas déboursier d'argent. C'est ainsi que serait née la fève en porcelaine, bien moins évidente à avaler...

Dans l'antiquité, la fève était très importante. Chez les Grecs, selon les Pythagoriciens, elle contenait l'âme des morts. Les Romains jetaient des fèves dans le dos les 9, 11 et 13 mai pour chasser les ombres des morts.

Les premières **fèves** ont été mises dans les gâteaux des rois car elles étaient symbole de fécondité. En effet, la fève est le premier légume poussant au printemps, soit après le solstice d'hiver. Comme l'œuf, elle contient un embryon, et, en vieillissant, elle donne la vie.



Au 18<sup>e</sup> siècle les vraies fèves ont été remplacées par des fèves en porcelaine représentant Jésus ; à la révolution, elles étaient en forme de bonnet phrygien. Les fèves en porcelaine de Saxe apparaissent en 1875 et celles en porcelaine de Limoges en 1913. Les premières représentaient des poupées, puis des baigneurs et des bébés emmaillotés, en signe de fécondité. Ensuite, ont suivi des symboles de chance et des animaux. En 1960, apparaissent les premières fèves en plastique, bien moins chères que celles en porcelaine.

Aujourd'hui, il existe une multitude de fèves de fantaisie. Elles font le bonheur des collectionneurs. La "**fabophilie**" est l'activité qui consiste à collectionner les fèves de galettes des rois et les collectionneurs s'appellent des « fabophiles ».



Comment déguster la galette ?

Au 13<sup>e</sup> siècle, il était d'usage de laisser une part, appelée "part du Bon Dieu" ou "part de la Vierge", qui était donnée au premier pauvre qui passait. Aujourd'hui, il est de coutume de partager la galette des rois en autant de portions que d'invités. Il est alors demandé au plus jeune de la tablée, de se cacher sous la table, et d'attribuer à l'aveugle les parts aux convives.



La personne qui obtient la fève cachée dans la galette devient le roi ou la reine de la journée et à le droit de porter **la couronne**.



Aujourd'hui, la galette se décline en de multiples formes et de multiples saveurs en fonction des régions : au Nord de la France, on déguste la galette feuilletée traditionnelle à la frangipane (ronde et plate) alors qu'au Sud de la France, est dégustée la brioche en forme de couronne ornée de fruits confits.





**Le saviez-vous ?** La recette la plus connue de la galette à la frangipane vient de Marie de Médicis, la deuxième épouse d'Henri IV. Le cuisinier de son plus proche soupirent, le comte Frangipani, lui remit la recette avant qu'elle ne parte d'Italie. Par la suite, la recette fut adoptée par la Cour de France.

Il existe de nombreuses déclinaisons de la galette des rois pour s'adapter au goût de chacun : chocolat, fruits, crème,...

### Galette frangipane au chocolat (Recette Le Journal des Femmes Cuisine)

Ingrédients pour 8 personnes :

- 2 rouleaux de pâte feuilletée
- 180-200 g de chocolat dessert
- 125 g d'amandes en poudre
- 125 g de sucre en poudre
- 125 g de beurre mou
- 2 œufs + 1 jaune
- Cannelle
- 1 fève



Préparation :

1. Préchauffer le four à 220°C (thermostat 7)
2. Préparer la frangipane au chocolat : casser le chocolat en morceaux et faire fondre au bain marie. Travailler le beurre mou avec le sucre jusqu'à ce que le mélange soit homogène et mousseux. Ajouter les amandes, le chocolat, les 2 œufs et la cannelle (1-2 cuillères à café selon le goût).
3. Dérouler la pâte sur la plaque du four en conservant la feuille de cuisson, la piquer de quelques trous. Garnir le centre avec la préparation au chocolat et étaler jusqu'à 2 cm environ du bord.
4. Recouvrir avec la 2ème pâte feuilletée. Souder les 2 parties en pressant tout le tour avec les doigts, et retourner le bord comme un ourlet en l'humectant avec de l'eau si nécessaire. Marquer les bords avec les dents d'une fourchette.
5. Avec un pinceau, dorer la surface de la galette au jaune d'œuf, avec la lame d'un couteau dessiner des croisillons sur le dessus. Enfin, piquez en quelques endroits la pâte pour éviter qu'elle ne gonfle.
6. Pour finir : Faire cuire la galette 30 minutes, si ce n'est pas assez cuit remettez-la 10-15 minutes au four.

Sources :

<https://www.myparisiankitchen.com/origine-et-histoire-de-galette-des-rois/>  
<https://www.lyoncapitale.fr/a-table/l-histoire-antediluvienne-et-veridique-de-la-galette-des-rois/>  
[https://www.lexpress.fr/styles/saveurs/histoire-de-la-galette-des-rois-et-de-la-feve\\_1637819.html](https://www.lexpress.fr/styles/saveurs/histoire-de-la-galette-des-rois-et-de-la-feve_1637819.html)  
<https://www.lesfousdeterroirs.fr/blog/article/l-histoire-de-la-galette-des-rois-et-de-la-feve>  
<https://cuisine.journaldesfemmes.fr/recette/305877-galette-des-rois-au-chocolat>



## TÉLÉTHON 2020 À OLLIOULES



Pour le Téléthon, les associations ollioulaises avaient prévu de se mobiliser afin de collecter des fonds et venir en aide à la recherche sur les maladies orphelines. Mais le confinement et les mesures sanitaires prises pour lutter contre la Covid 19 ont contraint la Ville d'Ollioules et le Comité du Téléthon à annuler les manifestations prévues pour cette édition 2020.

Des initiatives ont toutefois été prises par les associations et de nombreux particuliers, et ont permis de récolter la somme de 7666 euros.



Source : Ville d'Ollioules

Le coordinateur AFM Gilles Tireau est venu en mairie recevoir le chèque des mains du maire Robert Bénéventi, en présence de Dominique Righi, adjoint aux festivités et coordinateur Téléthon sur la commune d'Ollioules, Brigitte Crevet, conseillère municipale déléguée aux associations patriotiques et Nicolas Gomez, responsable de la maison des jeunes d'Ollioules.



## DES NOUVELLES D'OUTRE-QUIÉVRAIN

Dans sa lettre aux adhérents Vital'news de novembre 2020, la FFRS a consacré l'article ci-dessous à l'association ÉnéoSport.



*En novembre, la Fédération a rencontré en visio-conférence les membres de l'association ÉnéoSport, notre petite sœur belge, pour faire connaissance et partager dans l'avenir des objectifs ou des préoccupations communes.*



Créée en 1976, **ÉnéoSport** est l'unique association sportive de loisirs spécifiquement dédiée aux aînés en Fédération Wallonie-Bruxelles (Belgique). Elle n'a pas de concurrents directs et rencontre un beau succès pour une population très concentrée géographiquement et forte de quelque trois millions d'habitants.

Forte de plus de 21 000 membres répartis sur 12 « régionales » (départements), 330 « cercles » (clubs), 2 000 « volontaires » (bénévoles), 28 activités... C'est LA référence « sport aînés de loisirs ».

« Dans bien des domaines, nous partageons les mêmes objectifs, une façon de fonctionner similaire avec des activités appropriées à un public d'aînés désireux de se maintenir en forme et de garder des contacts de convivialité avec leurs pairs », précise **Benoît Massard**, le coordonnateur de l'association.

**Nos deux fédérations partagent des valeurs communes** : la volonté d'offrir des activités à des prix accessibles, la place prépondérante du bénévolat dans le fonctionnement (le « volontariat », facteur de lien social enrichissant, est du reste très développé en Belgique), la formation de ses propres animateurs pour encadrer les activités sportives dans les « cercles ».

ÉnéoSport est issue du mouvement social (éducation populaire en France) et est financée à 85 % par l'Administration générale du sport (ADEPS), l'équivalent de notre ANS, qui dispense des fonds publics aux organismes de sport francophones. L'association perçoit également des subventions d'une mutuelle qui lui permet de fixer le coût d'adhésion à environ 15 €.

[https://www.frs-retraite-sportive.org/DU-COTE-DE-CHEZ-NOS-AMIS-BELGES\\_a925.html](https://www.frs-retraite-sportive.org/DU-COTE-DE-CHEZ-NOS-AMIS-BELGES_a925.html)



Personnellement, je connais bien cette association. Mes parents y ont été tous les deux des membres actifs pendant de nombreuses années : mon papa, Raymond, était trésorier de la section Marche et ma maman, Renée, encadrait l'accueil des marcheurs. Actuellement, ma maman est toujours adhérente et pratique différentes activités : marche, jeu de cartes et gymnastique douce ; mais tout comme chez nous, les séances sont suspendues en attendant une situation sanitaire meilleure. Une amie de ma maman, Anne-Marie, également adhérente d'ÉnéoSport, et qui réside à Tournai, a été inspirée par la recette de Cristiane proposée dans notre gazette de décembre. Voici la photo de sa « Bûche Framboise Mascarpone ».

Merci Anne-Marie....

Corinne

Animatrice Country

Commission Communication



## À LA DÉCOUVERTE DU PATRIMOINE OLLIOULAIS

*La Ville d'Ollioules a fait l'acquisition d'un terrain en bord de Reppe sur lequel se trouve une construction qui reflète bien le passé agricole de la ville, une noria.*

*Voici l'article publié sur le site officiel de la Ville :*



### NOTRE PETIT PATRIMOINE RURAL : LA NORIA DU TERRAIN PIOT

La Ville d'Ollioules a récemment acquis le terrain Piot, une bande de terre située entre la rive droite de La Reppe et la Route Départementale Nationale 8, à l'entrée des Gorges. Anciennement cultivée, cette parcelle, alors dénommée Terrain Jouve, a été longtemps délaissée.



De la Route Nationale, une construction massive attire le regard, il s'agit d'un puits maçonné sur lequel a été installée une noria, système ancestral permettant d'utiliser la force animale ou mécanique pour récupérer l'eau d'une nappe souterraine et irriguer les champs alentour. Elle a été dégagée de la végétation et peut donc être approchée. L'édifice est constitué d'une tour de 5,50 m de haut dominant un paysage, couronné d'une plateforme de 11,80 m de diamètre soutenue par une dizaine de contreforts et d'une rampe d'accès de 18 m appuyée sur deux citernes de 5 et 6 m de long. On y accède par un beau portail en fer forgé tenu par deux piliers de briques.



La noria n'apparaît pas sur le plan du Canal des Arrosants de 1883, par contre elle est présente sur le plan d'ensemble des Canaux du Labus et de Bonnefont de 1928, conservé aux archives municipales d'Ollioules. Sa date de construction se trouve donc entre ces deux dates.

A y regarder de plus près, il semble que l'ensemble ait été fortement modifié tout au long du temps. Une première construction en gros blocs de calcaire bien jointés s'élève à 2,70 m du sol. Côté est, une porte ouvre sur un couloir de 4,70 m aboutissant à un profond puisage. L'eau de La Reppe y est pérenne. La rampe d'accès peu pentue correspondant à ce premier état est bien visible côté nord. Dans un deuxième temps, la construction est surélevée, elle atteint 5 m de hauteur et la plateforme est ceinte d'un parapet. Au centre, s'élève une tour quadrangulaire de 2 m sur 2,40 m recouverte de parefeuilles de céramique.



Une machinerie, probablement une noria, y fut installée. Autour de cette construction, on peut imaginer des animaux actionnant un mécanisme pour puiser l'eau souterraine... Cette élévation a nécessité l'installation de dix contreforts de 1,20 m d'épaisseur, compensant le pendage du terrain vers le lit de La Reppe. Le mode de construction diffère du premier état : on utilise alors des moellons calcaires, mais aussi basaltiques et des galets de rivière, la partie haute de la tour et les contreforts sont bâtis de façon moins soignée que lors de la première période. La rampe d'accès est allongée et atteint 5 m de large. Plus tard encore, et peut-être lors de l'installation d'une motorisation, la tour centrale est encore surélevée. Trois parcelles de terre ont été irriguées par la noria. En témoigne un canal de briques de 0,37 m de largeur que l'on peut suivre, côté sud, sur le bord du mur de restanque séparant deux champs sur plus de 121 m... De long en long, on observe une succession de martellières permettant à l'eau de se répandre de part et d'autre du canal. Le terrain Piot offre donc un bel ensemble de ce que l'on peut qualifier de « petit patrimoine rural », qui mérite toute notre attention et tous nos soins.



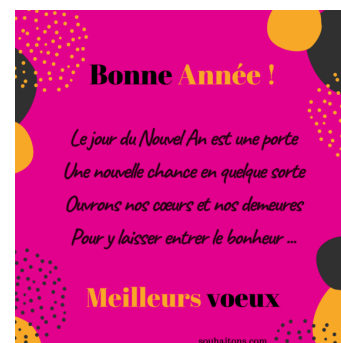
UNE PETITE BALADE DE NOTRE PRATIMOINE OLLIOULAIS QUE NOUS POURRONS VOUS ORGANISER DÈS QUE LES CONSIGNES SANITAIRES LE PERMETTRONT.  
EN ATTENDANT : PROMENEZ-VOUS VIRTUELLEMENT ET APPRECIÉZ.

BRIGITTE



## CoDYGo avec Christiane

Coucou les CODYGIRL's & BOY's  
Voici pour cette première de 2021  
Espérant que vous allez tous bien  
Musiques et des poèmes appropriés !  
Ainsi que des danses pour la nouvelle année !  
Gros bisous Christiane



*La danse, La chose la plus merveilleuse  
Pour le plaisir, Il y a rien de mieux  
J'ai débuté lorsque j'étais plus jeune  
Pour moi c'est un cadeau des dieux  
Je suis doué encore plus que je le pensais  
La danse est faite pour moi,  
Je ne regrette pas d'avoir connu tout ça  
Ce n'est pas l'énergie qui me manque  
Ni l'endurance*

*Pour moi ce n'est plus un passe-temps  
C'est plutôt ma passion  
Rien de pire ne pouvait m'arriver  
De ne plus danser, Je ne peux y penser  
Les gens de mes séances, Tellement parfaits  
Tout le monde rêve de rencontrer des gens  
comme eux  
Ils apportent la joie et le bonheur avec eux.*

Auteur inconnu, modifié par Christiane

### Chanson de grand-père

Dancez, les petites filles,  
Toutes en rond.  
En vous voyant si gentilles,  
Les bois riront.

Dancez, les petites reines,  
Toutes en rond.  
Les amoureux sous les frênes  
S'embrasseront.

Dancez, les petites folles,  
Toutes en rond.  
Les bouquins dans les écoles  
Bougonneront.

Dancez, les petites belles,  
Toutes en rond.  
Les oiseaux avec leurs ailes  
Applaudiront.

Dancez, les petites fées,  
Toutes en rond.  
Dancez, de bleuets coiffés,  
L'aurore au front.

Dancez, les petites femmes,  
Toutes en rond.  
Les messieurs diront aux dames  
Ce qu'ils voudront.

« Danse tant que tu peux danser, Danse autour de la terre, Danse tant que tu peux danser,  
Viens, le bal est ouvert... » : DANSE, chanson de Georges Moustaki :

<https://www.youtube.com/watch?v=6qsC5rNXB9M>

Pour cette reprise je vous propose des musiques connues pour petits et grands!  
Amusez-vous bien et prenez soin de vous ! Christiane

Kuduro : <https://www.youtube.com/watch?v=JC20MhjcFA>

Dance Monkey: <https://www.youtube.com/watch?v=7TgbssGDvIA>

Despacito: <https://www.youtube.com/watch?v=pkRTgXy4HeQ>

Put a little love in your heart: <https://www.youtube.com/watch?v=qdvi5EVIGNI>

Sofia: <https://www.youtube.com/watch?v=10vVaWfDzak>



## **ABDOS-FESSIERS après les FÊTES**

Mes biches et mes biquets Uniques et Pr préférés du PHENIX Ollioulais après quelques excès « festifs », je vous propose de corriger les abdos et les fessiers, le reste on verra après.

Bon courage, je pense à vous, vous me manquez tellement.

A très bientôt, j'espère.

Gros bisous virtuels plein d'espoir



Brigitte – Animatrice de gym

### **8 exercices d'abdos-fessiers pour débutants**

SOURCE : Femme actuelle

#### **Exercice 1 : contraction étagée avec lever de jambe**

Allongez-vous sur le dos. Soufflez et contractez le périnée et le bas des abdominaux en rentrant le ventre sous le nombril. Remontez la contraction au-dessus de ce dernier. Ventre rentré, levez une jambe. Puis, inspirez et relâchez.

Répétez 3 à 6 fois l'exercice en changeant de jambe.



#### **Exercice 2 : "Superman"**

Allongez-vous sur le ventre, bras au-dessus de la tête. Soufflez et contractez votre périnée et votre transverse ("resserrez" vos organes et plaquez-les vers la colonne vertébrale). Décollez les bras, la tête et le haut du buste. Le regard est vers le sol. Inspirez, revenez à la position de départ.

Recommencez entre 8 à 10 fois l'exercice.



#### **Exercice 3 : ciseaux**

Vous êtes allongé sur le dos, une jambe tendue sur le sol, l'autre à la verticale. Attrapez la première en enroulant vos mains autour de votre genoux. La tête est légèrement décollée. Soufflez et changez de position des jambes. Inspirez, passez à l'autre jambe. Répétez 5 à 10 fois l'exercice en remplaçant à chaque fois la jambe en l'air.



#### **Exercice 4 : "Mountain climber"**



Placez-vous comme si vous faisiez l'exercice de la planche, les bras tendus. Soufflez, amenez un genou vers l'épaule opposée. Inspirez, revenez en position initiale. Soufflez, montez l'autre genou vers l'épaule opposée.

Continuez ce rituel entre 10 secondes et 1 minute.

### Exercice 5 : planche du côté avec mouvement du bassin

Positionnez-vous comme pour faire la planche mais sur le côté. Votre coude est au sol, votre bras devant vous fait un angle droit. Soufflez, descendez le bassin vers le sol puis inspirez et revenez dans la position initiale. Répétez l'opération pendant 10 secondes à 1 minute puis changez de côté.



### Exercice 6 : squats



Levez-vous, les pieds bien au sol, jambes légèrement écartées et bras tendus devant vous. En soufflant, fléchissez les genoux en amenant vos fesses vers l'arrière. Le dos est droit. Inspirez et revenez en position initiale. Procédez à l'exercice 8 à 15 fois. Pour aller plus loin, vous pouvez également sauter lorsque vous êtes remonté.

### Exercice 7 : fentes

Vous êtes toujours debout. Placez un pied en avant, l'autre en arrière. Lorsque vous soufflez, fléchissez les deux genoux et descendez vers le sol, le dos bien droit, le regard loin. En inspirant, revenez à la position de base. Entre 8 et 15 mouvements de ce type sont nécessaires.



### Exercice 8 : pont

Sur le dos, fléchissez vos jambes. Décollez le bassin en soufflant puis stabilisez la position en inspirant. Soufflez, descendez le bassin au sol. Procédez à l'exercice entre 12 et 20 fois.



## DANSE en LIGNE avec DANIELLE

Pour commencer l'année et reprendre la danse en douceur, Danielle vous propose cette danse de niveau Débutant, 32 comptes, 2 murs : « My Ladies Rhumba »  
Chorégraphe : Wanda Heldt (Australie) – Septembre 2012  
Musique : Hear my song de Bouke

Démonstration par The Korean Noble Line Dance :

[https://www.youtube.com/watch?v=-1T9zR1msZI&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=-1T9zR1msZI&feature=emb_logo)

## COUP DE CŒUR DE MUSIQUE DE GENEVIÈVE

Malikian est un Arménien qui a grandi au Liban, a étudié la musique en Allemagne et en Angleterre, et vit actuellement en Espagne. Il est récemment devenu premier violon dans l'orchestre Symphonique Royal de Madrid.

On le dit violoniste de génie. Artiste pour le moins atypique, son violon vous emporte et l'écouter est un vrai bonheur.

Bon visionnage du lien ci-dessous.

<https://www.youtube.com/embed/YysqP9yCgIw?ecver=1>



## COUNTRY



Pour bien démarrer l'année, dansons sur une chanson de Kid Rock , « Happy New Year »....

Agnès Gauthier a créé en janvier 2017 une chorégraphie de niveau débutant, 36 comptes, sur 1 mur, avec 2 restarts et 1 tag simple. La danse comprend un mur lent.

Explications et démonstration par Agnès Gauthier :

<https://www.youtube.com/watch?v=zRbLma8mTbA>

Et si vous avez envie de souhaiter une bonne année en chanson, suivez le lien ci-dessous...

**MONSIEUR SEBY - LA CHANSON BONNE ANNÉE 2021**

<https://www.youtube.com/watch?v=buofHa5xV8k>



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

Nous vous recommandons cette semaine le premier roman de **Laurent Petitmangin : « Ce qu'il faut de nuit »**

L'auteur aborde les liens entre un père qui ne reconnaît plus son fils, et un fils qui aimerait tellement que son père le reconnaisse.

C'est une histoire belle et tragique de convictions, de dialogue impossible, de déception et de douleur.

Un roman sublime, simple, sans excès, tout en pudeur et en délicatesse qui interroge avec intelligence et sans jamais juger.



Dans une petite ville de Lorraine, meurtrie par la crise un père élève seul ses deux fils après la mort de la mère emportée par un cancer après 3 ans de maladie. Le père raconte la vie avec ses deux fils Il essaye de les élever dans les valeurs de fraternité. Mais il voit son fils aîné se laisser séduire par des idées d'extrême droite.

Entre le père et le fils, c'est l'incompréhension, et les mots viennent à manquer. Ils ne se comprennent pas, et ne parviennent plus à se parler Ils se résignent à cohabiter.

Un drame viendra stopper cet engrenage intenable et le père devra choisir.

### LE BABA AU RHUM

Bonjour les gourmands,  
Saviez-vous que le baba au rhum est né d'une erreur ?



C'est au XVIII<sup>e</sup> siècle que ce dessert aurait été inventé par le Français Nicolas Stohrer.

Cet apprenti pâtissier travaillait dans les cuisines du roi de Pologne, Stanislas Leszcynski, qui était en exil à Wissembourg en Alsace.

Le chef Stohrer aurait ramené de Pologne une brioche pour le roi. (Mal)heureusement, cette dernière s'est desséchée pendant le voyage.

Pour rectifier cette erreur, le pâtissier a décidé d'arroser la brioche sèche de Malaga, un vin doux produit en Andalousie. Après l'avoir rafraîchi, Nicolas Stohrer a fourré le dessert de crème pâtissière, et de raisins secs. Le roi Stanislas, qui a beaucoup apprécié cette pâtisserie, l'a lui-même renommée. À ce moment-là, le monarque lisait Les Contes des Mille et une nuits. Il a alors baptisé ce dessert l'Ali-baba.



Voilà ma recette c'est un délice remplacez le rhum par un sirop de citron ou d'orange pour les enfants bien sûr.

#### Ingrédients :

3 CS de lait chaud  
2 paquets de sucre vanillé  
1 sachet de levure  
3 œufs  
50g de beurre  
120g de farine  
130g sucre  
Pour le sirop:  
1 verre de rhum  
2 verres d'eau  
100g de sucre



#### Préparation :

Mélanger le sucre, sucre vanillé, un œuf et 2 jaunes d'œuf.

Rajouter le beurre fondu avec le lait chaud et bien mélanger le tout.

Mélanger la farine et la levure, et incorporer le premier mélange délicatement. Il ne doit pas y avoir de grumeaux.

Battre les blancs en neige très ferme et les incorporer.

Mettre au four préchauffé à 170°, 25 min.

À la sortie du four, démouler aussitôt.

Dans une casserole, faire frémir l'eau, le sucre et le rhum.

Verser ce liquide sur le gâteau qui va s'en imbiber. Décorez à votre guise et régalez-vous.

Cristiane

## COIN CULTURE

Depuis le 29 octobre, les musées sont fermés en raison de la crise sanitaire et des restrictions imposées par le gouvernement. Néanmoins, il nous est possible de découvrir virtuellement des œuvres et des expositions. Parmi toutes les propositions, en voici deux :

<https://www.connaissancedesarts.com/musees/musee-louvre/le-musee-du-louvre-rouvres-portes-quels-chefs-doeuvre-aller-voir-11142598/>

<https://www.beauxarts.com/grand-format/tour-du-monde-virtuel-des-musees-comme-si-vous-y-etiez/>

## EXERCICE CÉRÉBRAL

### Enigmes

I): quelle est la lettre qui suit ?

**B**      **F**      **K**      **Q**     

II): quel nombre permet de continuer logiquement cette série ?

**6**      **10**      **18**      **34**     

### Solution Edition du 17 décembre 2020 : LES GRANDES DÉCOUVERTES ET LEURS AUTEURS

- |   |                                  |
|---|----------------------------------|
| 1. Table Périodique des éléments          | A. Albert Einstein               |
| 2. Rayons X                               | B. Alessandro Volta              |
| 3. Nomenclature des espèces vivantes      | C. Carl Von Linné                |
| 4. Thermomètre à mercure                  | D. Charles Darwin                |
| 5. Structure en double hélice de l'ADN    | E. Daniel Gabriel Fahrenheit     |
| 6. Théorie de la relativité               | F. Dmitri Mendeleïev             |
| 7. Pile électrique                        | G. Evangelista Torricelli        |
| 8. Bacille de la tuberculose.             | H. Francis Crick et James Watson |
| 9. Étude de l'hybridation des plantes.    | I. Gregor Mendel                 |
| 10. Baromètre                             | J. Isaac Newton                  |
| 11. Découverte du radium                  | K. Louis Pasteur                 |
| 12. Vaccin contre la rage                 | L. Pierre et Marie Curie         |
| 13. Origine des espèces,                  | M. Robert Koch                   |
| 14. Théorie de la gravitation universelle | N. Wilhelm Röntgen               |

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
F	G	C	M	D	A	J	E	I	N	L	K	H	B

*À la semaine prochaine*

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

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