



LA GAZETTE DU PHENIX OLLIOULAIS

Edition du Jeudi 15 Avril 2021

Au sommaire de cette édition :

Page 2 : La Vie de notre Club : Comité Directeur du 31 mars 2021

Page 4 : Gymnastique : La Marche

Page 6 : Danse en Ligne avec Danielle

Page 6 : Country : George Strait

Page 9 : Cuisine de Cristiane : Le Bouillon Thaï

Page 11 : CoDyGo avec Christiane : Dansons avec Mickey

Page 12 : Coup de Cœur des Phénix Lecteurs

Page 12 : Activités Manuelles avec les Petits-Enfants

Page 15 : Le 15 Avril 2019, Notre-Dame de Paris ...

Page 21 : Exercice Cérébral et Solutions

Page 22 : Invitation : Rencontre avec...

Page 22 : Courrier des Lecteurs



Chers adhérents, chers amis, chers PHÉNIXIENS, merci pour vos chaleureux messages qui nous donnent la motivation de nourrir cette belle gazette, dont les SUPER webmasters (Corinne et Geneviève que nous félicitons) et tous les autres intervenants qui vous permettent de conserver un lien social si important en ces temps moroses.

Félicitations !



Alors, on attend tous vos témoignages ...

On a tellement envie de savoir ce que vous faites, comment vous vivez cette crise sans précédent, mais aussi vos idées qui pourraient encore enrichir cette gazette.

Allez à vos



Brigitte qui pense beaucoup à vous tous et vous fait des

GROS
Bisous

**Bonjour les Phénix : Notre comité directeur s'est tenu le 31 mars 2021.
Pour votre information voici les points à l'ordre du jour qui ont été abordés.
Bonne lecture
Geneviève**

Tous les membres du bureau étaient présents ce mercredi 31 mars 2021 pour la réunion du comité directeur dans la salle Brémond à Ollioules.



René



Corinne



Brigitte



Béatrice



Geneviève

La réunion s'est déroulée dans de très bonnes conditions de 9 heures à 11 heures 30.



Comme vous pouvez le voir les consignes sanitaires, masques et distanciation sociale, étaient respectées.



A) COOPTATION DU TRESORIER

Un appel à candidature au poste de trésorier en remplacement de Bernard Elbaz, démissionnaire, a été lancé auprès de nos adhérents.



Nous avons eu une candidature présentée par Jean-Michel MICHELINI. Il a été invité au comité directeur et a été coopté.

Cette cooptation sera ratifiée par un vote lors de notre prochaine assemblée générale.

La déclaration en préfecture sera faite dans les plus brefs délais ainsi qu'auprès de la FFRS, de la Ville d'Ollioules et du service des sports.



Merci à Jean-Michel et bienvenue dans l'équipe dirigeante du club.

B) AJOUT DE DOCUMENTS SUR LE SITE DU PHENIX OLLIOLAIS :

Le statut de notre club le Phénix Ollioulais et tous les documents officiels seront mis sur notre site. Vous pourrez ainsi les consulter.

Le règlement intérieur ainsi que les règlements par activité vont être élaborés par le bureau et les animateurs responsables des activités.

Ces documents seront, lorsqu'ils seront finalisés, également publiés sur notre site.



C) FORMATION DES ANIMATEURS ET ACCOMPAGNANTS SPORTIFS :

Compte tenu de la crise sanitaire les formations prévues en 2020 sont annulées jusqu'au 01/09/2021.

Tous les stages sont reportés. Lors de la reprise la Fédération donnera la priorité aux modules 2 afin que les animateurs engagés dans une formation puissent obtenir leur brevet.

Nous sommes concernés pour le moment par les formations suivantes :



1 - La formation des accompagnants sportifs pour la pétanque et la balade : Sont concernés André Sophin, Bernard Elbaz pour la pétanque et Cristiane Feraud pour la balade.



2 - La formation ou le recyclage PSC1 :



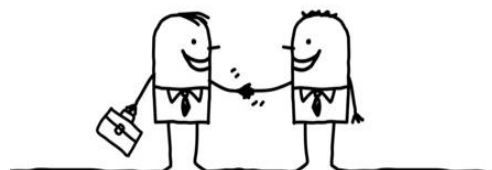
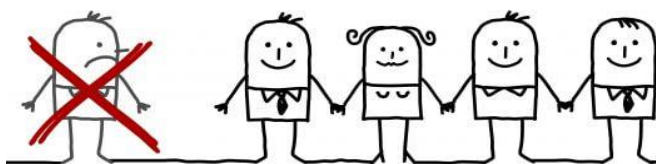
Des formations de recyclage PSC1 sont possibles en juin sous réserve des consignes sanitaires. Doivent faire le recyclage PSC1 : Corinne SPINOSI, Edel ALBERTINI, Jacqueline DELAETER, ainsi que Jean-Michel MICHELINI.

Doivent faire la formation PSC1 : Mirelle SENELLE et Françoise MORBELLI.

D) APPEL A CANDIDATURE D'ANIMATEURS :

Au sein des clubs de la Fédération Française de la Retraite Sportive nous sommes tous acteurs de la vie du club. Et les animateurs y occupent une place primordiale. Ils permettent au club de vivre et de se développer. Comme tous les clubs Le Phénix Ollioulais a besoin d'étoffer son équipe d'animateurs. C'est pourquoi nous faisons appel à vous et comptons sur vous.

Vous aimez une activité et vous voulez la faire partager Nous savons l'extrême difficulté à transformer cette envie de solidarité et de partage en une implication durable au sein du club. Aussi n'hésitez pas à joindre Brigitte. Elle vous apportera toutes les informations utiles et vous dira toutes les mesures mises en place par la fédération et par notre club pour accompagner les futurs animateurs.



Un appel à candidature pour recruter de nouveaux animateurs a été lancé dans la gazette, édition du 08 mars 2021 et vous le trouverez ci-après :

APPEL À CANDIDATURES

**LE PHENIX OLLIOULAIS CHERCHE DES ANIMATEURS BÉNÉVOLES
POUR ASSURER L'ANIMATION DES ACTIVITES SUIVANTES :**

- ✓ Randonnées-balades
- ✓ Gymnastique
- ✓ Marche aquatique côtière
- ✓ Marche nordique



PROFIL : Un peu de temps de disponible, aimer le contact, envie d'offrir vos connaissances en vous faisant plaisir dans le domaine que vous préférez.

FORMATION : prise en charge financière par la FFRS, assurée par des instructeurs sur 2 stages : 1 de 25 heures et l'autre de 35 heures.

RENSEIGNEMENTS : Brigitte : 06 12 33 10 48 ou bjlcrevet@free.fr

E) REPONSES CONCERNANT LA VALORISATION DU BENEVOLAT :

Pour valoriser le bénévolat au sein de notre club il est décidé, après discussions, d'effectuer une évaluation sur des bases prenant en compte pour chaque heure d'activité un temps de préparation équivalent. Pour le bénévolat assuré par les membres du bureau et les membres des commission un nombre moyen d'heures effectuées par semaine sera pris en compte.

F) QUESTIONS DIVERSES :

1. **T-shirts et polos** : il en reste 17 à distribuer. Certaines personnes ont fait des nouvelles demandes. Un point sera fait à la rentrée de septembre.
2. **Préparation des dossiers d'inscription pour la prochaine saison** : améliorations et ajouts en fonction de la situation sanitaire. Les drôles de dames : Corinne, Geneviève et Béatrice se réuniront en mai pour traiter ce sujet.

L'ordre du jour étant épuisé, la réunion du comité directeur prend fin à 11h30.

Gymnastique : La Marche

Mes Biches et mes Biquets Uniques et Pr préférés du Phénix Ollioulais, cette semaine, bien sûr, n'oubliez pas votre gym, mais pour ceux qui ont un peu perdu pied, alors il faut continuer une activité. Pourquoi pas la marche ? On commence par laisser la voiture au garage. Pas besoin de grande vitesse, ni de grands parcours, privilégiez une petite balade quotidienne.

Lisez ces quelques conseils, ils vous seront, peut-être, utiles.

Allez ! À vos baskets (pas n'importe lesquelles) et profitez seul ou accompagné (pas plus de 6 personnes).

Brigitte qui veut vous retrouver en pleine forme

la forme?



La marche, mon atout santé



Source : Femme Actuelle-14 septembre 2020

Déplacements du quotidien, balade digestive ou rando du week-end, dès que l'on met un pied devant l'autre, on fait du bien à notre corps... et à notre esprit ! Et avec quelques efforts supplémentaires, on peut même en optimiser les bienfaits.

Le conseil revient en permanence dans la bouche des médecins : "Reprenez une activité physique, marchez davantage". Vous êtes partants mais vous ne savez pas toujours combien et comment vous devez marcher pour améliorer votre santé ? Le point sur les bonnes habitudes et les embûches à éviter.

Compter ses pas, ça compte !

Le fameux mantra des 10 000 pas quotidiens part du principe qu'il faut augmenter son activité physique pour lutter contre l'obésité et les maladies chroniques. Mais ce chiffre n'est pas à prendre au pied de la lettre. Une étude a montré que 4 400 pas quotidiens (2,5 à 3 km, selon votre foulée) suffiraient déjà à diminuer le taux de mortalité des plus de 70 ans. Pour certaines maladies (cancer du sein, du colon), plus on est actif, plus le risque diminue. Ce qui importe, c'est d'augmenter petit à petit ses scores, par exemple en ajoutant 500 pas quotidiens chaque semaine. Et si vous marchez peu mais que vous nagez ou faites du vélo, du Pilates, de la danse... ça remplace !

Choisir la grande vitesse, c'est mieux

Se balader tranquillement en faisant du lèche-vitrines ne suffit pas. D'après des chercheurs britanniques, mieux vaut accélérer le tempo : ceux qui ont l'habitude de se déplacer vite ont une meilleure espérance de vie, indépendamment de leur poids. La bonne cadence pour optimiser les profits ? 4 à 6 km/h. Et si possible en variant le rythme, avec des accélérations. Vous devez commencer à avoir chaud.

Plutôt souvent que longtemps !

Non, une promenade de deux heures ne vaut pas mieux que des petites balades répétées. C'est surtout la régularité qui compte. *"Comme un médicament, la marche a des vertus qui diminuent avec le temps : au bout de quarante-huit heures, les bénéfiques commencent à s'estomper et on a besoin d'une nouvelle dose pour les maintenir"*, explique le Dr Cédric Moro, chercheur à l'Institut des maladies métaboliques et cardio-vasculaires. L'idéal : sortir chaque jour ou, au minimum, trois à cinq fois par semaine, au moins trente minutes, en ne restant pas plus de deux jours sans activité.

Trouver chaussures à son pied

Les talons hauts, qui modifient le centre de gravité, sont à bannir. Mais un petit talon de 3 à 4 cm est plus physiologique pour le pied que des souliers plats. *"Pour les longues balades sur des chemins, les chaussures doivent être amortissantes mais pas molles, afin de garder la stabilité"*, rappelle Pierre Lapègue, pédicure-podologue. Délaissez les baskets de running (trop souples) au profit de tennis de marche (TBS, Geox, Mephisto...) ou des modèles de randonnée si vous effectuez de longs trajets.

Piétiner ses douleurs

"La solution, c'est le mouvement" et la marche régulière diminue clairement le risque de maux de dos. Mais en cas d'arthrose lombaire, vous pouvez ressentir encore plus fortement l'inflammation dans le bas de votre colonne, voire claudiquer pendant l'effort. Si vous souffrez de lombalgie, évitez les parcours avec beaucoup de dénivelés en descente ou en montée, qui mettent la pression sur les articulations, ou utilisez des bâtons. Et en période de poussée, mieux vaut mettre la pédale douce et privilégier le vélo, qui place dans une position plus antalgique.

Danse en Ligne avec Danielle

Et si on dansait pour le moral et la forme sur :

QUIZAS TANGO

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

Chorégraphe : Uly Dhedhek Yogyakarta

Musique : *Quizas, Quizas, Quizas* par Andrea Bocelli et Jennifer Lopez

Régalez-vous et ... Prenez bien soin de vous en attendant les retrouvailles.

Bisous,
Danielle

https://youtu.be/2eX_Tzes5oM



COUNTRY

Attention les cowgirls, voici un cadeau pour vous...

Cette semaine, je vous invite à découvrir un grand nom de la musique Country,
un chanteur romantique, séduisant, à la voix chaude et sensuelle :



George Strait

Petite Dédicace à Geneviève C. du groupe des Country Dancers du Phénix Ollioulais ...



Country-bisous,
Corinne



Né au Texas le 18 mai 1952, George Strait s'est intéressé à la musique quand il était au lycée. Il a commencé à se produire dans un groupe alors qu'il servait dans l'armée américaine. Dans les années 1980, il décroche un contrat d'enregistrement avec MCA Records. Il a produit de nombreux albums à succès tout au long de sa carrière.

De tous les nouveaux chanteurs de country music qui ont émergé dans le début des années 80, George Strait est celui qui est resté le plus proche de la country traditionnelle. Bien connu pour son style Honky Tonk Country Western et le genre Western Swing auxquels il a donné une nouvelle vitalité, il est devenu un des chanteurs les plus populaires et influents, ouvrant la voie à des chanteurs néo-traditionnels comme Randy Travis, Dwight Yoakam, Clint Black, Garth Brooks et Alan Jackson.

Désigné parfois sous le nom du « King of Country », il est l'un des meilleurs vendeurs de disques au monde. Voici quelques titres de sa discographie :

Amarillo by Morning

Chanson sortie en 1982 qui évoque la solitude douloureuse que vit un Cowboy de Rodéo. Album « Strait from the heart ».

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

Une chorégraphie Novice a été écrite sur cette chanson par Ira Weisburd (USA) sur une version chantée de John Arthur Martinez.

Explication des pas et démonstration par Agnès Gauthier :

https://www.youtube.com/watch?v=ZFye-eBwC_s



The Chair

Cette ballade est devenue N°1 en 1985, extraite de l'album « Something Special ».

<https://www.youtube.com/watch?v=Nh-NsqBsGE>

The Fireman

Cette chanson est sortie en 1984, extraite de l'album « Does Fort Worth Ever Cross Your Mind ». Elle fait partie des chansons les plus sensuelles du chanteur.

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

All My Ex's Live In Texas

Dans cette chanson de 1987, l'artiste explique avec humour qu'il ne peut retourner au Texas à cause du nombre considérable de ses anciens amours qui y vivent : cela risque de poser problème. Album « Ocean Front Property ».

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



Love Without End, Amen

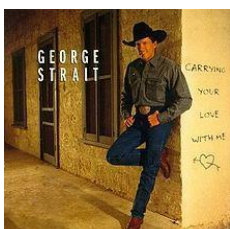
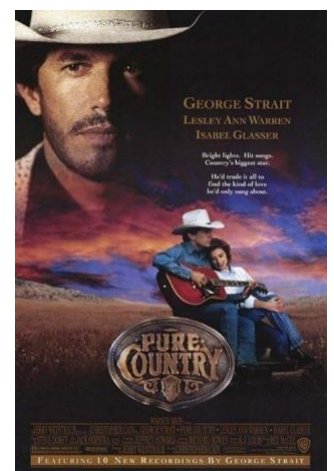
Une chanson sur l'amour éternel d'un père pour ses enfants, sortie en 1990. Album « Livin' It Up ».

<https://www.youtube.com/watch?v=287ATMhVVO4>

I Cross My Heart

Ce hit de 1992, a été la chanson phare de la bande-son du film Pure Country dans lequel George Strait a joué le rôle de Wyatt "Dusty" Chandler. Album « Pure Country ».

<https://www.youtube.com/watch?v=3IUICNqAKKA>



One Night At A Time

Sortie au printemps 1997, cette chanson est une des plus romantiques du chanteur, et a permis à l'album « Carrying Your Love With Me » d'obtenir 3 fois une certification Platine.

<https://www.youtube.com/watch?v=1Vd5gQGbp1w>

I Just Want To Dance With You

Cette chanson de 1998 est extraite de son album « One Step At A Time ».

<https://www.youtube.com/watch?v=z5Fbcm5p-5s>

Chorégraphie sur un rythme «cha-cha» à la saveur tropicale : *Stroll along chacha*, chorégraphie de The Rodeo Cowboys(UK)

Démo sur la chanson : <https://www.youtube.com/watch?v=sNIIQRdUqXs>

Explication des pas : <https://www.youtube.com/watch?v=-IRCKnG3Yc>



I Hate Everything

Écrite en 2004, la chanson retrace l'histoire d'un homme dont l'expérience lui permet de mettre en garde et de conseiller un plus jeune... Album « 50 Numbers One »

<https://www.youtube.com/watch?v=mJ9oLwi2Q7c>

Give It Away

Écrite à propos du divorce imminent de Jamey Johnson (chanteur américain de musique country), cette chanson a atteint le haut des charts dans l'été 2006. Album « It Just Comes Natural »

<https://www.youtube.com/watch?v=akU0srKozdQ>



Troubadour

Écrite en 2008 et issue de l'album du même nom, cette chanson est une ballade dans laquelle George Strait fait le bilan sa vie de troubadour, satisfait de ce qu'il a accompli « J'étais un jeune troubadour quand j'ai commencé à chanter/ Je serai un vieux troubadour quand je partirai ».

<https://www.youtube.com/watch?v=9jJf-p6RYvo>

Et pour terminer, une chanson que le groupe de Country Dance connaît bien :



Codigo

George Strait s'est inspiré de sa boisson favorite pour écrire en 2019 cette chanson issue de l'album Honky Tonk Time Machine.

Codigo 1530 est la Tequila qui a donné son nom à la chanson.

<https://www.youtube.com/watch?v=LdS6c2e9IrQ>

Chorégraphie *CODIGO* de niveau Débutant +, 32 comptes, 4 murs,

Chorégraphe Patt Stott : <https://www.youtube.com/watch?v=qOU48uhELgc>

Si vous désirez découvrir un peu plus de chansons de George Strait :

<https://www.youtube.com/watch?v=OIiNB6YSzqA>

Atelier Cuisine de Cristiane

J'aime beaucoup les citations mais aujourd'hui elles sont en rapport avec la lecture. Aimez-vous les livres et le plaisir de lire? En ce moment vous avez peut-être un peu plus de temps, j'aimerais que vous regardiez également la vidéo jointe.

Chacun pourra l'interpréter à sa façon. Je vous souhaite une très belle semaine. Cristiane



« La lecture, une porte ouverte sur un monde enchanté »
François Mauriac

« La lecture d'un roman jette sur la vie une merveilleuse lumière »
Louis Aragon

« La lecture estompe l'ignorance dès le début et ravive la connaissance toute la vie »
Salim Boudiaf

« La lecture est la respiration de l'âme »
Emmanuel Peraud

« Au festin de la lecture on ne mange pas tous avec le même appétit, au même rythme: avec celui-ci on "pignoché" et celui-là on "l'engloutit" ».
Bernard Pivot

« Un bon livre est celui dont les mots se transforment en images. »
Jacques Nteka-Bokoko

« La lecture, une porte ouverte sur un monde enchanté »
François Mauriac



https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=1657125564437664&id=100004207090264

Ma petite recette de la semaine !! LE BOUILLON THAÏ

Les anciens avaient tout compris !!! Le bouillon est parfait pour faire le plein de vitamines, minéraux et oligo-éléments !!



🌍 Petit voyage gustatif 🌍

Pour le bouillon :

- 2 étoiles de badiane
- 5 clous de girofle
- 1 échalote
- du gingembre
- 1 càs de gros sel
- 1 càc de poivre
- 1 poule
- des nouilles de riz
- du steak
- des pousses de soja
- des carottes
- 1/2 chou vert blanchi
- coriandre et basilic.

🥕 Faire torrifier les épices avec l'échalote non pelée dans une poêle à sec.

Ensuite les mettre dans une gaze.

Placez la poule dans une marmite avec l'oignon, les carottes, le chou, la gaze.

Ajoutez sel et poivre et couvrir d'eau froide ; cuire à petit frémissement 2h ; écumer. 🥕

Trempez vos nouilles et les ajouter au bouillon avec les germes de soja.

Coupez le steak en fines lanières, ciselez les herbes.

Dans vos assiettes, disposez les pâtes, les légumes, de la poule tranchée et le steak.

Couvrir de bouillon très chaud et servez avec sauce salée et citron!

Bon appétit !! 😊😊😊🥕🥕🥕



CODYGO AVEC CHRISTIANE

Chers CODYGIRLS & BOYS,

C'est les vacances pour tout le monde, petits et grands ! Comme nous ne pouvons pas aller loin, nous allons quand même marcher et faire des kilomètres !

Nous allons danser sur des musiques de films Walt Disney.
Je vous mets en même temps la liste des musiques et les titres des films.

Sur la 2ème vidéo, un record à battre : 5000 pas en 30 minutes !

Et tous en forme avec Mickey épisode en entier

Amusez-vous bien, petits et grands, et surtout prenez soin de vous !

Gros bisous, Christiane



- Disney Hits indoor

<https://www.youtube.com/watch?v=4s0461vpaVo&t=134s>

PLAYLIST:

[0:00](#) Try Everything (Zootopia)

[3:08](#) Son of Man (Tarzan)

[5:46](#) Friend Like Me (Aladdin)

[8:12](#) I've Got A Dream (Tangled)

[11:14](#) Dig A Little Deeper (Princess & the Frog)

[13:48](#) Wanna Be Like You / Bear Necessities (Jungle Book)

[18:08](#) Summer (Frozen)

[20:02](#) Into the Unknown (Frozen 2)

- 5000 STEPS IN 30 MINUTES

<https://www.youtube.com/watch?v=S1nYd8fu3eE>

PLAYLIST:

[00:00](#) Intro

[00:11](#) In the Name of Love (Flux Vortex)

[3:05](#) Back for love (Dj Mayson)

[6:33](#) Like a Hurricane (Basixx)

[9:48](#) Lucid Dreams (Gribbe Remix)

[13:00](#) Up and Try (Dj Mayson)

[16:12](#) Ten Feet (Dax Remix)

[20:22](#) Anywhere you go (Dj Mayson)

[23:57](#) Just Wanna Run (Hallman Remix)

[27:00](#) On Our Minds Mind Me (Cleo Kelly)

- Tous en forme avec Mickey

<https://www.youtube.com/watch?v=2OEb2Dijyfl>

Coup de cœur des Phénix Lecteurs : Geneviève et Liliane

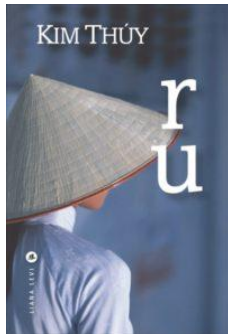
Chers Phénix lecteurs,

Cette semaine, Paulette, une fidèle lectrice de notre gazette nous fait voyager du Vietnam au Canada en passant par la Malaisie. Elle nous propose son coup de cœur :

Le roman de Kim THUY : RU.

Laissez-vous séduire par ce beau récit et bonne lecture

Geneviève



RU, le roman de Kim THUY, nous raconte l'aventure d'une enfant partie à l'âge de 10 ans de son pays natal, le Vietnam, avec sa famille pour fuir le communisme. Après un voyage éprouvant dans le ventre d'un bateau, l'internement dans un camp en Malaisie, la voilà arrivée au Québec où elle fera sa vie.

Que d'épreuves pour une fillette si jeune ! Que d'obstacles, mais quel courage dont elle et les membres de sa famille devront faire preuve pour les affronter !

Avec des mots simples et des paragraphes courts, Kim THUY nous entraîne dans cette histoire poignante et bouleversante qui est la sienne, nous révélant un monde inconnu où la misère, la faim et la peur sont le lot quotidien de chacun mais où l'espoir et la joie de vivre sont toujours présents.

L'auteure est née en 1968 à Saïgon, elle fait partie des centaines de milliers de boat people qui ont fui le régime communiste. Elle a exercé différents métiers à Montréal : traductrice, interprète, avocate, restauratrice, avant de se consacrer à l'écriture.

En 2010, Ru est devenu un best-seller récompensé de plusieurs prix.



Activités Manuelles avec les Petits-Enfants

VACANCES !!!!!

Mes Biches et mes Biquets Uniques et Prémierés du Phénix Ollioulais, vous avez , peut être, la chance de garder vos petits enfants (CHIC OUF : CHIC, ils arrivent, OUF : ils repartent !!!) durant cette période de vacances dont les dates ont été modifiées en raison de la crise sanitaire, et pour confinement.



Il faut s'adapter et souvent, les grands-parents sont mis à contribution.

Comment occuper « ces merveilles » toute la journée et durant 2 semaines ?

Certes, les idées ne vous manquent pas, néanmoins, j'ai pensé vous en apporter quelques supplémentaires, qui pourront vous aider.

Sur l'article figurent les références des éditeurs pour ces initiations, mais avec votre imagination fertile vous pourrez vous en passer, vous trouverez d'autres solutions.

Un peu de patience et le tour est joué, ils ne voudront plus vous quitter !!!



Brigitte qui pense à vous



5 activités manuelles à faire avec les grands-parents

Source : Femme Actuelle le 8 août 2017

Pas toujours facile d'occuper Chouchou et Choupinette, surtout lorsque la météo ne s'y prête pas. Origamis, couture, Lego®, jardinage et cuisine : on vous propose 5 idées ludiques et manuelles à tester avec vos p'tits bouts...



1 - On s'initie à la couture

Mes premiers ateliers de couture, Catherine Guidicelli, éd. Fleurus (18 €).



Customiser un jean, fabriquer un tote bag ou un nœud papillon, réaliser soi-même un coussin en forme de renard... Qui a dit que la couture était ringarde ? À la main ou avec une machine, on dépoussière cette activité ancestrale (qui s'adresse aussi bien aux filles qu'aux garçons d'ailleurs #stopausexisme) et on se découvre une nouvelle passion. À partir de 8 ans.

Ça va lui plaire si... Chouchou a (un peu) de patience à revendre. Il n'a pas peur de rester assis pendant une heure ou plus. Il a déjà un sens de la mode très affirmé.

On aime...

- Une activité sympa à tester quand on va chez Mamie !
- Les réalisations proposées sont vraiment jolies et modernes : on n'aura pas honte de les afficher dans le salon.
- Chaque étape est illustrée : impossible de se tromper.

On aime moins...

- Le matériel n'est pas fourni : ça représente quand même un petit budget - tissu + aiguilles + fil + sequins...

2 - On construit des animaux en Lego

Animaux en Lego, Warren Elsmore, éd. Fleurus (12,95 €).



Les Lego, on adore : les enfants comme les parents s'y retrouvent. Mais au bout d'un moment, l'inspiration vient à manquer... Dans ce livre-tutoriel, on apprend à réaliser 40 animaux avec des schémas. De l'antilope au mouton, en passant par le dromadaire, le panda, le canard ou encore le chat : on a de quoi s'occuper pendant des heures. À partir de 6 ans.

Ça va lui plaire si... Choupinette est une architecte dans l'âme. Elle construit toujours (plus ou moins) la même chose : elle a besoin d'idées nouvelles. Elle est accro aux pandas, aux renards, aux crocodiles et/ou aux pingouins. Elle dispose d'un énorme stock de briques.

On aime...

- Voilà une activité sympa et peu turbulente à mettre en place lorsqu'il pleut dehors.
- Plusieurs enfants peuvent jouer en même temps : chacun se choisit un modèle et c'est parti.
- C'est une porte ouverte pour l'imagination : en deux temps, trois mouvements, le homard se transforme en vaisseau spatial, le cheval devient une licorne.
- Les étapes sont bien illustrées, pas besoin d'avoir un doctorat pour comprendre le tutoriel.

On aime moins...

- Forcément, les Lego ne sont pas fournis dans le package : or, certaines réalisations demandent des briques particulières. Il va falloir sortir le porte-monnaie (encore).

3 - On découvre les origamis



Animaux rigolos en origamis, éd. Fleurus (12,50 €).

Les pliages japonais séduisent tout le monde... y compris les enfants. Une fois que les plis de base sont bien maîtrisés, on peut attaquer la confection d'un véritable zoo : un raton-laveur, une loutre, un gorille, une baleine, un vautour et même un hippocampe ! À partir de 6 ans.

Ça va lui plaire si... Chouchou sait rester sage comme une image durant (au moins) une heure. Vous n'êtes pas trop loin pour lui donner un coup de main. Il sait faire preuve de patience, de dextérité et de précision.

On aime...

- L'origami travaille la concentration, la précision du geste et la minutie : finalement, c'est une activité ultra-pédagogique.
- Les créations proposées dans le livre (25 au total) sont assez jolies et ressemblantes. Une fois qu'elles sont terminées, on peut ajouter des détails au feutre.
- 24 feuilles de papier origami sont fournies : pas la peine de courir dans un magasin spécialisé.

On aime moins...

- L'origami à partir de l'âge de 6 ans, on n'y croit pas trop. On voit bien se profiler le scénario au cours duquel Chouchou réalise les 2 premières étapes puis se met à courir à partout... Ça demande beaucoup de patience.

4 - On fait un peu de jardinage

Le livre du jardin, Véronique Pellissier, éd. Fleurus Fabric' (12,95 €).

Pas besoin d'avoir un jardin ou même un balcon pour se fabriquer un mini-potager : une cagette sur le bord de la fenêtre suffit. Dans cet ouvrage ultra-complet, on apprend à cultiver des herbes aromatiques, à fabriquer du compost, à nourrir les oiseaux, à élaborer un jardin aquatique dans la cuisine, à attirer les papillons... Bref, on s'ouvre à la Nature. À partir de 6 ans.

Ça va lui plaire si... Choupinette est fascinée par les plantes et les insectes. Vous avez envie d'attaquer un projet nature avec elle.

On aime...

- Les activités proposées sont vraiment très variées et on peut les mettre en place en intérieur comme en extérieur. Certains conseils serviront même aux parents qui souhaitent développer un potager...
- Les plantes sont bien illustrées afin qu'il soit facile de les reconnaître.
- Il y a quelques recettes sympathiques !

On aime moins...

- Parfois, le ton se rapproche davantage du livre d'école que du cahier d'activités... Pas forcément abordable pour un p'tit bout de 6-7 ans.



5 - On file en cuisine

Ma malle à biscuits, éd. Fleurus (14,95 €).

Il pleut dehors et Chouchou n'a pas envie de lire dans sa chambre ? Aller hop, on décroche le tablier et on file en cuisine pour préparer des petits gâteaux. On partage un joli moment de complicité parent-enfant et ensuite... on se régale ! Vous êtes plutôt sablés au chocolat, sablés au fromage ou sablés nature ? À partir de 7 ans.



Ça va lui plaire si... Chouchou est un petit gourmand qui ne manque jamais une occasion de lécher la casserole du chocolat. Il adore observer Papa en cuisine... et il aimerait bien mettre la main à la pâte. Il se prend déjà pour un critique gastronomique.

On aime...

- Les emporte-pièces sont fournis, ainsi que le rouleau à pâtisserie et les tampons pour décorer.
- Il y a 14 recettes dans le livret : du sucré, du salé et (même) une recette de pâte à sel.
- Les recettes sont simples et bien illustrées : on ne peut pas louper les biscuits.
- Tous les ustensiles tiennent dans la boîte : une fois qu'on a terminé, on nettoie tout et on range la malle dans un placard, ça ne prend pas beaucoup de place.

On aime moins...

- Certains ingrédients (le cacao amer, les graines de pavot...) ne sont pas forcément au goût des enfants + peuvent être compliqués à trouver dans certains magasins de province.

LE 15 AVRIL 2019, NOTRE-DAME DE PARIS...

Cette semaine, je vous invite à me suivre jusqu'à l'île de la Cité en plein cœur de Paris.



Il y a deux ans, le 15 avril 2019, un terrible incendie démarrait dans les combles de la Cathédrale Notre-Dame ravageant les parties supérieures de l'édifice et notamment la flèche qui se dressait au-dessus du transept.

Aujourd'hui, comme le Phénix, elle renâit peu à peu de ses cendres : les travaux de reconstruction sont en cours et devraient s'achever vers 2025...

Je vous propose de faire un envol vers le passé pour retracer l'histoire de cette merveilleuse cathédrale, puis vers le futur pour découvrir sa reconstruction.

Corinne



La **Cathédrale Notre Dame de Paris** est l'un des monuments les plus célèbres de la capitale et un témoin privilégié de l'histoire de France. Située sur l'Île de la Cité, sa construction a duré près d'un siècle, sans compter les modifications qui ont suivi. Avant le spectaculaire incendie qui l'a ravagée le 15 avril 2019, c'était le monument historique le plus visité de France. Retour sur quelques dates qui ont marqué l'histoire de Notre-Dame de Paris.

Sources : histoire-pour-tous.fr/geo.fr

1163 : Pose de la première pierre de Notre-Dame

La construction de la cathédrale a démarré en 1163. Nous sommes alors sous le règne de **Louis VII, dit le Jeune**, un roi croisé puisqu'il était de la Deuxième Croisade (1146-1149). Louis VII est également célèbre pour avoir été le premier mari d'Aliénor d'Aquitaine, avant qu'il la répudie en 1152, et qu'elle se remarie avec Henri II Plantagenet, futur roi d'Angleterre (et avec qui elle aura Richard Cœur de Lion comme fils).



La pose de la première pierre se fait en présence du roi Louis VII et du pape Alexandre III.



Le grand initiateur de l'édification de la cathédrale est **l'évêque Maurice de Sully** qui estime que Paris se doit d'avoir une cathédrale à la hauteur des autres grandes villes épiscopales. Il s'inspire des nouvelles églises qu'étaient l'abbatiale de Saint-Denis et les cathédrales de Noyon, Senlis, Laon et Sens.

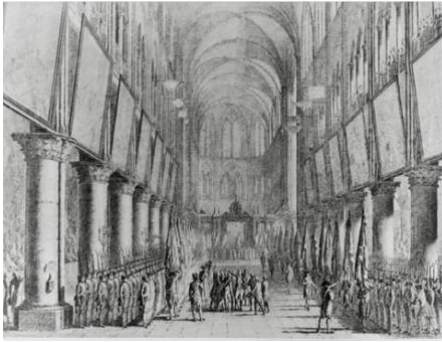
C'est sur une ancienne église de Childebart et un temple d'Apollon datant du IV^e siècle qu'est construite la cathédrale. Le chantier de construction est gigantesque. Il dure près d'un siècle, sous la direction de plusieurs architectes comme Jean de Chelles en 1258 et Pierre de Montreuil dans les années 1260 et voit passer plusieurs souverains : Louis VII, son fils Philippe Auguste, puis Louis VIII et enfin Louis IX, dit Saint Louis.

Notre-Dame a connu **quatre grandes campagnes de travaux** qui ont donné naissance notamment aux travées de la nef, aux tribunes, aux assises de la façade, à la galerie haute et enfin aux deux tours et aux chapelles latérales. Les célèbres roses Nord et Sud de la cathédrale ainsi que la flèche figurent parmi les dernières réalisations achevées à l'époque. Les travaux ont duré jusqu'à la fin du XIII^e siècle. À ce moment, la cathédrale est considérée comme terminée, mais elle connaît d'autres modifications jusqu'au milieu du XIV^e siècle. Au XVII^e siècle, la cathédrale connaît quelques modifications mineures, sauf pour les vitraux : ceux du Moyen Âge sont remplacés par des vitres blanches par les frères Le Vieil...



Notre-Dame de Paris mesure 130 mètres de longueur et 48 de largeur, avec un grand vaisseau et cinq nefs. La façade est tournée vers l'ouest avec un triple portail surmonté d'une grande rosace, les deux grandes tours s'élèvent à 69 mètres.

1789 à 1799 : Notre-Dame face à la Révolution



La Révolution Française n'a pas épargné le « vaisseau de pierre ». Comme de nombreux édifices religieux, la cathédrale a été régulièrement prise pour cible : son trésor a été pillé, ses autels détruits, sa flèche peu à peu démontée. Les statues des rois de Judée situées au niveau de la façade occidentale ont également été décapitées et enlevées par les révolutionnaires qui y voyaient une représentation des rois de France. Par la suite, la cathédrale a été proclamée temple de la Raison avant de servir d'entrepôt de vin. Au début du XIXe siècle, Notre-Dame était dans un tel état qu'on envisageait de la détruire.

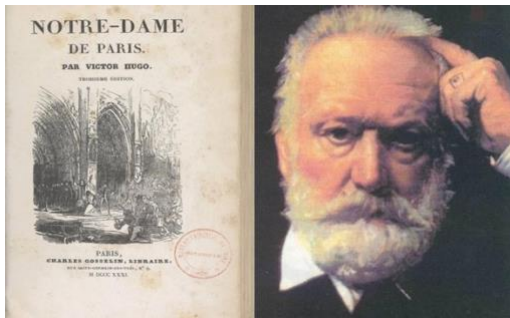
Bénédictin des Drapeaux de la Garde Nationale dans l'Église Notre-Dame

1804 : Sacre de Napoléon

Malgré son piteux état au sortir de la Révolution, c'est à Notre-Dame que Napoléon Bonaparte a choisi d'être sacré empereur des Français, en présence du pape Pie VII. La cérémonie a eu lieu en décembre 1804 après que des réfections d'urgence aient été réalisées dans la cathédrale pour masquer son état. Cet événement a rompu la tradition des rois de France qui allaient jusqu'alors à Reims pour être couronné. Après s'être sacré lui-même, Napoléon y a également couronné sa femme, l'impératrice Joséphine, moment immortalisé dans le tableau de Jacques-Louis David.



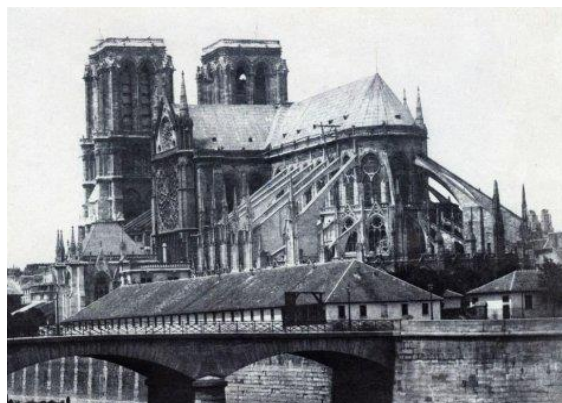
1831 : Victor Hugo publie Notre-Dame de Paris



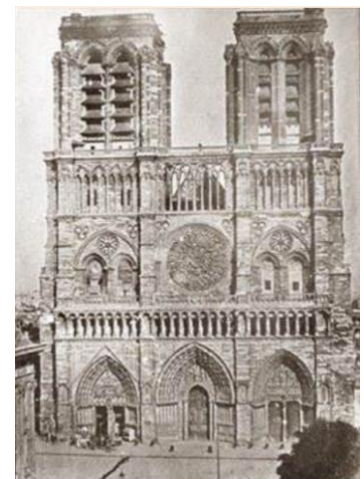
Après la Révolution française, Notre-Dame a de nouveau été prise pour cible lors des émeutes de 1830. Mais un événement a permis de sensibiliser les esprits à l'avenir de la cathédrale : la publication de l'œuvre de Victor Hugo, *Notre-Dame de Paris*. Publié au mois de mars 1831, le livre qui met en scène l'histoire de la bohémienne Esméralda, du bossu Quasimodo et son tuteur Claude Frollo, a rapidement rencontré un grand succès populaire. Un succès qui a permis de sauver Notre-Dame.



Alors qu'on pensait jusqu'ici à la démolir, le roman a fait redécouvrir aux Parisiens et aux Français l'édifice et inciter le démarrage d'une rénovation. C'est le début de la renaissance pour la cathédrale : en 1844, le gouvernement de Louis-Philippe décide la restauration.



Vers 1840 Sans sa flèche



1844 : Début de restauration par Eugène Viollet-Le-Duc

Le vaste projet de restauration est supervisé par deux architectes, Eugène Viollet-le-Duc et Jean-Baptiste-Antoine Lassus. Mais la rénovation a été interrompue durant huit ans jusqu'en 1859 : le chantier a rapidement rencontré des difficultés car les fonds se sont révélés insuffisants.

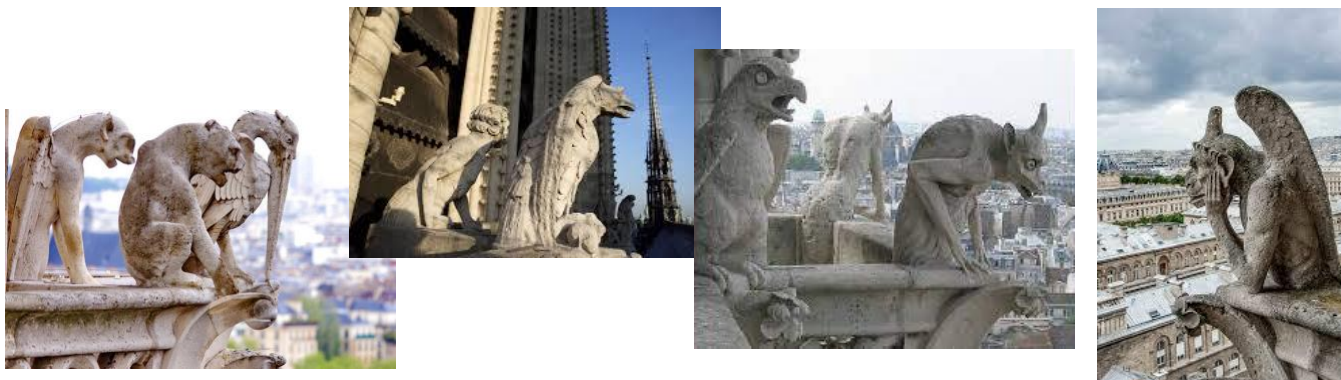
Après le décès de Lassus, Viollet-le-Duc a dû reprendre seul la supervision du chantier qui a fait renaître entre autres les statues de la façade, la rose méridionale ou encore la sacristie.

La restauration a également fait apparaître des chimères (ou gargouilles) en haut de la façade ainsi qu'une nouvelle flèche. Construite par le charpentier Auguste Bellu, elle remplace une première flèche datant de 1250. Cette flèche en chêne est recouverte de plomb, s'élève à 93 mètres depuis le sol et pèse 750 tonnes. Elle comporte 16 statues représentant les 12 apôtres et les 4 évangélistes.

Viollet-le-Duc a prêté ses traits à la statue de Saint-Thomas qui est la seule à ne pas regarder Paris : son regard est tourné vers la flèche et dans sa main droite, elle tient la règle des compagnons portant une inscription en latin signifiant « Eugène Emmanuel Viollet-le-Duc a édifié cette flèche ».



Le travail de Viollet-le-Duc s'achève en 1864, mais reste en partie controversé pour certaines libertés qu'il a prises, notamment les chimères sorties tout droit de son imagination.



1944 : Libération de Paris

Après quatre ans d'occupation française, la Libération de Paris en août 1944 a été célébrée à la cathédrale par un Magnificat en présence du général de Gaulle et du général Leclerc. Malgré les conflits qui ont fait rage dans l'Hexagone, Notre-Dame a survécu à la Première comme à la Seconde Guerre Mondiale.



C'est dans la cathédrale que se tiendront les funérailles de François Mitterrand. Au XXème siècle, le principal événement de rénovation est le renouvellement des vitraux dans les années 1960.

1991 : Classée au Patrimoine mondial de l'UNESCO



En 1991, la cathédrale a reçu une reconnaissance internationale en rejoignant la liste du Patrimoine Mondial de l'UNESCO aux côtés d'autres édifices des rives de la Seine. L'organisation la décrit comme un "*chef d'œuvre architectural*" qui a constitué "*une référence certaine dans la diffusion de l'architecture gothique*". L'édifice emblème de Paris est depuis devenu le site touristique le plus visité de la capitale, devant la Tour Eiffel ou le Louvre.

2013 : 850e anniversaire de sa construction

En 2013, la cathédrale a célébré en grandes pompes les 850 ans de sa construction. Durant toute l'année, des expositions, visites organisées et événements spéciaux se sont tenus à Notre-Dame. Ont également été achevés quelques projets de rénovation concernant notamment l'éclairage intérieur et le Grand Orgue.



2019 : Notre-Dame ravagée par un incendie

Le 15 avril 2019 aux alentours de 18h50, un gigantesque incendie ravage la cathédrale Notre-Dame de Paris alors que des travaux de rénovation étaient en cours dans les combles. La rénovation devait notamment concerner la flèche de 500 tonnes de bois et de 250 tonnes de plomb .

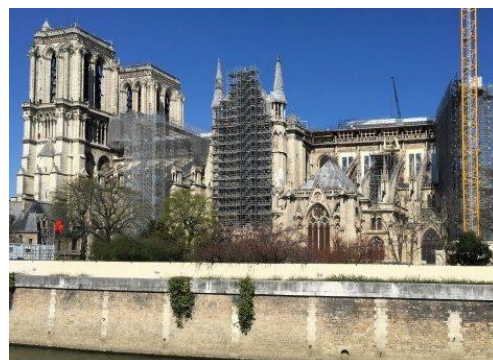


Grâce à l'intervention des pompiers, la propagation du feu a pu être arrêtée mais les dégâts sont considérables. La charpente a été détruite, la flèche de la cathédrale s'est effondrée et de nombreux trésors et objets d'art sont partis en fumée. En France comme à travers le monde, l'émotion était vive face à la destruction de l'un des emblèmes de Paris.

2021 : Début de la reconstruction

La reconstruction prendra sans doute plusieurs décennies ; elle mobilise plus de 250 chercheurs, historiens, conservateurs, archéologues, anthropologues et chimistes.

Deux ans après le terrible incendie, Notre-Dame de Paris est au cœur de l'actualité : de nombreux reportages permettent de découvrir l'avancée des travaux de reconstruction :



-La Commission nationale du patrimoine et de l'architecture (CNSA) a validé la restauration en chêne massif de la **charpente de la nef de la cathédrale Notre-Dame** :

https://www.francetvinfo.fr/culture/patrimoine/notre-dame-le-projet-de-restauration-en-chene-de-la-charpente-valide_4348405.html

- Une équipe de TF1 s'est introduite sur le chantier du siècle pour réaliser une vidéo qui est une véritable plongée dans le futur pour montrer à **quoi ressemblera la cathédrale** une fois les travaux terminés. Le film a été construit grâce à un modèle 3D élaboré par les équipes du CNRS :

<https://www.lci.fr/societe/notre-dame-de-paris-quel-va-etre-le-nouveau-visage-de-la-cathedrale-2183020.html>

-Dans le lien ci-après, une autre vidéo des équipes de TF1 qui ont suivi les restaurateurs et retrouvé les **beautés cachées de la cathédrale** :

<https://www.lci.fr/evasion/video-restauration-de-notre-dame-de-paris-les-beautes-cachees-de-la-cathedrale-2183098.html>

-Une **cathédrale de métal** a été construite au cœur de Notre-Dame pour accéder aux voutes de l'édifice. C'est ce que montre ce petit reportage de France Télévision :

https://www.francetvinfo.fr/culture/patrimoine/incendie-de-notre-dame-de-paris/notre-dame-une-cathedrale-de-metal-pour-reconstruire-la-cathedrale_4368399.html

-Les **statues de Viollet-le-Duc sauvées**... elles avaient été décrochées de la toiture quelques jours avant l'incendie pour être emmenées en restauration.

https://www.francetvinfo.fr/culture/arts-expos/architecture/notre-dame-de-paris-les-16-statues-de-cuivre-de-la-fleche-sauvees-de-l-incendie_3402723.html

-**Hommage à Notre-Dame** : Visitez en réalité virtuelle à 360° la cathédrale Notre-Dame de Paris filmée avant le terrible incendie. Les images ont été tournées en février 2019 pour TV5MONDE et le Forum des Images. (Pensez à vous déplacer en 3D en actionnant la molette en haut à gauche de l'image)

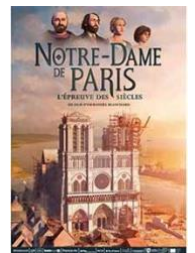
<https://www.youtube.com/watch?v=oUlitVmNKCE>

- « **Notre-Dame de Paris L'Épreuve des siècles** », signé Emmanuel Blanchard (Agrégé d'histoire et enseignant à Sciences Po Paris)

Docu-fiction en images 3D et réelles sur l'histoire de Notre-Dame de Paris : Une épopée de huit siècles, une histoire tumultueuse et toutes ses métamorphoses. L'histoire de Notre-Dame de Paris est contée par la voix de Sophie Marceau.

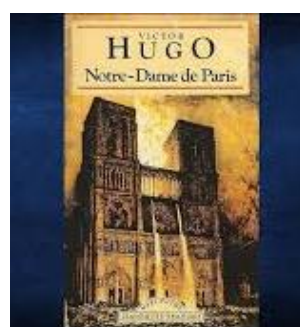
Produit avec l'aide du Fonds de soutien Audiovisuel de la Région Ile de France, ce film a été diffusé pour la première fois en décembre 2019 sur France 2.

<https://www.youtube.com/watch?v=LwClojgo56w>



Passage prémonitoire de Victor Hugo dans « Notre-Dame de Paris » :

« Tous les yeux s'étaient levés vers le haut de l'église. Ce qu'ils voyaient était extraordinaire. Sur le sommet de la galerie la plus élevée, plus haut que la rosace centrale, il y avait une grande flamme qui montait entre les deux clochers avec des tourbillons d'étincelles, une grande flamme désordonnée et furieuse dont le vent emportait par moments un lambeau dans la fumée. Au-dessous de cette flamme, au-dessous de la sombre balustrade à trèfles de braise, deux gouttières en gueules de monstres vomissaient sans relâche cette pluie ardente qui détachait son ruissellement argenté sur les ténèbres de la façade inférieure. » « À mesure qu'ils approchaient du sol, les deux jets de plomb liquide s'élargissaient en gerbes, comme l'eau qui jaillit des mille trous de l'arrosoir. Au-dessus de la flamme, les énormes tours, de chacune desquelles on voyait deux faces crues et tranchées, l'une toute noire, l'autre toute rouge, semblaient plus grandes encore de toute l'immensité de l'ombre qu'elles projetaient jusque dans le ciel. »



EXERCICE CÉRÉBRAL

La lettre manquante :

Quelle lettre remplace logiquement le point d'interrogation ?

| | | | | |
|---|---|--|---|---|
| L | Q | | M | P |
| G | E | | C | S |
| J | B | | ? | C |
| H | F | | S | K |

Goûter les plats typiques et locaux est une excellente façon de s’immiscer dans la vie et la culture locale. Cela permet de manger différemment et de goûter de nouveaux plats. Mais saurez-vous relier chaque plat à son pays ? À vous de jouer...

| | | | |
|----|--------------------|---|-----------|
| 1 | LE TAJINE | a | PORTUGAL |
| 2 | LE BOREK | b | ESPAGNE |
| 3 | LE NASI BORENG | c | TURQUIE |
| 4 | LE YAKITORI | d | SENEGAL |
| 5 | LE BORSCH | e | MAROC |
| 6 | LA PAELLA | f | LIBAN |
| 7 | LE FEIJOADA | g | TUNISIE |
| 8 | LA POUTINE | h | JAPON |
| 9 | LA PASTA | i | QUEBEC |
| 10 | LE BACALHAU A BRAS | j | MEXIQUE |
| 11 | L'IRISH STEW | k | INDONESIE |
| 12 | LE HOUMOUS | l | BRESIL |
| 13 | LA TORTILLA | m | IRLANDE |
| 14 | LA CHAKCHOUKA | n | RUSSIE |
| 15 | LE THIEBOUDIENNE | o | ITALIE |

Solution : Exercice édition du 08 mars 2021

Casse-tête de cartes : Un magicien prend quatre cartes dans un jeu de tarot et tire un valet, une dame, un roi et un as. Saurez-vous déterminer quelles sont les couleurs de ces cartes et quelle est leur disposition à l’aide des indices suivants ?

- Indice 1 : un pique est à côté d’un carreau
- Indice 2 : un trèfle est immédiatement à gauche du roi ou de la dame.
- Indice 3 : le roi est immédiatement à droite d’une carte rouge
- Indice 4 : la carte la plus à droite n’est pas un cœur
- Indice 5 : l’une des cartes du milieu est le valet
- Indice 6 : le roi et la dame ne sont pas l’un à côté de l’autre.

La solution est la suivante :



INVITATION : RENCONTRE AVEC...

Madame, Monsieur,

Le neuropsychiatre varois Boris Cyrulnik, bien connu des médias et auteur de nombreux ouvrages, nous a fait le grand honneur d'accepter de consacrer une soirée dans le cadre des « Rencontres avec... » de notre Maison Sport Santé, sur le thème « sport et développement ».
Nous vous attendons donc nombreux pour cet événement qui s'annonce d'une grande richesse.
Compte tenu de la crise sanitaire, la conférence se déroulera en visioconférence le mercredi 21 avril 2021 à partir de 18h.
Pour vous connecter, merci de bien vouloir cliquer sur le lien suivant : <https://us02web.zoom.us/j/86170795599>

La présidente du CDOS du Var
Lucienne ROQUES

Le médecin coordonnateur du CDOS du Var et de la Maison Sport-Santé 83
Jean-Marie LAMOULERE

Le Courrier des Lecteurs

MERCI pour tout. Super 1^{er} Avril !
Cela fait beaucoup de bien au moral.
Gros BISOUS à vous toutes et tous
France

Coucou. Merci pour ce compte rendu,
bien venu au nouveau trésorier et bonne
continuation au bureau,
à très vite Dominique

On voyage, on s'évade, on s'instruit, on s'amuse et plus encore !!!
Et tout cela grâce à nos « Drôles de Dames » Brigitte, Geneviève et Corinne ☺
Vous faites entrer du Soleil et de la Bonne Humeur ☀ dans nos maisons à
chacune de vos Gazettes et nous vous en remercions sincèrement ☺
Bonne semaine à toutes et à tous... sans oublier toutes les personnes qui y
contribuent « dans l'ombre ».
Amicalement... Marguerite et ses filles 💕

Félicitations Jean-Michel, bienvenue dans la famille, certes un peu
dispersée en ce moment , en espérant nous retrouver bientôt...
J'envoie toute mon amitié à vous tous et toutes
A très bientôt
Mireille

*À la semaine Prochaine,
Bien amicalement,
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>*