



LA GAZETTE DU PHÉNIX OLLIOULAIS

Edition du Vendredi 6 Novembre 2020

Chers adhérents du Phénix Ollioulais,

Nous voici reconfinés depuis vendredi dernier et nos activités sont suspendues pour quelques semaines. Dans l'objectif de garder le contact avec vous, nous avons créé cette petite gazette pour vous proposer des sujets sur les différentes activités de notre club.

Au sommaire de cette édition :

- Page 1 : Gymnastique avec Brigitte
- Page 2 : La Cuisine de Cristiane
- Page 2 : Balade Virtuelle au Gaou
- Page 5 : Codygo avec Christiane
- Page 5 : Exercice cérébral
- Page 6 : Coup de Cœur des Phénix Lecteurs

Gymnastique avec Brigitte

Rester en Forme !

Jeunesse, santé et forme pour longtemps



A MES BICHES ET BIQUETS Uniques et préférés du PHENIX OLLIOULAIS !!!!!

Plus que jamais, les consignes sanitaires, nous devons les respecter.

Hélas, nous venions de nous retrouver, déjà nous devons nous éloigner.

Eh bien ! surtout gardons le contact : site, mail, téléphone, message ...

Non ! ne nous laissons pas gagner par la morosité, ce n'est pas très sage.

Il va nous falloir de la patience, le moral, une attitude « Phénixienne » !!!!

XL, sera le temps consacré pour une activité physique et quotidienne.

PHENIX UN JOUR, PHENIX TOUJOURS !!!!!

RESTONS ACTIFS A LA MAISON !!!!! On va commencer COOL !!!!!

Vous trouverez quelques utiles conseils dans les liens ci-dessous pour être bien de la



aux



REVEIL MUSCULAIRE : <https://www.idsport.com/coaching/lucile-woodward/gym-douce-pour-les-seniors-reveil-musculaire-sur-chaise/>

GYM SUR CHAISE :

https://www.youtube.com/watch?v=SqShOZS6gOg&list=PLJFf_nai3yRWpRJI-gMEata5EJi2R5Dcy&index=4&t=0s

A LA SEMAINE PROCHAINE... BISES VIRTUELLES
Brigitte Animatrice Gym

Vous pouvez également consulter la playlist « Actifs à la Maison » sur le site de la FFRS.

Les conseillers techniques de la Fédération vous proposent des vidéos de démonstrations

https://www.ffrs-retraite-sportive.org/Playlist-Actif-a-la-maison_a808.html

La Cuisine de Cristiane

Helloooooo Les Z'Amis

Waterzooï de Poisson à ma façon

Pour cela il vous faudra commencer par cuire carottes et cœur de céleri branche (ou fenouil et ou courgette si vous voulez 15mn dans un fumet de poisson aromatisé persil, aneth, graines de fenouil, citron puis ajouter des pommes de terre et continuer la cuisson 10 mn et enfin votre poisson filet de Truite, cabillaud, saumon ou tout autre poisson et ça à petit feu. En même temps, vous réalisez votre petite sauce : 1 jaune d'œuf mélangé à une briquette de crème et 1 jus de citron puis 1 ou 2 louches de votre fumet. Si vous trouvez la sauce liquide, vous pouvez épaissir avec de la maïzena diluée dans un peu d'eau. J'ai saupoudré d'un peu d'estragon avant de servir. C'est fin, c'est délicat, et ça se savoure sans faim

Cristiane, animatrice de l'Atelier Cuisine

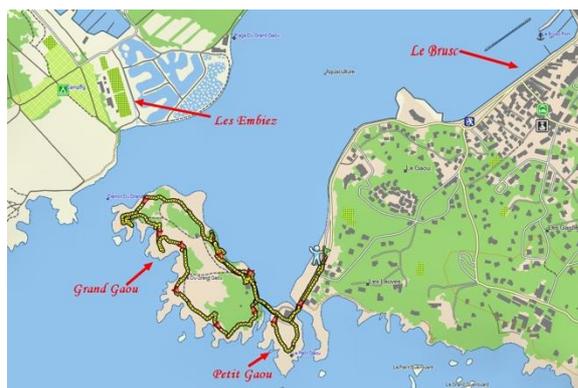


Balade Virtuelle au Gaou

Pour la balade du jeudi 5 novembre 2020 qu'ils sont contraints de reporter, les Baladeurs du Phénix avaient prévu de vous emmener à la découverte des Iles du Gaou sur la Commune de Six-Fours-les-Plages. En attendant une période meilleure, voici une découverte en textes et en images.

La balade virtuelle démarre au port du Brus.

À proximité de l'école de voile sont amarrés les « Pointus », petits bateaux de pêche traditionnels, aux formes galbées et aux couleurs vives. La fête des pointus est organisée chaque année le 1er week-end de juillet par Lou Capian, association des pointus du Brus, pour la sauvegarde des bateaux de tradition.



La route qui mène à la pointe du Brus longe la Lagune, site classé Natura 2000 en 2014. Cette surface maritime est un espace de reproduction pour les espèces et abrite un herbier de posidonie. Sa profondeur n'excède pas un mètre. Son accès est réglementé, toute navigation est interdite à l'exception des kayaks et paddle ; on ne peut pas s'y aventurer à pied.

Au bout de la Corniche des Iles, après la traversée d'un jardin paysager avec des bancs et un jeu de boule, un pont permet d'accéder aux Iles du Gaou. Il enjambe l'isthme du Gaou, passage entre la mer méditerranéenne ouverte et la lagune du Brus. À l'est, on peut voir les falaises, la Pointe de la Gardiole, de Mourret et le massif du Cap Sicié qui culmine à 330 m. Dans la pinède on distingue les bâtiments de l'ancien laboratoire du Groupe d'Etudes et Recherches en Détection Sous-Marine (GERDSM) de la DGA. Installé au Brus à partir de 1946, il a été définitivement fermé en 2000.



Pendant de nombreuses années, l'île du Petit Gaou a servi de parking fait de terre et de cailloux. Elle n'est maintenant plus accessible aux véhicules et est redevenue un espace naturellement fleuri et vert. Au plus haut point, se dresse la « Venus sortant des flots », le regard tourné vers le Brus. Inaugurée le 25 août 1961, elle est l'œuvre du physicien et sculpteur Robert Ferrer qui a pris pour modèle sa fille Manina (Marie-Madeleine). Elle représente pour son auteur l'osmose entre la terre et la mer. Sa particularité est d'avoir été posée sur un ancien blockhaus. Rongée par les embruns et le vent, c'est à l'initiative de la fille du sculpteur qu'une souscription a été ouverte en 2012 pour aider à sa restauration.



Les îles du Grand Gaou et du Petit Gaou sont reliées entre elles par une passerelle bordant un pittoresque petit port de pêche et qui enjambe un bras de mer, le Petit Pas du Coq.



Dans les années 70, la grande île était devenue un camping sauvage. La flore et la faune avaient subi de nombreux dommages. Désormais, le Grand Gaou est un site naturel et protégé. Les cheminements sont encadrés, les espaces de revégétalisation naturelle sont clôturés, seule la circulation pédestre y est permise et les chiens doivent être tenus en laisse.

La végétation a repris ses droits et on peut admirer de magnifiques pins maritimes penchés par le mistral : ils donnent la direction du vent dominant.



Longue d'environ 600 mètres et d'une largeur maximale de 250 mètres, l'île du Grand Gaou est un site magnifique qui offre des paysages variés.

D'un côté, elle se tourne vers l'île des Embiez et le Brusc : au bord de la lagune, la côte est basse et régulière avec des petites plages. De l'autre côté, au sud, elle regarde le grand large : sa côte est surélevée et découpée, avec des falaises et des petites criques.

Bordée de falaises, de petites plages ou de criques abritées, elle est Méditerranéenne avec les senteurs de maquis et le chant des cigales. Mais quand le mistral y souffle, elle devient Bretonne...



Jusqu'en 2014, la grande esplanade de l'île a résonné en été avec Les Voix du Gaou, Festival de musique Rock en plein air, qui a vu se produire des stars internationales et nationales comme Santana, James Brown, ou Christophe Maé. Désormais, se tient en juillet le Pointu Festival qui est un festival Indie/Rock gratuit. L'édition 2020 ayant été annulée, la 6^{ème} édition est prévue du 2 au 4 juillet 2021.



Les communes de Six-Fours, Bandol et Sanary ont marqué l'histoire de la plongée sous-marine : invention des palmes par Louis de Corlieu au Brusc, invention du scaphandre autonome par l'ingénieur Emile Gagnan et premières plongées à partir des plages bandolaises, et enfin premier film sous-marin aux Embiez « Par 18 mètres de fond ».

Ce film est un documentaire sur la chasse sous-marine tourné en 1942 dans les eaux qui bordent l'île des Embiez par Jean-Yves Cousteau, Philippe Tailliez et Frédéric Dumas, pionniers de la plongée en scaphandre autonome et connus sous les noms des célèbres « Mousquemers ».

A l'entrée de l'île du Gaou, se trouve une plaque commémorative du tournage du film. Elle a été réalisée par l'artiste Béatrice Pothin-Gallard et posée au Gaou en mai 2002.



Dans l'impatience de fouler avec vous
les sentiers du Gaou,
Phénixement vôtres,
Les baladeurs Geneviève, Jean-Michel
et Corinne



CODYGO AVEC CHRISTIANE

Coucou les CODYGIRLS,

Grâce à un savant mélange de mouvements et de danses, le CODYGO (COuntry DYnamic GOld) fait travailler toutes les parties du corps. Avec un peu de régularité, il permet de se tonifier tout en dépensant une belle énergie.

Je vous propose 3 exercices, un échauffement (Warm-up), un entraînement (Workout) et un retour au calme (Cooling down) avec différents thèmes et styles de musique!

Ce n'est pas très difficile. Faites-le comme vous le sentez, à votre niveau et possibilité. C'est fun! Cela permet aussi de bouger et de rester en forme chez soi! Il est difficile de nier le pouvoir de la musique tout en continuant nos activités favorites ! Tu auras tellement de plaisir que tu voudras le faire plusieurs fois et oublieras que tu t'entraînes! 😊

Il n'y a aucun mouvement compliqué, rien à mémoriser, il vous suffit de suivre la chorégraphie!

Voici les enchaînements :

1 – Warm-Up (Echauffement) – “The Boys round Here” de Blake Shelton:

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

2 – Workout (Exercice) – “Get ready” by Pitbull ft Blake Shelton:

<https://www.youtube.com/watch?v=usBNb7hceq8&t=1s>

3 – Cooling down – stretching (Retour au Calme - Etirements) “Feeling Good” de Michael Bublé :

<https://www.youtube.com/watch?v=Z2NnyU-JVz0>

Alors n'attends plus et clique sur les liens !

Christiane

Animatrice CODYGO

EXERCICE CEREBRAL

LES COLLECTIONNEURS

Reliez les collectionneurs à leurs collections

1 – Arctophile

A – Blasons

2 – Bibliophile

B – Boutons

3 – Conchyophile

C – Coquillages

4 – Cucurbitaciste

D – Dés à coudre

5 – Digitabophile

E – Etiquettes de melons

6 – Fibulanomiste

F - Jeux

7 – Glacophile

G – Livres

8 – Héraldiste

H – Ours en peluche

9 – Ludophile

I – Paquets de cigarette

10 – Nicophiliste

J – Pièces de monnaie

11 – Numismate

K – Pots de Yaourts

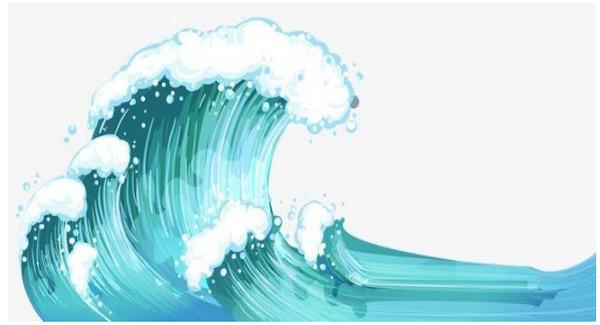
12 – Planagologiste

L - Poupées

DEUXIEME VAGUE

Sous un ciel automnal à peine voilé,
La deuxième vague arrive à pas cadencés.
On redoutait sa venue en voyant le large,
Sans se douter que sa force serait rage.
Les flots gris se gonflaient sans trêve,
Déposant des algues noires sur la grève,
Emportant dans ses rouleaux, les plus fragiles,
Nos efforts pour les stopper étant stériles.
Le déferlement des vagues violant nos oreilles,
Avec la peur d'un lendemain pire que la veille.
Comme un bouillon de culture, se répand l'écume,
Incontrôlable, indestructible comme l'enclume.
Attendre que le ressac arrive rapidement,
Dans l'espoir de sauver des vies dignement.
Mais chaque lame marque notre négligence,
Nous n'avons pas assez fait preuve de vigilance.
Est-ce là l'impuissance de l'homme face à la nature,
Il nous faut des moyens pour anticiper le futur.
Allons-nous faire face à cette mer déchainée,
Juste en tenant la barre avec force et vélocité.

Brigitte le 30.10.2020



Coup de Cœur des Phénix Lecteurs

Dans le cocon de notre maison devenue notre petit monde depuis le confinement, laissons-nous aller à la douceur de la lecture. Les Phénix Lecteurs nous font partager leur coup de cœur : « **Âme brisée** » de **Akira Mizubayashi** :

Ecrivain et universitaire japonais, Akira Mizubayashi est né en 1951. Il a passé sa jeunesse et fait ses études universitaires en France. Il est l'auteur de plusieurs livres écrits en français.

Tokyo 1938, le père du narrateur est arrêté par des soldats japonais, alors qu'il répétait au violon avec des mélomanes chinois. Son fils de 11 ans, réfugié dans un placard est découvert par un soldat qui ne le dénonce pas et lui remet le violon brisé de son père. Un ami journaliste décide d'emmener l'enfant en France et de l'adopter.

J'ai adoré ce roman : C'est un hymne au pouvoir de la musique., aux souvenirs et à la résilience. Il est écrit dans un style plein de finesse, fluide et poétique. On se laisse emporter par sa musique.

Geneviève