



Échos de la vie associative valoise

Ressons de la vida associativa valenca

Bulletin n° 5

décembre
2007

ÉDITORIAL

Après le succès remporté par le 2^{ème} Forum des Associations du 22 septembre, place au Téléthon...

La Vie Associative Valoise, la Municipalité, l'Office du tourisme et un bon nombre des commerçants de notre commune vont se mobiliser collectivement pour aider l'AFM qui participe en toute transparence par la collecte de dons via le TELETHON à la lutte contre les maladies génétiques rares. Ainsi depuis la création du Téléthon et grâce à vos dons, ce ne sont pas moins de 800 gènes responsables de maladies génétiques rares qui ont pu être localisés ou identifiés. La mission de l'AFM est d'impulser la recherche clinique innovante, en la finançant en partie ou en totalité. Ainsi, 40 essais cliniques (15 en cours et 25 en préparation) sont financés en partie par l'AFM. Ils concernent 30 maladies différentes, neuromusculaires, mais aussi neurologiques, de la vision, du sang, du système immunitaire, de la peau... des maladies génétiques rares. Nous sommes convaincus de la générosité des Valois et leur capacité à s'investir pour les grandes causes, c'est pourquoi nous vous convions à venir offrir vos dons tant au foyer, à la foire aux jouets, à l'achats de pâtisserie « maison », à la dégustation de brochettes et autres viandes grillées, ainsi qu'aux diverses manifestations qui se dérouleront tout au long de ce samedi 8 décembre.

SOMMAIRE

Editorial	1
Téléthon (suite)	2
C.C.F.F. LE VAL	2
Inst. d'Estudis Occitans	3
Counfreié de S. Antòni	3
Randonneurs valen	4
Yoga Club Valois	5
Judo Club Valois	5
Comité des Fêtes	6

Vos achats de ce Week-end auprès de commerçants Valois seront également un moyen de participer à cet élan de générosité.

Un peu de tous devient une grande participation à l'œuvre poursuivie par l'AFM (Association Française contre les Myopathies).

Le Comité d'organisation

SUITE PAGE 2

DIRECTION DE LA PUBLICATION

Mairie du VAL

COMITÉ DE RÉDACTION

Jacky ARNOULT

Reinat TOSCANO

IMPRESSION ET EDITION

Office du Tourisme du VAL

Prochaine parution : MARS 2008

Date limite de dépôt des articles : **15/2/2008**

à l'Office du Tourisme

ou par internet : **ieo83@aliceadsl.fr**

Des articles numérisés feront gagner du temps aux rédacteurs... Merci pour eux...

Téléthon 2007

**Manifestation du
samedi 8 décembre**

Modalités pratiques de participation

Dons.

Par chèques libellés à AFM-TELETHON, déposés dans les urnes mises à votre disposition en Mairie, au Foyer, au complexe sportif. Vous recevrez en contre partie un reçu fiscal directement de l'A.F.M dans la 2^{ème} quinzaine du mois de février.

En numéraire, dans les mêmes urnes, dont les dépositaires se feront un plaisir de répondre à vos questions.

Recettes

Vos participations aux manifestations, ventes, achats ou toutes autres formes, seront collationnées officiellement et remises à l'AFM-TELETHON à l'issue de la manifestation.

9h à 18h

Au Foyer
Vente de gâteaux familiaux.

A partir de 11h

Au lavoir

Vente de sandwicherie et boissons

13h à 18h

Au Foyer

Mini foire aux jouets.

Salle de la Confrérie

Initiation diplômante aux Premiers secours (IPS).

Au complexe sportif

Stage d'expression corporelle.

Démonstration de Gymnastique.

Vente de boissons chaudes et pâtisserie.

Moulin à huile

Mini spectacle du théâtre jeune.

Participation commerçante

Propre à chaque prestataire engagé dans l'opération par un retour de dons.

COMITÉ COMMUNAL DES FEUX DE FORÊT (C.C.F.F. LE VAL)

Un bilan ...



La saison 2007 s' est terminée avec un bilan de **207 départs de feu dans le département du Var.**

En ce qui concerne notre commune, le dernier a eu lieu le 24 octobre. Il s' agissait d'un brûlage non maîtrisé de végétaux, pendant une période d'interdiction préfectorale pour cause de sécheresse. L' action immédiate des Sapeurs- Pompiers de Brignoles et du CCFF du Val a permis de circonscrire un incendie qui commençait à s' étendre dangereusement.

Le Comité Communal des Feux de Forêt renouvelle ses conseils de prudence et se tient à votre disposition pour tout renseignement concernant le débroussaillage et la protection des habitations contre les feux de forêt.

Contact: Guy NICOLAS: 04 94 86 41 75

INSTITUT D'ESTUDIS OCCITANS



LECTURA: Pecat per omission... Dins lo n° 4, avèm donat la tièra dei negociants qu'avièn participat à la premiacion de la dictada de julhet. Mai avèm oblidat Claude DANTINNE, nòstre artista santonnier... Mila excusas...

LES 13 DESSERTS, Une tradition bien de chez nous...

- * **la pompe à l'huile, «la pompa»**, qu'il faut rompre: huile d'olive ajoutée à la pâte (farine, levain, sucre, cassonade, aromatisée de zeste d'orange et de citron) à tremper dans «lo vin «cuèch».
- * **les nougats**, le blanc et le noir.
- * **les "quatre mendiants"**: figues sèches, noisettes, amandes, raisins secs. La teinte rappelle les habits des religieux (les raisins secs pour les Dominicains, les amandes pour les Carmes, les figues pour les Franciscains, les noisettes pour les Augustins).

- * **le nougat du capucin**: une noix ou une amande piquée dans une figue.

- * Il y a aussi **les dattes**, « **lei dàtils** », qu'on farcit de pâte d'amande verte, et les pruneaux de pâte rose.

- * Au menu, également, **les oranges et les mandarines**.

- * **le melon vert, «lo verdau»**, que l'on conservait jadis sur la paille.

- * **les pommes, poires d'hiver, raisin, noix**. Chaque coin de Provence a ses spécialités : les tartes (Comtat), les fruits confits (Apt), les calissons (Aix), les ganses (Arles), les bugnes, «lei bunhas» (Queyras).

Bòn Nové à tóteï!

CONFRÉRIE DE SANT ANTÒN DAU PORQUET, LEI MÈSTRES TASTAIRES EN PORCARIÉ

Cette année la 379^{ème} foire à la saucisse organisée par la confrérie de Sant Antòni et la municipalité a rencontré encore un grand succès populaire pour ces deux jours de manifestations qui ont rassemblé plus de 5000 visiteurs dans les rues de notre village, les Mèstres Tastaires en Porcarié préparent cette fête avec des réunions mensuelles à partir de janvier. Les décisions et les choix de l'animation, des menus etc., sont pris en commun. Pour le bon déroulement de la foire chaque membre du bureau est responsable d'une tâche qu'il assumera jusqu'au jour J. Le prochain rendez-vous début janvier 2008 pour le concours de l'Épiphanie où les Mèstres Tastaires dégusteront gâteaux des rois et pains divers pour leur traditionnel concours auquel les pâtisseries, boulangers et confiseurs du Centre Var participeront.

Les Mèstres Tastaires en Porcarié vous souhaitent de Bonnes Fêtes de fin d'année.

RANDONNEURS VALEN

ELUCUBRATIONS PEDESTRES.



Si vous avez été scout dans votre enfance ou membre d'un autre mouvement de jeunesse, vous n'ignorez certainement pas que la meilleure façon de marcher c'est de mettre un pied devant l'autre et de recommencer.

Cette définition paraît trop simpliste à R.Solnit qui, dans son livre "L'Art de Marcher", nous explique : *Au départ, il y a une tension musculaire. En appui sur le pilier d'une jambe, le corps se tient entre ciel et terre. L'autre jambe? Un pendule dont le mouvement part de l'arrière : le talon se pose sur le sol, le poids du corps bascule vers l'avant du pied, le gros orteil se soulève, et, à nouveau, le subtil équilibre du mouvement s'inverse, les jambes échangent leur position. Au départ, il y a un pas, puis un autre et encore un autre, qui, tels des battements sur la peau d'un tambour, s'additionnent pour composer le rythme de la marche."*

Même très bien disséquée, la marche ne se résume évidemment pas à son seul aspect mécanique. Il est nécessaire de considérer plusieurs éléments liés à la marche, tels que le rythme, la cadence, l'état d'esprit du marcheur ou d'un groupe de marcheurs, le but recherché qu'il soit spirituel ou plutôt sportif.

Les pèlerinages sont, en principe, des marches dont les objectifs sont davantage spirituels : accomplir un vœu, exécuter une pénitence ou, tout simplement, réfléchir au sens profond de l'existence en rejoignant un lieu de dévotion.

Toutefois, bon nombre de marcheurs accompagnent les pèlerins avec des objectifs purement sportifs, voire touristiques. Certains pèlerins cumulent les objectifs.

Les balades pédestres, réservées aux amoureux de la nature et des vieilles pierres, sont plus des cheminements effectués à un rythme aléatoire permettant d'apprécier au mieux le paysage, la nature et tous les trésors d'une région.

Les Philosophes grecs de l'antiquité aimaient déambuler en laissant cheminer leurs pensées et, tout en méditant, construisaient leurs théories ou leurs méthodes. Certains de nos penseurs contemporains agiraient de la même manière.

(suite dans le prochain bulletin)

YOGA

Quel yoga au Val ?



Différentes formes de yoga existent dans la tradition indienne. Un grand nombre de textes parlent du Yoga dont les plus anciens sont les *vedas* et les *upanisad*. En occident on pratique le plus souvent le *Hatha Yoga* ou *Yoga du corps* en se référant à trois ouvrages : la **Hatha yoga pradipika**, les **Yoga sutra** de Patanjali et la **gheranda samhita** issue de la tradition trantrique. Tous ont été traduits mais demandent à être expliqués par un maître averti. Ils font référence à un Yoga de "huit membres" qui constituent une sorte de hiérarchie d'étapes, dans la démarche du Yoga :

1 et 2 : **Yama** et **Niyama** qui indiquent l'état d'esprit dans lequel le Yoga doit se pratiquer sorte de code de conduite vis à vis de soi et des autres. Cet aspect du Yoga est évoqué dans les cours sans insistance.

3 : **Asana**, les postures.

4 : **Pranayama**, l'art de la respiration.

5 : **Prathyara**, "retrait" des sens, intériorisation, détente, recentrage, première étape de la concentration, préparant à la méditation. Ces trois derniers points sont régulièrement pratiqués en cours.

6 : **Dhar ana**, concentration.

7 : **Dhyana**, méditation. Ces deux derniers points sont pratiqués dans des cours plus avancés.

8 : **Samadhi**, état de contemplation, de plénitude, étape finale du yoga, est du domaine de la recherche personnelle dans un approfondissement de la pratique.

Nous reviendrons sur ces différents points dans les prochains bulletins et nous répondrons aussi aux différentes questions les plus fréquemment posées. Le yoga suscitant encore des réticences car il est plus célèbre que réellement connu...

C.Alexandre

JUDO CLUB VALOIS

Le judo club valois, club affilié à la f.f.j.d.a., a repris ses cours début septembre avec à ce jour une quarantaine de licenciés, cette année une quinzaine de judokas participeront aux compétitions officielles de la fédération. les cours sont dispensés tous les mardi et jeudi salle du rez-de-chaussée de la Rougrière 18h à 19h pour les débutants et 19h 20h pour les confirmés, pour tous renseignements, un membre du bureau est à votre disposition dans la salle du dojo ou tel au 04.94.59.55.25.

Le Bureau.

COMITÉ DES FÊTES DU VAL



L'équipe toute entière vous présente ses meilleurs vœux de bonne et heureuse année, en espérant que vous passerez un joyeux Noël! Avec toute notre sympathie.

BILAN DES DERNIÈRES FESTIVITÉS :

- Le COUSCOUS-DANSANT du 23/9 a remporté un vif succès (126 personnes), une ambiance, une bonne humeur, de la joie, une journée réussie, dans ce joli cadre, pour terminer la saison en extérieur au Jardin Théâtre. Vraiment tous les ingrédients ont été réunis pour le plus grand plaisir de tous ! Deux heureux gagnants ont été désignés pour l'authenticité de leurs costumes à l'orientale ! À s'y méprendre! Bravo et félicitations! Lorsque le folklore est au menu, cela permet de se lâcher un peu plus, puisque chacun se met dans la peau d'un personnage.! Toutes les couleurs ont ajouté une note de gaieté et de piment! À cette journée qui n'en manquait pas au sens propre comme au figuré!

- La journée PIEDS ET PAQUETS.. du 21/10 a rencontré également un vif succès, puisque nous étions 75, tous les convives ont pu se régaler et passer une journée de détente entre amis!

Nous prenons notre rythme de croisière ... et espérons vous proposer une date par mois pour danser, et une autre pour vous distraire ... Nous pensons à faire des thèmes... Espagnol, italien, autrichien, brésilien, tout ceci étant à l'étude.

Soirée du 31/12 : Nous pensions pouvoir organiser un réveillon, d'après un sondage de nombreuses personnes étaient intéressées, ... mais nous n'avons pu obtenir les salles du Foyer, nous le regrettons ...! Nous nous rattraperons en Janvier ...

Nous remercions nos assidus et fidèles valois, brignolais et les autres, pour leur présence et l'amitié qu'ils nous témoignent lors de nos manifestations.
Ce sont de véritables encouragements !

L'Office du Tourisme, nous informe que nos idées et suggestions seront les bienvenues... et prises en considération dans la mesure de ses moyens.

Pour le moment, dates à retenir :

-27 Janvier
-2 Mars
-30 Mars

En ce qui concerne le 1er trimestre, ce n'est pas une liste exhaustive, mais simplement les premières dates fixées pour vous retrouver !

L'équipe toute entière reste à votre écoute , n'hésitez pas à nous contacter

...

Amicalement vôtre !