



Échos de la vie associative valoise

Ressons de la vida associativa valenca

Bulletin n° 6

mars 2008

ÉDITORIAL

*Peu d'articles pour le présent bulletin...
Hibernation pré-electorale ?*

Elections Municipales.... Ne restons pas sans voix...

Les Elections Municipales vont déterminer des orientations primordiales pour notre qualité de vie et, indirectement, pour le développement de nos Associations.

Mais quel que soit le résultat des urnes, souvenons-nous que les Elections passent et les Associations restent et ne doivent pas trop compter sur "la Manne Municipale"...

Alors, cet événement si important doit être vécu comme un stimulant, l'occasion de relancer nos actions, de faire connaître nos activités, de montrer notre dynamisme, notre créativité, notre esprit de conquête et d'entreprise. Bien faire ... et le faire savoir, par le biais de ce Bulletin, porte-drapeau de toutes les Associations Valoises, c'est un des moyens de faire passer "des messages" à ceux qui voudront bien les entendre!!!

AIDE-TOI... et la future Municipalité T'AIDERA... (peut-être...).

Le Comité de Rédaction.

SOMMAIRE

Editorial	1
Randonneurs valen	2
Lei blagaire valen	2
Office du Tourisme	3
Yoga Club Valois	4
Comité des Fêtes	5
Inst. d'Estudis Occitans	6
Tennis Club Valois	6

Bulletin téléchargeable sur :
<http://textoc.ifrance.com/bulletinvalenc.html>

**On peut aussi s'abonner
au Bulletin électronique,
en le demandant à :**

ieo83@ieo-oc.org

**DIRECTION DE LA
PUBLICATION**
Mairie du VAL

COMITÉ DE RÉDACTION
*Jacky ARNOULT
Reinat TOSCANO*

IMPRESSION ET EDITION
Office du Tourisme du VAL

Prochaine parution : JUIN 2008

Date limite de dépôt des articles : **15/5/2008**
à l'Office du Tourisme
ou par internet : **ieo83@ieo-oc.org**

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

RANDONNEURS VALEN

Il existe en fait plusieurs façons de marcher, s'adressant à nous en fonction de notre état d'esprit, de nos envies, de notre forme physique, du temps qui nous est imparti, etc...

On peut se promener, vadrouiller, trotter, trotter, déambuler, vagabonder, arpenter, se balader, etc... sans oublier les marches de protestation, les flâneries urbaines, rurales ou sylvestres, le nomadisme des artistes de cirque et des comédiens de théâtre ambulant, les longs voyages à pied des compagnons du devoir, les pérégrinations de certains poètes, et, n'oublions surtout pas, toute la panoplie des marches militaires.

Parmi toutes ces variétés de marche, celle qui intéresse plus particulièrement les Randonneurs Valen, c'est La marche en tant qu'activité sportive.

Cette activité modérée doit être néanmoins prolongée et régulière. Il s'agit de l'exercice le plus naturel et il apporte une véritable bouffée d'oxygène à ceux qui le pratiquent.

C'est le meilleur antidote contre les maux liés à l'inactivité car elle entretient la souplesse sans imposer d'efforts violents. Cette activité doit être prolongée: de deux à six heures, voire davantage, en fonction de l'âge et de la forme physique et régulière : une à deux fois par semaine.

Cette activité peut nous permettre de réduire notre embonpoint. Marcher renforce notre muscle cardiaque et permet d'abaisser notre tension artérielle et solidifie également les os. Cet exercice réduit le stress, car, en marchant, on oublie tous ses problèmes et tous ses soucis.

Rejoignez sans tarder les Randonneurs Valen, c'est une question de bien-être et de santé.

LEI BLAGAIRE VALEN

Lei blagaire valen se préparent activement pour les représentations de fin juin 2008

- le **vendredi 27 juin à 21h** au foyer : spectacle de fin de saison par tous les jeunes de l'Association «**Qu'est-ce que tu fais pour les vacances?**» avec en première partie des scènes de voyage, de souvenirs de vacances traités avec humour. En deuxième partie ils vous proposent une étude très poussée sur le camping par le professeur «Triquaneau» ce qui vous permettra de faire votre choix pour vos vacances. Alors, camping ou pas camping ?... Là est la question !...

- le **samedi 28 juin à 21h** au foyer **J'y croix pas** une comédie en 3 actes de Noël Piercy : tout allait bien au couvent des Repentantes jusqu'à l'arrivée d'un certain Maurice évadé de prison qui va bouleverser la vie de certaines pensionnaires....

- **sorties** *Lei blagaire valen* ont décidé de sortir cette année. Les jeunes de l'association sont allés voir un spectacle à Lorgues le 16 janvier, spectacle faisant partie du programme de Théâtre en Dracénie. Par ailleurs un groupe participera au festival de Théâtre « Mai théâtral » de Villecroze avec la pièce «**J'y croix pas**» festival qui aura lieu du 2 au 18 mai 2008.

OFFICE DU TOURISME HISTORIQUE DU VAL

Au fil des trimestres, l'Office de Tourisme vous propose un petit paragraphe sur le patrimoine, l'histoire du Val ou les traditions provençales.

Traditions :

Nous voici au mois de mars, à un mois près on peut encore parler de chandeleur.

La chandeleur termine le temps de Noël.

En Provence c'est le moment de démonter les crèches.

A Marseille, à l'église Saint Victor se déroule la messe des cierges verts. Très tôt le matin, la Vierge Marie arrive en bateau avec l'enfant Jésus dans les bras, vêtus de riches oripeaux « c'est la crèche blanche ».

Après la cérémonie il est coutume d'aller acheter les navettes au four situé rue Sainte au 136. Ces navettes se conservaient très longtemps. On peut acheter maintenant des navettes toute l'année (elles sont très bonnes !).

Les remparts :

Le Val était autrefois entouré de murailles. Les remparts de la ville partaient du bas de la place du Vallat (Place Louis Fournier) et venaient en droite ligne à la rue du couvert en suivant les maisons de la rue du Barri à laquelle ils ont donné leur nom. « Barri veut dire en provençal, rempart ».

Du couvert ils se dirigeaient vers la grande porte de l'église, jusqu'au bar fourmilier traversant la place de l'ormeau (Place Gambetta) où se trouvait une porte surmontée d'une tour qui fut plus tard la tour de l'horloge en enclavant l'église sur toute sa longueur.

De là, ils allaient au haut de la place du Vallat, formant depuis la place de la Clastre jusqu'à la rue du Brou d'Auramet (Rue de Langramue) une enceinte à l'extrémité de laquelle se trouvait un fort.

De là, ils tiraient droit sur la rue du Barri au fond de la place du Vallat, séparant ainsi de cette place les diverses rues.

Ils formaient un carré dans lequel était enfermé l'ancien Val ou Val Vieux (extrait des bulletins paroissiaux).

On peut voir un reste de ces remparts (Place des Remparts) par la rue de Langramue.

YOGA CLUB VALOIS



Souvent on hésite à s'inscrire a un cours de yoga et toutes sortes de questions se posent. Nous répondrons aujourd'hui a trois d'entre elles.

Ne suis-je pas trop âgé pour commencer le Yoga?

Il est bien de commencer tôt mais si vous êtes en bonne santé vous pouvez le faire meme a l'âge de la retraite. Naturellement les plus jeunes feront d'emblée des postures plus difficiles ! Mais ils auront peut être plus de difficultés pour la concentration ou le contrôle du soufflet Finalement c'est un travail intérieur qui s'accomplira et agira positivement pour tous.

Je ne suis pas souple...

Le yoga est fait pour vous ! Vous vous assouplirez par la pratique des postures **-asana-** associées à une respiration contrôlée lente et régulière. Face a un exercice paraissant "difficile" on apprend à "lâcher prise "pour faire tout ce que l'on peut faire mais seulement ce que l'on peut faire". Dans le yoga la posture idéale est à la fois ferme et détendue (***sthira -sukha***). On pratique en général les yeux fermés. Il n'y a pas de compétition. On apprend à "écouter " son corps. S'il y a douleur on s'arrête immédiatement et on peut toujours "aménager " sa posture. Quelquefois un simple coussin suffira à résoudre le problème et il y aura rarement des courbatures le lendemain.

J'ai mal au dos

Une pratique régulière des postures prises lentement et toujours associées à un souffle ample, lent et régulier, vous aidera à mieux vous connaître. Les étirements très nombreux dans le yoga vous procureront une sensation de bien être et votre dos vous fera nettement moins souffrir. Peu à peu l'action conjuguée des respirations et du travail postural installera une meilleure tonicité et une conscience de votre dos toute nouvelle, qui vous fera éviter dans la vie courante les mouvements "dangereux" et vous accepter tel que vous êtes dans le moment présent.

D'autres questions seront évoquées dans le prochain bulletin.

COMITÉ DES FÊTES

Quelques statistiques ...

Fréquentation de nos manifestations : un total de 4200 personnes a participé!

Détail :

- thé dansant = 207 personnes

- repas dansant = 722

- concerts = 121

- Fêtes St-Cyriaque = 2050

- Bals = 1100

(tous confondus)

COUPS DE CHAPEAUX !

Notre clientèle de plus en plus nombreuse, se fidélise et se déplace de Marseille, même de Grasse, pour venir apprécier notre joli village. C'est autant grâce aux talents du chef en cuisine et aux menus proposés qu'à la qualité musicale de l'orchestre que se crée une ambiance dynamique et chaleureuse !

Tous les membres du Comité des Fêtes restent à votre écoute.

N'hésitez pas à nous contacter...

En cas d'impossibilité d'inscription sur place, veuillez téléphoner au numéro prévu à cet effet sur les publicités. Nous vous en remercions par avance.

ÉCHOS

Nous remercions nos assidus Valois, Brignolais (et les autres), pour leur présence et l'amitié qu'ils nous témoignent lors de nos manifestations.

Une idée à retenir qui se pratique déjà: nous vous invitons à venir fêter vos anniversaires entre amis ou en famille, lors de nos repas-dansants... Ambiance assurée ! Qu'on se le dise !!

Vos idées et suggestions seront les bienvenues ... et prises en considération dans la mesure de nos moyens.

Pour le moment, dates à retenir :

- 4 Mai : repas-dansant

- 1er Juin: repas dansant

- 21 Juin : fête de la musique

- 28 Juin : repas-dansant

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

LES DERNIÈRES MANIFESTATIONS :

CONCERT

Benoît VAUZEL, «le laboureur des mots», comme il a été nommé (puisque'il travaille en profondeur ! ...), a été apprécié par une quarantaine de personnes. Une ambiance réussie.

REPAS – «GIBIER»

Une cinquantaine de personnes, pour la reprise, en ce mois de Janvier déjà bien chargé par les festivités de toutes sortes des différentes associations.

INSTITUT D'ESTUDIS OCCITANS
CONCORS LITERARI 2008



SECCION A : Prèmi RAYNOUARD (novèla). La novèla deu absoludament començar per : «Lo TGV lampava au beu mitan dei vinhas, quora Helmut s'enuacet:cercava la mar....». / La nouvelle doit absolument commencer par «Le TGV filait au beau milieu des vignes, quand Helmut se leva : il cherchait la mer.».

SECCION B : Prèmi Alan PELHON (cònte). Lo cònte deu absoludament començar per «Aqueu jorn, Caramentrant (1+1=2) decidèt d'anar quèrre lo famós pòt-litic que balha lo poderós poder». / Le conte doit absolument commencer par «Ce jour-là, Caramentrant (1+1=2) décida d'aller chercher le fameux pot-lithique qui donne le pouvoir tout-puissant».

Informacions : <http://textoc.ifrance.com/ieo83.html> / ieo83@ieo-oc.org

SECTION A : Pèire BERARDENGO, Lei Limaçons, Rota dau Puget, 83390 PÈIRAFUÈC

SECTION B : Joan-Glaudi BABOIS, Plaça deis Infèrns, 83790 PINHANS

L'Institut d'Estudis Occitans de Var s'assòcia totalament ais esfòrç fachs per tornar durbir l'ensenhament dau provençau au Liceu Rainoard. Se vòles d'entre-senhas ò se siés escolan de Collègi que debes anar au Liceu de Brinhòlas l'an que vèn, pòdes ja mandar un corrier à l'adreça seguenta: oc-raynouard@aliceadsl.fr.

L'Institut d'Etudes Occitanes du Var s'associe totalement aux efforts faits pour rouvrir l'enseignement du provençal au Lycée Raynouard.

Si tu veux des renseignements ou si tu es élève de Collège et que tu dois aller au Lycée Raynouard l'année prochaine, tu peux d'ores et déjà envoyer un courrier à l'adresse suivante: oc-raynouard@aliceadsl.fr.

TENNIS CLUB VALOIS Tel : 04 94 86 33 16
TOURNOI DE TENNIS du 19 MARS AU 05 AVRIL 08



Catégories : senior et jeunes de 9 ans à 14 ans.
Inscrivez vous en passant au Club le Mercredi ou le Samedi matin
ou par téléphone au 04 94 86 33 16 (répondeur).
Pour tout renseignement, téléphonez ou passez au Club !
Bien sportivement.

T.C.V.