



JOURN' A I L

2023

Dans ce numéro :

Association Lire et faire lire	1
Ateliers Peinture-Dessin	1
Les réseaux sociaux	2
Les réseaux sociaux (suite)	3
S'initier aux arts plastiques, à la peinture et au dessin avec Patricia	3
Le théâtre aux AIL	4
Valérie, animatrice Gym-fit et Pilates. Portrait	5
	6
	7
Si on se faisait « une toile » avec le Ciné-club	8
Agend'AIL	8

Lire et faire lire

Partager le plaisir de lire avec des enfants, consacrer une partie de son temps libre quand on est retraité et promouvoir la littérature jeunesse lors d'un moment intergénérationnel d'échange, voilà en quelques mots le but de l'association « Lire et faire lire ».



Ce dispositif est développé dans chaque département. Il est coordonné conjointement par la Ligue de l'enseignement à laquelle les AIL sont affiliés et l'Union nationale des associations familiales (UNAF).

Avec l'école Gilous

Cette année plusieurs bénévoles des AIL d'Eygüières se sont inscrites pour participer à

lire et faire lire. Elles interviennent à l'école Gilous les mardis et jeudis après-midi pour les enfants de CE1 et CP.

Les bénévoles lecteurs s'engagent en signant une chartre qui représente un engagement moral et laïque auprès de l'école, des enfants et des enseignants.

« Leur mission première est de lire des histoires dans une démarche de plaisir, de partage et de découverte ».

Lis-moi une histoire.

C'est en petits groupes (5 à 8 enfants), que les enfants s'installent autour de l'adulte lecteur qui présente, lit un ou deux albums et montre les illustrations. A la fin de la lecture, un petit débat s'instaure où chaque enfant donne son sentiment sur le fond de l'histoire ou sur les illustrations. Les enfants ne sont pas avares d'idées !!

Des enseignants volontaires, des bénévoles motivés et des enfants épanouis... voilà tous les ingrédients qui font de nos interventions des moments de partage que chacun attend de semaine en semaine ! **MJ.**

Ateliers Dessin-Peinture

Depuis bientôt 30 ans, Katy Serra, artiste peintre, dispense ses conseils dans deux ateliers de dessin-peinture organisés par les AIL.



Un moment partagé

Pour les débutants comme pour les confirmés, ce moment partagé procure à l'esprit une parenthèse, permet de développer sa créativité et surtout permet à chacun de s'exprimer.

Découvrir des artistes

Durant les séances de deux heures, une nature morte est proposée et mise en place parfois en parallèle avec l'œuvre d'un artiste qui aura abordé le même sujet (cette année, Félix Vallotton, Pierre Bonnard, Giorgio Morandi, Bernard Buffet, Jean Siméon Chardin).

Ateliers Dessin-Peinture (suite)

Mais il est possible aussi de travailler d'après ses propres sujets selon son inspiration.

L'atelier est ouvert à toutes les techniques (aquarelle, dessin crayon ou pastel, peinture huile ou acrylique), on y parle composition, perspective, modelé, ligne et mélange de couleurs.

L'objectif premier est de se faire plaisir mais aussi d'aller

au-delà de ce que l'on croit savoir faire.

Nous vous invitons à essayer cette activité et comme « Apprendre à dessiner c'est apprendre à voir », vous ne regarderez plus le monde de la même manière !

Les ateliers (adultes/ados) animés par Katy ont lieu le mardi de 14h à 16h et le mercredi de 18h à 20h **MJ**.

Les réseaux sociaux

Depuis leur apparition au début du XXIème siècle, les réseaux sociaux ont révolutionné les communications. Ce sont des plateformes en ligne qui permettent aux utilisateurs de créer et de partager du contenu, et de communiquer avec d'autres utilisateurs.

Comme toute chose, ils ont des avantages et des inconvénients. Cependant, l'essentiel est de faire un usage conscient de ces espaces afin d'en tirer le meilleur parti et de ne pas succomber à leurs vices.

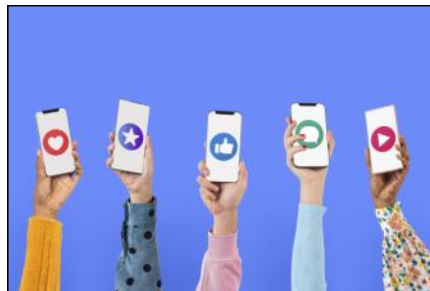
Parmi les principaux avantages, citons la possibilité de se connecter avec des personnes du monde entier, d'être un moyen de communication instantanée, de fournir des nouvelles en temps réel, d'être une source d'inspiration pour améliorer la santé et de proposer innovation et polyvalence.

En revanche, certains des inconvénients comprennent le fait de mettre sa vie privée en danger, de souffrir de cyberintimidation, d'arnaques pédophiles et de sextos (textos à caractère pornographique), d'interrompre le cycle de

sommeil, de développer un mode de vie sédentaire et d'être exposé à des escroqueries et des usurpations d'identité

Avec la démocratisation du phénomène, les différents médias sociaux se sont spécialisés dans des domaines bien distincts afin de répondre au mieux aux besoins de leurs utilisateurs.

- Les réseaux de networking comme Facebook et LinkedIn
- Les réseaux de partage de photos comme Instagram et Pinterest



Les réseaux de partage de vidéos comme Youtube et Dailymotion

Les réseaux interactifs comme Snapchat et TikTok

Ces réseaux comptent de 100 millions à près 3 milliards d'utilisateurs mensuels !

La popularité des réseaux sociaux peut s'expliquer de bien des manières. Tout d'abord, il est évident que leur design conçu pour que l'utilisateur y passe le plus de temps possible à travers des mécanismes comme le fil d'actualité infini ou le système de likes et de com-

mentaires est un facteur majeur de la « viralité » de certaines plateformes comme TikTok ou Instagram

Les réseaux sociaux sont avant tout appréciés pour leur capacité à connecter les gens entre eux, qu'ils se trouvent espacés géographiquement, ou qu'ils ne puissent plus se voir comme ça a été le cas lors des différents confinements qui ont servis de catalyseur à cette transformation numérique de la société promouvant le télétravail, la fourniture de marchandises et de distractions sans déplacement

De plus, les réseaux sociaux ont ouvert la porte à de nombreuses opportunités, la création de nouveaux emplois mais



aussi la possibilité de découvrir des activités et d'acquérir des connaissances ou de toucher des personnes qui étaient jusqu'alors hors de portée.

Qu'en est-il des jeunes ?

Les jeunes peuvent tisser des liens au-delà du monde physique immédiat de leur famille, de leur école et de leurs passe-temps. Ils peuvent chercher des communautés fondées sur des intérêts



Les réseaux sociaux (suite)

communs, qu'il s'agisse de musique, de sports, de culture ou de causes. Et au sein de celles-ci, ils peuvent établir de véritables amitiés avec des gens qui vivent dans des endroits différents avec des perspectives et des visions du monde différentes. Les médias sociaux offrent également une excellente tribune pour se joindre aux réseaux de soutien et y participer

Les jeunes d'aujourd'hui sont des enfants du numérique. Ils sont nés et ont grandi avec la technologie; ils n'ont jamais connu un autre mode de vie.

L'interaction en personne dans notre monde physique fait partie du développement social, mais l'interaction en ligne est aussi un élément essentiel pour apprendre à établir des liens, des limites et participer de façon responsable dans les relations et les communautés

Il y a tellement de socialisation sur les médias sociaux que les parents ne peuvent pas savoir tout ce qui se passe derrière l'écran. Si les jeunes ne parlent pas de leurs expériences, les parents ne pourront pas connaître la fré-

quence ou la gravité de la cyberintimidation (la violence verbale et psychologique, l'exclusion sociale, les commérages et la publication de contenu censé demeurer privé) avant que le mal ne soit fait.

Il y a certainement une réalité filtrée dans les médias sociaux. Les normes de beauté irréalistes qui inondent les médias sociaux peuvent être dommageables pour les enfants qui commencent tout juste à former leur propre identité et leur propre relation avec leur corps

S'initier aux arts plastiques, à la peinture et au dessin avec Patricia

L'art du recyclage

Patricia Bompard, qui anime cette section réservée aux enfants et adolescents, a deux passions : les arts plastiques et la défense de l'environnement. Elle met donc tout en œuvre pour tenter de les concilier. C'est pourquoi les ateliers arts plastiques qu'elle conçoit partent toujours de matériel de récupération. Le recyclage et le détournement de ces matériaux est ainsi la condition du processus de création par les enfants. De la capsule d'expresso au carton de papier hygiénique tout est prétexte à faire du neuf et du beau.

Ces ateliers s'inscrivent donc autant dans une démarche éco-responsable que dans une dimension créatrice.

Chaque nouveau projet devient l'occasion de créer un « mini monde » sur un thème donné à partir de ce que d'autres considéreraient comme des rebuts voire des déchets.

Des projets éco-responsables.

Les années précédentes Patricia avait lancé ses élèves sur la question de la pollution marine puis de l'opposition entre la malbouffe occidentale et la sous nutrition en l'Afrique. Chaque projet est l'occasion d'un partenariat no-

tamment avec l'association Agora comme pour l'hommage aux sapeurs-pompiers ou le projet « Papillons et Libellules » également en lien avec « Salon en transition ». Toutes les années les jeunes participent également au jugement de Cara-



mantran lors du carnaval ou à d'autres actions initiées par la commune comme le Noël des enfants.

Rendez-vous pour l'exposition des ateliers artistiques des AIL les 2 et 3 juin où nous pourrons découvrir les dernières réalisations de ces artistes en herbes éco-citoyens. **B.C.**

Le théâtre aux AIL

Notre association propose une activité « Théâtre » qui s'adresse aux enfants, aux ados et aux adultes.

Bien que le théâtre soit une grande famille, on peut y distinguer des branches différentes :

– Le « théâtre basé sur un texte prédéfini » avec « l'Atelier théâtre » pour les adultes le jeudi et avec « Bandz'AIL » pour les adultes le lundi. Laure propose du théâtre pour enfants et ados les lundi et mardi.

– Le « théâtre d'improvisation » avec « les Clichés » pour les ados le mercredi et pour les adultes le vendredi

Dans les ateliers théâtre ?

Le texte écrit oblige l'acteur à se glisser dans un personnage imaginé par un auteur. Il doit respecter la forme du texte (prose ou vers) ainsi que son contenu. Souvent il travaillera sous les directives d'un metteur en scène et se pliera à l'interprétation du texte par celui-ci.

Dans le « Théâtre impro » ?

La démarche n'est pas tout à fait la même ! Il s'agit tout simplement d'une technique qui consiste à faire un sketch ou une pièce sans texte prédéfini. Le public (ou un arbitre lors des matches d'impro) pro-

pose un thème. Les acteurs doivent faire travailler leur imaginaire dans un but de cohérence. Cette pratique théâtrale possède quelques règles qui sont l'acceptation, l'écoute, l'intégration des règles de l'improvisation et surtout « se faire plaisir » !

Le théâtre permet de se faire du bien, d'apprendre à mieux s'exprimer et gagner en confiance en soi. Se mettre dans la peau d'un personnage aide à s'évader.

Théâtre classique

Bernard C. Claude S. (04 90 57 94 87) Collège

Enfants	Lundi 17h00 à 18h00	90 €
---------	---------------------	------

Laure T. Julien L. (07 60 75 62 21)

Enfants	Mardi 17h00 à 18h00	90 €
---------	---------------------	------

Pré-ados	Lundi 18h00 à 19h30	132 €
----------	---------------------	-------

Ados	Mardi 18h00 à 19h30	132 €
------	---------------------	-------

Adultes	Lundi 20h00 à 22h00	200 €
---------	---------------------	-------

Théâtre Impro

Ados	Mercredi 16h00 à 17h30	132 €
------	------------------------	-------

Adultes	Vendredi 20h00 à 22h00	200 €
---------	------------------------	-------

Valérie, animatrice Gym-fit et Pilates. Portrait

Voilà maintenant quatre ans que Valérie anime des cours de Gym et de Pilates au sein des AIL. Elle a succédé avec brio à Nicole qui a créé ces cours et les a portés ardemment pendant 35 ans.

Comptable de formation, pratiquant la gymnastique sportive et l'aérobic elle décide de se former pour devenir professeur de Fitness puis de Pilates. Elle souhaite faire partager sa passion au sein des AIL.

Nous l'avons rencontrée

Tu animes au sein des AIL 3 activités différentes : Gym fitness, Gym abdos-fessiers et Pilates.

Peux-tu nous préciser ce que ces activités ont de différent ?

« Le Fitness regroupe plusieurs activités dans le but d'améliorer la condition physique mais aussi de passer un bon moment lors d'un cours collectif.

C'est parce que les adhérents ont des objectifs différents, en fonction de leur envie ou de leur âge que plusieurs cours sont proposés :

La Gym Fit est axée sur les performances cardio-vasculaires, la recherche de la perte de poids, le développement de la coordination et l'endurance. Elle s'adresse plutôt à des personnes souhaitant travailler leur silhouette et leur condition physique.

La Gym abdos-fessiers est plutôt axée sur le renforcement musculaire du haut et du bas du corps, les abdos et fessiers tout en sollicitant moins le cardio.

La Gym douce est une discipline qui permet de mobiliser les articulations, d'assouplir et de tonifier l'ensemble du corps avec des mouvements lents en respectant les capacités corporelles de chacun. C'est un cours qui associe la souplesse, la mobilité articulaire et le renforcement musculaire. Le Stret-

ching, quant à lui, est parfait pour favoriser l'assouplissement des muscles et leur résistance tout en relâchant la tension musculaire. Cette activité est parfaite pour les adhérents qui veulent gagner ou garder leur souplesse ».

Beaucoup de personnes qui en ont la possibilité, pratiquent plusieurs activités, c'est l'idéal !

Quelle est la particularité du Pilates ?

« Le Pilates est une activité de Fitness basée sur des exercices spécifiques, des postures pour muscler en profondeur, demandant une concentration importante. Les exercices sollicitent les abdos, les fessiers et les muscles du dos.

Le Pilates améliore non seulement le tonus musculaire mais aussi la façon de se tenir et de se sentir dans la globalité. C'est une méthode douce et tonifiante qui associe exercices de respiration, travail sur les muscles profonds et positionnement de la colonne vertébrale et du bassin. Les adhérents me disent constater des résultats positifs rapidement sur la silhouette et la posture. Le Pilates s'adapte à tous les âges, à tous les objectifs (apprendre les bonnes postures à adopter au quotidien, rechercher la détente...) ».

Qu'est-ce que t'apporte au niveau personnel ton investissement dans l'animation de ces activités ?

« Tellement de plaisir ! Cela fait maintenant plus de 30 ans que j'anime des cours de Gym et je suis toujours aussi motivée, peut-être plus encore. Je rencontre des personnes formidables, qui viennent à mes cours pour différentes raisons, c'est tellement enrichissant.

Mon challenge est de répondre à des attentes et des objectifs différents mais en pratiquant ensemble, dans la bonne humeur. Je voudrais apporter à mes adhérents un maximum de bien être même s'ils ont vécu la pire journée de leur vie ».

B.C.

XXX

XXX

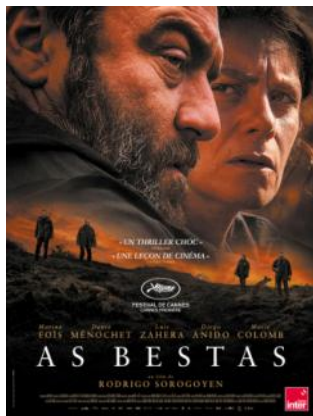
3L TP & Transports
bastide st Joseph - 13430 EYGUIERES
Daniel AILLAUD
06 16 71 32 52
Travaux publics et privés
vidange fosses septiques
débouchage de réseaux égout et pluvial
pompage

CARROSSERIE PEINTURE SARL
ALAIN POZZI
T. 04 90 57 87 24 - F. 09 70 61 18 46
Chemin des Magnanons - 13430 EYGUIERES

GARAGE BORGHINO
Le service après-vente proche de chez vous
RENAULT
Mécanique
Carrosserie
toutes marques
Vente de véhicules
neufs et occasions
Avenue Gabriel Péri - 13430 Eyguières
Tél - 04 90 57 92 90 - Fax - 04 90 59 86 20



Si on se faisait « une toile » avec le Ciné-club



Des films « coups de cœur » une fois par mois

En 2016 naissait au sein des AIL, Vive le Cinéma porté par un petit groupe de passionnés qui voulaient faire partager leur amour du 7e art.

La période du COVID a marqué durement le monde de la culture et le cinéma en particulier.

Mais c'est aujourd'hui avec une équipe renouvelée que se poursuit ce beau projet en lien avec Ciné 83.

Avec dynamisme et à raison d'une ou deux fois par mois le « Ciné-club d'Eyguières » nous propose ses films coup de cœur suivis d'un échange qui se poursuit autour du verre de l'amitié. Depuis septembre ce sont des films très divers mais toujours intéressants qui nous ont été présentés.

Citons parmi d'autres : « As bestas » de Rodrigo Sorogoyen, « Decision to leave » de Park Chan Wook, « Eo » de Jerzy Skolimowski, ou encore le film d'animation « Interdit aux chiens et aux italiens » de Alain Ughetto.

La volonté du groupe cette année était de diversifier, nous confesse Michelle l'une des bénévoles. Varier

les types de films, varier les plaisirs, afin que le public le plus large possible nous rejoigne. Le changement du jour de programmation, du mardi au vendredi, y contribue certainement.

Le fait est que notre petite salle de cinéma se remplit de plus en plus lors de chacun des rendez-vous du vendredi

soir et c'est très gratifiant nous confie Marie-Ange une autre bénévole.

Le cinéma présente l'immense mérite de rassembler tandis que l'offre individualisée des plateformes de streaming tend à isoler. Le cinéma c'est regarder ensemble dans la même direction, pour paraphraser St Exupéry, en un lieu à l'abri des sollicitations du monde extérieur. C'est vivre une expérience collective et, à Eyguières, pouvoir en discuter avec le Ciné-club.

Des projets ?

Le Ciné-club souhaite poursuivre et amplifier des partenariats avec les établissements scolaires du village comme des associations, s'ouvrir à des populations ou des centres d'intérêts particuliers. Et le petit groupe de bénévoles qui se retrouve chaque mois dans la bonne humeur pour parler cinéma autour d'un verre, accueille volontiers toute personne qui souhaite le rejoindre.

Alors rendez-vous chaque premier vendredi du mois pour les séances de Ciné-club !



Agend'AIL 2023

Théâtre inpro. : le 27 mai au moulin de l'alcazar. Les ados à 15 ; les adultes à 20h30

Représentations de **théâtre par le groupe « Atelier Théâtre »** jeudi 13 avril 202 à 21h au Grenier de l'Alcazar.

Exposition culturelle et artistique : du vendredi 02 juin 10h au samedi 03 juin 2022 à 17h au Moulin de l'Alcazar. Vernissage vendredi 2 juin à 18h30 (heures d'ouverture vendredi de 10 à 12h et 15h à 17h ; samedi de 10h à 12h et 14h à 16h) .

Guitare spectacle de fin d'année le vendredi 09 juin 2023 au Grenier de l'Alcazar de 19h30 à 21h30 .

Représentations de **théâtre par le groupe « Théâtre Classique »** samedi 10 juin 2023 Grenier de l'Alcazar. 15 h spectacle enfants, 20 h spectacle adultes

Fête annuelle des AIL le samedi 17 juin 2023 au complexe « Raymond Lieutaud » de 15h à 17h et aux arènes à 20h.

Journal des AIL Eyguières. Annuel . Directeur de publication : Jean Louis Delattre Président.
Rédaction et maquette : Commission communication des AIL Eyguières. Imprimeur Vallière Miramas
Contact : AIL Eyguières MDA Place de la Mairie 13430 Eyguières. Courriel : contact@ail-eyguieres.org
La rédaction : communication@ail-eyguieres.org -
Site web : <https://ail-eyguieres.org>

