



JOURN' A I L 2024

Dans ce numéro

| | Pages |
|---|-------|
| ◆ Les bienfaits d'une activité pour un enfant | 1 |
| ◆ Section Guitare | 2 |
| ◆ L'anglais | 2 |
| ◆ 5 points pour connaître les A.I.L. | 3 |
| ◆ La couture | 4 |
| ◆ La librairie associative des Ateliers Agora | 4 |
| ◆ Connaissez-vous « La fresque du climat » | 5 |
| ◆ Le Yoga pour les enfants | 6 |
| ◆ Le théâtre d'improvisation | 7 |
| ◆ Les jeux | 8 |
| ◆ Agend'A.I.L | 8 |

Les bienfaits d'une activité pour un enfant

Chers parents, saviez-vous que les activités sportives et culturelles offrent bien plus que du simple divertissement pour vos enfants ? En les inscrivant à ces activités, vous leur ouvrez les portes d'un univers riche en bénéfices pour leur développement physique, mental et social.

Un enfant est un petit individu qui a besoin de grandir et de devenir autonome.

Albert CICCONE, psychomotricien du nourrisson, dit " L'apprentissage, le fait d'apprendre sur le monde, à propos du monde que l'on rencontre est une nécessité. Le besoin de connaître, de comprendre, anime ainsi en grande partie la vie psychique du bébé."

Pour cela, le bébé, puis l'enfant passe par différents apprentissages :

- le mimétisme de l'adulte ; vous avez déjà dû le remarquer, mais votre enfant ou petit enfant réalise des gestes ou actions pour vous ressembler !

- les déplacements, que ce soit pour jouer avec les autres à un sport collectif, comme le volley-ball ou le football, ou encore pour apprivoiser son espace en jouant avec son monde émotionnel.

L'adulte dans tout ça est là pour l'accompagner, être cette main réconfortante qui lui demande de se surpasser, de s'ouvrir aux autres et au monde pour lui permettre de grandir!



Les activités sportives telles que le sport collectif, la danse ou la gymnastique artistique permettent à vos enfants de rester actifs et en bonne santé.

En bougeant régulièrement, ils renforcent leurs muscles, améliorent leur coordination et développent leur endurance, contribuant ainsi à leur bien-être physique général. Les activités physiques et sportives permettent également de développer la coordination motrice, en aidant à canaliser les émotions comme la colère qu'un enfant peut ressentir suite à une frustration.



Les activités culturelles comme le dessin, la peinture ou encore le théâtre stimulent la créativité et l'imagination de vos enfants. Elles les encouragent à explorer de nouveaux horizons, à résoudre des problèmes, favorisant leur développement intellectuel et émotionnel. Elles permettent à votre enfant de voir, d'exprimer de manière positive et d'apprivoiser les émotions, les siennes mais aussi celles des autres. Il est parfois compliqué, même adulte, de sentir, voir et discuter autour de nos émotions. Il s'agit d'un apprentissage sensoriel qu'il faut réaliser tous les jours, tout au long de sa vie.

Participer à des activités sportives et culturelles permet à vos enfants de nouer des amitiés, d'apprendre à travailler en équipe et de développer leur confiance en eux. Ces expériences sociales sont essentielles pour les aider à s'épanouir dans leur vie personnelle et professionnelle future. L'enfant développe au travers d'activité sa connaissance de l'espace, celui qui l'entoure, mais également son espace : son corps. Le corps est fait pour être en mouvement. Le mouvement, c'est la vie !

En inscrivant vos enfants à des activités sportives et culturelles, vous investissez dans leur bien-être et leur avenir. Alors n'attendez plus, offrez-leur l'opportunité de découvrir un monde de possibilités et de bénéfices qui les accompagneront tout au long de leur vie. **A.B**

Inscrivez-votre enfant à une activité au sein des A.I.L !

La section guitare

Cette année encore, les cours de guitare ont attiré bon nombre d'adultes et d'enfants.



Durant 30 minutes de cours particulier (ou à deux) ils travaillent et progressent en suivant les conseils de notre nouvel animateur Charles Roussel.

Un moment partagé

A 33 ans Charles n'est pas inconnu dans notre village ! Il a lui-même appris les bases de la guitare aux A.I.L. et fait partie d'un groupe de musique de Pop rock, « Les Rakoons ». Toujours présent et attentif aux souhaits des uns et des autres, Charles est apprécié des adhérents.

Découvrir des artistes

Il n'y a pas d'âge pour jouer de la guitare : que vous ayez 8 ans ou 88 ans, cela ne fait aucune distinction ! Avec de la motivation, de l'envie et un peu d'assiduité, on peut com-

mencer à apprendre à se servir de cet instrument.

Quelles que soient les époques, la guitare a toujours été un instrument de musique qui a attiré, voire fasciné. Pour les enfants, adolescents ou adultes, la guitare permet :

- d'améliorer la créativité et la concentration.
- de s'exprimer soit en créant des compositions personnelles, soit en reprenant des morceaux connus, soit en accompagnant le chant.
- de booster la confiance en soi.

Pour cela, les bases sont nécessaires ! C'est la « mission » que nous avons confiée à Charles. Ces premières bases acquises, vous découvrirez que vous pouvez commencer à jouer certains morceaux.

L'audition de guitare de fin d'année (le jeudi 13 juin) au grenier de l'Alcazar permettra aux élèves de la section Guitare de montrer leurs progrès en se produisant sur scène.

M.J

L'anglais



Hello, do you want to learn english ?

(Bonjour, voulez-vous apprendre l'anglais ?)

Créés en septembre 2023, les cours d'anglais pour enfants ou pour adultes, connaissent un beau succès avec plus d'une vingtaine de participants.

Si vous souhaitez découvrir ou rafraîchir vos connaissances en anglais, les ateliers de conversation, animés par Patricia, vous permettront de progresser rapidement.

Sa méthode est ludique :

"J'immerge mes élèves dans un environnement anglophone, ils sont placés en situations réelles cela leur permet de vivre le cours de façon active avec des supports tels que sketches, jeux collectifs, chansons, livres ... cela permet d'améliorer sa grammaire et son vocabulaire presque sans efforts "

"La musicalité de la langue, le vocabulaire, la grammaire s'acquièrent petit à petit. Comme tout cela vient naturellement, il n'y a aucun sentiment d'échec."

N'ayez aucune crainte sur votre capacité à participer à ces ateliers, Patricia adapte sa pédagogie selon les besoins de chacun.

Ces cours ont lieu le jeudi, au local des A.I.L.

Les adultes ont rendez-vous avec Patricia de 15h00 à 16h30.

Ensuite, pour les enfants, Patricia reçoit :

un premier groupe de 16h45 à 17h30 (les plus petits)

et un second groupe de 17h30 à 18h30.

See you soon

(A bientôt)

V.I



Cinq points importants pour connaître les A.I.L

1-Le sigle A.I.L signifie

« Amis de l'Instruction Laïque »



C'est une association régie par la loi du 1^{er} juillet 1901 agréée Jeunesse et Education Populaire, à but non lucratif et d'intérêt général.

2-Le principal objectif est de travailler pour l'éducation de tous en soutenant l'école laïque.

C'est aussi, d'essayer d'offrir au plus grand nombre l'occasion de découvrir la culture et le sport pour mieux vivre ensemble dans notre société.

3-Le fonctionnement : s'articule autour d'un conseil d'administration

composé de 24 membres bénévoles qui gère l'association des A.I.L. d'Eyguières. Il se réunit une fois par mois pour veiller au bon fonctionnement des 26 sections proposées et essayer de répondre aux éventuels problèmes des 800 adhérents inscrits.

Des commissions au sein de ce conseil d'administration s'occupent de l'organisation de l'association. (Administration, communication, fêtes et manifestation, Finances, activités ...)

Une Assemblée Générale annuelle approuve ou discute les rapports d'activité, moral et financier.

4-Le bénévolat : est l'engagement sans rémunération au sein de l'association :

- En faisant partie du CA
- Ou en étant référent d'une ou plusieurs sections (gérer les inscriptions en début d'année, informer le CA des doléances des adhérents ou des besoins en matériel de la section)

- Ou encore en étant animateur bénévole d'une section (randonnée, volley-ball)

5-La laïcité est la ligne de conduite de notre engagement

• Les A.I.L. s'engagent à combattre toutes les formes de discrimination, qu'elles soient basées sur la religion, l'origine ethnique, le genre ou toute autre caractéristique. C'est la Tolérance.

• Les A.I.L. défendent le droit de chaque individu à sa propre liberté de pensée, de croyance et de non-croyance.

• Les A.I.L. œuvrent pour la solidarité, pour une société tournée vers l'autre.

En conclusion, les A.I.L. travaillent activement pour préserver les valeurs de la laïcité et pour veiller à ce que chacun devienne un modèle de tolérance, d'égalité et de respect mutuel. Ces valeurs sont développées sur notre site www.aill-eyguiere.org

M.J

Trois citations pour terminer

« Des valeurs qui ne tremblent pas sont des valeurs mortes. Si elles ne descendent pas du fronton des édifices publics pour se confronter au réel, elles seront discréditées. »
Jean Jaurès

« L'École a un rôle prépondérant dans la transmission des valeurs Républicaines, elle est le creuset de la Citoyenneté. Les A.I.L. soutiennent une École qui respecte les différences, qui apprend à vivre ensemble dans le respect réciproque des personnes. C'est ainsi que se construira notre destin commun. »

Evelyne Charron

Etranger ! Que signifie ce mot ?
Quoi ! Sur ce rocher j'ai moins de droits que dans ce champ ! Quoi !
J'ai passé ce fleuve, ce sentier, cette barrière, cette ligne bleue ou rouge visible seulement sur vos cartes, et les arbres, les fleurs, le soleil, ne me connaissent plus !
Quelle ineptie de prétendre que je suis moins homme sur un point de terre que sur l'autre !
Vous me dites: Nous sommes chez nous et vous n'êtes pas chez vous !
- Où ? Ici ? Vous n'avez qu'à creuser une fosse, et vous verrez que la terre m'y recevra tout aussi bien que vous.

Victor Hugo
La légende des siècles

L'atelier couture

Depuis septembre 2023 une nouvelle activité a vu le jour aux ALL, c'est l'atelier couture.



Deux créneaux sont proposés le lundi après-midi : l'un s'adressant aux adultes l'autre aux enfants et adolescents. Les approches sont toutefois différentes.

« Do it yourself » (Faites-le vous-même) !

Les adultes viennent à l'atelier avec un projet. L'animatrice est là pour les accompagner, les conseiller, leur apprendre de nouvelles techniques. Chaque participant(e) réalise son propre projet de la fabrication de vêtement ou accessoires, de linge de maison jusqu'à la simple retouche. Mais bien entendu l'atelier est l'occasion de rencontrer d'autres passionné(e)s, d'échanger et... de fil en aiguille, de tisser du lien. Les adultes utilisent leur propre matériel (machines, tissus...).

L'atelier enfants et ados

L'atelier est ouvert aux filles comme aux garçons à partir de 8 ans. L'objectif consiste à réaliser des objets par soi-même, à la main, mais aussi en utilisant des machines. On



n'apprend pas à coudre sans but, toute création réalisée dans l'atelier devra être utile. En général un projet est proposé par Eniola, l'animatrice mais il sera décliné de façon différente selon la volonté des enfants.

Ainsi depuis le début de l'année ont-ils créé un doudou, des protège-cahiers, des tote bags... Mais les enfants peuvent aussi réaliser un projet personnel s'ils en sont capables. Il faut préciser que dans le cadre de l'atelier enfant, le matériel est fourni (machines et matière d'œuvre).

De multiples compétences à développer

Eniola cherche, à travers cette activité, à développer chez les enfants le sens de l'entraide, de la collaboration sur des projets communs en même temps que des compétences plus individuelles comme l'agilité, la patience ou la minutie.

Faire de sa passion son métier

Comptable de profession, Eniola a choisi depuis 2015 de consacrer la moitié de son temps à sa passion pour la couture. Depuis cette année elle a décidé d'en faire son métier. Elle adore transmettre et anime des ateliers dans différentes villes des environs. Nous sommes heureux qu'elle ait choisi d'en faire profiter les adhérents des ALL. **B.C**

La petite librairie associative qui a tout d'une grande !



Située au centre-ville d'Eyguières, la librairie a vu le jour il y a déjà 8 ans. Elle s'est créée à l'initiative d'habitants de la commune et de bénévoles de l'association Ateliers Agora.

C'est une librairie généraliste, pour tous les âges et tous les goûts, où vous trouverez les nouveautés en littérature française et étrangère mais aussi des romans policiers, des livres

pour la jeunesse, des livres pratiques ainsi que des livres de poches. De plus le prix des livres est le même partout.

Les libraires Corinne et Océane se feront un plaisir de vous accueillir du mardi au samedi de 10h à 12h et de 15h à 19h et le dimanche matin de 10h à 12h.

L'équipe vous propose également un club « lectures en partage », un atelier d'écriture, un atelier « lire et faire lire » pour les enfants, des soirées lectures et des rencontres d'auteurs.

N'hésitez pas à pousser la porte, pour demander un conseil de lecture, pour discuter. L'association est en grande difficulté et a besoin de vous pour faire face aux géants de la vente en ligne. Elle ne fait pas de profit, les recettes sont réinvesties dans l'achat de livre pour offrir un plus grand choix aux habitants d'Eyguières et des villages alentours. **JGS**

Soutenez la librairie associative des Ateliers Agora pour que vive la culture à Eyguières !

Contact par mail « librairie@ateliers-agora.fr » ou par téléphone au 06.60.64.07.54.

Connaissez-vous la fresque du climat

C'est une association créée en 2018 par Cédric Ringenbach et qui a pour objectif de diffuser rapidement, auprès de tous les publics et de toutes les organisations, une compréhension du changement climatique et de ses conséquences.



Un outil pédagogique

Pour cela, l'association utilise un outil qui prend la forme d'un jeu collectif et qui porte le même nom que l'association. Les animateurs de ce jeu sont formés selon un parcours rigoureux. Comme l'association diffuse des informations scientifiques adaptées à tous les publics, elle permet à chacun de comprendre le réchauffement climatique afin d'agir contre lui.

Ainsi, en 5 ans, près de 1,4 million de personnes ont été sensibilisées au changement climatique. Ce nombre augmente sans cesse.

Parce que l'association s'en tient aux données scientifiques solidement établies, la Fresque du Climat est un outil neutre et objectif. L'association n'appartient à aucun parti politique ni à aucun mouvement militant. Elle ne juge personne et ne prône aucune solution particulière.

Comment jouer ?

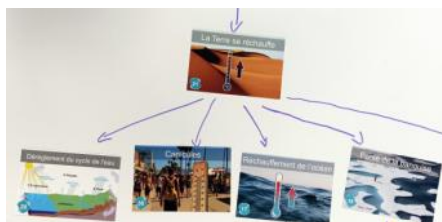
Il existe une version du jeu pour les

enfants de 10 à 14 ans (d'une durée de 2 heures) et une version pour les adultes qui convient aux plus de 15 ans (d'une durée de 3 heures).

Le jeu est composé de quelques dizaines de cartes, chaque carte représente un thème particulier qui peut être un phénomène climatique, une activité humaine, etc.

Il se joue en groupe de 4 à 8 personnes. Il n'y a pas d'équipes qui s'affrontent, il n'y a pas de récompense à gagner. C'est un jeu collectif qui se déroule en 3 étapes. La mission de l'animateur n'est pas de diriger le jeu, bien au contraire. Il doit intervenir le moins possible afin de permettre à l'intelligence collective du groupe de trouver des solutions.

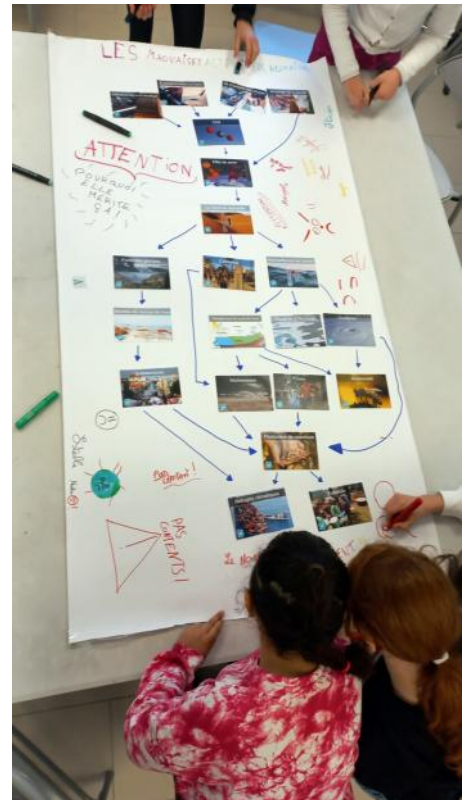
La première étape est celle de la réflexion. Toutes les personnes du groupe discutent et mettent en commun leurs connaissances et leurs idées afin de disposer, sur une grande feuille de papier, toutes les cartes, de les relier entre elles et de faire ressortir les causes et les conséquences du dérèglement climatique. Au dos de chaque carte, des indications aident les participants dans leurs réflexions.



La deuxième étape est celle de la créativité. Les participants matérialisent, par des traits, les liens entre les cartes et visualisent la complexité du changement climatique (une carte peut avoir plusieurs causes et plusieurs conséquences). Ils personnalisent leur fresque avec un titre et éventuellement des dessins.

La troisième étape est celle de la discussion. Elle permet d'exprimer ce

qu'on a ressenti au cours du jeu (peur, colère, tristesse ...) et de discuter sur des solutions collectives et individuelles pour lutter contre le changement climatique.



Vous souhaitez participer à une fresque ?

Vous pouvez aller sur le site :

<https://fresqueduclimat.org/>

Vous y trouverez des fresques en ligne ou en présentiel mais également beaucoup d'autres informations.

Pour l'année scolaire 2024-2025, les AIL envisagent de proposer un atelier « La Fresque du Climat ». Un sondage sera effectué lors du forum des associations en septembre prochain. Les modalités d'inscription et de participation seront communiquées ultérieurement. **V.I**

Du Yoga pour les enfants



Caroline anime des cours de Yoga pour les adultes depuis plusieurs années aux AIL. Depuis quatre ans elle a choisi de proposer également des cours spécifiques pour les enfants. Nous l'avons rencontrée. .

Qu'est-ce qui t'a amené vers le yoga ?

« J'ai toujours aimé pratiquer diverses disciplines sportives telles que le karaté, le running, l'escalade, le paddle, le tissu aérien... Je suis venue au Yoga il y a plusieurs années, ce fut une véritable révélation et ma pratique est devenue quotidienne.

Le Yoga m'a apporté une synergie entre la maîtrise de mon souffle, de mes émotions, de mon ressenti corporel et le renforcement musculaire, le gain de souplesse et d'équilibre. Ancienne aide-soignante, j'ai vocation à être dans le prendre soin, l'accompagnement et l'écoute de l'autre. L'enseignement du yoga me permet de partager avec mes élèves des valeurs de mieux-être sans la dimension médicale. »

Quel type de yoga pratiques-tu ?

« Je pratique et enseigne le HATHA YOGA SIVANANDA. C'est une pratique intégrale. Lors de chaque séance, on apprend à maîtriser notre souffle au travers d'exercices respiratoires, où chaque partie du corps est sollicitée par les postures. La séance se termine toujours par une relaxation pour permettre au corps et à l'esprit de se relâcher et de se détendre. »

Du Yoga pour les enfants



« J'ai suivi une formation spécifique pour enseigner le Yoga des enfants. Pour les enfants la pratique du Yoga apporte de nombreux bienfaits :

La prise de conscience et la maîtrise de la respiration, ainsi que le développement de la capacité de concentration. Grâce au Yoga l'enfant apprend aussi à mieux maîtriser ses émotions tandis qu'il développe la confiance en soi. Il améliore également la perception de son corps, la coordination et le repérage dans l'espace et enfin développe force et souplesse au travers de

différentes postures (flexions, torsions, équilibre, inversions). »

En quoi se différencie-t-il d'une pratique avec des adultes ?



« La différence se situe essentiellement au niveau de l'approche pédagogique. Les différents exercices respiratoires et postures ainsi que la relaxation sont amenés sous forme de jeu pour rendre le yoga plus ludique et plus attrayant. Toutefois, selon l'âge, certaines postures sont à proscrire et d'autres sont à faire avec parcimonie. C'est pourquoi il est essentiel que la pratique du Yoga pour les enfants soit sérieusement encadrée. »

Comment se déroule une séance ?

« La séance débute par une relaxation active. Elle se poursuit par un échauffement, des salutations au soleil et à la lune, puis des postures de yoga : inversions, travail des hanches, flexions avant-arrière, latérale, postures d'équilibre, torsions et des exercices respiratoires. La séance se termine toujours par une relaxation. » **B.C.**

Les cours de Yoga aux AIL

Avec Caroline

Yoga enfants

Mercredi 16h30 à 17h30 et 17h30 à 18h30

Yoga adultes

Hatha Yoga Adultes Jeudi 17h40 à 18h40

Avec Manon

Yoga adultes

Yoga postural Lundi 18h45 à 20h00

Yoga dynamique Lundi 20h15 à 21h30



Le théâtre d'improvisation

Vous cherchez une façon amusante et stimulante de libérer votre créativité ?



Ne cherchez pas plus loin que le théâtre d'improvisation !



Imaginez-vous sur scène, sans script ni répétition préalable, guidés uniquement par votre imagination et votre instinct. L'improvisation théâtrale offre une expérience unique où chaque moment est une aventure imprévisible. C'est l'occasion parfaite de développer votre confiance en vous, d'améliorer vos compétences en communication et de créer des liens

forts avec d'autres passionnés de théâtre. C'est une expérience libératrice qui vous permettra de repousser vos

limites, d'explorer de nouveaux horizons et de créer des souvenirs inoubliables avec une communauté dynamique et accueillante.

Que vous soyez un novice complet ou un amateur expérimenté, le théâtre d'improvisation est accessible à tous ! Plongez dans un univers où chaque idée est une opportunité, chaque erreur une leçon et chaque éclat de rire contagieux. L'improvisation théâtrale offre un espace où vous pouvez explorer votre créativité de manière ludique et sans jugement, avec la merveilleuse bienveillance de notre professeure de théâtre, Laure : improvisatrice depuis 11 ans, avec 40 ans d'expérience dans le théâtre et qui a créé notre équipe : " Les Clichés " en 2016.



Rejoignez-nous pour explorer l'art palpitant de l'improvisation théâtrale et laissez-vous emporter par le plaisir de jouer sans limites !

"Osez improviser !"

A.B.



GARAGE BORGHINO

Le service après-vente proche de chez vous

RENAULT DACIA

Mécanique
Carrosserie
toutes marques

Ventes de véhicules
neufs et occasion

75 avenue René Cassin - 13430 Eyguières
Tél : 04 90 57 62 90 - Fax : 04 90 59 86 20

**CARROSSERIE PEINTURE
ALAIN POZZI**

T. 04 90 57 87 24 contact@carrosseriepozzi.fr
Z.A les Paluds - Chemin hangar d'Emilien
13430 EYGUIÈRES

**carré
vert**

Alpilles
Luberon

professionnel et particulier

- Entretien parc et jardin
- Création
- Murets en pierre - Puits
- Élagage - Abattage
- Arrosage automatique

Draille des craux de la ville
13430 EYGUIÈRES
06 16 12 56 43

3L TP & Transports

bastide st joseph - 13430 EYGUIÈRES

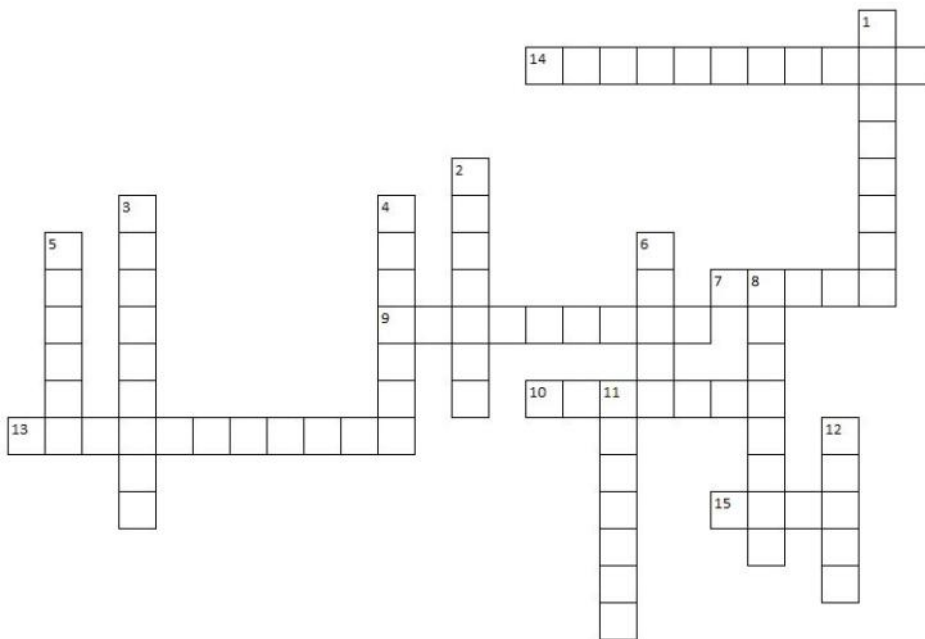
Daniel AILLAUD

06 16 71 32 52

Travaux publics et privés
vidange fosses septiques
débouchage de réseaux égout et pluvial
pompage

Jeux

MOTS CROISÉS



1. Marche active
2. De fil en aiguille
3. Ce n'est pas une balade
4. Un peu de terre
5. Jeu de balle
6. C'est physique
7. Sur les pointes
8. Ralliement à une organisation
9. Manière d'instruire
10. Caractérise les pratiques d'une société
11. Principe de séparation des églises et de l'état
12. Renforcement des muscles profonds
13. Discipline dont les origines remontent à la plus haute antiquité
14. Action d'enrichir et de former l'esprit

CHARADES

- Mon premier n'est pas tard
 - L'éleveur de bovins fournit mon deuxième
 - Mon troisième qualifie le vieux beurre
- Mon TOUT est la qualité nécessaire pour vivre ensemble en harmonie*
- Mon premier est donné par le diapason dans un orchestre
 - Mon deuxième n'est pas « là-bas »
 - Mon troisième se déguste outre-Manche
- Mon TOUT est une loi qui sépare l'espace civil de l'espace*

religieux !

- Mon premier est un contenant
 - Mon deuxième est un « plumard » en argot
 - Les guêpes nous agressent avec mon troisième
 - Mon quatrième est le son de la lettre qui imite le cri de la souris
 - Mon cinquième est une boisson prisée par les Anglais
- Mon TOUT est un synonyme de « entraide »*

Agend'AIL 2024

Samedi 11 mai 2024

Théâtre impro. : au moulin de l'Alcazar.
Les ados à 16h00 - les adultes à 19h00

Du vendredi 24 mai au samedi 25 mai

Exposition culturelle et artistique : au Moulin de l'Alcazar - Vernissage vendredi 24 mai à 18h30 (ouvert vendredi de 10 à 12h et 15h à 19h30 samedi de 9h à 12h et 14h à 16h) .

Samedi 25 mai 2024

Représentations de théâtre par le groupe « Théâtre Classique » au Grenier de l'Alcazar à 15 h spectacle enfants à 20 h spectacle adultes

Jeudi 13 juin 2024

Guitare spectacle de fin d'année : au Grenier de l'Alcazar de 19h30 à 21h30 .

Samedi 15 juin 2024

Fête annuelle des AIL : au complexe « Raymond Lieutaud » de 15h à 17h et aux arènes à 19h00.

Journal des AIL Eyguières :
Directeur de publication :
Rédaction et maquette :
Contact :
Courriel :
La rédaction :

Année 2024.
Jean Louis Delattre Président.
Commission communication des AIL Eyguières. Imprimeur Vallière Miramas
AIL Eyguières MDA Place de la Mairie 13430 Eyguières.
contact@ail-eyguieres.org
communication@ail-eyguieres.org -

