



Journ' A I L

Printemps
2019

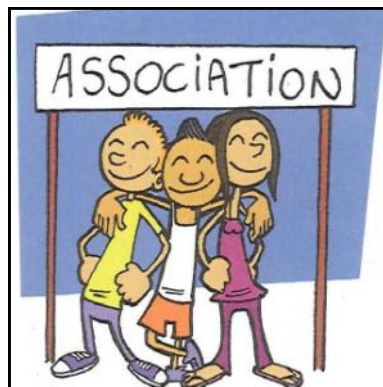
Dans ce numéro :

Où va l'argent de votre adhésion ?	1
Où va l'argent de votre adhésion ? (suite)	2
Laïcité: un mot bien abstrait pour définir le « mieux vivre »	2
Présidence des AIL: passage de relais	3
Générosité, solidarité, les valeurs des AIL Eyguières	3
Une «p'tite nouvelle»..., Association Zéro Déchet Eyguières !	4
A pédibus ou vélo-pède !	4
La mer en danger, les enfants sensibilisés	5
La marche qui nous vient de Finlande	6
La gym avec Valérie, quelle énergie !	6
A nouveau de la danse classique aux A.I.L.	7
Bienvenue aux judokas en herbe dès 4 ans	8
Agend'AIL	8

Où va l'argent de votre adhésion ?

Le montant de l'adhésion aux AIL est composé d'une cotisation et, pour les activités sportives, d'une licence (*cf tarifs sur le site AIL Eyguières*).

Les Amis de l'Instruction Laïque (AIL) Eyguières est une association rattachée à la Ligue de l'Enseignement 13 dont dépend également l'UFOLEP (Union Française des Œuvres Laïques d'Education Physique) pour les activités sportives (autres que le judo). Ces structures agissent au quotidien pour faire vivre les valeurs de solidarité, citoyenneté et laïcité en favorisant l'accès à tous à l'éducation, la culture, les loisirs ou le sport.



La licence

Le montant de la licence UFOLEP couvre les charges suivantes, qui ne dépendent pas des AIL Eyguières : l'assurance (variable selon les risques d'accident de l'activité), l'adhésion à la Ligue 13 et à l'UFOLEP dont les montants dépendent de l'âge de l'adhérent. Les montants versés à la Ligue 13 et à l'UFOLEP contribuent à leur fonctionnement et permettent aux nombreuses associations des Bouches du Rhône qu'elles fédèrent de recevoir supports (administratif, comptabilité, ressources humaines, stages de formation,...) et services (ex : « La caravane citoyenne » qui va intervenir dans le cadre du projet laïcité). En complément, les adhérents des AIL Eyguières peuvent bénéficier

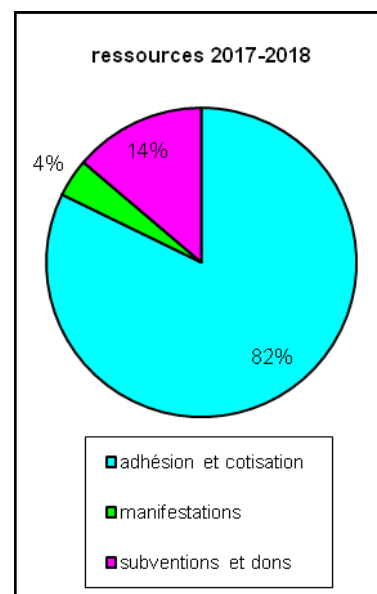
des offres et activités de ces structures (séjours, sports, ...). Le montant de la licence judo est reversée entièrement à la Fédération Française de Judo.

La cotisation : une affaire de choix

Chaque année, nous calculons le coût réel de chaque activité par personne en fonction du nombre d'inscrits et des dépenses pour l'activité en salaires et prestations, fourniture de matériaux (ex : peinture, email, ballons, ...) et diffusion de musique. Les locaux sont mis à disposition gratuitement par la mairie.

Ce coût réel permet d'établir les montants des cotisations. Ils sont pondérés par nos analyses et nos choix :

- faire bénéficier les enfants de tarifs encore plus compétitifs que ceux des adultes,
- prendre en compte l'historique de l'activité,
- ne pas pénaliser les activités dont le nombre de participants est limité par les locaux,
- proposer des tarifs dégressifs pour l'inscription à 2 cours sur la même activité, Pour les activités culturelles, intégrer l'adhésion à la Ligue 13....).



Suite
page 2

Retrouvez les AIL sur :
<http://ail-eyguieres.org/>

Où va l'argent de votre adhésion ? (suite)

Nous nous efforçons d'appliquer le principe de solidarité qui guide nos valeurs pour équilibrer les montants de cotisation des différentes activités.

Le calcul de la cotisation tient également compte des autres recettes des AIL (manifestations et subventions) ainsi que des dépenses non liées directement aux activités (frais bancaires, affranchissements

Important

Précisons que :

- 35 bénévoles (près de 3000 heures par an) assurent le fonctionnement de l'association, animent certaines activités et permettent ainsi d'obtenir des coûts réduits de cotisation.

- l'objectif financier des AIL n'est pas de faire des bénéfices (ni des pertes !).

Pour rappel, chaque année au 4ème trimestre se tient l'assemblée générale qui présente les rapports moral et financier de l'année. Les adhérents y sont les bienvenus.

<https://aligue13.fr/>
<http://www.ufolep.org/>

V.L.

Laïcité: un mot bien abstrait pour définir le « mieux vivre ensemble » !

Un projet avec les écoles et collèges

Chaque année, en partenariat avec les établissements scolaires, nous redéfinissons ce terme : vivre en acceptant le handicap, en pratiquant la solidarité, en faisant place à l'intergénérationnel.

Cette année, avec les enseignants, nous avons pensé mettre l'accent sur le harcèlement scolaire.

Qu'est-ce que le harcèlement scolaire

C'est une violence répétée, continue, sur une longue période, par un enfant ou un groupe d'enfants à l'égard d'un autre.

- Aggression verbale : insultes, moqueries, humiliation ...
- Aggression physique : coups, menaces, bousculades ...
- Aggression psychologique : propagation

de rumeurs, isolement, grimaces (pour les plus petits) ...

Le cyberharcèlement : phénomène qui monte en puissance.

Ce qui peut nous alarmer :

L'enfant harcelé va s'isoler petit à petit, il va perdre confiance en lui. Il peut devenir violent ou se replier sur lui-même et décrocher scolairement. Cela peut aller jusqu'à des troubles du sommeil, de concentration.

Qui est harcelé ?

Tout le monde peut l'être, pour tout et n'importe quoi, sur la base de n'importe quel critère : trop intelligent, trop grand, trop petit, trop mince, trop gros...

En finir avec le déni, délier la parole :

L'essentiel reste l'observation, la paro-

le et l'écoute pour protéger l'enfant ou l'ado.

Le projet des AIL avec les écoles et le collège :

Les AIL proposent aux collégiens et à leurs parents, une pièce de théâtre interactive à l'issue de laquelle des volontaires pourront venir débloquent une situation (sur scène) ou prendre la place des acteurs ...

Pour les écoliers « la caravane citoyenne », sous forme de jeux par petit groupe et encadrés par des animateurs formés, donnera la parole aux enfants des écoles.

Une projection de courts métrages traitant de ce sujet et une discussion (donner la parole !) avec un professionnel (psychologue, infirmier...) pourrait avoir lieu dans les écoles.



« Parler est un besoin, écouter est un art. » (Goethe)

M.J.

Présidence des AIL: passage de relais

Changement et continuité

C'est Elisabeth Joulou qui reprend la présidence des A.I.L. après Christian Glatier que nous remercions chaleureusement.

Elisabeth, dynamique et dévouée, ne compte pas son temps. Ainsi, motivée par le bénévolat et les valeurs portées par la laïcité, elle préside pour la troisième fois les A.I.L. d'Eyguières, toujours avec efficacité, et avec une bonne humeur très communicative.

« Lorsque je suis entrée au bureau

des AIL, j'ai beaucoup appris de l'équipe et encore maintenant de leurs échanges d'idées et de leur tolérance » nous confie-t-elle.



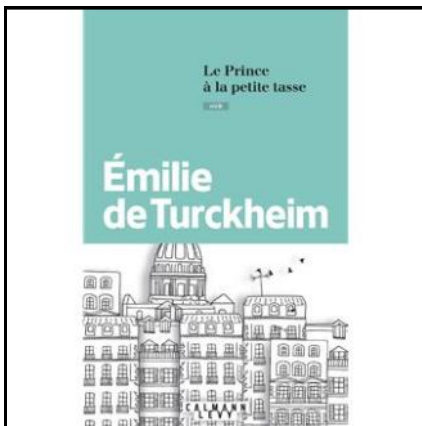
La Présidente entourée de deux secrétaires

Des projets

Outre les nombreuses activités et manifestations que l'association propose et poursuit, en plus de sa lourde tâche, Elisabeth porte volontiers les nouveaux projets. Ceux-ci sont le fruit d'une réflexion collective et de propositions de divers acteurs dans l'association. De plus notre Présidente privilégie le partenariat (avec les écoles, le collège, la mairie, d'autres associations) et s'y engage à fond, comme elle s'est engagée aux A.I.L. dans de multiples responsabilités depuis 1994 !

C.C.

Générosité, solidarité, les valeurs des AIL



D'année en année, nous mettons en lumière des actions concrètes qui traduisent les valeurs que les AIL de notre commune revendiquent.

Des actions solidaires

Nous avons raconté les sacs à survie remplis par les élèves des classes primaires et du collège. En partenariat avec les écoles élémentaires du village, nous avons mené des actions de solidarité avec Haïti, le Vietnam ou les Restos du cœur.

Une lecture coup de cœur

Cette année, c'est une lecture coup de cœur qui nous a interpellés.

« Le prince à la petite tasse » ¹ d'Emilie de Türckheim¹

Un jour, j'ai dit : " Ils sont des milliers à dormir dehors. Quelqu'un pourrait habiter chez nous, peut-être ? "

Et Fabrice a dit : " Oui, il faudra juste acheter un lit. "

Et notre fils Marius a dit : " Faudra apprendre sa langue avant qu'il arrive. "

" Et son petit frère Noé a ajouté : " Faudra surtout lui apprendre à jouer aux cartes, parce qu'on adore jouer aux cartes, nous ! "

Ainsi commence ce journal lumineux qui nous raconte comment une famille a accueilli, sous la tutelle du Samu social, pendant 9 mois dans leur appartement parisien, Reza un jeune Afghan qui a fui son pays en guerre à l'âge de 12 ans.

Nous sommes confrontés à une formidable aventure de ces mois passés à se connaître, se découvrir. Pas d'auto-

satisfaction, mais au contraire beaucoup de pudeur et d'amour dans ce long parcours plein d'embûches.

« Quand il y a de la place dans le cœur, il y en a dans la maison » proverbe chinois

¹ (Calmann Levy)

F.B.



L'éco-citoyenneté..Késaco ?

C'est le fait de vivre dans le respect des principes de préservation de l'environnement. Ce qui signifie concrètement, mettre en œuvre tout ce qui est bénéfique pour la nature, et les êtres vivants, dont l'homme...

Cela se traduit par des actions quotidiennes, dans nos modes de vie, dans nos choix de consommation...

Sur Eyguières de nombreuses démarches écocitoyennes (associatives ou commerciales) ont vu le jour.



Une «p'tite nouvelle»..., Association Zéro Déchet Eyguières !

Dans le journal des AIL, nous aimons présenter des initiatives qui rencontrent nos valeurs. En novembre dernier, nous avons découvert l'association Zéro Déchet Eyguières ¹, représentée par Pauline et Magali.

Informier, agir, et militer

Des ateliers pratiques et des groupes de discussions sont proposés régulièrement chez Cothé Déco ainsi qu'aux Ateliers Agora.

L'association a pour objectif : informer, agir, et militer. Elle participe, dans une démarche positive à la réduction, voire la suppression des déchets les moins

respectueux pour l'environnement.

Concrètement, outre le fait de rejoindre une prise de conscience nationale et internationale, Zéro Déchet Eyguières, propose à chacun d'agir selon ses convictions et ses possibilités : apprendre à consommer différemment, avec des alternatives aux différents produits faits industriellement.

Des ateliers

Dans les ateliers, on s'initie en toute convivialité, à la fabrication de produits d'hygiène et d'entretien plus sains, ou bien encore à l'utilisation de contenants éco responsables. Chez de nom-

breux commerçants du village et aussi sur notre marché hebdomadaire, ces « nouveaux » emballages commencent à apparaître !

La qualité de vie de notre village ne s'en portera que mieux, avec des liens sociaux renforcés ...

Longue vie à ces initiatives et à nous d'agir.

C.R.

<https://zerodechet-eyguieres.webnode.fr/>

¹ Association soutenue par Zero Waste France, qui œuvre dans une dynamique zéro déchet, zéro gaspillage.

A pédibus ou vélocipède !

Faire ses courses au village, se rendre au cinéma, à la médiathèque, à son activité AIL, ...autant de trajets courts (autour d'un kilomètre en général) pour lesquels on est tenté de prendre la voiture. C'est commode, on pense ne pas perdre de temps et puis ...on a l'habitude de faire comme cela.

200 à 250 g. de CO2 véhicule / Km

Pourtant on estime (données ministérielles) qu'un trajet en voiture représente de 200 à 250 g. de CO2 par véhicule et par km. Multiplié par le nombre de

trajets et de véhicules par jour on se rend vite compte de l'impact de ces petits déplacements sur la qualité de l'air que nous respirons. Sans compter que les places de parking ne peuvent être infinies.

Alors pourquoi ne pas se rendre à son activité préférée des AIL à pied ou à vélo. On nous objectera qu'il n'est pas toujours aisé de se faire une place parmi les voitures avec son vélo, ou que les trottoirs restent encore souvent encombrés par... des autos. C'est un fait. Mais à partir du moment où ces

déplacements "zéro carbone" se développeront les pouvoirs publics amplifieront leur politique de développement d'infrastructures adaptées. Sans hésiter :

*Pour pratiquer les activités
Pour les courses ou le marché
Ce sera à vélo ou à pied !*

Calculez votre temps de déplacement :

<https://zerodechet-eyguieres.webnode.fr/itineraires-economiques/>

B.C.

La mer en danger, les enfants sensibilisés

Le thème de l'année

Cette année, le thème choisi par la section Arts Plastiques enfants est la protection des mammifères marins, la pollution et les déchets en mer.



Du matériel de récupération

Pour l'élaboration de ce projet, les enfants utilisent des matériels et matériaux issus à 90 % de récupérations et recyclages que l'animatrice Patricia Bompard a l'habitude de réunir pour ses cours. Fermilia et Nadine sont impliquées bénévolement dans ce projet et apportent leur aide précieuse.

Chaque élève travaille sur un sujet personnel, mais le travail de groupe est la création d'une fresque racontant l'histoire de la chaîne alimentaire en mer, les impacts des déchets et de la pollution sur la vie marine (avec recherche de slogans).

Les tortues marines de Méditerranée

Le samedi 27 avril 2019, cette section des AIL se rendra, accompagnée de leur animatrice, au Centre d'Etudes et de Sauvegarde des Tortues Marines de Méditerranée (CESTMed) à la Grande Motte (avec soutien financier de la mairie).

Cette journée sera ponctuée d'un premier atelier naturaliste d'observation, d'un deuxième atelier « A l'hôpi-



tal des tortues marine », et d'un troisième atelier photographique. Super programme !

Les créations et le travail de nos apprentis « artistes écologistes » seront visibles lors de l'exposition artistique du 6 au 8 juin

F.E.



SAS EL FARISSI AKIM
 MAÇONNERIE GÉNÉRALE
 RÉNOVATION ET FAÇADE

Chemin des Magnanons
13430 Eyguières

T. 06 80 90 57 17 - 04 90 42 77 70

carré vert
 professionnel et particulier

Alpilles
 Luberon

Quartier des Gilouses
 13430 EYGUIERES
 06 16 12 56 43

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

La marche qui nous vient de Finlande

Tous les muscles sont sollicités

Conçue à l'origine pour permettre aux skieurs de fond de s'entraîner durant l'été, la marche nordique rencontre aujourd'hui un franc succès. Tous les muscles y sont sollicités. Pratiquée sous les conseils d'un spécialiste, les mouvements sont doux, fluides, elle est recommandée pour se maintenir en forme, voire perdre du poids, et pour les personnes souffrant d'ostéoporose ou d'arthrose. On peut dire que la marche nordique réunit les effets bénéfiques du jogging sans ses revers traumatisants.

Le jeudi dans la colline

Le jeudi après midi on peut rencontrer dans les collines de notre village les membres de la section marche nordique des AIL fendant le mistral de leurs gestes amples, sous la conduite de Patty Ruben.

Les impressions d'un « accro. »

Jean-Louis qui pratique ce sport de-

puis plusieurs années nous livre ses impressions. "Ce que je recherche avant tout c'est l'exercice physique. Bien utilisés, les bâtons sont une aide précieuse : l'effort passe par les bras, genoux et dos sont moins sollicités et puis on va plus vite. Aujourd'hui je ne sais plus m'en passer, y compris dans la randonnée pédestre".

Une activité en groupe

D'aucuns pourront toutefois se demander si pour marcher dans la colline avec des bâtons il est bien utile d'être inscrit à une activité encadrée. Jean-Louis nous donne son sentiment.

"D'abord on est en groupe, c'est convivial et pour certains, c'est un sentiment de sécurité en colline. Ensuite par le fait que c'est organisé, on se sent engagé, ça oblige un peu à s'y tenir lorsqu'on aurait la "flemme". Enfin Patty sait varier les parcours, nous préparer physiquement, de l'échauffement initial aux étirements terminaux".

Ainsi, contrairement à ce qu'on pourrait penser "la marche nordique" ne s'improvise pas et on aura tout intérêt à la pratiquer encadré par une animatrice sportive diplômée. C'est le cas aux AIL alors n'hésitez pas à essayer cette nouvelle façon de faire du sport (le matériel est prêté durant la pratique).

B.C.

Tous les jeudis après midi



La gym avec Valérie, quelle énergie !!!

Valérie Mousset anime des cours de gym depuis septembre. C'était pourtant un sacré défi de succéder à Nicole qui a initié et animé des cours aux A.I.L. pendant 35 ans avec brio!

D'abord pratiquante passionnée de gymnastique sportive, puis de gym aérobic, Valérie se forme tout en travaillant et passe ses diplômes de professeur de Fitness. Depuis les années 1990, elle a dispensé des cours sur Salon, Saint Martin de Crau et Arles.

Des cours différents

Souriante et dynamique, elle communique son enthousiasme et anime 3 cours très différents :

Gym abdos-fessiers (mardi à 18h30), - Gym douce (mercredi à 18h15) suivie de GymFit (à 19h30). Les adhérents sont motivés, certains viennent à 2 cours, et même aux 3.

« Le dernier cours est plus dynamique. C'est une gymnastique tonique, avec un peu plus de déplacements et de punch.

Valérie conclut : « Je me régale, j'ai trouvé une équipe super, une bonne ambiance, tout le monde adhère! ».

Bravo Valérie !

C.C.



A nouveau de la danse classique aux A.I.L.



Nous avons assisté au cours de Méryl

Après quelques échauffements sur de la musique douce le cours commence.

Méryl, notre nouvelle animatrice, fait travailler les petites danseuses en stimulant leur imagination et leur corps. De cette manière durant ce cours elle leur demande d'être dans la jungle, de soulever leurs genoux pour traverser les végétaux pour apprendre à positionner leur corps avec le pied en pointe pour ne pas faire de bruit.

L'exercice suivant consiste à contrôler son corps qui tourne avec les bras en l'air, on devient une toupie, on sent le vent sur son corps et son visage. Les fillettes prennent un grand plaisir à virevolter.

Après une pause

Petite pause et recadrage du groupe,

Méryl demande à ses élèves de se réunir. Assises au sol elles s'expriment sur ce qu'elles ont retenu des exercices.

La « choré »

C'est le moment de la chorégraphie quand les bouts de chou reproduisent fièrement les mouvements de Méryl. Les bras sont placés le long du corps, les pieds collés sur le sol, la musique démarre; les bras s'envolent, attrapent le ciel, cherchent le vent pour faire la toupie.

Les jambes montent et descendent les pieds en pointe. Encore un dernier élan, sur une jambe elles tiennent l'équilibre, puis elles recommencent...

C'est déjà fini ?

Une petite heure est passée, le cours arrive à sa fin. La magie de la danse a opéré. Nos « petits rats d'opéra » s'ins-

tallent pour une séance de relaxation. La musique diffuse le son de gouttes de pluie qui glissent sur le visage. Elles quitteront la salle des étoiles plein les yeux.

Une jeune animatrice talentueuse

A 23 ans, Méryl possède une maturité très affirmée et une pédagogie étonnante. Formée au « Centre Danse Mouance », elle pratique depuis l'âge de 4 ans le classique, sa passion, mais aussi le Hip Hop le contemporain et le jazz.

F.E.

**Cours de danse classique
éveil / initiation** pour les 4/5
ans le mercredi de 16h30 à
17h30.



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 Maqnanons - 13430 EYGUIERES

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

Bienvenue aux judokas en herbe dès 4 ans

Sept cours de judo

Les AIL accueillent les judokas dès 4 ans dans le cadre de sept cours de différents niveaux et tranches d'âge entre le lundi et le samedi ; ils sont assurés par des professeurs diplômés Jean-Michel Vassal ou Sébastien Flores, pédagogues accomplis.

La découverte dans la bonne humeur

La pratique du judo dès le plus jeune âge est d'abord axée sur la découverte dans la bonne humeur. Les tous petits travaillent déjà la technique et les chu-

tes et développent notamment des qualités d'agilité, déplacement, force, respect et sens de la discipline. Le sentiment d'appartenance à un groupe est présent même si le sport est individuel.

Travailler dans le plaisir

Développer la technique et progresser dans le plaisir sont les maîtres mots.

Preuve en est, plus de 80% des inscrits dès le plus jeune âge continuent le judo.

Possibilité de s'inscrire en cours d'année.

Pour plus d'info contacter Christine (04 90 57 96 78 ou 06 80 06 44 38)

V.L.



Agend'AIL

28 mars 21h théâtre Grenier de l'Alcazar : **Monty Python's Flying circus**

30 mars de 13h **tournoi de judo**

2 avril 20h30 **Ciné débat "Vive le cinéma"** : « L'amour et la révolution » de Yannis Youlountas

16 avril **soirée ciné Vive le cinéma** : « Timbuctu » en présence de Jacques Seignoboss chercheur

Projet Laïcité avec les écoles (29 avril) et le collège (16 mai) : sur le thème du harcèlement scolaire. Intervention de professionnels et comédiens dans les classes

7 mai 20h30 **Ciné débat "Vive le cinéma"** : « Kabullywood » de Louis Meunier

En mai **soirée ciné Vive le cinéma** : Quand le soleil quitte l'eau de l'herbe. En présence d'un acteur

4 juin 20h30 **Ciné débat "Vive le cinéma"** : « Léto » de

Kirill Sérébrénitkof. Animation musicale en lever de rideau.

07 et 08 juin au moulin de l'Alcazar : **Exposition artistique**, vernissage 7 juin

08 juin au grenier de l'Alcazar 2e **audition guitare**

15 juin **Fête des AIL** : spectacle danses, gym rythmique aux Arènes d'Eyguières, démonstration de gym sportive au complexe sportif Raymond Lieutaud et démonstration de judo au dojo David Douillet

22 juin 14h **Théâtre enfants et ados** Grenier de l'Alcazar, 15h

22 juin 21h **Théâtre Bandz'AIL**, Grenier de l'Alcazar, 20h30

22 et 23 juin: **Week-end Rando**. (nuitée en gîte)

Rencontres de Volley-Ball tout au long de l'année à l'extérieur et à domicile

Journal des AIL Eyguières. Annuel . Directeur de publication : Elisabeth Joulou Présidente.
 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 : <http://ail-eyguieres.org>

