AMICALE LAÏQUE DE HENDAYE

ROUGE & BLEU

Novembre 2022 — Editorial — Numéro 36

ENSEMBLE VERS UNE NOUVELLE ANNÉE !

Dimanche 6 novembre 2022, matinée studieuse et de transition avec la tenue de notre Assemblée Générale Ordinaire retraçant « la Vie Associative » avec les nombreuses réalisations et animations de ces douze derniers mois.

Cette matinée a été marquée par une très bonne participation de nos adhérents autour d'un noyau de bénévoles qui assure toute l'année la mise en commun du contenu associatif.

Des témoignages de satisfaction nous sont parvenus: cela fait plaisir!

Grand plaisir également d'enregistrer l'arrivée au Conseil d'Administration de 3 nouveaux membres jeunes et dynamiques.

Un clin d'œil amical et affectueux à **JOSÉ** qui après de nombreuses années au sein du C.A se retire en toute discrétion.

Néanmoins, l'exercice 2022-2023 a commencé pour nous depuis le Forum des Associations du 3 Septembre dernier.

De nombreuses personnes "adhérentes ou nouvelles" sont venues découvrir, choisir ou s'inscrire aux activités présentes "sportives – culturelles – ludiques – sociales ou autres".

Le choix est là, le tract de l'ensemble de nos activités largement diffusé permettra à chacun (e) de découvrir et de contacter nos responsables d'activités.

A chaque membre du bureau de l'Association, à chaque membre du Conseil d'Administration, aux très nombreux bénévoles, je profite de ce bulletin pour leur adresser un grand **MERCI**, pour leur implication passée et à venir dans ce tourbillon associatif.

Merci pour votre temps, votre énergie et votre engagement sans faille et si précieux au service de l'ensemble de nos adhérents.

Bien cordialement,
Jean Zapiain

Guitare

Jean-François FÉRIOL propose des cours de guitare classique, folk, électrique, avec tablatures ou solfège, de tous styles, de débutants (prêt d'une guitare) jusqu'à confirmé.

Il donne des cours de solfège, de basse, de ukulélé.

Les cours durent 1/2 heure, une fois par semaine, le mercredi ou le vendredi.

Le coût d'un cours est de 10€.

Pour connaître les créneaux horaires encore disponibles, le contacter au 06 87 71 45 99

Section Connaissance du vin.

Dans le vignoble de Navarre … et dans l'Art!

Je l'avais projeté en mai 2020..mais la COVID est passée par là!

Après de nombreuses adaptations, ces lundi et mardi 26 et 27 septembre 2022, 34 œnophiles sont partis de bon matin vers Pampelune.

Première innovation parmi les participants: il y avait 12 membres de "La Grange" de Larrivière Saint Savin et 22 de l'Amicale Laïque d'Hendaye.

Lundi 26/09, arrivée dans la Navarre, où voilà 4 siècles, dans sa pièce "Peine d'amour perdue", le grand Sakespeare prédisait : "La Navarre fera l'admiration du Monde". Il ne pensait pas au vin, mais la Dénomination d'Origine de Navarre l'utilise aujourd'hui pour ses 18 500 hectares de vignes, avec ses cépages de Grenache, pour les Rosés, les Tempranillo, Cabernet Sauvignon, Merlot, pour les Rouges et les Chardonnay, pour les Blancs.

Notre escapade débute par le petit village d'Extauri où se situe la cave "Pago de Otazu", magnifique exemple de tradition, de modernité et d'élégance. Celle-ci a été sélectionnée "Meilleur domaine ouvert au tourism" en 2020 et a obtenu le prix "A" pour son éclectique galerie d'art.

Durant 2 heures, nous allons visiter l'ancienne bodega datant du 19 ème siècle, convertie en Musée du Vin, la Galerie d'art contemporain et l'impressionnante Salle des barriques connue à l'international, du nom de "Cathédrale du Vin".

Fin du parcours par une dégustation de 3 vins, assortis à 3 types de tapas délicieuses.

Après... certains participants ont abondé leurs caves.

Dans la ville d'Estella-Lizarra, surnommée la Belle, nous déjeunons avec appétit et grand plaisir au restaurant "Navarra", d'un menu typique et gourmand.

Installation en fin d'après-midi dans nos Hôtels à Pampelune, avec "soirée libre" pour tous.

Mardi 27/09, direction Olite, capitale viticole de la Navarre, pour visiter la Bodega "Pagos de Araiz", située au milieu de la nature, dans un paysage somptueux, recouvert de ses propres vignes. Une cave un peu spéciale, ressemblant à un château fort, mais moderne. Nous la parcourons, avec une maison de l'art, alternant statues et toiles de maîtres réputés, chais élégants et fonctionnels. Magnifique dégustation de 3 vins avec fromages en accord…et de nouveau, achats en nombre de bouteilles, d'un très bon rapport qualité/prix.

Notre dernière étape nous conduit à la Bodega familiale de Lezaun, avec plus d'une heure de retard, mais toujours avec un bel accueil. Merci les Espagnols!

Ici, depuis 1780, des générations successives ont construit et se sont transmis le savoir faire œnologique et la culture du vin.

Au début des années 90, les derniers membres de la famille ont modifié la bodega et ont commencé à élaborer des vins biologiques, qui constituent aujourd'hui 100 % de la production de la cave. Dans le chai, nous écoutons avec intérêt et curiosité la démarche du vigneron bio.

Puis celui-ci nous conduit dans une grande salle voûtée, restaurant typique, où nous nous régalons d'une succession de plats bio, goûteux et succulents.

Le retour au pays nous laisse en méditation, adoptant pour nous, la belle pensée d'Aristote qui disait : "L'Art et le bon Vin, sont les joies supérieures".

Jacques Foucard

Section gymnastique douce

Ashkhen Baguirova assure depuis septembre des cours à la Villa Apollonie le mardi à 9h15 puis à 10h20. Un autre cours est susceptible de commencer le vendredi de 17h30 à 18h30, en fonction des inscriptions.

Ashkhen propose des exercices simples et efficaces pour tonifier le corps, retrouver la forme, éliminer les tensions et combattre le stress.

Rapport moral 2021-2022

Malgré la crise sanitaire qui nous a tous secoués, l'Amicale Laïque est restée fidèle à elle-même. Elle a tenu bon, relevé la tête et a attiré bon nombre d'adhérents (anciens et nouveaux). Par rapport à la saison précédente, nous pouvons nous réjouir d'une belle augmentation des participants **– 607 adultes** contre 423 précédemment et **59 jeunes** contre 51,

Certes, nous avons dû encore respecter les gestes sanitaires (lavage des mains- port du masque- groupes restreints à l'intérieur des salles) mais cela ne nous a pas empêchés de conserver cette belle vitalité, cet esprit de camaraderie qui nous caractérise. Nous avons retrouvé notre bonne humeur. De nouveaux liens d'amitié se sont créés au sein des **21 activités** proposées dont **10** animées par **78 bénévoles.**

Parmi eux, nous remercions Bernard NIVELON pour son implication, pendant de nombreuses années, dans la gestion du site, qui laisse sa place à Pierre MICHELET, à qui nous souhaitons la bienvenue.

11 par des professeurs rémunérés- Pour 4 de ces professeurs, ce fut la dernière année:

- pour SUSANA (espagnol) départ à la retraite mais remplacée par Mirentxu
- pour STÉPHANE (anglais) départ d'Hendaye mais remplacé par Véronique
- pour FLORA (gymnastique) changement d'activité, remplacée par France-Anne
- pour PHILIPPE (posture-équilibre) raison de santé, remplacé par Ashkhen.

Nous remercions SUSANA, STÉPHANE, FLORA, et PHILIPPE pour leur investissement au sein de l'Association et souhaitons la bienvenue à leurs remplaçants(es).

Mais l'Amicale Laïque est également actrice dans la vie d'Hendaye. Chaque fois qu'elle est sollicitée, elle répond "présent".

Ainsi, elle s'investit, physiquement et financièrement, dans :

- L'opération collecte alimentaire au profit de la Banque Alimentaire avec les sections marche, chanson française et cyclos
- Le Téléthon sur 2 jours avec la réalisation du mot TÉLÉTHON sur la plage de 10h à 12h30
- Le CYCLOTHON avec la participation des cyclos et la vente d'objets confectionnés par la section couture
- L'atelier chanson française, lui, s'est produit à la maison de retraite où il a offert un moment de joie et de bonheur aux résidents. Cette année, nous avons pu, également, l'entendre lors de la "Dictée du Lions" qui a eu lieu aux Halles Gaztelu.

Voilà, l'Amicale, c'est cela: une grande équipe, une grande famille, où chacun peut trouver sa place. Merci à vous!

Nouchette Moura

Atelier peinture et dessin enfants adultes

Wim Verhelst est né en Belgique puis a vécu au Zaïre de 5 ans à 16 ans.

De retour en Belgique il a étudié à l'Ecole Saint Luc à Tournai avant de continuer son apprentissage en autodidacte. Il a ensuite commencé à présenter ses tableaux dans des expositions locales et progressivement dans des salons nationaux et internationaux, en particulier les salons animaliers où il a été primé à plusieurs reprises.

Il est un collaborateur régulier des magazines " Plaisirs de peindre"et "Pratique des arts" pour les rubriques dessin et pastel.

Il anime plusieurs cours à l'Amicale, toujours hors vacances scolaires:

- **Initiation et perfectionnement au dessin pour les adultes**, le mardi ou le vendredi de 18h30 à 20h pour un coût de 66€ par trimestre.
- **Atelier de dessin et peinture enfants (à partir de 7 ans)**, le mercredi de 13h30 à 14h30, 14h30 à 15h30, 15h30 à 16h30 pour un coût de 51€ par trimestre.
- **Atelier de peinture et pastel adultes** le lundi et le vendredi de 14h à 17h pour un coût de 99€ par trimestre.
- **Atelier de peinture et dessin adultes et enfants** le samedi de 9h à 12h pour un coût de 99€ par trimestre pour les adultes et de 48€ par trimestre pour les enfants (créneau d'une heure).

Les cours sont adaptés au niveau de chacun, le but étant d'apprendre les bases du dessin, d'abord au crayon pour ensuite aborder différentes techniques et supports de dessin et peinture.

Les débutants suivent un programme établi alors que les plus expérimentés ont plus d'autonomie dans le choix des sujets et techniques et bénéficient de conseils pour progresser.

Les divers ateliers sont fréquentés par un noyau dur d'élèves, présents depuis plusieurs années. Le mélange des générations et les niveaux très différents créent une ambiance très enrichissante pour tout le monde.

Il y a actuellement une dizaine de personnes au cours de peinture et pastel, quinze suivent le dessin et une quinzaine d'enfants sont répartis entre le mercredi et le samedi.

Wim Verhelst

Section Pilates-Yoga, renforcement musculaire

France-Marie Paitier assure depuis la rentrée de septembre quatre cours au gymnase Irandatz.
Le lundi et le jeudi de 17 à 18h un cours de Pilates/yoga et de 18 à 19h un cours de renforcement musculaire.
Ces cours sont suivis par de nombreuses participantes, mais on note avec plaisir une légère présence masculine.

Pilates -Yoga

Cette activité sport-santé renforce le corps, améliore l'équilibre, la coordination et diminue le stress en liant la respiration au mouvement. Elle s'adresse à tout le monde. Mon crédo: mieux bouger pour en ressentir les bénéfices tous les jours. Les mouvements de Yoga aiguisent la souplesse et recentrent l'esprit; le Pilates pousse à activer les muscles en profondeur, amène une prise de conscience corporelle, travaille la posture et tonifie le corps dans sa globalité de façon douce et contrôlée. La discipline mélange les mouvements les plus efficaces du Yoga et du Pilates pour un renforcement musculaire optimal et adapté à chacun.

Renforcement musculaire

Cette activité vise à renforcer l'ensemble des muscles du corps en réalisant divers exercices spécifiques comme la musculation, le cardio, la mobilité, la souplesse. Les mouvements sont adaptés et sans impacts. Elle se pratique au poids de corps ou avec des accessoires tels que les élastiques, ballons-paille et haltères. Les bienfaits du renforcement musculaire, au-delà de la pratique sportive, sont nombreux. Ils apportent une amélioration de la santé cardio-vasculaire, une meilleure densité osseuse, une diminution des douleurs articulaires et peut aider à la perte de poids. C'est aussi un rendez-vous social et de partage ! Bonne ambiance assurée !

Sur votre agenda

- Vœux de l'Amicale le mercredi 11 janvier 2023 à 17h aux Halles de Gaztelu.
- Séjour vélo au mois de mai 2023 à Peniscola (Espagne).
- Séjour rando à Izeste en vallée d' Ossau du 5 au 7 juin 2023.
- "Sur les chemins de Saint Jacques" du 19 au 27 juin 2023.

AMICALE LAÏQUE

Villa Apollonie
16 rue Pierre Loti
64700 HENDAYE
Tél: 05 59 48 07 08

ROUGE & BLEU

Bulletin de liaison des adhérents de l'Amicale Laïque d'Hendaye
Directeur de la publication:
Jean Zapiain.
Rédactrice en chef:
Jocelyne Harté.
Mise en pages:
Robert Harté.
Photos: Christian Baudry, Jocelyne Harté, X
Pour nous contacter:
05 59 48 19 80 - 06 78 48 42 64
Toute reproduction des textes et documents du présent numéro est soumise à l'autorisation préalable de la Rédaction.
Tirage de ce numéro: 80 exemplaires