



Les cours de gymnastique douce

Voir page 6

## Édito de Jean-Pierre

### C'est la faute aux autres ...

Souvent nous entendons ces mots dans notre vie affective, sociale, professionnelle accusant les jeunes, les vieux, les chômeurs, les politiques, les étrangers, les mauvais conducteurs etc...

Mais n'avons nous jamais été jeune, vieux, chômeur, étranger, conducteur, électeur etc ...?

Alors pourquoi accuser l'autre d'être responsable de nos maux alors que nous aussi faisons partie des « autres » ? Par facilité et par manque de réflexion, une solution simple pour un problème c'est pratique. Par orgueil pour ne pas reconnaître nos erreurs parce que nous serions supérieurs aux autres. C'est vrai, pourquoi se rendre responsable alors que d'autres peuvent l'être ?

Pour Freud « être coupable c'est se rendre fragile aux yeux des autres et des nôtres ». Il est difficile de se remettre en question, on est pris en défaut et notre image est altérée. Si les autres sont coupables finies les pensées douloureuses et une mauvaise estime de soi. Il ajoute que nous pouvons avoir peur de perdre l'estime d'une personne, ou de nous retrouver seul. Nous détestons nous sentir rejeté, imparfait ou déplaisant.

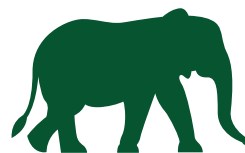
Chacun préfère donc anticiper en cas de faute pour éviter la sanction en trouvant de nombreuses excuses.

Freud théorise la notion de « projection » qui consiste à se défendre inconsciemment en reprochant à l'autre ce qui nous appartient mais que nous refusons d'admettre. Heureusement, nous « grandissons » et nous découvrons que nous ne sommes pas parfaits, l'admettre c'est se rendre plus fort et aptes à se demander à quoi ça sert de chercher un coupable plutôt qu'une solution.

Si nous cherchions plutôt à comprendre, à trouver des réponses plutôt que de savoir qui est coupable serions nous mieux avec les « Autres »?

Certainement et quand les mots « je me suis trompé » deviendront plus faciles à dire c'est avec nous même que nous serons « Tout Autre »

Jean-Pierre Wirth



### Pensez à ...

- ✓ Le **repas mensuel d'AVRIL** aura lieu le **mercredi 20 avril** (voir page 8)
- ✓ Notez les prochaines conférences **du 1<sup>er</sup> avril (Le pont du Gard) et du 2 mai (les cigales)** (voir page 3)
- ✓ Exposition "**Photogénie**" du 20 au 22 mai
- ✓ **Mardi 17 mai** : journée détente en **Camargue et repas gastronomique**
- ✓ Jeudi 2 juin (**Printemps de l'ADAPR**) et 17 juin (**Festival Franco-Sénégalais**)

# Activités Culturelles

## Les Sorties d'Annie

**Lundi 4 avril** à 9h30 au foyer : réunion de la commission culturelle (ouverte à tous).

**Lundi 11 avril à 10h : Centre d'Art LUMA à Arles** 35 Av. V. Hugo :

Déplacement en voitures particulières. Partir à 8h20.

Visite guidée de la Tour construite par Franck Gehry, pièce maitresse de ce complexe culturel réalisé sur le parc des Ateliers. Accès libre ensuite aux jardins, parc et étang et pique-nique

**Infos pratiques** : parking sur l'arrière du site, 24 route de Crau. Venant du centre-ville, dépasser la tour, passer un pont et rouler jusqu'au rond-point. Parking à droite. 10mn. de marche pour revenir vers la Tour(navette possible pour 1€ )Pique-nique léger à emmener pour la visite mais déposé dans des casiers.

Participation : 10€ ( groupe limité à 25 participants )  
S'inscrire auprès d'Annie DEFRETIN  
au 04 90 25 57 80 ou 06 11 97 47 71

**Lundi 25 avril à 14h : Hôtels particuliers d'Avignon.** R.V. place Saint Didier. Visite guidée pour un 3<sup>ème</sup> groupe de 20. Les personnes sur liste d'attente sont priées de confirmer ou non leur présence.

Après 17h, possibilité de visiter l'Orangerie(+6€) près du dernier hôtel. Le signaler à l'inscription

Participation : 20€ ( groupe limité à 20 participants ) S'inscrire auprès d'Annie DEFRETIN  
au 04 90 25 57 80 ou 06 11 97 47 71

**Mardi 26 avril : Journée en car à Marseille**

8h : départ de la mairie des Angles

10h : **Musée Regards de Provence**, rue Vaudoyer. Visite guidée en 2 groupes de l'exposition : « **Marseille de port en ports** » montrant le regard de 64 peintres sur les calanques, collines, îles et ports.

12h : repas sur le toit-terrasse du musée

14h : départ du car pour Puits Ste Réparate

15h : visite guidée par son propriétaire du domaine d'**Arnajon**  
Château datant de 1667 et son très beau parc

17h : départ pour Les Angles

Participation : 65€ ( groupe limité à 40 participants )  
S'inscrire auprès d'Annie DEFRETIN  
au 04 90 25 57 80 ou 06 11 97 47 71  
puis régler par chèque le mardi 12 avril entre 14 et 17h



« Même les terres sèches  
et stériles donnent de  
bons fruits quand on les  
fume et  
qu'on les cultive »  
Cervantes (Don Quichotte)



Arles : Tour Luma



Musée "Regards de Provence"



Exposition



Domaine Arnajon

**Atelier Écriture :** Nous attendons vos acrostiches. Ils sont à réaliser à partir du mot **"ÉCRITURE"**. Nous les publierons dans la prochaine GAZETTE avec l'actualité de l'Atelier. Merci à ceux qui ont déjà répondu.



**Gérard Extier Mondon**  
**Membre de l'ADAPR**  
**Vice Président de**  
**l'association Pont du Gard**  
**et Patrimoine. C'est en**  
**Algérie qu'il a pu découvrir**  
**et apprécier les nombreux**  
**sites romains. Ce fut le**  
**révélateur de sa passion**  
**pour les civilisations de**  
**l'antiquité, les hommes de**  
**cette période et leurs**  
**réalisations techniques.**



**Prochainement...**



**Bernard Mondon**  
**Rédacteur en Chef des**  
**Carnets du Ventoux**

# Les Conférences de Bernard.

**Bernard Lasseigne a fait appel à deux spécialistes pour les prochaines conférences :**

**Vendredi 1er avril 2022, à 15h00, salle Boris Vian au FORUM :**

## Les secrets de l'aqueduc romain de Nîmes et le pont du Gard

***Un aqueduc, ça fait Romain !***

On peut même dire que ça fait "travail de Romains", tant l'aqueduc, et lui seul, symbolise le génie technique de cette civilisation.

On peut se demander pourquoi les romains se sont lancés dans des constructions aussi gigantesques mobilisant les énergies de plusieurs milliers d'hommes pendant cinq à dix ans voire davantage. Le problème de l'alimentation en eau des grandes cités romaines, était-il tel que l'édification de ces immenses ouvrages s'avéra indispensable ?

Avec l'arrivée des Romains en Gaule, certaines villes vont prendre de l'expansion, se hisser même au rang de capitale régionale de l'empire. Les besoins en eau vont s'accroître. Nîmes occupait une position stratégique, entre l'Italie et l'Espagne sur la via Domitia.

Au début du 1<sup>er</sup> siècle avant JC, la cité était déjà fort importante. Il est vrai que la consommation d'eau devait être alors bien moindre qu'après la « Pax Romana ». La cité disposait de la source au pied du mont Cavalier et d'une soixantaine de puits.

Mais, au 1<sup>er</sup> siècle, un grand aqueduc fut construit pour alimenter la cité. Le nom d'Agrippa, gendre d'Auguste, est associé aux grands travaux nîmois, non sans raison sans doute. Faut-il lui attribuer la paternité de l'aqueduc ? Quant au financement, nous ne savons pratiquement rien.

**Pour quelle raison les Gallo-romains ont-ils construit cet aqueduc et quels étaient les usages de cette eau ?**

Posons-nous les bonnes questions :

Quelles sont les conditions du bon fonctionnement d'un aqueduc ? Comment déterminer son tracé et quels étaient les instruments utilisés pour le nivellement ? Comment l'aqueduc a-t-il été construit et combien de temps a duré sa construction ? Où prenait-il son eau ? Pendant combien de temps a-t-il fonctionné ? Quels étaient les problèmes posés par l'entretien de l'aqueduc ? Qu'est-ce que le castellum ? Sa fonction ? Est-il éternel ? Quand et pourquoi l'aqueduc a-t-il cessé de fonctionner ?

---

**Lundi 2 mai 2022 à 15h00 au FORUM :**

**Pour mieux connaître les cigales !**

Bernard MONDON, auteur de plusieurs livres consacrés à la Provence, son histoire, sa culture, ses traditions, viendra nous parler des... cigales, ces curieux insectes, dont le chant enchante ou exaspère, vivant tellement plus longtemps sous terre que sur terre, où elles sont apparues il y a 260 millions d'années !



# Matinée sportive à l'opéra... ?

Quel lien avec l'**Opéra Grand Avignon**, en fait ? Le lieu proposé pour exercer l'activité de **GYROKINESIS®** ce lundi-ci était tout simplement la salle de cours où a exercé notre animatrice, ce qui a permis à ses élèves de découvrir aussi un autre univers d'Anne Sophie, la danse... Et son lieu de pratique, l'Opéra Grand Avignon.



Accueilli par Sylvie, la responsable de communication, le groupe a pu profiter de l'Opéra en « visite privée », grâce à Anne-Sophie. Annie Defretin propose également ce type de visite version « public », les samedis, à partir de 11h30. Nous avons pu explorer les coulisses, dont la salle des costumes et la salle dédiée aux spectacles sur 5 étages (danse ou théâtre). Après l'incendie de 1846, l'opéra à l'italienne a été entièrement reconstruit, puis ensuite fermé pour modifications à partir de 2017 : 844 places en tout au lieu de 1100 à l'origine, une acoustique et un confort bien améliorés. Sans oublier le lustre créé spécialement, par Sylvie Marchal, designer française, à partir de porcelaine française et de feuilles d'or (240 k€) : « le cœur des anges »...



« **Gyro, quoi** » ? C'est en général le type de questions des élèves quand on parle de la méthode **GYROKINESIS®**, méthode inspirée de la danse, du yoga, du tai chi, de la natation, à découvrir plus en détails sur notre site ([adapr.org](http://adapr.org)) et grâce à Anne Sophie et Marie France...



Laissons tout d'abord **Anne Sophie** nous en dire un peu plus :

« J'ai commencé la danse à l'âge de quatre ans, mais c'est lors de mon entrée en danse-étude chez Roland Petit à Marseille que j'ai pu réaliser que ma passion pourrait peut-être devenir un jour mon métier. Grâce à la volonté, la discipline et le soutien de mes professeurs, j'ai eu le privilège de danser professionnellement au Jeune Ballet de France, au Ballet Royal de Flandres pendant huit ans et enfin au Ballet de l'Opéra Grand Avignon dont je suis membre encore aujourd'hui. Je suis titulaire du Diplôme d'Etat de professeur



# Gyrokinesis par Anne-Sophie & Marie-France

de danse classique depuis mon retour en France en 2007. J'ai découvert la méthode Gyrokinesis à la suite de la naissance de mon deuxième enfant, je cherchais une méthode douce de renforcement musculaire. Dès la première séance j'ai été conquise et je me suis formée parallèlement à la reprise des répétitions et spectacles. Je pense que cette méthode peut être adaptée à tous, elle permet une prise de conscience du corps, une meilleure coordination, elle développe la souplesse et la force. Elle se pratique debout, sur tabouret et au sol, elle est complète. On peut même en approfondissant sa pratique y trouver une dimension spirituelle.



J'ai connu l'ADAPR par hasard, en échangeant avec un groupe de randonneurs fort sympathique qui m'a parlé de l'association. Je me suis présentée au siège, j'ai rencontré le président de l'association Dominique Fernagu, et je commençais à enseigner la méthode quelques semaines après notre entrevue.



Malheureusement nous avons eu une longue interruption des séances à cause du Covid et des conditions sanitaires strictes, mais je suis ravie de pouvoir à nouveau retrouver les « élèves » tous les lundis. C'est un réel plaisir pour moi, de faire découvrir cette méthode. »

Enchainons sur ce qu'en pense **Marie France**, une fidèle pratiquante de la première heure :



« Après une interruption d'une année Covid, reprise en octobre chaque lundi de l'activité « Gyrokinesis » que j'avais déjà pratiquée pendant un an, sous la direction d'Anne Sophie.



Sous ses yeux bienveillants et très attentifs, nous partons pour une heure d'étirements, de torsions, d'assouplissements debout, assis sur un tabouret ou allongés pour parfaire quelques abdos endormis....Le mouvement est continu sans à coup, rythmé par la respiration.

Le réveil du mardi matin me fait découvrir certains muscles de mon corps que je ne connaissais pas encore !!!

Quelques mois plus tard, je ressens les bienfaits au niveau du dos et des articulations et cela m'encourage à poursuivre : **un grand merci à Anne Sophie pour la découverte de cette méthode.** »



# Gym douce de Lili & Christine

**A** notre arrivée à l'ADAPR, nous avons été surprises, Christine et moi de ne pas trouver de gymnastique dans les activités proposées.

**N**ous avons pensé que nos compétences professionnelles pouvaient apporter une solution à ce manque. Nos métiers nous ont apporté de grandes satisfactions sur le plan humain et nous avons eu envie de les prolonger comme bénévoles.



**A**près quelques aléas rencontrés à cause de ce foutu Covid, gros succès pour l'activité « gym douce » au sein de l'ADAPR pour cette saison 2021-2022, ce qui nous conforte dans notre implication au sein de l'ADAPR.



**E**n effet, nous accueillons environ 60 personnes (hommes et femmes), réparties sur deux cours, le lundi de 10h à 11h pour les « avancés » et de 11h à 12h pour les « débutants ».

**C**hristine et moi sommes optimistes et convaincues que cette troisième saison nous conduira enfin jusqu'aux vacances scolaires d'été.

**N**ous pouvons ainsi atteindre les objectifs fixés avant le début de nos cours, à savoir maintenir un potentiel musculaire et une souplesse articulaire non seulement utiles mais indispensables au bien être de notre vie quotidienne. Sans oublier le plaisir que

nous procure une activité physique bien conduite.



**N**ous pouvons ainsi atteindre les objectifs fixés avant le début de nos cours, à savoir maintenir un potentiel musculaire et une souplesse articulaire non seulement utiles mais indispensables au bien être de notre vie quotidienne.



**V**oir notre programme se poursuivre régulièrement au fil des semaines met en évidence une progression dans la cohérence des cours mais aussi dans l'ambiance de plus en plus amicale régnant dans ce lieu particulièrement adapté à notre activité qu'est le gymnase Jean Alesi.



**B**ien sûr, notre expérience héritée de nos nombreuses années d'activité professionnelle et la présence régulière et appliquée de nos élèves participent à ce résultat encourageant. **Aussi, chers fidèles et futurs adhérents, nous vous disons merci et à bientôt ! Lili Wirth**

Lili : 06 61 98 11 00 Christine : 06 34 25 19 96



# Randonnées d'avril

## Groupe A

RV au Forum à 8h45

### Mardi 5 : Comps Saint Roman 30

Robert Astier 07 84 97 92 28

12,5 km et 210m de dénivelé. Covoiturage 4€

### Mardi 12 : Fontvieille 13

Sylvie Brémond 06 87 97 10 09

13,5 km et 380m de dénivelé. Covoiturage 6€

### Mardi 19 : Sivergues l'Aiguebrun 84

Yolande Héran 06 34 37 53 29

12km et dénivelé de 300m. Covoiturage 8€

### Mardi 26 : Étang de Valliguière (30)

Francis Clavel 06 72 02 84 81

12km et 250m de dénivelé. Covoiturage 4€

## Groupe B

RV au Forum à 8h15

### Mardi 5 : Les Concluses 30

Michel Jourdan 06 71 64 39 33

15,6 km, dénivelé de 420m. Covoiturage 9€

### Mardi 12 : Pas de randonnée pour ce groupe.

### Mardi 19 : Sanilhac 30

Michel Jourdan 06 71 64 39 33

14km et 250m de dénivelé. Covoiturage 8€

### Mardi 26 : Pas de randonnée pour ce groupe.

## Groupe C

RV au Forum à 7h45

### Mardi 5 : Falaise et Corniches de Vallisclusa, Fontaine de Vaucluse 84

Michel O'Byrne 06 61 99 25 25

10km et dénivelé de **650m**. Covoiturage 8€

### Mardi 12 : La Senancole, Gordes 84

Claire Mercier 06 16 07 80 07

15 km et dénivelé de **600m**. Covoiturage 8€

### Mardi 19 : Les Gorges de Régalon 84

Michel O'Byrne 06 61 99 25 25

12km et dénivelé de 400m. Covoiturage 8€

### Mardi 26 : Le sommet du Ventoux. 84

Claire Mercier 06 16 07 80 07

13,5 km et dénivelé de **750m** Covoiturage 11€

## Groupe D

RV au Forum à 7h45

### Mardi 5 : Taulignan 26

Philippe Gallo 06 27 22 62 26

19 km, dénivelé 800m. Covoiturage 18€

### Mardi 12 : Calvisson la Vaunage 30

Claude Beunardeau 06 32 71 93 08

18 km dénivelé 400m. Covoiturage 10€

### Mardi 19 : Vézenobres 30

Claude Beunardeau 06 32 71 93 08

20 km et dénivelé 500m. Covoiturage : 10€

### Mardi 26 : Allègre les Fumades

Claude Beunardeau 06 32 71 93 08

20 km et dénivelé 600m. Covoiturage : 11€

Vous trouverez toutes les informations nécessaires sur le site « [adapr.org](http://adapr.org) »



## Souvenons-nous...

**Jean-Pierre Arnaud** nous a quittés et a été inhumé lundi 14 mars. Les randonneurs se rappellent de cet accompagnateur chevronné, grand sportif, ancien marathonien, n'hésitant pas à aller à pied à Nîmes pour une consultation médicale ! Compostelle, Rome font partie de ses "randonnées pédestres..." Jean- Pierre fut un pilier des randonnées pendant des années en dépit de ses multiples handicaps.

Nous avons une pensée émue et certainement beaucoup de souvenirs à partager.

Un grand merci à Jean-Pierre pour sa participation assidue à nos activités. Nos pensées amicales à ses proches et à ses amis ainsi qu'à tous les membres de l'association qui l'ont côtoyé.

## Les voyages de Martine

Chers adhérents

Compte tenu de l'actualité nos projets de voyages en Russie et dans les Pays Baltes prévus en 2023 sont abandonnés.

Le voyage en Normandie sera reprogrammé au printemps avec un aller sur Paris en train pour éviter la mésaventure de cette année : l'annulation du vol par la compagnie aérienne. Nous allons faire un sondage pour connaître vos préférences pour d'autres destinations.

1) Pour le printemps, pour ceux qui n'iront pas en Normandie, ou pour ceux qui feront les deux si les dates le permettent, nous vous proposons 3 destinations :

– **une croisière dans les îles grecques, les Cyclades**, 8 jours sur un bateau à échelle humaine (1200 passagers maximum ). Embarquement à Athènes après 2 jours sur place, Thessalonique et les couvents des Météores, Kusadasi en Turquie pour visiter Ephèse, Rhodes, la Crète, Santorin, Mykonos, Milos. Estimation entre 1500 et 2000 €

– **un séjour à Malte** d'une semaine sur les traces des Templiers, environ 1500 €

– **une balade irlandaise** en circuit accompagné de 8 jours, environ 1600 €

2 ) Pour l'automne nous allons continuer à visiter les capitales européennes, après Prague, Rome et Berlin où nous irons cette année, nous vous proposerons **Vienne ou Budapest**, à vous de choisir.

Nous vous attendons nombreux à venir nous rendre visite au foyer pour voter, de préférence avant fin avril ou bien par mail, ([assoadapr@orange.fr](mailto:assoadapr@orange.fr)) Merci d'avance pour votre participation.

Bien amicalement,

*Martine Dubel*

## Les repas mensuels de Janine

Nous allons reprendre nos repas conviviaux mensuels. C'est le **mercredi 20 avril** qu'aura lieu le repas de reprise. Monsieur Gaillac, cuisinier en chef de la cuisine centrale des Angles nous préparera un repas exotique qui sera au prix de **8,00 €** (boissons comprises). Au menu : salade aux crevettes, curry de volailles à la noix de coco, fromage et dessert. Vous devez vous inscrire avant le 12 avril, au Foyer, les mardis ou les vendredis et régler votre repas. Janine se fera un plaisir de vous y accueillir.

Le 20 avril, nous fêterons comme à l'accoutumée, les anniversaires du mois.

## Activités artistiques de Gisèle

Coordonner le groupe en étant force de proposition, en créant du lien, de la transversalité entre toutes les activités de ce secteur et des autres secteurs, voilà la feuille de route qui m'a été donnée.

C'est donc dans ce cadre là que **SAMEDI 26 MARS** je propose aux membres **des différents ateliers du secteur activités artistiques** une sortie à **Valréas** afin de créer du lien entre nous tous et « prendre du bon temps ensemble ».

Au programme de cette journée la visite du musée du cartonnage et de l'imprimerie, la visite du château de Simiane, construit en 1639 par la famille de Mme de Sévigné, la visite de l'atelier d'un artisan de meubles en carton.

La prochaine réunion des animateurs de notre secteur aura lieu **mercredi 30 mars à 18h30** au foyer pour préparer le printemps de l'ADAPR.

*Gisèle Jammes*



Directeurs de Publication : Dominique Fernagu et Jean-Pierre Wirth

Rédacteur en Chef : Bernard Lasseigne

Secrétaires de Rédaction : Dominique Goëtz et Évelyne Martin

Ont également participé à la rédaction: Annie Defretin, Anne-Sophie Boutant, Marie-France Jourdan, Lili Wirth, Claire Mercier, Gisèle Jammes, Martine Dubel ainsi que Christian Aiguespares et Dominique Vandenabelle pour les photos.

**Association de Détente et d'Accueil Pour les Retraités. Locaux : 9 rue Voltaire aux Angles.**

**Accueil les mardis et les vendredis de 14h00 à 17h00**

**Contact : [assoadapr@orange.fr](mailto:assoadapr@orange.fr) Tel. 04 32 70 08 14 Site internet : [adapr.org](http://adapr.org)**