

Les infos de la Baleine

Journal de la Maison Populaire

N° 4

décembre 2006

EDITO



Lorsque vous aurez ce journal en mains, nous serons tout près de la fin de l'année, tout près de la fin du premier trimestre de cette nouvelle année d'activité(s) à la Maison populaire.

Ce journal des adhérents de la Maison pop est entièrement conçu et réalisé par la commission communication - vous trouverez même une photo de groupe de cette commission en page 17 - et j'ajoute que nous ne refusons aucune bonne volonté qui voudrait se joindre à nous, au contraire...

Vous verrez qu'y sont évoqués, et même traités, des sujets divers - pas au sens de « faits divers » mais au sens de la diversité :

- ayant trait à la Maison pop à partir du travail d'un atelier, ou d'une exposition, ou d'une activité conviviale

- ou bien alors sans rapport direct, mais dont le but est de vous distraire, de vous informer, d'exprimer une préoccupation de fond, voire de vous intriguer, et ces caractéristiques ne sont pas exclusives les unes des autres.

... et nous allons même jusqu'à vous questionner, vous lecteurs, sur ce que vous pensez de notre journal.

Et nous, membres de la Commission, que ferons-nous ensuite ? Nous mettrons sur les rails le numéro suivant...

Nous serons également dans le temps de la préparation de l'assemblée générale annuelle de l'association : je souhaite que le plus grand nombre possible d'entre vous y assiste, et pourquoi pas ?, désire participer au Conseil d'administration et aux commissions bien vivantes qui contribuent à l'activité de notre Maison pop.

Marie-Thérèse Cazanave,
présidente de la Maison populaire

Soirée dansante

page 2

Madame la baronne...

page 3

Eko! eko!

page 6

Formes étonnantes

page 7

Tai-chi, qi gong, yoga

page 8

Pourquoi ? dites-le moi...

page 10

Humeur vitrée

page 11

Raconte-moi une histoire

page 14

Entre vous et nous

page 17

Votre avis

page 18

Soirée dansante

Soirée dansante de la Maison Populaire vendredi 6 Octobre 2006
(Organisée par la commission convivialité)

Je me suis dirigé vers l'Argo'notes avec ma petite contribution (rappel de la formule : entrée libre, mais participation en amenant quelque chose à manger ou à boire); une grande table était déjà copieusement recouverte de victuailles.

Surprise, pas beaucoup de monde... Est ce que je suis moins en retard que d'autres ? L'ambiance est chaleureuse et ... sans fumée! Si si, pour un non-fumeur c'est très appréciable. La musique est agréable, douce même; voilà une soirée qui démarre bien; d'autant que les participants continuent à arriver.

En milieu de soirée, je décide de passer parmi les personnes présentes pour recueillir leur avis. Globalement, les mots qui reviennent sont :

Pour la soirée :

SYMPA; CONVIVAL;
BONNE AMBIANCE;
bonne formule; bonne idée;
simple; décontracté;

Pour le buffet :

COPIEUX; VARIE;
parfait; manque un
peu de liquide
comme de l'eau; pas
assez de salade
verte; sympa le
punch; buffet super;

Activité pratiquée à la Maison pop :

DANSE essentiellement (salon, rock,
africaine);
chorale; gym; yoga; violon; anglais;
écriture et peut-être d'autres;

La fréquence souhaitée :

AU MOINS TROIS FOIS PAR AN;
tous les deux mois;
à refaire;



Pour la musique :

plus VARIEE qu'avant; parfois un peu forte;
pour tous les âges; parfois ne faisant danser que
quelques personnes; pour
tous les goûts;

Raisons de la présence de chacun :

MISE EN PRATIQUE des cours de danse;
je viens à toutes les soirées danse;
passer une soirée sympa;
sortait de son cours et a eu connaissance de la
soirée;
voir danser les autres;
je suis l'ombre de madame (qui a peur du noir);

Les manques :

recherche danseurs (désespérément);
manque un peu de salsa et de rock en
application des cours.
Une seule personne a dit qu'elle regrettait
de ne pouvoir fumer dans la salle :
comme quoi, un lieu de danse n'est
pas forcément enfumé !

CONCLUSION: une soirée réussie, où chacun a participé quel que soit son niveau de danse; pour cette soirée, comme pour les prochaines, AUCUNE robe longue ou smoking exigé, juste votre bonne humeur et quelque chose à manger ou à boire!

Merci à l'équipe de la commission CONVIVIALITE et à celle de la Maison Pop. A bientôt.

JML

Exposition

Une visite à Madame la Baronne...

Par Monique DUBOST

Le Samedi 23 septembre, je suis allée au vernissage de l'exposition d'art contemporain de la Maison Pop qui s'intitule **Madame la baronne était plutôt maniérée, assez rococo et totalement baroque**. Depuis le début de l'année 2006, c'est la troisième exposition du même nom, organisée dans le grand hall de la Maison Populaire, l'Espace **Mira Phalaina**. Emilie Renard en est la commissaire, c'est-à-dire l'initiatrice et la responsable. C'est elle qui choisit et contacte les artistes. Le Conseil Général de Seine-Saint-Denis soutient financièrement cette manifestation.

Rencontre avec les artistes

Quand j'arrive, les artistes sont au travail. Le hall est un grand atelier où l'on coupe, colle et martèle. Ils sont jeunes, très jeunes. Attirée par une sorte de grande fresque colorée, je me dirige vers le fond de la salle où deux berlinois s'activent sur des escabeaux. Ils barrent de grandes croix blanches obliques cette fresque où l'on distingue une sorte de diable, des animaux fabuleux... qui les masquent ainsi en partie. L'un d'eux m'explique que les figures à moitié masquées sont une référence à une fresque réalisée, dans les années 80, dans un centre social suisse que les autorités ont fermé. Leur travail constitue une critique de la société et se réfère à toutes les formes des arts plastiques depuis les impressionnistes jusqu'à l'art conceptuel, mais aussi à la danse, à cause du rythme.

Une jeune femme japonaise me montre un collier de dents humaines factices. "Ce collier évoque la fragilité humaine et l'agressivité, c'est un peu gore, mais pas vraiment". Une perruque dégouline au dessus d'une bassine d'eau. "Ca bouge, c'est ludique et pas ludique".

Une autre jeune femme commente une fresque : "un mur de briques et un loup qui pour elle porte la trace de la dureté de la société contemporaine. Il s'agit d'images tirées de fichiers informatiques. "C'est un collage précaire dans une esthétique du moche, des choses chaotiques dans un mélange de styles. C'est une fresque urbaine mystique et numérique".

Voilà qu'arrive Emilie Renard avec qui j'ai rendez-vous. Présentations. Explications.

ER : Je suis commissaire de l'exposition. A Paris, j'ai un lieu d'exposition qui s'appelle Public, un lieu indépendant. Je m'occupe d'une revue critique intitulée "TROUBLE". J'ai travaillé cette année avec Annie Agopian pour cette série de trois expos. Je me suis demandé quel est le rôle d'une expo d'art contemporain dans cette Maison populaire traversée par des adhérents qui vont suivre des cours d'art, qui manipulent des matériaux, qui font une multitude d'activités. Les gens qui traversent ce hall d'accueil n'ont pas forcément demandé de l'art contemporain.

L'art, des fois ça a un rapport avec la réalité, c'est comme quelque chose qui arrive en plus, mais qui n'est pas forcément nécessaire. Ca m'a évoqué l'idée de la Baronne. J'avais envie que ça développe une accroche visuelle forte, avec des artistes qui manipulent des matériaux un peu en parallèle avec les activités de la Maison pop.

Madame la Baronne, un personnage fictif comme une accroche narrative pour dire aux gens :

voilà on imagine que ces objets sont habités par l'esprit d'une dame. Comme c'est une Baronne, elle ne vient pas de Montreuil parce que c'est une ville de tradition communiste et que même la Maison pop porte une histoire presque à l'opposé de ce fantôme qui revient là. Autant inventer un personnage qui débarque dans ce lieu et va le squatter pendant un an et l'habiter.

Chaque expo, c'est comme une collection d'oeuvres. Cette Baronne nous permet de poser comme principe qu'elle n'a pas une cohérence très forte, qu'elle se permet des délires, des raccourcis entre les oeuvres. Ca m'a permis d'avoir un rapport

plus libre dans l'organisation. Elle est maniérée, rococo, **des traits de caractère qui se manifestent**



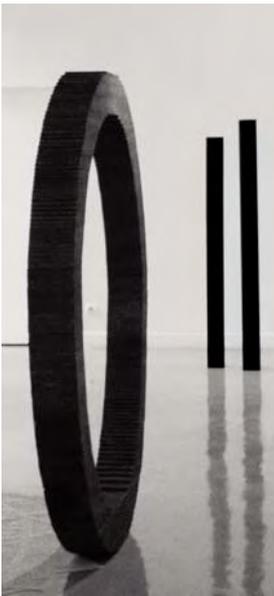
Exposition

dans les oeuvres. Il y a une part humoristique, dans ce titre à caractère narratif, un peu littéraire, comme si c'était le début d'une histoire. Ça donne un rapport assez simple à l'art.

Il y a des gens qui sont impressionnés par l'art, et justement, dans une Maison populaire traversée par des professionnels et des amateurs, et même des gens qui s'en foutent de l'art, ça me paraissait important **d'avoir des expos à plusieurs entrées, des lectures superficielles ou plus en profondeur.** De la dérision sans moquerie.

C'est aussi parce qu'Annie Agopian est un personnage fort, que ça m'intéressait. Elle m'a aussi évoqué le personnage de la Baronne. Pas elle, mais une façon de faire un écho à l'organisation matriarcale du lieu. Dans cette expo, il y a beaucoup de femmes, d'habitude, c'est plutôt le contraire. C'est pas un parti pris féministe, c'est pas par militantisme, mais je suis attentive à cela.

MD : Avez-vous des échos de la part des gens qui viennent ici ?



ER : Je suis là pendant le montage, le vernissage. Après, c'est la vie de la maison pop... J'ai discuté une fois avec un galeriste très intéressé par l'expo. C'est un hasard, un bon.

MD : En face d'une telle exposition certains ont un sentiment d'étrangeté...

ER : Il y a un travail à faire, les gens doivent développer une sensibilité par rapport à cela. Ces oeuvres qui sont peintes sur le mur, c'est pas juste de la fabrication, c'est pas des oeuvres conceptuelles,

c'est pas immatériel, il y a des concepts, des accroches. Sur la fresque, cet espèce de dragon dégoulinant, ces moustiques, le A de Anarchie, c'est assez narratif. Ça évoque aussi les peintures de squats. Il y a quelque chose de mystique, de spirituel ou la torture mentale de la destruction.

L'oeuvre de Karina Bisch montre la façon dont elle a été fabriquée. Des petites chutes de bois qu'elle a récupérées autour de son atelier et qu'elle a assemblées autour de sa sculpture. C'est accessible. **On devine le plaisir de la fabrication. Mais on peut aussi imaginer qu'elle a eu des références dans l'histoire de l'art.**

Dans cette expo, **on a un accès direct à la fabrication et aux fondements culturels.** Ça (le grand cercle en lattes de bois peintes en noir), c'est imbibé de culture Rasta, mysticisme, formes géométriques, abstraites. Du jaune, du vert, les couleurs rasta. Le texte en anglais raconte la vie

de Sister Lamy qui, en Jamaïque, a contribué à la libération des esclaves. C'est un personnage adoré dans le culte Vaudou. C'est tout un mélange, ça implique d'être sensibilisé à ce genre de culture.

MD : Le collier de dents, la fontaine en cheveux et le noeud papillon en peau de lapin...

ER : Oui alors il y a des oeuvres qui peuvent vous être étrangères, il faut être simple aussi par rapport aux oeuvres.

MD : Et ces choses-là argentées, dorées...

ER : C'est comme une grosse pépite d'or. Un peu clinquante et creuse. Quand on approche on voit que c'est du grillage. C'est pas si riche que ça, même si c'est des pépites démesurées! L'artiste a vu en Birmanie des Bouddhas adorés par des gens qui posent des feuilles d'or et au bout d'un moment les Bouddhas perdent leur forme sous les feuilles d'or, ça devient un truc complètement informe. Comme des crottes... Ce qu'elle fait part de ça, mais c'est le contraire, c'est creux... Des formes qui mentent sur leur lourdeur.

MD : Si je comprends bien dans l'art contemporain, ce qui compte le plus, c'est l'histoire qu'on met autour de l'oeuvre. Mais c'est une histoire que seul l'artiste connaît. On passe à côté de l'oeuvre si on ne la connaît pas.



ER : Je crois qu'il faut être observateur en art contemporain, plus que connaisseur, attentif aux matériaux, aux procédés. L'art voyage, ce n'est pas un univers compact et isolé du monde. Ça imprègne plein de domaines, la mode, le design. Toutes les formes circulent. On est informés à plein de niveaux. L'art c'est poreux avec le reste du monde, donc c'est difficile de dire que c'est élitiste. C'est un monde varié, énorme.

MD : C'est difficile de donner des filiations. Avant il y avait des familles, des écoles. Maintenant on a l'impression que ça éclate dans toutes les directions...

ER : Il y a quand même des courants, mais ils ne sont pas encore historicisés. Il y a des critiques d'art et des historiens, mais comme on a le nez dedans on a du mal à distinguer les choses intéressantes de ce qui l'est moins. Mais il y a plein de choses bonnes à prendre.

Exposition

Retour d'expérience d'une adhérente

Prendre le thé avec madame la baronne, ma foi, c'est assez intéressant dans le décor de la nouvelle exposition. J'y suis passée tout à l'heure....une classe d'adolescents s'y trouvait déjà, carnets et crayons à la main. Ils n'étaient pas bouche bée et paraissaient inspirés.

Je suis donc moi aussi entrée dans le décor, et comme je viens en général à la Maison populaire pour pratiquer le tai-chi, cela a probablement influencé ma vision des choses. Plusieurs objets ont fait « résonance ». Le grand cercle violet m'indiquerait-il que mon yin et mon yang ne sont pas en équilibre ?..... la sculpture violette semble le confirmer, subtil désordre intérieur dans lequel néanmoins tout se tient et s'est organisé d'une façon méticuleuse.

Sur le mur du fond, le soleil noir m'éblouit : ses rayons montrent le chemin du « chi », cette énergie interne qui apporte un tel bien-être lorsqu'on s'intéresse à elle. Cette pièce me fascine par ses aspects changeants, tantôt visage aux sens éveillés, tantôt soleil qui chauffe malgré son absence de couleur, tantôt pendule qui me rappelle de ne pas rester hors du temps. Et puis il y a cette grande roue noire avec en perspective les deux totems noirs : des formes extrêmes, l'une ronde, creuse et mobile les autres raides, massives et figées..... tout les oppose et pourtant elles cohabitent harmonieusement.



Cette exposition prend beaucoup de sens lorsqu'on y circule : avancer, s'arrêter, pencher la tête, faire le vide de toute pensée et laisser les yeux trouver l'angle qui va capter l'intérêt.

S'il s'agissait d'une exposition-vente, sans doute n'aurais-je pas eu envie d'acheter ...trop ...trop...je ne sais pas, et de toutes façons, ce n'est pas à vendre ! Le concept est tout autre : l'espace s'offre à nous et ne nous impose aucun commentaire, alors, profitons-en ! J'y reviendrai, un autre jour, pour voir les choses sous un autre angle, car si les appartements de madame la baronne semblent a priori très maniérés, il suffit de laisser ces « a priori » à l'entrée pour s'y sentir à l'aise.

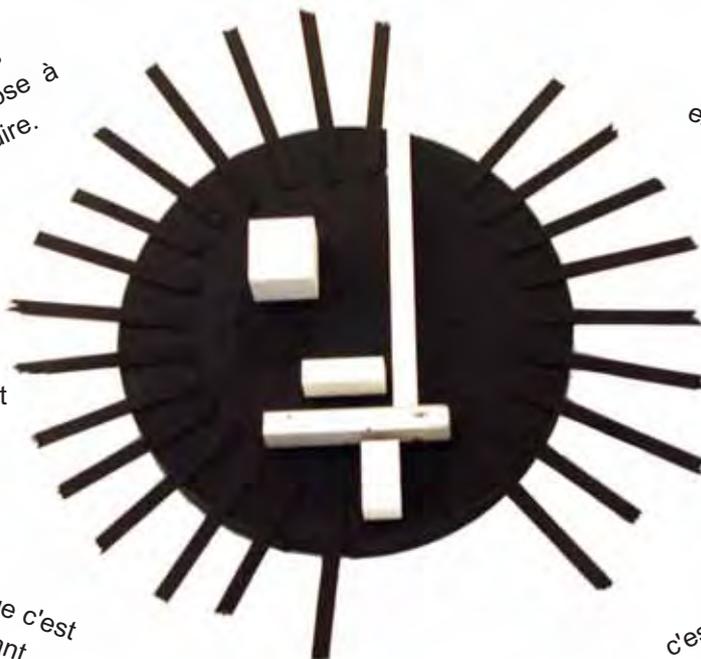
Sylvie CHIQUER

L'avis de quelques adhérents, recueilli au vol le jour du vernissage :

Ca attire l'oeil,
mais j'ai pas
grand chose à
dire.

La construction
violette si c'était pas une
expo, ça serait vide.

Avec
la lumière du soir,
c'est mieux que dans la
journée. Les oeuvres font
partie du décor. Ce soir
c'est beau.



Le grand cercle
noir, c'est agréable à
voir, c'est comme un
soleil un peu abstrait.

La perruque c'est
un peu choquant.

c'est comme une
tache d'encre chez le
psy. On peut dire ce
qu'on veut.

Le rond noir c'est attractif, les
papiers jaunes, c'est sympa, ça fait
penser à la liberté de la presse.

**Dans le prochain numéro, un regard
sur l'art contemporain.**

Eko ! Eko !

Le concert-spectacle "EKO! EKO!" a suscité un grand enthousiasme. Nous avons demandé à Marie Estève qui anime l'atelier Chants du Monde de nous en expliquer la genèse pour le journal.

Ce spectacle a été présenté au Théâtre Berthelot en septembre dernier. C'est un prolongement de l'atelier Chants du monde que j'anime le samedi matin à la maison pop depuis maintenant douze ans. En tant que chanteuse, au sein du duo Oui-Dire, je m'intéresse aux chants de tradition orale pour la richesse qu'ils offrent sur le plan vocal, rythmique, harmonique, pour la diversité des langues et des sons et aussi parce que ce sont des chants partagés dans des situations quotidiennes : chants de travail, berceuses, chants de fêtes ou de deuil et qu'ils portent ainsi en eux quelque chose de notre quotidien, même s'ils viennent de loin ou d'un autre temps. Ils titillent notre imaginaire. L'émotion qu'ils suscitent est d'autant plus présente qu'on n'en comprend pas la langue. Pour se les approprier il faut chercher quelque chose de physique, quelque chose du corps.

Cet atelier est un peu un laboratoire où on explore le chant à travers le mouvement, la mise en espace et il a pour objectif l'autonomie des chanteurs. Je transmets oralement des chants que j'ai reçus d'autres chanteurs ou que je relève à partir d'enregistrements. Moi-même je ne suis pas une « chanteuse traditionnelle », c'est juste mon goût pour ces musiques qui me guide.

Chaque année nous présentons un « spectacle » qui est le reflet du chemin parcouru.

En mai 2005, avec Stéphane Moquet, j'ai envisagé d'aller plus loin en proposant un cycle de formation pour chanteurs, instrumentistes, danseurs, comédiens... amateurs ou professionnels, dans lequel des chanteurs d'origines diverses viendraient transmettre des chants de leur culture. L'idée était de partager non seulement des chants mais un mode de transmission. Ce projet a été mené en collaboration avec « Le pôle Musiques du Monde 93 » que Stéphane anime, l'Ariam et plusieurs festivals de Seine Saint-Denis. Le spectacle "EKO ! EKO !" est le fruit de cette aventure.

Nous avons rencontré cinq chanteurs : Bielka qui est russe, Silvana de Luigi, argentine, Zainaba, comorienne, Souleymane Mbodj, sénégalais, Kristof Hiriart du Pays Basque. Aux chants qu'ils nous ont transmis nous avons mêlé d'autres répertoires amenés par certains chanteurs ou moi-même.

"EKO ! EKO !" ce sont 13 personnes qui chantent, qui bougent et racontent une histoire, mais on ne comprend rien. C'est un peu un opéra au fond, mais les chants viennent des quatre coins du monde. J'ai construit la mise en scène en m'appuyant sur ce que les chants me disaient et sur ce que je voyais du groupe et de chaque chanteur en particulier. C'est simple et si ça parle au public, c'est qu'on a trouvé collectivement une certaine justesse.

C'est une histoire de groupe, nourrie de rencontres, de recherches, de temps passé ensemble, et non un projet personnel pour lequel j'aurais recruté telle ou telle personne.

Cette année un nouveau projet démarre avec d'autres participants. Ce sera une nouvelle aventure qui nous conduira je ne sais où.

Merci Marie

Formes étonnantes

Si ce ne sont pas des cornes, alors qu'est-ce ?

ELAEIS GUINEENSIS, le palmier à huile



Les axes de l'inflorescence desséchée viennent de s'ouvrir, libérant les graines. Beaucoup de plantes agissent ainsi, comme une catapulte, pour s'auto-semer.

Le palmier à huile, de la famille des arécacées, est originaire d'Afrique, mais on le trouve aussi en abondance en Asie.

Le palmier atteint 20 à 25 mètres de haut. On en extrait :

- l'huile de palme pour l'alimentation, extrait du fruit
- l'huile du palmiste pour l'industrie (savon, huile, bougies), extrait de l'amande à l'intérieur du noyau
- le vin de palme, obtenu par fermentation de la sève.

Le palmier inspire aussi les poètes :

"C'est le palmier qui, le premier, grâce à sa haute taille, porte au loin la bonne nouvelle de la fraîcheur de l'eau aux yeux du voyageur desséché par la soif et tout poudré par le sable brûlant du désert..." Ouled-Djellal — Biskra

TRAPA BICORNIS, mâcre ou châtaigne d'eau

de la famille des trapacées, elle nous vient d'Asie. Le fruit ci-contre provient de la plante aquatique qui flotte à la surface d'eaux calmes pouvant atteindre 5 mètres de profondeur.

Riche en amidon, la châtaigne d'eau est couramment utilisée dans la cuisine chinoise.

Sa forme typique permet d'éviter toute confusion avec sa cousine, elle aussi très caractéristique :



TRAPA NATANS, la mâcre nageante, est couramment répandue dans nos contrées. Ses quatre pointes piquantes lui valent le nom de "cornes du diable".

Tai chi, qi gong, yoga _____

**Tai chi, Qi gong et yoga sont trois disciplines pratiquées à la Maison populaire. Ces mots nous sont maintenant relativement familiers, mais qu'expriment-ils exactement ?
Qu'est-ce qui les rapproche et qu'est-ce qui les différencie ?**

En regardant les adeptes pratiquer, les mots qui viennent à l'esprit sont : calme, lenteur, douceur, harmonie. Mais ne nous y trompons pas ; la mollesse n'est pas de mise. Les trois disciplines demandent beaucoup de concentration et nous réapprennent à respirer. Tous les bébés gonflent spontanément le ventre quand ils inspirent et le vident en expirant. Petit à petit, en devenant adultes, notre façon de respirer naturellement se modifie : nous utilisons de moins en moins l'abdomen et notre souffle devient de plus en plus court. En pratiquant, on réapprend donc à maîtriser son souffle, à sentir son parcours dans le corps, à utiliser les trois sources de respiration : depuis l'abdomen, depuis le thorax, depuis la gorge. C'est probablement la raison pour laquelle bon nombre de sportifs ou de chanteurs pratiquent l'une ou l'autre de ces disciplines.

Ce qui les rend proches également, c'est l'exigence vis à vis de soi : aller à son rythme, mais toujours mieux. Le mouvement peut sembler beau et harmonieux vu de l'extérieur. Mais ce n'est pas ce qui compte : il doit être juste et efficace pour soi. Ces trois disciplines ne sont pas des disciplines solitaires. Il est difficile d'apprendre seul avec un livre. Elles s'appuient sur des textes millénaires et fonctionnent selon la tradition de l'initiation. Chaque pratiquant à un professeur et le rôle de celui-ci, lorsqu'il a gravi une marche, est d'essayer d'en faire gravir une à ses élèves : un excellent principe car on sait qu'on ne peut donner aux autres que lorsqu'on est prêt soi-même.

Enfin, outre le souffle, leur maître mot est : **ENERGIE**, "chi" ou "Ki" en chinois (prononcer « tchi ») - "kundalini" en sankrit.

Ces pratiques s'appuient sur des textes millénaires, visant, avec les lois de la Nature, à harmoniser le corps et l'esprit.

Thierry Félicia

Voyons maintenant les spécificités de chaque discipline.

Selon Thierry Félicia, professeur de tai chi et de qi gong, le qi gong sert à capter l'énergie et le tai chi sert à faire circuler cette énergie. Les deux disciplines sont donc complémentaires et le chi gong peut servir d'échauffement avant le tai chi.

Le QI GONG (ou chi kong) permet d'augmenter la présence du Chi dans les circuits, les centres et les corps subtils (les mêmes que ceux définis par ailleurs dans l'acupuncture et d'autres modalités énergétiques). En pratiquant, les facultés mentales s'affinent et le corps devient plus vigoureux.

Le chi kong a pour avantage de faire augmenter l'énergie dans de grandes proportions de façon générale ou spécifique. Ex: Chi Kong de l'énergie retrouvée (général), chi kong de l'envol de la grue (général), chi kong du foie (spécifique)...

Il se pratique le plus souvent en prenant des postures statiques, debout, assis ou allongé, que l'on peut tenir une à deux minutes, voire plus. (T. Félicia).

Chaque posture agit sur une partie du corps. Lorsqu'on ne va pas bien, on peut donc pratiquer plus spécifiquement les mouvements en relation avec la zone affectée.

Sur le plan médical, en Europe, l'idée que le qi gong pourrait être un outil plausible de prévention des maladies fait petit à petit son chemin.

Ci-contre, position agissant sur les fonctions organiques et reproductives



En Allemagne, le qi gong est reconnu par deux caisses d'assurance maladie.

En France le qi gong commence à être utilisé dans certains services hospitaliers pour améliorer la qualité de vie des malades, diminuer les effets secondaires des médicaments et aider les patients hospitalisés à supporter le traitement lors de longues maladies, mais il est encore loin d'être accepté par les institutions (Florence Amalou).

Le qi gong n'est pas une question de foi. Il fait partie d'une autre médecine qu'il faut apprendre à comprendre. Il ne faut surtout pas le confondre avec certaines pratiques proches du charlatanisme.

Professeur Jean-Raymond Attali

Un petit "truc" :Thierry Félicia nous recommande souvent de ne pas nous laisser perturber par les bruits extérieurs, mais de les utiliser pour mieux nous concentrer.... Je n'y parviens pas toujours, mais dans la vie courante, lorsque le cas se présente, le fait de penser à cette recommandation diminue instantanément mon agacement...pourquoi se faire encore plus mal ?.....essayez !

Tai chi, qi gong, yoga

Le TAI CHI CHU'AN est un exercice de longévité qui conduit à harmoniser le souffle, les déplacements par l'exécution de gestes doux, lents et ininterrompus. Cette pratique de la méditation en mouvement permet un meilleur flux de l'énergie vitale dans le corps, tout en apportant paix et sérénité au mental (T. Félicia).

Il s'agit ici de la forme individuelle du tai chi, car il est aussi pratiqué comme un art martial et se classe d'ailleurs dans cette catégorie. C'est une pratique interne « souple » par opposition au Kung fu, par exemple, qui est un art martial « dur ». Le tai chi est aussi appelé « danse de vie ».

Dans sa forme individuelle, il se pratique debout. Il consiste en des mouvements de bras et jambes et les changements de posture sont guidés par le mouvement du bassin. La position des mains et des pieds a une grande importance.

Chaque posture illustre une situation en relation avec la nature, par exemple, « recevoir mille étoiles », « le guetteur », « la cigogne boit dans la tasse », « repousser la montagne », « caresser la crinière du cheval », etc...



Lorsqu'on commence à maîtriser la « forme » (c'est ainsi qu'on appelle l'enchaînement des mouvements), on doit pouvoir déjà préparer mentalement le mouvement à venir, tout en terminant le mouvement en cours, afin de permettre une bonne fluidité.

On place souvent les membres de façon complémentaire ou opposée ; par exemple une main reçoit et l'autre donne

(parfois, tout en protégeant le corps). Il s'agit donc d'être toujours à l'écoute et l'esprit alerte.

Et bien sûr, le tout doit être accompagné du souffle bien placé (par exemple inspirer en montant les bras, expirer en les abaissant).

Evidemment tout cela est un objectif qu'on n'atteint pas du jour au lendemain. C'est un long travail de patience qui demande aussi de la régularité.

La lenteur des mouvements facilite l'apprentissage : elle permet de bien relâcher les muscles, de prendre conscience de son schéma corporel.

Mais aussi, chaque pratiquant doit respecter un rythme, à



l'image de ce qui se passe dans la nature. Par exemple, le mouvement évoquant le lever du soleil doit respecter le rythme de ce lever : d'abord un point à l'horizon, puis doucement un halo de lumière, puis les premiers rayons et les oiseaux qui commencent à chanter, puis la lumière qui envahit peu à peu l'espace jusqu'à ce qu'on puisse sentir la chaleur.

On peut très bien pratiquer chez soi les mouvements qu'on maîtrise. Mais les chinois ont plaisir à se rassembler pour pratiquer ensemble, de préférence dans la nature, et cette tradition a gagné la France depuis quelques années.

Quand tu fermes le poing, il ne renferme que du vide ;
quand tu ouvres la main, elle s'ouvre sur le monde.

La porte la mieux fermée est celle que l'on peut laisser ouverte.

Proverbe chinois

Suite de cet article dans le prochain numéro où nous parlerons plus particulièrement du yoga.

- **Tai chi**, avec Thierry Félicia : chaque mardi de 19h à 20h30 et de 20h45 à 22h15
- **Hatha yoga** avec Alain-Georges Moreau : le lundi de 14h30 à 16h, 17h30 à 19h, 19h à 20h30 et 20h30 à 22h
- **Hatha yoga** avec Martine Cohen : le jeudi de 18h à 19h30 et de 20h30 à 22h
- **Kundalini yoga** avec David Bongabouna : le mardi de 20h30 à 22h et le mercredi de 18h45 à 20h15.
- **Stage de qi gong** : une séance par trimestre, le samedi de 14h à 17h (dates non encore publiées, voir l'affichage).
- **Stage d'Hatha yoga** : pour personnes ayant déjà pratiqué, les samedi 21 octobre, 18 novembre ou 16 décembre 2006, de 14h à 15h30 (pour ces dates et pour 2007, voir l'affichage pour confirmation).

Pourquoi ? Dites-le moi _____

.....énigme

Mardi 18 juillet 2006 un soleil de plomb et 34 degrés dehors; je désespère!

Quand pourrai-je revenir?

Il est loin le temps où je trônais majestueusement sur tout un territoire. J'étais alors adulé par les enfants, respecté, même par les adultes. J'étais alors tout un symbole!

Aujourd'hui, je suis dispersé, informe, brassé par monts et par vaux; en partie dans le ciel, en partie sur terre ou dans la mer. Ma forme n'est plus. La matière qui me compose, est salie un peu partout, par des gens peu soucieux de moi. Elle traîne soit dans un ciel pollué, soit sur un sol boueux, soit dans une mer qui n'a plus la propreté d'antan.

Je n'ai pas le choix; je dois attendre des jours "meilleurs".

Quand je pense à toute cette chaleur due aux "humains", qui retarde ma venue!

Chaleur, née d'une consommation effrénée d'énergie, à construire, puis à détruire peu de temps après, pour je ne sais quelle bonne mauvaise raison, ce que d'autres ont bâti; conduisant à une société de consommation d'objets de plus en plus jetables et destructibles (société sur le chemin de son autodestruction); pas chers à court terme, mais toujours plus coûteux en fin de compte.

Et pourtant, je me rappelle ces périodes heureuses de plus en plus courtes...

Je revois ces enfants au réveil qui, s'apercevant de ce qui s'est produit la nuit, n'ont qu'une idée, SORTIR, SORTIR, SORTIR, oubliant tout : tartines, petit déjeuner, télévision, jeux électroniques, négligeant même des vêtements chauds... Plus rien ne compte hormis l'instinct ancestral de me reconstruire.

Comme je suis heureux de les voir ROULER, ROULER, ROULER, pour créer une oeuvre collective la plus grande et régulière possible; puis fatigués, s'échiner encore à me pousser, à me tirer, tous ensemble vers le meilleur endroit, la meilleure place qu'ils ont choisie pour y déposer mon premier élément; puis repartir une fois encore dans une affaire qui roule et enfin hisser mon deuxième élément à grand peine sur le premier. Là encore ce n'est pas fini : ils me regardent et regardent autour d'eux à la recherche d'une parure. Certains déboulent dans la cuisine, fouillent dans le frigo, dans la cave, à la recherche d'une carotte, puis dans les tiroirs ou dans une cache secrète, pour trouver des marrons, des gros boutons ou des pommes de pins; puis une fois trouvé leur butin, disparaissent aussi vite, pour revenir vers moi. Certains ont embarqué un balai qu'ils piquent, dressé, à côté de moi. Mais le plus important est la pose de la carotte!

Alors j'existe : je suis devenu un beau, majestueux et immaculé bonhomme de neige.

Je suis unique pour eux, et quasiment personne ne peut passer devant moi, sans avoir une pensée parfois très intense, souvent intemporelle. Quand je les regarde, ils sont tous redevenus des enfants!

Comment peuvent-ils alors aimer ce que je représente, pureté, nature, vie simple, à tel point que plus rien ne compte pour eux, et plus tard consommer toujours plus, souvent sans plaisir, acheter des choses inutiles, fragiles et cassables parce que moins chères, qui finiront dans des poubelles déjà débordantes ? Ne savent-ils pas que l'achat de produits durables se révèle rentable à long terme, sur le plan économique et écologique ? Pourquoi se comportent-ils ainsi, contre moi, donc contre eux-mêmes?

JML

Le bonhomme de neige est une métaphore de la planète pure et originelle; c'est aussi un miroir temporel où l'adulte redevient l'enfant qu'il était et transmet la tradition à l'enfant de sa descendance.

— Un peu d'humeur... vitrée ¹

Qu'est- ce qu'il se passe?

Depuis quelques temps, j'ai de gros problèmes de lecture. Non, je n'ai pas besoin comme tous les quadra de mettre des ral-longes à mes bras.

Au contraire, c'est le nez sur les notices, avec le secours d'une lampe surpuissante et d'une loupe que j'essaie de déchiffrer la composition de ma crème de beauté (étiquette en petits caractères noirs sur vert foncé...), ou de mon médicament journalier (boite rouge libellée en rose !!!). J'aimerais tout de même savoir ce que j'avale ou ce que je me tartine sur la peau dans l'espoir de réparer l'outrage des ans. Je passe sous silence les nombreux documents devenus illisibles pour moi. Je sais que j'appartiens à cette catégorie d'âge (soit 1/3 des adhérents) atteinte fréquemment par la cataracte₂, mais ce n'est pas la seule déficience visuelle.

En effet, dans toutes les autres tranches d'âge, il existe un certain nombre de défauts de la vue : myopie₃, hypermétropie₄, astigmatisme₅, presbytie₆, strabisme₇..... Les charges visuelles sont de plus en plus importantes grâce à la fée électricité et toute sa suite d'écrans électroniques : elles intensifient la fatigue ressentie. Sans parler de ceux qui sont atteints de pathologies comme (pour ne citer que les plus fréquentes) le daltonisme (8% des hommes), le glaucome₈. Cette joyeuse énumération me laisse à penser qu'un certain nombre d'entre nous sont gênés dans leur confort de lecture et doivent souvent pester contre les concepteurs graphiques.

Pitié pour nous ! Pour vous aider à penser à tous ces handicaps, je ne résiste pas au plaisir de donner quelques indications quant à la perception de la couleur sur des documents écrits, sur papier ou sur écran. Peut-être cela permettra t-il une petite amélioration.

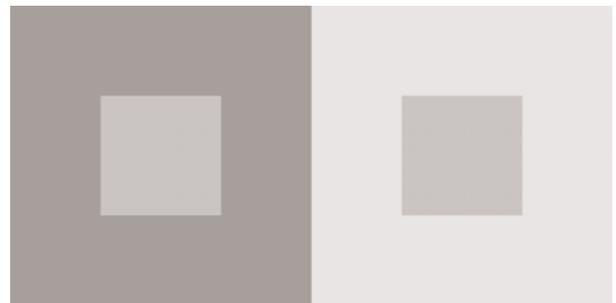
La couleur « fait » l'objet. La limite de l'objet se situe à l'endroit où il y a changement de couleur. Plus ces couleurs seront différentes mieux l'objet sera perçu. Le plus utilisé étant le noir sur blanc ou l'inverse. (ex : noir sur bleu marine, ce sont des couleurs trop « proches »).

Le contraste doit être accentué entre le texte et le fond en sélectionnant des couleurs contrastées comme bleu marine sur beige, vert pâle, jaune pâle : c'est le contraste positif décliné sur plusieurs couleurs : texte foncé et fond clair.

Le contraste négatif utilise un texte écrit en couleur claire (blanc, beige, jaune...) sur fond foncé (noir, bleu marine, vert foncé, pourpre foncé...).

En effet, l'environnement a une forte influence sur notre perception des couleurs. Tout est une question de contraste, et il existe différents cas.

Le contraste de luminosité : dans un environnement très clair, la pupille se ferme et obscurcit les couleurs foncées, tandis que dans l'obscurité elle s'ouvre et adoucit les couleurs claires : la même couleur sera perçue plus foncée sur fond clair que sur fond sombre.



Le contraste de saturation : nous évaluons la vivacité d'une couleur en fonction de ce qui l'entoure : une même couleur semble plus

Un peu d'humeur... vitrée

pâle, si elle est entourée de couleurs soutenues, que si elle est isolée dans un ensemble fade. Un carré vert clair sera beaucoup plus vif sur un fond gris moyen que sur du vert soutenu.

Le contraste de teinte : une couleur paraîtra d'autant plus froide, qu'elle est entourée de couleurs chaudes¹⁰ et vice versa. Un carré turquoise (cyan) paraîtra vert s'il est entouré de bleu et bleu au milieu de vert.

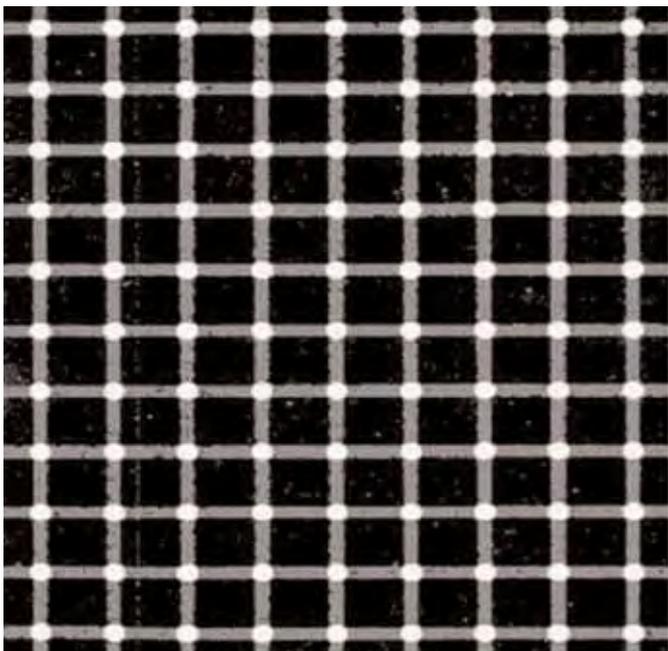
Le contraste simultané : en regardant une couleur, notre oeil exige la couleur complémentaire¹¹ car ces deux couleurs juxtaposées vont se renforcer. Un carré rouge ressort plus sur du cyan (sa couleur complémentaire) que sur du jaune. Ceci explique qu'un gris, un noir ou un blanc semble légèrement teinté de la couleur complémentaire qui se trouve à proximité : des

rayures grises semblent gris-bleu sur fond rouge et gris-rose sur fond bleu.

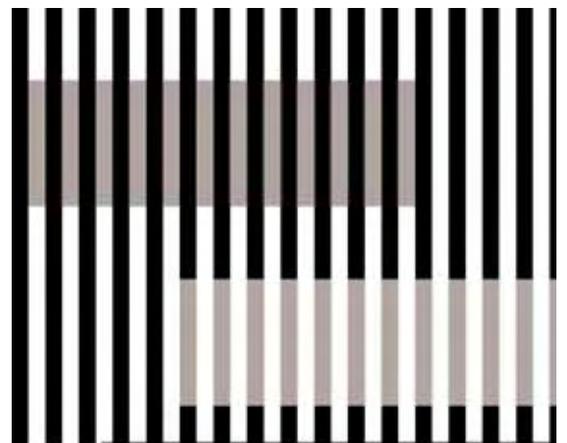
Qualité de la lumière : un objet ne réagira pas de la même manière aux différents types de faisceaux. Un élément choisi en magasin à la lumière électrique se trouvera être d'une teinte très différente à la lumière du jour.

Pathologie particulière : le daltonisme est un terme générique qui désigne différentes déficiences visuelles liées à la perception des composantes rouges, vertes et bleues de la couleur. La déficience dans le bleu est très rare (0,002% des daltoniens) tandis que la déficience dans le vert avoisine les 25%, les autres étant atteints de la déficience dans le rouge. Les concepteurs de documents devraient vérifier que le set de couleurs se situe dans une plage acceptable pour eux et se méfier du rouge.

Il est toujours possible d'avoir des illusions d'optique, même en noir et blanc, et d'apercevoir des éléments qui n'existent pas. Pour vous en persuader, regardez les illustrations de ce texte réalisées en noir et blanc.

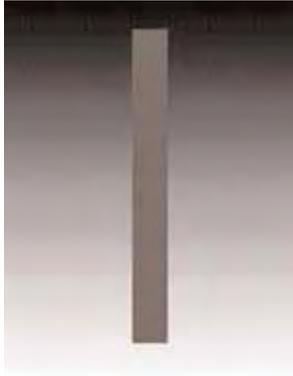


Ronds blancs et ronds noirs ? Les noirs n'existent pas

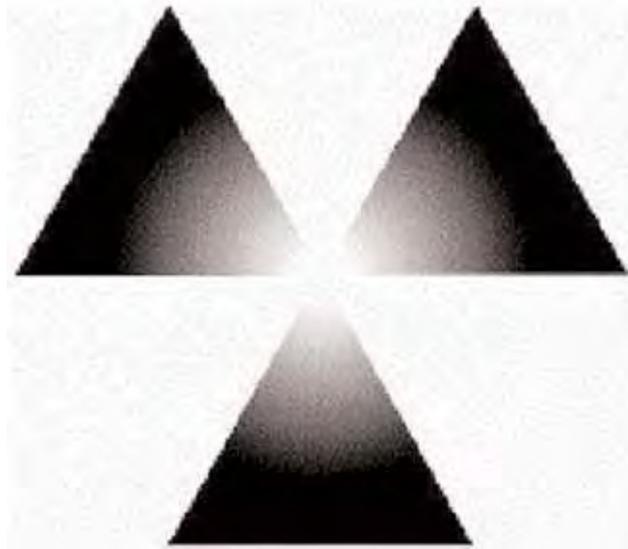


Si on vous dit que les gris sont identiques !

— Un peu d'humeur... vitrée



*Le bâton semble plus foncé en bas,
alors qu'il est de couleur uniforme*



Eblouissement ? Pourtant le centre est du même blanc que le fond.

Voilà, ma crise contrastée est faite. Peut être vous aura t-elle apporté quelques éléments pour élaborer des documents plus lisibles par tous ? Bon nombre de plaquettes et d'étiquettes d'informations devraient être réformées. J'ai eu beaucoup de mal à lire les petits caractères noirs sur fond bleu marine de la plaquette de la MAISON POP, mais le planning et le bulletin d'inscription étaient écrits en noir sur fond blanc et jaune et là, BRAVO et MERCI. Je suis sûre que la prochaine plaquette me donnera l'ILLUSION d'OPTIQUE d'une bonne vision !

Une défaillante du regard : Françoise Rioux

- 1) L'humeur vitrée est une masse gélatineuse et transparente constituant 90% du volume de l'oeil. Elle maintient la rétine contre la paroi de l'oeil et lui donne sa forme.
- 2) La cataracte est l'opacification du cristallin.
- 3) En cas de myopie, l'oeil est trop long et l'image se forme en avant de la rétine quand on regarde au loin.
- 4) Dans le cas de l'hypermétropie, l'oeil est trop plat et l'image se forme en arrière de la rétine. Elle peut être en partie compensée par une accommodation du cristallin d'autant plus difficile que l'on regarde de près.
- 5) L'astigmatisme est dû à des inégalités de courbures ou à une hétérogénéité des milieux réfringents de l'oeil, ce qui déforme l'image.
- 6) La presbytie est la diminution d'accommodation du cristallin empêchant de bien voir les objets proches.
- 7) Le strabisme est une déviation des axes oculaires, l'un par rapport à l'autre, pouvant entraîner une mauvaise vue.
- 8) Le glaucome correspond à l'augmentation de la pression intérieure de l'oeil qui peut être douloureuse et amène parfois un rétrécissement du champ visuel ainsi que la perte de l'oeil si non soigné.
- 9) Une couleur froide est située dans la zone des bleus, verts sur le spectre visible de la lumière.
- 10) Une couleur chaude est située dans la zone des rouges, jaunes sur le spectre visible de la lumière.
- 11) Une couleur est la complémentaire d'une autre si le mélange des deux donne du blanc en synthèse additive (par addition de lumière, ex : mélange de deux rayons) ou du noir en synthèse soustractive. (par soustraction de lumière, ex : mélange de couleurs au pinceau ou d'encre à l'imprimante).

Pour en savoir plus : <http://pourpre.com/couleur/perception.php>

Illusions d'optique tirées de : <http://illusionniste74.boosterblog.com/>

Raconte-moi une histoire...—

Le cheval à six têtes

L'un de nos voyages nous a menés jusqu'à l'île de Sumba située à l'est de Bali en Indonésie. La culture ancestrale animiste (1) y est encore bien vivante. Elle est basée sur le culte des ancêtres, appelé Marapu.

Chaque année, à la onzième lune, les habitants d'un des villages célèbrent le « Wulla Podu ». Le Wulla Podu (qui signifie « mois des interdits » en langue locale) est un ensemble de rituels qui durent un mois, dont le but est de favoriser la prochaine culture du riz.

Un habitant du village nous a un jour conté une histoire qui tient une place très importante dans ces rituels, car elle symbolise la naissance même du « Wulla Podu ». La voici :



A était une fois un pont de pierre qui reliait l'île de Sumba à un lieu sacré. A cette époque, il n'y avait pas encore de bateau et ce pont était le seul chemin possible pour accéder à l'île. Il reliait Sumba au monde extérieur.

Plusieurs tribus, plusieurs clans vivaient sur l'île. Un jour le chef du clan des WEE LOWO, Koda Laya, ramena un cheval en empruntant le pont. On n'a jamais su d'où venait précisément ce cheval, mais ce n'était pas un cheval ordinaire. C'était un cheval sacré envoyé par les ancêtres, un cheval à six têtes. Aussi les sumbanais n'avaient aucune envie de le voir repartir.

Pour garder le cheval dans l'île, il leur sembla que la meilleure solution était de détruire le pont. Mais comment détruire ce pont ?... C'était un travail surhumain !

Le cheval était sous la garde de Koda Laya et le fait que les Wee Lowo possèdent ce cheval faisait d'eux le clan supérieur. Koda Laya décida alors de réunir tous les clans afin de trouver une solution, une force extraordinaire pour détruire le pont.

Un seul clan ne fut pas invité à la réunion, celui des NATARA WATU. Les hommes de ce clan vivaient dans une grotte, s'habillaient encore de vêtements en tapa (2) ; ils paraissaient si sales et si stupides qu'ils étaient méprisés par les autres. Aussi Koda Laya les avait-il exclus d'emblée.

Lors de toute réunion, la tradition voulait qu'on aille chasser le sanglier et qu'on partage la viande en un repas commun. A cette époque, on consommait encore la viande crue car le feu n'existait pas.

La première réunion eut lieu et quelqu'un proposa une méthode pour détruire le pont. Cette méthode fut testée mais sans succès. Bien que le clan des hommes stupides ne soit pas invité, un messager s'en alla néanmoins leur apporter une part de viande.



— Raconte-moi une histoire...

La deuxième réunion eut lieu, sans plus de succès. A nouveau, le messager apporta de la viande au clan des exclus. Le messager s'attarda un peu pour observer : les hommes stupides étaient réunis autour d'une lueur étrange et s'affairaient à présenter la viande au dessus de cette lueur. La viande changea de couleur. Ensuite, chacun en consomma avec satisfaction. Intrigué, le messager demanda s'il pouvait goûter cette viande et quelle ne fut pas sa surprise de constater qu'elle était bien meilleure que celle qu'il avait l'habitude de manger !

Tout excité par sa découverte, il retourna auprès de Koda Laya et lui raconta son aventure. On décida alors d'en savoir plus sur le pouvoir que le clan des hommes stupides détenait.

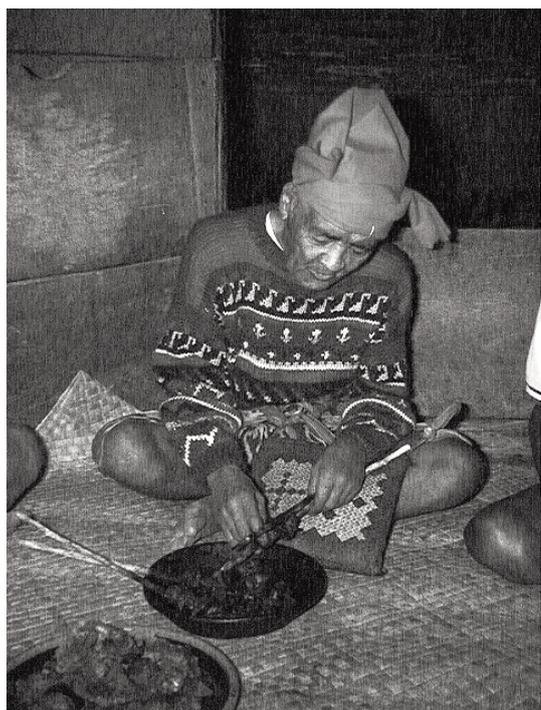
Après la troisième réunion, aussi inefficace que les précédentes, le messager chercha à savoir comment les hommes stupides préparaient la viande. Mais ceux-ci, méfiants, refermèrent le cercle autour de la lueur, afin de préserver leur secret. Toutefois le messager put obtenir une part de viande cuite qu'il mit dans sa bouche sans la manger pour la rapporter chez les siens. Chacun put ainsi constater que cette viande était bien meilleure que leur viande habituelle.

Et lorsque le messager raconta qu'il avait vu une lueur chez les Nataru Watu, le doute s'installa... ces hommes étaient-ils vraiment si stupides ?... Koda Laya était maintenant près de penser qu'ils pourraient peut-être détruire le pont, là où tous les autres avaient échoué.

Les Nataru Watu furent donc invités à la réunion suivante, invitation qu'ils déclinèrent, prétextant que des hommes aussi sales et stupides qu'eux ne pouvaient pas avoir l'audace de se présenter devant les Wee Lowo qui, eux, étaient si brillants !

Ils déclinèrent de la même façon la deuxième invitation, mais acceptèrent la troisième, lancée par Koda Laya lui-même, par respect pour lui.

Koda Laya leur expliqua alors qu'il était certain de leurs capacités et leur demanda de l'aider à détruire le pont. Devant son insistance, le chef des Nataru Watu finit par accepter cette tâche. Mais il demanda à s'entraîner d'abord sur la forêt.



Il invoqua la foudre avec des paroles que seuls les Nataru Watu connaissaient. Et tous les arbres de la forêt environnante se couchèrent sous la force de la foudre.

Il invoqua alors le feu et tous les arbres couchés s'enflammèrent. Les Nataru Watu firent alors griller sur le feu la viande fraîchement rapportée de la chasse... ils venaient d'offrir à tous le secret de la bonne viande. Ce jour là, il y eut une grande animation dans le village : on reconnaissait que les Nataru Watu avaient de grandes connaissances et plus personne ne doutait qu'ils sauraient détruire le pont de pierre.

Bien que ses talents soient largement reconnus, le chef des Nataru Watu se faisait encore prier. Pour le décider, Koda Laya lui promit que s'il réussissait à détruire le pont, il lui donnerait le cheval à six têtes. Le chef des Nataru Watu accepta.

Par trois fois il invoqua la foudre et la cible fut atteinte à chaque fois : d'abord au milieu du pont, puis à sa tête, et enfin à l'autre extrémité.....le pont s'écroula !

Raconte-moi une histoire...—

Il se retourna alors vers Koda Laya. Ce dernier dit qu'il tiendrait sa promesse mais qu'il voulait d'abord que la preuve de la destruction du pont soit bien visible aux yeux de tous : il fallait sortir de l'eau la tête de pont et la rapporter à terre.

Un autre clan fut d'abord chargé de ce travail mais n'y parvint pas. Ce furent encore les Natarā Wātu qui réussirent à rapporter la tête de pont. Ils l'exhibèrent dans toute la contrée pour prouver que le pont était bien détruit.

Une seconde fois, le chef des Natarā Wātu se tourna vers Koda Laya et lui demanda son dû..... pourtant il savait bien qu'il refuserait ce présent, car accepter le cheval à six têtes impliquait aussi d'accepter la charge du Wulla Pođu. Or cette tâche était bien trop lourde pour les Natarā Wātu qui avaient déjà leur propre cérémonie, appelée Rawi Rato.

Il entendit Koda Laya lui dire : "attention, je vais te donner le cheval, mais n'oublie pas qu'en l'acceptant, tu acceptes aussi le Wulla Pođu, et... attention à la morsure des sept chiens sacrés qui seront là !".

Le chef des Natarā Wātu refusa le présent.

C'est ainsi que les Wee Lowo eurent à tout jamais la charge d'organiser le Wulla Pođu et qu'ils gardèrent leur statut de clan supérieur.



Sylvie Chiquer et Philippe Heurtault ont recueilli cette histoire.

Remerciements à Ama Lali qui la leur a contée et à Rato Rumata qui leur a permis de bien la comprendre.

(1) L'animisme (du latin anima âme) est une croyance ou une religion selon laquelle la nature est régie par des âmes ou esprits, analogues à la volonté humaine. Il s'agit souvent de l'âme des défunts, mais aussi de celle des pierres, du vent, des animaux...

(2) Tapa : étoffe végétale obtenue en battant de l'écorce d'arbre.

Entre vous et nous

La commission Communication a pour objectif de faire circuler des informations entre la Maison populaire et ses adhérents, notamment par le biais de ce journal.

En cette fin d'année, nous souhaitons :

- nous présenter pour que vous puissiez nous connaître et nous reconnaître
- recueillir votre avis sur nos parutions.

Qui sommes-nous ?

Nous pratiquons tous une ou plusieurs des activités proposées par la Maison populaire et avons eu simplement l'envie, pour un temps, de participer à ce travail collectif et rigoureux qu'est la rédaction d'un journal. Chacun apporte ses compétences et sa bonne volonté : remontée d'informations, rédaction, mise en page, photographies, etc..., en fonction de ses disponibilités.



De gauche à droite : Sylvie CHIQUER, tai-chi - Rose-Marie FORCINAL (en haut), Yoga et vice-présidente de la Maison populaire - Françoise RIOUX, Chorale, théâtre, mix danse - Jean-Marc LANE, écritures - Marie-Thérèse CAZANAVE, chorale et présidente de la Maison populaire, Monique DUBOST, chants du monde et présidente de la commission communication.

Hors photo : Jocelyne MESINELE, gospel et vice-présidente de la commission communication.

Venez nous rejoindre !

Si vous avez envie d'être membre de la commission, ou si vous souhaitez seulement publier un article, faites-nous le savoir si vous nous croisez, ou déposez ce bulletin dans la boîte aux lettres placée auprès de l'hôtesse d'accueil.

✂

Nom et prénom : _____ Tél : _____
courriel : _____ @ _____

Je souhaite participer à la commission communication
 J'ai envie d'en savoir plus sur la commission pour éventuellement y participer
 J'ai un article à vous soumettre

C'est assez dit la Baleine !



Votre avis nous intéresse !

Pour que nous puissions mieux répondre à vos attentes, merci de remplir le questionnaire ci-dessous et de le déposer dans la boîte aux lettres située près de l'hôtesse d'accueil

Dans les n° 3 & 4, quels sont les articles qui vous ont intéressé (noter de 1 à 3) :

1 très intéressant 2 moyen 3 peu d'intérêt

N°3 - juillet 2006

N°4 - décembre 2006

<input type="checkbox"/> Balade à Joinville-le-pont	<input type="checkbox"/> Soirée Dansante
<input type="checkbox"/> Stage d'écriture de chansons	<input type="checkbox"/> Madame la baronne...
<input type="checkbox"/> Collectif "Zone libre"	<input type="checkbox"/> Eko! Eko!
<input type="checkbox"/> Journée à Londres	<input type="checkbox"/> Formes étonnantes
<input type="checkbox"/> Mandarine et gélatine	<input type="checkbox"/> Tai-chi, qi gong et yoga
<input type="checkbox"/> Une histoire	<input type="checkbox"/> Pourquoi ? Dites-le moi...
	<input type="checkbox"/> Humeur vitrée
	<input type="checkbox"/> Histoire du cheval à six têtes

Le n°3, est encore disponible, sur demande à l'accueil.

Trouvez-vous le journal (cocher une case) :

<input type="checkbox"/> trop long
<input type="checkbox"/> équilibré
<input type="checkbox"/> pas assez long

Souhaitez-vous (cocher les cases) :

<input type="checkbox"/> Plutôt des articles parlant d'événements passés
<input type="checkbox"/> Plutôt des articles de fond pour mieux connaître les activités
<input type="checkbox"/> savoir comment fonctionne la Maison populaire

Suggestions d'articles :

Autres remarques :

Vos nom et prénom :



Les Infos de la Baleine

9 bis rue Dombasle

93100 Montreuil

téléphone: 01 42 87 08 68

télécopie: 01 42 87 64 66

bonjour@maisonpop.fr

www.maisonpop.fr

Administration et Rédaction Commission communication

Directrice de publication
Marie-Thérèse CAZANAVE

Rédactrice en chef
Monique DUBOST

Rédactrice en chef adjointe
Jocelyne MESINELE

Comité de rédaction
Sylvie CHIQUER
Rose-Marie FORCINAL
Jean-Marc LANE
Françoise RIOUX

Maquette
Sylvie CHIQUER

LE JOURNAL EN LIGNE

www.maisonpop.fr

carnets de bord

les infos de la Baleine

Imprimé à la Maison populaire - décembre 2006