

#### Edito

Une nouvelle année s'ouvre à nous !

Et c'est une équipe du CA remaniée (page 2) qui vous attendra à la Soirée des Vœux du Foyer Des Jeunes, le **samedi 25 janvier à 19h**, à la **Maison Pour Tous**, et ce sera la première des festivités qui vous seront proposées durant ces douze prochains mois. Bien qu'elle soit toujours ouverte à tous les Saint Génériens, nous avons souhaité, pour cette soirée des vœux, revenir à une formule plus simple ! Tous les détails dans l'encart ci-après...

Par ailleurs, la formule des ateliers inaugurée l'année dernière ayant fait ses preuves, le FDJ a décidé de renouveler ceux ayant eu le plus de succès et vous les propose depuis la rentrée de Septembre. Si vous avez raté les premières sessions, pas de panique les ateliers savent s'adapter à tout le monde. Si vous êtes intéressés, les articles en page 3 vous en apprendront plus.

Le succès des activités du FDJ, dont la liste vous est rappelée en page 2, est dû principalement à la qualité de nos enseignants. Il nous est donc apparu normal de vous les présenter régulièrement, anciens comme nouveaux, à partir de ce numéro du Petit Branché. Retrouvez donc les premiers articles qui leur sont consacrés en page 4.

Enfin, durant cette année **2020**, le duathlon fêtera son quart de siècle de présence dans notre village. L'équipe organisatrice travaille d'arrache pied depuis la rentrée pour que cette 25<sup>ème</sup> édition soit une réussite. Mais devons-nous vous rappeler que le duathlon ne peut pas exister sans tous ses bénévoles ?

Comme chaque année nous solliciterons les habitués mais toute nouvelle candidature est la **bienvenue** et si l'aventure vous intéresse, vous pouvez vous manifester à l'adresse mail du duathlon que vous retrouverez en page 2.

Selon la formule consacrée, je vous souhaite au nom de tous les membres du CA du FDJ, **bonheur et santé** pour cette nouvelle année.

Le président, AP. Garcia



## SOIREE DES VOEUX LE SAMEDI 25 JANVIER 19H

**E**vènement festif que cette soirée que nous vous proposons de partager dans l'élan de fraîcheur qui nous donne des ailes chaque mois de janvier !!

Et si 2020 était différent ? - Sans résolution... !

En revanche, le **partage**, la **bonne humeur**, et l'**entraide** seront à l'honneur !

#### Deux consignes :

① **Venez nombreux !!**... à pied si possible !!

② Comme **2020** se doit d'être **différent**, nous vous invitons à porter **vos propres « gobelets »** afin que nous fassions, tous ensemble un **Geste Vert** :

L'économie du gaspillage et du plastique sans lendemain...

**Merci pour elle !!**

#### Au programme :

**Apéritif** de bonne année offert à tous suivi d'une **soirée musicale** mettant à l'honneur **Anna Cruz jazz combo**, groupe régional de Jazz nous invitant aussi au Blues, Bossa Nova, Samba, Salsa et jazz funk ! Ambiance garantie !! Sous la direction de Daniel Severac Saxophoniste depuis 2006 ce groupe régional s'est formé au fil des années et est constitué en partie de musiciens amateurs et professionnels...

## Agenda

### JANVIER

Samedi 11

Atelier Zen Do In

Samedi 18

Atelier Aquarelle

Dimanche 19

Atelier Self Défense

Samedi 25

Vœux du Foyer

### FEVRIER

Samedi 1<sup>er</sup>

Atelier Zen Do In

Dimanche 2

Atelier Rock

### MARS

Dimanche 1<sup>er</sup>

Atelier Self Défense

Samedi 14

Atelier Couture

Samedi 21

Atelier Aquarelle

### AVRIL

Dimanche 5

Atelier Self Défense

Samedi 25

Atelier Zen Do In



# ★ LE FOYER : c'est quoi, c'est qui au juste !? ★

## Bilan Assemblée Générale

En 2018-2019, le foyer a permis à 410 adhérents de pratiquer une activité au pied de chez soi...  
Il a offert un bouquet de choix de 28 activités culturelles, artistiques, sportives, de bien être !!  
Il a investi en matériel, équipements techniques, livres, et pris en charge les frais nécessaires à l'organisation des spectacles de fin d'année...  
Il se distingue chaque année par l'organisation du DUATHLON, événement attendu par les sportifs du cru !  
**... bref ! Il est là pour vous !**

Le Conseil d'Administration :  
Le « C.A. » pour les intimes... ☺

André-Pierre GARCIA, Martine BROES,  
Cécile CIGLIA, Ginette CROCHEPEYRE,  
Alain DELPUECH, Alain DESBONNETS,  
Jean-Bernard FERRINI, Violaine GRANDJEAN,  
Odile KBAIER, Bernard KBAIER,  
Jean-Marie LELOUP, Pierre MULLER,  
Yves NICOLAI, Anne Julie RICHARD HIRIGOYEN,  
Etienne VALLEE

## Les activités 2019-2020 – Un petit rappel des possibles...

AQUARELLE  
BODY TAEKWONDO  
BATTERIE  
CERCLE DE LECTURE  
ATELIER CHANT  
CHORALE  
CONGAS  
DANSE CLASSIQUE  
DESSIN ENFANTS ET PETITS  
DUONG SINH  
GROUPE D'ENSEMBLE  
GUITARE  
GYM ENTRETIEN ET ENFANTS



GYM TONIQUE  
GYM VITALITE  
MARCHE  
MODELAGE TERRE  
PIANO & FLUTE  
PILATES  
RANDONNEE  
SAXOPHONE  
SOPHROLOGIE  
THEATRE  
VIOLON  
YOGA

## Le Bureau

Président : **André-Pierre GARCIA**  
Secrétaire : **Pierre MULLER**  
Secrétaire adj. : **Alain DELPUECH**  
Trésorière : **Odile KBAIER**  
Trésorière adj. : **Martine BROES**

## Comment être au courant, comment savoir, comment connaître, comment faire quelque chose pour le FOYER... ?

Toutes les bonnes âmes et les partageurs de temps libres sont les bienvenus au Foyer, ...  
parce que si demain il souffre, ce sera d'abandon ! ...

Le Foyer des Jeunes a besoin de nous, de vous, et si ce n'est par l'action, ce peut être par la reconnaissance de ce qu'il vous apporte dans le village :

- les activités qu'il vous propose (environ 25...),
- les ateliers qu'il organise pendant l'année (Self Défense, Aquarelle, Couture, Rock et Zen Do In cette année),
- les petites fêtes et autres rassemblements auxquels il vous invite à participer (fêtes des Vœux le 25/01, fête de printemps [date à suivre dans le prochain Petit Branché !!])
- le Duathlon !!!

**Si le cœur vous en dit, on vous accueille avec envie !**



En attendant de vous rencontrer, vous pouvez nous retrouver sur :

Facebook : <https://www.facebook.com/Foyer-des-Jeunes-St-Genis-des-Mourgues>

Sites web : <http://foyerdesjeunes-stgenies.fr> pour les informations générales

<http://foyerdesjeunes-stgenies.com/index.php/le-foyer/iaa> pour les ateliers

<https://www.duathlonstgenies.com> pour le duathlon

## ZEN DÔ-IN

**Marianne ROSO**, fondatrice de l'association Soutenir et équilibrer la vitalité énergétique (Seve) propose ces séances de **Zen dô-in** ouvertes à tous. C'est une activité corporelle et respiratoire originaire du Japon, facile et douce, à la portée de tous (automassages, acupressions, étirements, relaxation).

Les actions sont triples :

- ★ **Energétique** : Favorise la libre circulation du Ki (souffle, énergie) dans les méridiens ;
- ★ Sur le **Corps** : Dénoue les tensions, dissipe les douleurs et renforce les défenses naturelles du corps ;
- ★ Sur l'**Esprit** : Evacue le stress, reconnecte à soi et apaise le mental.

Si ce n'est pas une belle voie que celle que nous propose Marianne... Foncez-y ! c'est juste « Bon » !

## SELF DEFENSE

Les ateliers « **Self Défense** » (2 ont d'ores et déjà eu lieu) permettent pour **Jérémy TEULON** (professeur de Body Taekwondo au village, cf. article page suivante) de réveiller « **l'instinct primitif** » de ses élèves !!

Il s'agit de travailler des postures face à divers coups classiques, d'améliorer ses réactions, sa vivacité, l'efficacité, ... en cas de besoin, en cas d'agression.

Au cours des 2 heures de cet atelier, Jérémy s'applique à faire évoluer les élèves avec un accompagnement individuel sur les exercices qu'il propose. Une progressivité est également visée dans le programme qu'il planifie sur les ateliers à suivre, ce qui n'empêche nullement de tenter la découverte à tout moment de l'année !

Jérémy vous attend, de 7 à 77 ans !!

Que vous soyez amateur ou aguerri, venez découvrir ou pratiquer l'aquarelle durant 2 prochains ateliers de 3h qui vous sont proposés le samedi matin... (dates dans l'agenda en 1<sup>ère</sup> page).

## AQUARELLE

Pour votre 1<sup>ère</sup> séance, **Françoise DELPUECH**

Mettra le matériel à votre disposition, et vous assurera un guidage « pas à pas », précis sur un sujet commun que vous partagerez avec les autres amateurs de couleurs... A vos pinceaux ! Laissez parler l'artiste qui est en Vous !

## COUTURE

C'est un atelier libre pour toutes vos créations personnelles ou pour découvrir vos talents de couturier(ère), créateur(ice) !!

**Evelyne MARGER** vous accueille dès 9h (avec quelques douceurs !!) pour démarrer la journée de bonne humeur, débutants bienvenus !

Une pré-inscription auprès de Ginette Crochepeyre du Foyer des Jeunes est nécessaire pour préparer cet atelier dans de bonnes conditions (atelier de 8 personnes), le matériel utile pour démarrer la 1<sup>ère</sup> séance est mis à votre disposition...

N'hésitez plus !!....

## ★ ...NOS PROFESSEURS ★

### JEREMY TEULON – ACTIVITE BODY TAEKWONDO

Jérémy a 31 ans, il enseigne le taekwondo depuis presque 15 ans !

Actuellement, il dispense des cours dans 2 clubs, à Castries (avec l'activité Self Défense) et à St Jean de Védas, qui regroupent au total près de 200 adhérents. Il a démarré l'activité à St Geniès-des-Mourgues cette année 2019-2020.

Pourquoi « **body** » taekwondo ?

Le body taekwondo associe la musique, comme le fitness, à la pratique d'une activité visant le renforcement musculaire, l'effort cardio, en intégrant des mouvements de taekwondo et de sports de combat d'une manière générale : coups de pied, coups de main, coups de genou.

L'ensemble est chorégraphié, comme en danse !

Jérémy peut aussi utiliser du matériel « de frappe » pour alterner les exercices de pratique hebdomadaire avec son groupe, matériel qu'il apporte au besoin à la MPT selon son programme de séance.

Chaque **mercredi**, à **20h15**, Jérémy retrouve son groupe d'environ 15 élèves à la **MPT** pour une heure de dépense intense, groupe exclusivement composé de femmes à ce jour, plutôt débutantes dans cette activité, bien qu'ayant déjà pratiqué des sports type fitness auparavant.



N'hésitez pas à rejoindre ce groupe de sportifs, bien décidés à faire battre leur cœur en musique !!

### ALEXIA LEBRETON – ACTIVITE VIOLON



Alexia est diplômée du Conservatoire de Montpellier et est musicienne au sein de l'Orchestre de Chambre du Languedoc et joue également pour son groupe Alexia & Co qui se produit en duo.

Elle est professeur de violon depuis plus de 20 ans, écoles de musique, MJC, cours particuliers, à St Aunès, St Drézery, Teyran, Assas et St Geniès-des-Mourgues...

Il nous a paru opportun de la mettre à l'honneur en ce début d'année pour faire part de son projet « **Les Violons font leur Cinéma** » qu'elle prépare et orchestre habilement depuis plusieurs mois et qui se tiendra le

*Dimanche 1<sup>er</sup> mars 2020 (18h) à Teyran*

Les musiques de film seront à l'honneur : 007, Harry Potter, Games of Thrones, Pierre et le Loup, Mamma Mia, ...

Ses élèves, quelques 20 violonistes, auxquels s'associeront deux pianistes, deux violoncellistes et un flutiste viendront parfaire le décor, et l'écoute !!

Le spectacle sera d'excellente qualité !

A noter dans vos agendas sans hésitation !



Retrouver Alexia dans un autre monde musical mêlant musiques classique et électronique au sein de « **Worakls** » : à découvrir et écouter sans modération...