



Chemin Faisant

Association « Les Amis de Saint Jacques de Compostelle en Alpilles »

Membre de la F.F.A.C.C.

Enregistrée sous le n°W131001213 S/P d'Aix .Loi de 1901.

Maison de la Vie Associative—55 Rue Ampère—13300 SALON DE PROVENCE

Tél: 06.89.90.60.21

Courriel: stjacquesalpilles@yahoo.fr - site : www.stjacquesalpilles.fr

Bulletin gratuit n° 57 - janvier 2021

“On ne s’aperçoit pas toujours que l’on parcourt chaque jour un nouveau chemin.”

Paulo Cuelho—l’Alchimiste



LE MOT DE LA PRESIDENTE

J'ai fait un rêve : Anita et Marlène sont déjà à l'œuvre. La première a le nez dans la malle où elle a classé toute la bibliographie sur le Chemin, la seconde est en train de disposer chaises et tables. Il est 16h et l'Accueil se prépare à recevoir ses premières visites. Mariette arrive à son tour. C'est elle qui ouvre la porte aux visiteurs qui se pressent, suit Françoise, toujours débordée mais toujours fidèle, et enfin Dominique. D'un seul coup le premier étage de la Case est en pleine effervescence. Après de brèves présentations les questions fusent, les réponses se chevauchent, les paroles se mêlent, les murs s'effacent, le Chemin apparaît et déjà les visiteurs rassurés se métamorphosent en futur pèlerin. Il y en aura du monde cet été sur le sur les Chemins ! Mais déjà l'atmosphère change, d'autres personnes arrivent, se saluent, heureuses de se retrouver, s'embrassent et s'installent. Le café jacquaire peut commencer. Projections, photos, exposés, questions. "Au revoir, à dimanche". "A dimanche." En écho, le mot se répète. "A dimanche A dimanche..." Et je me réveille.

La réalité me rattrape. A la succession des annulations passées s'ajoutent la liste des annulations futures ; Y aura-il un Accueil, un café jacquaire, une sortie sac à dos en janvier ? et en février ? Que ferons-nous en mars ? en avril ? En mai ? En juin ?

L'incertitude est grande, grignotant chaque jour un peu plus l'espoir que nous entretenons contre toute évidence. Et pourtant nous continuons ; ne pas baisser les bras, ne pas renoncer aux projets, continuer à rêver, portés par cet espoir immense qu'un jour nous repartirons.

Toutes nos manifestations mensuelles sont programmées. Elles reprennent une partie des thèmes et sorties de l'année dernière. Avec parfois un brin d'anachronisme. C'est ainsi que nous fêterons les 20 ans de notre association lors de son 21ème anniversaire, le samedi 10 avril 2021 ! Un déplacement à Santiago est même envisagé au mois de mai en réponse à l'invitation pour deux personnes d'assister à l'ouverture de l'accueil francophone. Comme la réouverture des restaurants est toujours incertaine, et jusqu'à nouvel ordre, les rencontres qui se faisaient à la Case à palabres se feront à la Maison de la Vie Associative. Pour n'être jamais en retard d'une information il suffit de se rendre sur notre site qui est régulièrement actualisé. L'année passée a été difficile pour tous, douloureuse pour certains. Des amis nous ont quittés. Olivier est parti brusquement en janvier. Sa gentillesse, sa générosité et sa constante bonne humeur nous manquent terriblement en cette si triste période. Christiane s'est éclipsée en juillet. Elle ne nous livrera plus le secret des plantes qu'elle allait cueillir dans ses chères collines et Michou a repris son "pélé" en septembre. Les rencontrer et les connaître ont été des cadeaux du Chemin. Ainsi, c'est avec nos faiblesses et nos peines, avec nos forces et nos joies que nous repartirons parce que, quoiqu'il arrive, la vie est toujours la plus forte.

Que l'année 2021 permette à tous vos rêves de devenir réalité.

Ultréa

Catherine Casanova

SOMMAIRE

- ♦ Le mot de la Présidente
- ♦ Hommage à Michou
- ♦ Les chemins de l'été 2020
- ♦ Une cagnotte pour les associations jacquaires
- ♦ La Fédération
- ♦ La pierre sèche
- ♦ Compostelle pour rire
- ♦ La cohérence cardiaque
- ♦ Anne Sylvestre
- ♦ Exposition en Avignon
- ♦ Sorties sac à dos
- ♦ Dans ma maison
- ♦ La recette



Hommage à Michou



Nous avons tous beaucoup de tristesse dans nos cœurs depuis que nous avons appris le départ de Michou.

Elle m'a enseigné la route jusqu'à Saint-Jacques de Compostelle et lorsque j'y suis parvenue, c'est la première personne à laquelle j'ai pensé. Yves et Michou ont reçu un texto que j'ai libellé au pied de la basilique « J'y suis... ».

Merci, merci...

Et comme nous l'explique Catherine ci-dessous, nous savons que nous la croiserons sur le Chemin.

Marie Gauchet

Tout doucement, la porte s'est fermée et tu es partie sur ce Chemin qui ne connaît ni le froid, ni le chaud, ni le vent, ni la pluie, ni les cailloux qui roulent sous les pieds du pèlerin.

Il a porté ton espérance, lorsque tu marchais sur les Chemins de Compostelle avec Yves toujours à tes côtés, pèlerins solidaires de la Terre et des Hommes.

Il a guidé ton cœur lorsque tu t'es faite hospitalière, Yves encore et toujours à tes côtés, accueillant les pèlerins dans un gîte du Chemin ou bien chez toi, dans votre maison.

Tu as toujours été, pendant son mandat l'âme de l'association.

« Il faut rendre au Chemin ce qu'il nous a donné » aimais-tu à dire.

Tu l'as fait au centuple en conseillant et en accompagnant les futurs pèlerins qui venaient te demander conseil.

Ton sourire, ta gentillesse, ton sérieux ont permis à beaucoup d'entre nous de dépasser nos craintes pour faire de nos rêves une réalité.

Tu nous as guidés jusqu'à Compostelle et, pour toujours, dans la poussière du Chemin, au lever du soleil ou dans la pluie fine de Galice, ton souvenir vivra.

Ultreia, Michou, es suseia et buen camino !

Catherine Casanova Présidente de l'Association

Vous trouverez sur le site de l'association le compte-rendu du dernier pèlerinage de Michou, relaté par Yves à la rubrique « cafés jacquaires, février 2020 ».





Seuls 10 000 pèlerins sont arrivés à Saint-Jacques de Compostelle en juillet 2020 soit cinq fois moins que les années précédentes. Mais cet été, les pèlerinages du Mont-Saint-Michel et Saint-Martin ont constaté, au contraire, une augmentation de leur fréquentation..../...



Début août, le groupe de 9 membres âgés de 13 à 54 ans, parti de Bernay (Eure) a rejoint le Mont-Saint-Michel en 10 jours. Bernard Pinglier évoque avec émotion la traversée finale de la baie et la messe dans l'abbaye, avant de préciser qu'il a été « *bien aidé par le balisage GPS pour smartphone, »* mis en place par l'association des chemins du Mont-Saint-Michel.

Ce petit groupe n'est pas le seul à avoir emprunté, cet été, l'un des 9 itinéraires menant au Mont-Saint-Michel. « *En juin et juillet, les demandes de carnet du miquelot ont grimpé de 20 à 20 % par rapport à l'été 2019 »* se réjouit Vincent Juhel, responsable de projets à l'Association des chemins du Mont-Saint-Michel. Il confirme que « *des pèlerins qui ne pouvaient plus faire Saint-Jacques ont décidé, souvent rapidement, de partir vers le Mont »*. Ce « *pèlerinage de proximité »* explique Vincent Juhel, a peu de problèmes d'hébergement, « *les chemins de Saint-Michel proposant une formule simple et*

authentique avec accueil chez l'habitant ».

Cet été, d'autres chemins en France ont connu un même regain. Ainsi, les chemins de Saint-Martin à travers la Touraine ont enregistré « *une légère augmentation de pèlerins en juin et juillet »*, selon Antoine Selosse, délégué général du centre culturel européen Saint-Martin. Ces succès, somme toute relatifs, ont certainement pour origine la petite diminution du nombre de pèlerins sur le chemin de Compostelle. Selon le bureau des pèlerins de Saint-Jacques-de-Compostelle, seulement 9 752 pèlerins ont été enregistrés fin juillet. Un chiffre cinq fois inférieur, pour la même période, à ceux de 2019. Et encore, nuance le bureau des pèlerins, parmi ces 9 752 pèlerins, « *plus de 80% venaient d'Espagne »*, alors qu'en temps normal les arrivants à Compostelle sont essentiellement allemands, français et nord-américains. Même constat à Saint-Jean-Pied-de-Port (Pyrénées – Atlantiques), point de départ du Camino francès. « *En temps normal, en juillet, plus de 2 000 pèlerins par semaine y dorment une nuit* », explique Marc Tassel, membre du bureau de la FFACC. *Mais cet été, on en a compté à peine 700 par semaine, essentiellement des Français qui ne passaient pas la frontière par peur du coronavirus en Espagne. »*

De fait, l'Espagne n'a rouvert ses frontières que le 21 juin et le pèlerinage n'a repris que le 1^{er} juillet, avec la réouverture de la cathédrale et du bureau des pèlerins. De plus, les liaisons aériennes restant très réduites et de nombreuses auberges étant toujours fermées, il est difficile pour les pèlerins étrangers de planifier leur itinéraire.

Une semblable diminution des fréquentations se constate sur les chemins de Saint-Gilles. L'association qui propose chaque année, entre avril et septembre, une dizaine de pèlerinages en petits groupes, a été contrainte de tout annuler. « *Pour les deux chemins prévus en juillet, il était impossible d'avoir des garanties sur les gîtes ; pour la route d'août, il n'y avait que sic inscrits, »* témoigne Daniel Thévenet, du CA de l'association des Chemins de Saint-Gilles.

Même le « pèlerinage d'un jour » entre Nîmes et Saint-Gilles-du Gard, qui permet à des centaines d'estivants de marcher ensemble pour la fête de Saint Gilles, le dernier dimanche d'août, a été annulé.

Quant à la Via Francigena, qui relie Canterbury à Rome, en passant par la France et la Suisse, elle a été « *divisée presque par dix »* sur le tracé français.../... Relancée depuis cinq ans, cette partie française enregistre environ 1500 pèlerins par an, « *mais cette année, soupire Martine Gautherin (vice-présidente de l'Association européenne des chemins de la Via Francigena), si on arrive à 150 ce sera déjà beau »*.



Journal « La Croix » 27 août 2020 – Claire Lesegretain



Le 7 novembre dernier, notre Présidente et moi-même avons assisté à l'Assemblée générale de la FFACC, la FEDERATION FRANCAISE DES ASSOCIATIONS DES CHEMINS DE SAINT JACQUES DE COMPOSTELLE.

L'application ZOOM a été notre support, et nous nous sommes retrouvés à 48 associations (représentées par leur dirigeant), devant nos écrans.

La Fédération, dont le rôle est de servir et de réunir autour du Chemin de St Jacques de Compostelle, tente d'améliorer, pendant ces confinements successifs, les liens entre toutes les associations tant nationales et internationales et a recours à toutes les bonnes volontés.

La dernière en date s'appelle CHRISTOPHER PITTER, notre trésorier, qui en sa qualité d'anglophone s'est proposé et a intégré officiellement l'équipe, afin d'assurer le lien entre la Fédération et les associations anglophones (Corée, Canada, Etats Unis, Grande Bretagne.....)

Sa première mission est de contacter tous les pays anglophones aux fins d'alimenter une « cagnotte », dont le but est d'aider les gîtes à surmonter les fermetures successives dues à la COVID 19.

Les associations anglophones ont d'ailleurs répondu « présentes » à cette sollicitation, tout autant que les associations hispanophones et italophones dont plusieurs membres de la Fédération pratiquent les langues.

Solidarité est le maître mot de cette mission qui va bien à notre Chris « national », qui saura grâce à son sérieux et son implication servir notre cher CHEMIN.

Marlène Lamballais



Une cagnotte pour les associations jacquaires

Parmi les 48 associations membres de la Fédération française des associations des chemins de Saint-Jacques-de-Compostelle (FFACC), bon nombre tiennent des gîtes. Faute de pouvoir respecter les contraintes sanitaires, ces gîtes associatifs ne sont pas ouverts, d'autant que les hospitaliers bénévoles, souvent seniors, préfèrent rester en retrait.



D'autres associations jacquaires connaissent aussi une baisse des ventes de crédenciales, les passeports des pèlerins. Sans rentrées d'argent, elles ne peuvent pas payer leur loyer annuel. Compte tenu de cette situation, la FFACC a lancé en juin, une cagnotte « Don Camino 2020 » pour leur venir en aide. 7900 euros ont déjà été récoltés. (août 2020).

Notre association a participé à concurrence de 100 euros.



Cette technique de construction permet d'assembler et de caler des pierres sans aucun mortier, donc "à sec". De nombreux édifices mégalithiques funéraires et défensifs témoignent encore de cette technique ancestrale qui remonte à plusieurs millénaires et qui s'est poursuivie jusqu'à la fin du XIX^e/début XX^e siècle.

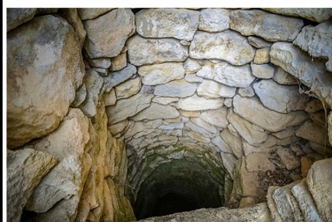
Les constructions vont progressivement relever d'une architecture rurale par leur implantation dans les campagnes, et d'une architecture populaire du fait de l'origine sociale de leurs constructeurs et utilisateurs : paysans et bergers. Les constructions visibles actuellement ne sont pourtant pas, pour la majorité, antérieures au XVI^e siècle.

Quel matériau est utilisé ?

La technique n'est pas spécifique à une région ou à un pays. Ces ouvrages sont présents sur tous les continents, en zones rurales principalement, là où se pratiquait l'agro-pastoralisme. La pierre utilisée est uniquement locale, celle qui constitue la nature-même du sol : calcaire, grès, schiste, granit, gneiss ... Les moyens utilisés sont rudimentaires : la pierre locale et la main de l'homme.

Pourquoi ces réalisations ?

Cet art populaire est né de la nécessité de créer des espaces de culture sur des terrains souvent difficiles lors d'essor démographique. Pour subvenir à leurs besoins, les paysans ont dû trouver la terre pour cultiver, raison pour laquelle ces territoires sont liés à cette activité primordiale, premier secteur de l'économie jusqu'au XIX^e siècle : l'agro-pastoralisme. Les hommes vivent alors en auto-suffisance grâce à leurs productions (vignes, oliviers, légumes secs comme lentilles, pois chiches, arbres fruitiers...), et aux animaux (viande, lait, fromage, peaux, laines ...).



Puits



Aiguier et voûte en berceau sur la citerne creusée

Quels types d'ouvrages et leur utilisation ?

De nombreuses structures ponctuent les collines : cabanes [bories en Provence], murs de clôture, terrasses de culture, murs pare-vent, enclos, puits, calades, escaliers volants, bergeries, citernes, aiguiers, murs d'abeilles, glaciers ... autant de structures indispensables dans des périodes où la vie était rude et basée sur l'essentiel : la subsistance. Ces réalisations sont les témoins d'un travail humain remarquable. L'homme a clôturé ses champs et ses espaces de production. Il a construit des enclos pour protéger ses cultures et parquer ses troupeaux, des cabanes utiles et fonctionnelles utilisées comme annexes agricoles ou pastorales lorsque la zone rurale était éloignée de son habitat : remises à outils, entrepôts pour ses récoltes, séchoirs à fruits, postes d'observation et affûts de chasse, réservoirs d'eau, abris pour se protéger des intempéries, pour protéger ses bêtes, pour élever ses vers à soie et ses abeilles ...

Pourquoi restaurer aujourd'hui ce patrimoine ?

La technique de construction en pierre sèche a une grande valeur reconnue aujourd'hui de par la nature du matériau utilisé, local et écologique, qui n'engendre aucune pollution et apporte une grande valeur à l'environnement. Les murs sont des drains efficaces pour lutter contre le ruissellement ; ils régulent le transfert de l'eau en freinant sa course, évitant ainsi les inondations en bas des pentes. Ils font aussi barrage à l'érosion superficielle des sols, empêchant la terre d'être entraînée vers le fond des vallons.

Technique d'avenir ?

Il est nécessaire de protéger ce patrimoine rural qui ne peut que renforcer l'image de notre territoire. La technique est entrée au Patrimoine Culturel Immatériel de l'Unesco le 28.11.2018, reconnaissance qui montre combien sont nombreux et importants les atouts de la pierre sèche dans le développement durable de nos territoires meurtris aujourd'hui par de graves bouleversements climatiques, environnementaux et humains !

Tous les murets et édifices en pierre sèche sur les Chemins de Compostelle, participent à la reconnaissance internationale par l'Unesco depuis 1998 en tant qu'éléments paysagers et vernaculaires, au même titre que les monuments parsemant ce Chemin.

Je viendrai vous présenter ce sujet et vous ferai partager ma passion pour ce patrimoine.



Mur d'abeilles



Mine d'eau

Un entraînement préalable et une planification personnalisée sont essentiels pour la préparation .../... Si vous choisissez de faire le Chemin à pied, vous devez vous entraîner

Ce pèlerinage a gardé son principe originel : il se fait à pied jusqu'au tombeau de saint Jacques depuis près de 1000 ans



Le désir de voir du pays, de fréquenter les cours étrangères ou de prouver sa valeur amena, vers la fin du Moyen Age le développement d'un nouveau type de pèlerinage que l'on peut appeler, bien que le mot soit anachronique, touristique



De façon générale, deux grands types de motivations ont entraîné les pèlerins : le salut de l'âme ou la recherche d'une faveur matérielle le plus fréquemment la guérison corporelle.





Ce qu'il se dit lors de nos sorties « sac à dos » :

La cohérence cardiaque

La cohérence cardiaque est une pratique personnelle de la gestion du stress et des émotions qui entraîne de nombreux bienfaits sur la santé physique, mentale et émotionnelle. La cohérence cardiaque permet d'apprendre à contrôler sa respiration afin de réguler son stress et son anxiété. Cette technique simple permettrait de réduire aussi la dépression et la tension artérielle. Il s'agit d'un état particulier de la variabilité cardiaque (capacité qu'a le cœur à accélérer ou ralentir afin de s'adapter à son environnement) d'une véritable technique physiologique de contrôle du stress. Elle peut-être obtenue de plusieurs façons mais la résonance cardiaque (cohérence cardiaque obtenue par la respiration et la règle du 365) est la plus rapide et la plus simple : 3 fois par jour, 6 respirations par minute et pendant 5 minutes. Possédant près de 40 000 neurones ainsi qu'un réseau complexe et dense de neurotransmetteurs, le cœur communique directement avec le cerveau. En agissant sur notre rythme cardiaque via des exercices de respiration, nous avons la possibilité d'envoyer des messages positifs au cerveau.

Comment ça marche ?

Le corps est régi par deux grands systèmes nerveux, le système somatique (actes volontaires) et le système autonome (régulation automatique). Le cœur participe activement au système nerveux autonome dont il occupe une fonction essentielle permettant l'adaptation aux changements environnementaux. La variabilité cardiaque désigne la variabilité de la fréquence cardiaque (poul) ou la capacité du cœur à accélérer et à ralentir. L'importance de celle-ci se mesure à son amplitude. Plus l'amplitude est élevée et plus l'état d'équilibre de la santé est important.

Le système nerveux autonome est partagé en deux sous-systèmes : le sympathique et le parasympathique.

- Le sympathique déclenche toutes les actions nécessaires à la fuite ou au combat mais aussi l'accélération de la fréquence cardiaque et respiratoire ainsi que la dilatation des pupilles ou l'inhibition de la digestion.
- Le parasympathique favorise quant à lui la récupération, la relaxation, le repos, la réparation...

La santé est l'équilibre entre le sympathique et le parasympathique. Or, l'inspiration stimule le sympathique lorsque l'expiration stimule le parasympathique.

La respiration étant contrôlée par le système nerveux autonome ET par le système nerveux somatique, il est donc possible de contrôler le système nerveux autonome par cette voie.

La respiration qui équilibre : Cinq secondes à l'inspiration, cinq secondes à l'expiration, soit six respirations par minute.

Effets immédiats

- Augmentation de l'amplitude de la variabilité cardiaque
- Arrondissement et régularité de la courbe
- Apaisement.

En pratique

3 fois par jour car les effets bénéfiques de la pratique ne persistent que quelques heures (3 à 6 heures). Une durée moyenne de 4 heures entre chaque pratique est donc recommandée. .../...

6 respirations par minutes car c'est la respiration à la fréquence de résonance des systèmes cœur/poumon commune à l'espèce humaine et qui permet une augmentation optimale de l'amplitude de la variabilité cardiaque.

5 secondes à l'inspiration et 5 secondes à l'expiration en adoptant une inspiration abdominale par le nez et en expirant par la bouche comme si on soufflait dans une paille..../...

Pour en savoir plus : <https://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=la-coherence-cardiaque>



Le 30 novembre dernier Anne Sylvestre nous a quittés à l'âge de 86 ans.

Femme libre, engagée, elle disait avoir passé sa vie « à raconter les gens ». Entre ses « fabulettes » pour enfants et ses quelques 300 chansons engagées, elle a marqué toute une génération et bien au-delà depuis les années 60/70.

Personnellement je l'ai « redécouverte » lors de mes recherches relatives à la rédaction de mon intervention pour un café jacquaire de juin 2018 ayant pour thème « Les chansons de pèlerins ».

En effet, certains d'entre vous se souviendront sûrement de cette chanson d'Anne que j'avais sélectionnée : « La route est longue jusqu'à Compostelle », chanson que nous avons tous écoutée et surtout chantée avec un bel enthousiasme.

« La route est longue jusqu'à Compostelle, pour qu'on s'y attelle faut avoir du cœur, le temps n'est plus de faire mes bagages, le pèlerinage me fait toujours peur », disait-elle dans son refrain.

Effectivement, elle n'a jamais sauter le pas mais elle disait que cette chanson lui avait été inspirée par le témoignage d'un ami qui était revenu complètement transfiguré de son Chemin.

Pour vous faire découvrir ou « redécouvrir » cette belle histoire, le lien ci-dessous vous permettra d'écouter Anne Sylvestre.

<https://www.youtube.com/watch?v=SOVoE2VUY9g>

Anne-Marie Pérez

Qu'est-ce qui te pousse
Quelle est la secousse
Qui a décidé pour toi ce chemin
La source vive
Celle qui te motive
A-t-elle jailli d'un seul coup sous ta main
Pour que ta quête
Un jour te projette
Tout seul sac au dos en humble pèlerin
Pour que ton rêve
Aujourd'hui soulève
Autant de poussière en mon pauvre jardin
La route est longue jusqu'à Compostelle
Pour qu'on s'y attèle
Faut avoir du cœur (refrain)
Le temps n'est plus de faire mes bagages
Le pèlerinage
Me fait toujours peur
Bien que je sache
Que rien ne m'attache
(Et) que je pourrais suivre aussi la même voie
C'est dans ma tête
Que toujours secrète
Se trace une route où je m'en vais parfois
La marche lente
S'étire et serpente
Je tangue et chemine le long des coteaux
Mais mon voyage
N'est fait que de mirages
O toi pèlerin prête-moi ton manteau
Refrain
Le temps n'est plus de faire mes bagages
Le pèlerinage
Me fait toujours peur
S'il est d'usage
Comme au Moyen-âge
D'envoyer quelqu'un à sa place marcher
Dans tes prières
Sois mon mandataire
De mon catéchisme j'ai tout oublié
Les paysages

Seront les bagages
Que tu garderas au fond de tes yeux clairs
Sous quelques toiles
À la belle étoile
Tu feras ton lit dans la douceur de l'air
Refrain
Le temps n'est plus de faire mes bagages
Le pèlerinage
Me fait toujours peur
Sur cette route
Tu feras sans doute
De belles rencontres on te tendra la main
Et dans les gîtes
(Où) parfois on s'abrite
Tu ne seras qu'un parmi d'autres humains
D'un pas tranquille
Villages et villes
Défileront comme grains de chapelet
Si tu trébuches
Ne crains pas les bûches
Cette marche est bien celle que tu voulais
Refrain
Le temps n'est plus de faire mes bagages
Le pèlerinage
Me fait toujours peur
Quand la dernière
Des pluies printanières
Aura baptisé ton voyage fervent
Et quand plus vite
Tes pieds qui méditent
T'auront emmené encore plus loin devant
Va faire escale
(Au) près des cathédrales
N'oublie pas surtout de bien les saluer
Pour moi qui reste
Sans faire un seul geste
Et qui ne suis qu'une nomade arrêtée
Refrain
Le temps n'est plus de faire mes bagages
Le pèlerinage
Me fait toujours peur



Une exposition en Avignon : Ernest Pignon Ernest

Artiste plasticien français, connu pour son travail à partir des années 70, Ernest Pignon Ernest est considéré comme l'un des précurseurs de l'art urbain en France.

Depuis plus de 50 ans, il appose des images éphémères sur les murs des grandes villes. Ses thèmes pour la plupart traduisent ses engagements politiques et humanistes.

Nous l'avons rencontré.

C'est à l'issue de notre sortie « sac à dos urbaine » du mois de septembre en AVIGNON, que nous avons profité de cette exposition (gratuite) qui nous a été indiquée par Nicole dont c'est le fief.

Une petite réservation a été nécessaire et nous nous sommes retrouvés devant l'EGLISE DES CELESTINS, à 16h pour cette visite.

Introduits, dans une première salle, nous avons tout de suite pris conscience que l'église était totalement vidée de ses ornements, seule l'architecture s'imposait à nous.

De bruyants et agités quand nous sommes rentrés, nous en avons mesuré le silence.

Cette intelligente mise en scène nous préparait à recevoir l'œuvre dans toute sa splendeur et sa noirceur aussi.

Conduits dans le chœur de l'Eglise obscur, les portraits, de taille humaine, se sont illuminés un à un, se sont révélés dans leurs détails et tout l'ensemble s'est reflété sur le plan d'eau dans lequel l'œuvre était offerte, nous plongeant dans le recueillement, la beauté et la profondeur.

Ce fut un moment magique.

Marlène Lamballais



EXTASES, « LES MYSTIQUES » est une série de portraits de grandeur nature, de mystiques catholiques (Marie Madeleine, Hildegarde de Bingen, Angèle de Foligno, Catherine de Sienne, Thérèse d'Avila, Marie de l'Incarnation, Madame Guyon), tendues vers Dieu, mais ramenées à leur condition humaine par le plan d'eau dans lequel elles se reflètent. « Ce qui est frappant chez ces femmes qui se disaient les épouses du Christ, c'est l'ambivalence entre une foi très charnelle et leur désir de désincarnation », explique l'artiste.

(Extrait du 84 le Mag du département de Vaucluse n°114)



Les sorties « sac à dos » 2021

Comme d'habitude, Philippe nous a préparé un programme très complet et très diversifié pour nos sorties 2021. Vous trouverez le tableau complet sur le site à la rubrique « sorties sac à dos ». Voici toutefois un aperçu des lieux que nous aurons plaisir à visiter :

10 janvier : Lac du Paty Baroux

11 à 13 juin : Castelnau de Mandiales (souvenir Michou)

14 février : Ocres de Mormoiron

12 septembre : visite d'Orange

14 mars : Collias

10 octobre : Mérindol

10 avril : Aurons (sortie inter-association)

14 novembre : château de Javon

11 avril : Haute Provence

12 décembre : Saint –Pons/Gémenos

8 mai : Lussan

9 janvier 2021 : Sorgues

Vous recevrez les renseignements précis de chaque sortie 10 jours avant la date prévue avec les détails du parcours et les horaires à respecter. De plus, en fonction de la météo ou de circonstances particulières, Philippe se réserve le droit de modifier ces événements. Vous en serez informés. Venez nombreux. Ces sorties sont des moments d'échanges et de convivialité.



Paroles

Dans ma maison

Dans ma maison vous viendrez
D'ailleurs ce n'est pas ma maison, je n'sais pas à qui elle est
Je suis entré comme ça un jour
Il n'y avait personne
Seulement des piments rouges accrochés au mur blanc
J'suis resté longtemps dans cette maison, personne n'est venu
Mais tous les jours et tous les jours
J'veus ai attendu
Je n'faisais rien, c'est-à-dire rien d'sérieux
Quelque fois l'matin, j'poussais des cris d'animaux
J'gueulais comme un âne, de toutes mes forces
Cela m'faisait plaisir
Et puis je jouais avec mes pieds
C'est très intelligent les pieds
Ils vous emmènent très loin quand vous voulez aller très loin
Et puis quand vous n'voulez pas sortir
Ils restent là, ils vous tiennent compagnie
Et quand il y a d'la musique, ils dansent
On n'peut pas danser sans eux
Faut être bête comme l'homme l'est si souvent pour dire des choses aussi bêtes
Que "bête comme ses pieds", "gai comme un pinson"
Le pinson n'est pas gai
Il est seulement gai quand il est gai
Et triste quand il est triste ou ni gai, ni triste
Est-ce qu'on sait c'que c'est qu'un pinson
D'ailleurs il n's'appelle pas réellement comme ça, c'est l'Homme qui a appelé cet oiseau comme ça
Pinson, pinson, pinson
Pinson
.../...



Maison de J. Prévert La Hague (Cotentin)

Jacques Prévert (proposé par Nicole Decombis)



La recette : la pompe à huile

Farine de blé : **500 g** Sucre en poudre : **90 g** Levure de boulanger : **25 g** Eau de fleur d'oranger : **2 cl** Huile d'olive : **25 cl** Orange(s) non traitée(s) : **1 pièce(s)** Eau : **25 cl**



Diluer la levure dans l'eau tiède. Zester l'orange. Mélanger la farine et le sucre. Rajouter la levure, l'huile d'olive, la fleur d'oranger et le zeste d'orange. Pétrir jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène et former une boule.

Couvrir d'un linge humide et laisser reposer 2 heures à température ambiante jusqu'à ce que la pâte double de volume.

Étaler ensuite la pâte pour former une galette ronde d'environ 1 centimètre d'épaisseur. Faire des entailles sur la galette à intervalles réguliers et écarter les fentes pour obtenir une galette ajourée. laisser reposer de nouveau 1 heure.

Préchauffer le four à 180°C. Cuire au four pendant 20 min.