

EN BREF



MARS
N° 50

Edito

Après deux ans d'interruption, le bulletin de liaison du FAPI des Luys reparait sous un nouveau «look». Vous y trouverez des articles sur les sections, et d'autres infos concernant l'association. Pour suivre toute l'actualité, consulter notre site internet : www.fapidesluys.com

Le 14 octobre 2022 avait lieu l'Assemblée Générale à Pomarez. La salle du Belvédère, décorée pour cette occasion par quelques tableaux réalisés par les artistes du Compas dans Luy, a accueilli une soixantaine d'adhérents. Chacune des 6 sections du Foyer a exposé un bilan très positif de ses activités. C'est en fin de séance que M^{me} Dominique Dubus a annoncé qu'elle tirait sa révérence en tant que présidente, sans toutefois quitter le Conseil d'administration.



De ce fait le CA s'est réuni le 24 octobre 2022 pour élire le nouveau bureau :

Présidente	Patricia Bodi
Vice présidente	Gisèle Laboudigue
Trésorier	Christian Crabos
Trésorière adjointe	Maryse Salomon
Secrétaire	Dominique Dubus
Secrétaire adjoint	Michel Légliše



Aujourd'hui, je rejoins la longue lignée de celles et ceux qui ont su créer, développer et perdurer l'esprit de cette association. Mon rôle est bien de continuer dans ce même mouvement, avec toute la détermination et la motivation qui m'animent.

Patricia Bodi

26^{ème} festival itinérant
chantons sous les pins
En partenariat avec
FAPI des Luys
CONCERT POMAREZ
DIM 19 MARS
Salle des fêtes - 15h30
PATRICE CAUMON
JULES & JO
Billetterie : la réservation en ligne est recommandée.
Tarifs pleins : 15 €
Tarif abonnés : 10 € (abonnés, adhérents, agent CAS, groupes...)
Tarif réduit : 7 € (-18ans, étudiants, demandeurs d'emplois, rsa...)
Gratuit pour les - 12 ans
Tout sur le festival : www.chantonssouslespins.fr
Foyer d'Animation Populaire Intercommunal des Luys. Siège social : Mairie - 40330 AMOU
www.fapidesluys.com
www.cc-luys.fr

En projet :

Théâtre : samedi 22 avril - salle des fêtes de Pomarez
Expo : 23-24 & 25 juin 2023 - Grange autrement à Amou
Voyage : septembre 2023

Nous recherchons des personnes passionnées de photographie, de vidéo, de montage photo ou vidéo,...

Vous pouvez nous contacter au :

06 81 09 32 30

ou écrire à :

fapidesluys40@gmail.com



EN BREF bulletin de liaison du FAPI des Luys
Siège social : Mairie - 40330 Amou
Publication gratuite et semestrielle
Diffusion en interne et sur le site : www.fapidesluys.com
Comité de rédaction et de relecture : Michel Légliše, Dominique Dubus, Patricia Bodi
Mise en page : Patricia Bodi
Crédit photos : FAPI des Luys
Tirage papier : 100 ex - Imprimé par nos soins

RANDONNEE PEDESTRE : LES LUYS'TROTTEURS

La randonnée pédestre est une activité physique de nature qui consiste à concevoir et parcourir un itinéraire en marchant.

Notre club «Les Luys'Trotteurs», composé de 45 membres, comprend 33 licenciés. De ce fait il est affilié à la Fédération Française de la Randonnée Pédestre, une des 117 fédérations sportives de France. Ainsi elle regroupe 3 500 associations et clubs de randonnée avec environ 243 700 licenciés. Ils organisent la pratique de la randonnée et des activités annexes. La fédération assure la formation des animateurs de randonnée. Ils permettent à leurs membres de participer à des séjours et circuits de randonnée dans les conditions de sécurité du tourisme associatif.

Dans les Landes le Comité départemental fédère 31 clubs comprenant 1788 licenciés.

Notre fonctionnement local s'appuie sur des randos programmées un samedi sur deux d'une dizaine de kilomètres (plus si nous partons la journée) organisées par des bénévoles. En alternance des randonnées «locales» de 5-6 km sont également proposées et accessibles au plus grand nombre.

Nous veillons au respect de tous les niveaux des marcheurs, dans une ambiance décontractée.



Photos (3) J. Quillet

Nous sommes les Luys'Trotteurs
Groupe sympa de randonneurs
Qui allons par monts et par vaux.
Après les côtes de Montaut
Nous avons parcouru Souprosse
Et les beaux sentiers de Narrosse.
Plus tard le Téléthon d'Amou
Nous a fait récolter des sous.
Et nous nous sommes transportés
Sur les chemins castaignossais.
Puis avec la nouvelle année
Sur les coteaux d'Ossages,
nous avons grimpé.
Dans la petite Sibérie
Une battue nous a suivis.
Notre dernière randonnée
Nous a il y a peu emmenés
Dans Toulouzette et sa vallée
Où les meilleures d'entre nous
Sur le chemin se sont plantées.
Nous randonnons sans nous hâter
Avec bonne humeur et gaieté.
Et pour bien se réconforter
Nous avons souvent dégusté
Gâteaux et cidre à volonté !

Michel Léglise et Joël Quillet

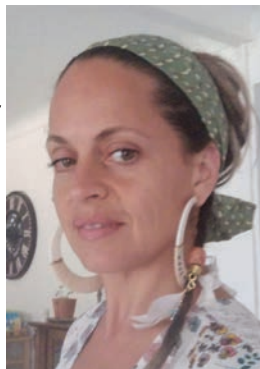


BIEN ETRE : LE YOGA

Pour rendre compte du fonctionnement de notre section Bien Être qui propose des séances de Yoga il n'y avait pas mieux que d'avoir un entretien avec son professeur Jessie Servant.

Jessie, le yoga est-il un sport ?

Non, le yoga est une pratique physique qui permet de développer la souplesse, la force, l'équilibre autant physique qu'intérieur. Les différentes postures permettent de récupérer l'énergie vitale. C'est une technique de prévention santé dans la médecine ayurvédique, médecine traditionnelle indienne. L'important est l'alliance respiration/posture.



Quel type de yoga pratiques-tu pour organiser tes cours ?

Je pratique en alternant le Yin Yoga et le Hatha Yoga qui sont deux formes thérapeutiques. Le Yin Yoga se fait au sol et l'on reste plusieurs minutes dans les postures pour accéder en profondeur sur le squelette. Le Hatha Yoga implique plusieurs postures un peu plus toniques fondées sur du renfort musculaire, l'équilibre et la souplesse. Dorénavant je m'oriente plus dans le yoga des saisons c'est-à-dire que j'intègre d'autres techniques selon la saison (ex : réchauffantes, rafraîchissantes, détoxifiantes, décongestionnantes, etc.).

Le yoga s'adresse t-il à tous tes élèves qui sont au nombre de 30 ?

A l'origine le Yoga c'est un face à face et c'est pour cela que je m'occupe de chaque élève différemment au cours de ma séance. J'adapte ma demande en fonction de chaque personne selon ses capacités, ses douleurs physiques ou son âge. Je suis très attentive à leurs réactions. Certains, d'ailleurs, pratiquent certaines postures sur une chaise.

Quel est le principal bienfait du Yoga ?

Le principal bienfait du Yoga c'est de nous amener vers un lâcher-prise physique et mental et de permettre de retrouver une harmonie intérieure. D'ailleurs le moment de relaxation à la fin de chaque séance nous permet d'autant plus de la retrouver.

Dominique Dubus



Photos (2) J. Servant



DESSIN et PEINTURE : LE COMPAS DANS LUY



Depuis la rentrée, la ruche s'active. Quatre thèmes ont déjà été abordés :
 En Septembre nous avons peint la forêt de bouleaux à l'acrylique.
 En Octobre, une marine d'après ERIC LE PAPE réalisée à l'acrylique et au couteau en travaillant les reflets des bateaux, fin Octobre, nous avons abordé la peinture aborigène avec les thèmes traditionnels de cette culture puis fin Novembre, saison oblige, ce fut un paysage de neige qui nous a occupé-e-s jusqu'aux vacances de Noël.

Pendant les séances, Lucile va d'une table à l'autre, expliquant la technique, donnant des conseils, encourageant les débutantes... ce qui n'empêche pas de plaisanter, de rire... et de râler quelque fois !
 Fin Décembre nous avons organisé une sortie à Bayonne, au Musée Basque qui présentait une exposition des œuvres de Léon Bonnat. Il ne fallait pas manquer d'admirer le travail magnifique de ce peintre !



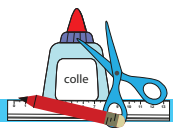
En ce début d'année, nous avons mangé la galette et autres douceurs pour fêter l'An Nouveau et puisqu'il s'agit de faire la fête et que Carnaval

approche, nous avons réalisé un masque à l'aquarelle .
 A la fin de chaque peinture, Lucile nous réserve la surprise d'un sujet nouveau... l'occasion de s'appropriier le sujet ou de le contourner s'il ne plaît pas et de faire travailler nos petites cellules grises en même temps que nos pinceaux !!!

Mireille Puyöo



Photos (4) M. Puyöo



CREATIONS ORIGINALES : LE LUY CREATIF

Un atelier d'échange, de partage de connaissance, de savoir et de savoir-faire, c'est ce qui anime notre rendez-vous du jeudi et toujours dans la bonne humeur.

Le premier trimestre a été consacré à la réalisation d'objets décoratifs, vendu au profit du Téléthon (3 et 4 décembre 2022). L'atelier couture s'était joint à nous, pour cette occasion, avec quelques réalisations qui ont remporté un franc succès. 631 € ont pu ainsi être versés à l'AFM-Téléthon.



Le dimanche 11 décembre le Luy créatif était présent sur le marché de Noël de Bastennes.

Retrouvez toutes nos réalisations en images sur : www.fapidesluys.com

Reprise en ce début d'année 2023 avec le Scrapbooking. Objectif : la réalisation d'un tableau ayant pour thème : le printemps, le support étant libre et au choix (ex : un vieux cadre, une planche, une boîte de conserve, ...).



Vous pourrez voir toutes les réalisations lors de l'expo qui aura lieu en juin 2023 à la Grange autrement d'Amou.

Un atelier qui privilégie, dans la mesure du possible, du matériel recyclable, des objets usagés et détournés de leur usage initial et tout ce que la nature peut nous procurer.

Savez-vous que vous pouvez utiliser des aiguilles de pin, (la matière première ne manque pas dans notre département) et ainsi réaliser des objets du quotidien ?

Par la suite nous aborderons différents thèmes :

- «autour de la laine», l'art floral
 - Autres projets :
 - un stage de poterie
 - un nouveau spectacle de marionnettes
- Patricia Bodi





ATELIER COUTURE : LES COUSETTES

Patrons et porte-monnaies vides

Non, non, non ce n'est pas un article sur des revendications salariales ! Ceci est juste un petit mot sur l'atelier des «Cousettes».

Merci à la municipalité de Gaujacq qui nous permet de nous retrouver tous les lundis après-midis (sauf vacances scolaires) dans la salle de réception.

Sous la houlette de Lucie, Monique, Brigitte, Sylvie, Nelly, Nadine, Monique 2, Florence, Valérie, Nicole, Florence 2 et Odile manient avec plus ou moins d'expérience patrons, tissus, fils, échangent leurs astuces et conseils dans une ambiance des plus conviviale.



Photo Nadine Tailleur



Même la salle du conseil municipal a été le lieu de créations de porte-monnaie (oui vides), de pochettes, suspensions de Noël, etc ; objets qui se sont «arrachés» lors de la vente du Téléthon.

Toutes ont été très heureuses de participer à cette action solidaire et sont prêtes à la renouveler surtout s'il y a le même goûter !!!

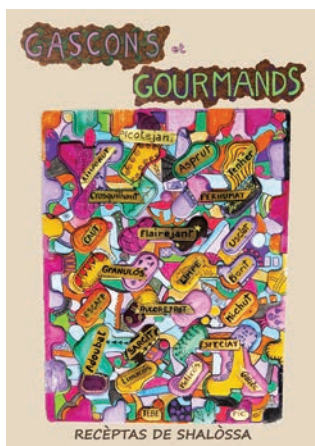
Odile Lafitte



LANGUE et CULTURE GASCONNES : ATAU ATAU

Savez-vous faire des coques ou des cabillots ? Cuisiner des pieds de cochon ? Non ? Eh bien, reportez-vous au petit livret de recettes réalisé par Atau-Atau, le groupe gascon du Fapi, fort justement intitulé «Gascons et Gourmands».

Malgré le covid en effet, la section langue gasconne était restée active, avec des recherches sur le vocabulaire gascon de la cuisine. Il en est résulté une petite exposition, puis un livret que vous avez eu entre les mains. Ce ne sont pas des recettes originales, direz-vous ; ce sont plutôt des traditions et savoir-faire locaux que nous avons voulu mettre en avant (garbure, salmis de palombes, milhas...).



Depuis octobre notre groupe du mercredi, autour de la langue gasconne, s'est enrichi de deux nouveaux participants assidus !

Quant à l'atelier de danses traditionnelles, qui fonctionne en association avec Sault de Navailles, il est reparti de plus belle avec, lui aussi, de nouveaux adhérents.

Depuis la dernière A.G. les animations se sont multipliées :
- borret e castanhas le 13 novembre à Amou avec lo larèr d'Escos : chants, danses, musique instrumentale. Un très joli moment.



- représentation théâtrale le 11 décembre à Pomarez : lo Pishotèr malaudiós, d'après le Malade imaginaire de Molière. Les Comédiens de Sault de Navailles ont su, encore une fois, déclencher les rires.

- bal gascon le 7 janvier à Castaignos, avec l'orchestre Tiquetantolha. Avec une centaine de personnes les chaînes de rondeau se bousculaient un peu !

- chants de Noël et démonstration de danses le 8 janvier à Amou avec Cultura de Noste, nos voisins d'Orthez. Là aussi un public enthousiaste.

Heureux de constater le succès de ces animations et le regain des activités d'Atau-Atau, il ne nous reste plus qu'à poursuivre !

Adishatz a tots.

Gisèle Laboudigue