



La Lettre du Cercle

N°2 Février 2021

LES ACTIVITES DU CERCLE EN TEMPS DE RESTRICTIONS

La crise sanitaire a entraîné de nombreux bouleversements. Après un premier confinement, nous avons repris avec enthousiasme, au mois de septembre dernier, le chemin de nos activités, espérant que la pandémie allait progressivement disparaître de nos vies. Hélas, il n'en a rien été. Le second confinement est venu nous rappeler que nous devons à nouveau restreindre nos activités. Par prudence, mais aussi par respect pour les autres, nous avons bien évidemment cessé nos activités et nous nous sommes retrouvés, à nouveau, dans nos foyers.

Heureusement, le Cercle et ses nombreux adhérents, a su faire face à ces difficultés. Plusieurs animateurs ont pu poursuivre leur activité, souvent en les adaptant pour tenir compte des règles de distanciation et en utilisant les nouvelles technologies de la communication.

Nous avons le plaisir aujourd'hui de faire un tour d'horizon des activités maintenues. Nous vous invitons à prendre contact avec leurs responsables si vous souhaitez les rejoindre.

Nous tenons à remercier tous les bénévoles qui continuent à s'investir et à faire vivre le Cercle !!

Nous espérons surtout vous trouver en pleine forme et en bonne santé !



cercleboulouris@orange.fr



06 74 88 68 09

LES ACTIVITES SPORTIVES



La reprise de l'activité Marches-randonnées

✓ Afin de satisfaire une demande croissante de reprise des activités, le Cercle de Boulouris a souhaité relancer le fonctionnement de la section Marches-Randonnées.

C'est ainsi qu'après avoir mis en place un strict protocole sanitaire (suppression provisoire du covoiturage, port du masque obligatoire sur les points de départ et de retour, distanciation entre chaque marcheur, création de groupes de randonneurs composés de 6 personnes maximum

animateur compris, inscription préalable...) un programme de reprise des marches et randonnées a pu être élaboré.

Depuis la mi-janvier plusieurs groupes de marcheurs, encadrés par un animateur, ont pu reprendre leur activité favorite des lundis et jeudis. Ainsi, pour la plus grande satisfaction d'une trentaine d'adhérents, souvent différents, nous pouvons à nouveau nous retrouver sur nos chemins et profiter à nouveau de moments agréables dans notre belle région.

Tout le monde comprend et respecte nos consignes de sécurité et chacun est très satisfait de notre effort de reprise, malgré les complications de mise en place de ce dispositif.

[Contact : Joel LEFEUVRE](#)

La marche nordique

Bénédicte a également repris, depuis la mi-janvier, les sorties de marche nordique. Là aussi, le respect des consignes de sécurité est de rigueur. Plusieurs fois par semaine, par groupe de six marcheurs nordiques, Bénédicte vous amène sur les sentiers de l'Estérel ou de la Base nature, pour vous ressourcer et faire fonctionner toutes vos chaînes musculaires !

[Contact : Bénédicte MELONE](#)

Les promenades

Rolande, de retour de Haute-partir du 9 février prochain. Elle précédemment, des sorties à la pour vous « dégourdir » les

[Contact : Rolande MEILLANT](#)



Savoie, va reprendre les promenades à vous proposera, comme elle le faisait demi-journée, dans des espaces aisés, jambes

Le cyclotourisme : Rencontre cyclo et sorties découverte :

<http://cercledeboulouris.com/cyclotourisme/>?

fbclid=IwAR2vFYpzBWzMwixcZogK_c1kwpT7D0QN1QxcAO79dlmeX-BiapvEeWfQKWI



Malgré les règles de restrictions sanitaires, le Cercle de Boulouris s'est enrichi d'une nouvelle activité cyclotourisme.

Le groupe cyclotouriste démarre son activité à une période peu favorable. Entre le temps maussade et les restrictions dues aux mesures de protections sanitaires. Malgré tout nous avons fait notre première sortie, comme en témoigne la photo !!

Nous vous invitons à venir nous rejoindre le Samedi 20 Février à 9h00 au point de rendez-vous de départ de nos circuits (parking du port Santa Lucia derrière le Kiosque presse).

Au cours de cette sortie, on vous présentera notre section cyclotouriste.

Nous espérons vous voir venir grossir nos rangs et apporter votre enthousiasme et vos suggestions.

Contact : Patrick Alluchon

Une nouvelle activité proposée par Bénédicte : Progresser grâce à la préparation physique générale (PPG !)

Quelle que soit l'activité physique de plein air pratiquée (course à pied, golf, randonnée...) il est important, en parallèle, de renforcer les muscles de son corps.

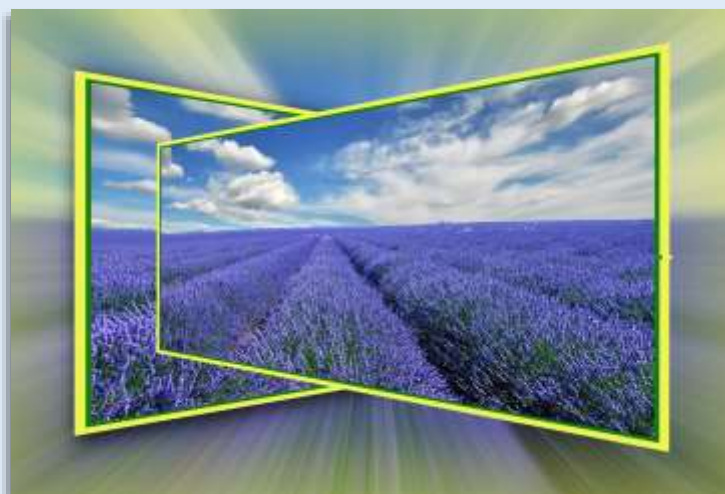
La préparation physique générale (PPG !) est un ensemble d'exercices de renforcement musculaire, de cardio, d'équilibre et de proprioception visant à tonifier et rééquilibrer la structure du corps. Elle contribue aussi à la prévention des blessures.

Si vous êtes intéressé par cette nouvelle activité, qui se déroulera en extérieur, à raison d'une séance d'une heure par semaine, pour un ou plusieurs groupes de 5 ou 6 personnes, nous vous invitons à vous rapprocher de Bénédicte pour une séance d'essai gratuite

Contact : Bénédicte MELONE



IL N'Y A PAS QUE LE SPORT DANS LA VIE !!!! LES AUTRES ACTIVITES AUSSI CONTINUENT



L'atelier Photoshop

Il continue pendant le confinement, à distance, et grâce aux échanges informatiques !

Le logiciel Photoshop vous permet de :

- Retoucher des photos
- Faire de la post production
- Faire de la création d'image

Dans cet atelier, les cours vous permettent de découvrir pas à pas les outils et de savoir comment les utiliser.

Les cours pendant le confinement continuent avec 2 sections principalement, car la section des débutants n'est pas très active en ce moment.

Les tutoriels, les fameux « tutos » sont envoyés par internet, et chaque participant envoie à Monique, l'animatrice de cet atelier, son travail pour correction. Elle vous aidera également à résoudre vos problèmes quand il y en a !!

Les participants, environ 20 personnes, sont très actifs ! C'est un vrai plaisir de partager sa passion. Aussi, Monique vous présente quelques réalisations effectuées pendant ces temps de restrictions

Contact : Monique FRANCOIS



La page d'écriture

« LA PAGE D'ÉCRITURE » vient de fêter en ce mois de Février ses UN AN d'existence. Nous lui souhaitons un excellent anniversaire.....et longue vie !!

Le fonctionnement est mensuel. Les échanges se font essentiellement par internet ce qui a permis de poursuivre nos activités pendant la crise sanitaire.

Un sujet est annoncé au début de chaque mois. Les participants disposent de 3 semaines pour envoyer leurs textes.

A la fin du mois, un groupe de lecteurs vote. Les résultats sont révélés, actuellement par mail mais en temps normal lors d'une réunion, le dernier vendredi du mois en même temps que le sujet suivant est annoncé.

Il n'est pas nécessaire d'être inscrit à cette activité pour y participer. Tous les adhérents du Cercle reçoivent, en début de mois, le sujet à traiter et peuvent envoyer leur « production » au comité de lecture.



Alors n'hésitez plus, venez nous rejoindre !!!

Contact : Françoise PINCETIC



Aimez-vous lire ?

L'activité "Aimez-vous lire ? » s'est maintenue tout au long de l'année 2020. Dès le premier confinement, en mars, nous avons essayé un échange par courriel, mais ce n'était pas satisfaisant car pas assez interactif et trop sujet aux lenteurs des réseaux des uns et des autres.

Nous avons alors mis en place une solution de réunion par téléphone, qui avait l'avantage d'être facile à utiliser mais nous en voyons les limites : ne pas se voir restreint la communication et il peut être pénible de rester longtemps au téléphone.

Nous avons décidé d'essayer la visioconférence avec ZOOM. C'est un outil de communication qui permet d'organiser des réunions par visio-conférence. Nous vous en reparlerons prochainement !!

Les échanges de livres sont bien sûr plus réduits, mais nous en faisons quand même en nous rencontrant isolément au cours du mois.

Les adhérents de « Aimez-vous lire ? » s'intéressent aux travaux de l'Atelier d'écriture, nous commençons toujours notre réunion mensuelle en parlant des textes rédigés dans le mois, des sujets proposés, de la façon dont ils sont accueillis. Cela permet de rendre plus vivants les travaux de l'Atelier d'écriture et d'améliorer le fonctionnement de cette activité.

Contact : Anne Marie GUIRAUD

Atelier ANGLAIS



Malgré la pandémie et l'éloignement obligatoire, les ateliers d'anglais ont continué à travailler.

anglais ont continué à

Les cours du vendredi en « présentiel » étant suspendus, le contact et les échanges ont été maintenus par écrit, grâce à internet.

Depuis novembre, une bonne moitié des groupes « débutants » et « avancés » a poursuivi son travail : à raison d'un devoir par quinzaine, une bonne moitié des deux groupes a analysé et pratiqué les richesses et difficultés de la langue anglaise.

Les courageuses et courageux (de 12 à 15 suivant les exercices) ont répondu régulièrement et nous avons évoqué, la Covid vu d'Angleterre, le Brexit, les élections présidentielles américaines, sans négliger la grammaire et le « British humour » ... dont voici un exemple :

Contact : Patrick RHODAS



Le petit forum innove !

Cercledeboulouris.com/petit-forum/

En raison de la fermeture des salles municipales, les activités du Petit Forum ont dû être interrompues.

Toutefois, cela n'a pas empêché les « orateurs » de poursuivre leurs travaux de recherche.

En conséquence, les responsables de l'atelier ont décidé de publier sur le site Internet de l'association certains des travaux de nos intervenants.

Qu'ils soient tous remerciés de cet effort. Venez nombreux visiter les pages de notre site pour y faire de belles découvertes.

Contact : Jean Claude MARTINEZ



Les Grains de folie

<http://cercledeboulouris.com/videos/02%20Enl%C3%A8vement%20Demand%C3%A9%20170419.mp4>

Comme les autres troupes du Cercle « les Grains de folie » n'ont pas pu reprendre les répétitions. Ils espèrent toujours vous présenter leur spectacle dès que cela sera possible....

En attendant, José vous propose de regarder, sur le site de l'association, la dernière pièce de théâtre qu'il a mis en scène avec nos merveilleux acteurs et actrices.

Alors, sans tarder, allez au spectacle !!

Contact : José DASTUGUE



Atelier 36 couleurs

L'atelier de peinture, "l'atelier 36 couleurs" est lui aussi confiné !!

Ce n'est pas pour autant que les pinceaux restent au sec !!!

Un beau projet événementiel, porté par la CAVEM et soutenu par l'agence Estérel côté d'Azur, en partenariat avec la Ligue contre le Cancer, est prévu le 24 avril 2021 à la base nature de Fréjus.

Cet événement, rassemblera des acteurs locaux, des prestataires d'activités ainsi que des producteurs et entrepreneurs locaux dans un village éphémère, pour présenter les activités et les œuvres afin de **récolter des dons pour la ligue contre le cancer**.

Nos peintres amateurs vont donc se mobiliser pour exposer leurs tableaux lors de cette journée et les vendre au bénéfice de la ligue ou d'animer un atelier pour enfant avec initiation à la peinture.

Tous nos remerciements à Annie qui a pris l'initiative de se joindre à cette manifestation et à tous les peintres pour leur production que nous ne manquerons de venir admirer, et peut être acheter au printemps prochain !!

Contact : Annie REGNIER



Activités CABARET

Comme pour toutes les troupes de spectacles, l'activité CABARET est arrêtée car il est impossible de nous réunir pour les répétitions. Toutefois nous comptons bien vous présenter notre prochain spectacle dès que cela sera possible.

Comme beaucoup d'entre vous, je pressens que notre envie de divertissement sera immense lorsque les conditions sanitaires nous le permettront, et vous aurez aussi l'envie d'y contribuer. Si tel est le cas n'hésitez pas à me contacter, je vous donnerai toutes les informations. Et si vous pensez qu'il y a encore trop d'incertitudes pour vous renseigner, mettez quand même mon numéro de téléphone de côté, pour des temps meilleurs.

Contact : Pascal GAUTHIER



CABARET

Atelier informatique

Les cours d'informatique n'ont bien sûr pas pu reprendre mais Bernard, son animateur garde le contact avec les membres du groupe et continue à leur donner des conseils et à les dépanner lorsqu'ils en ont besoin.

Contact : Bernard SAUVAGE

