

N° 28
Juil. 2018

EDITO

Bonjour,

C'est l'été et avec la saison le soleil est revenu.

Je pense que vous avez toutes et tous remarqué l'absence de bulletin pour le mois d'Avril !

La cause est simple ; mon unique rédacteur étant très occupé à refaire deux pièces de sa maison n'a pas pu assurer l'ensemble de ses obligations et a donc fait l'impasse sur le CBN en Marche du mois d'Avril...

Mais il a comblé son retard et, pour se faire pardonner, vous a préparé un séjour à Chorges dans le département des Hautes Alpes et deux journées de découverte : l'accordéon et le musée des instruments de musique populaire mais aussi la journée « mitron » où il vous faudra mettre la main à la pâte et confectionner votre pain (vous pourrez aussi le manger).

Bonnes vacances à vous toutes et tous.

Le calendrier des sorties

Du dimanche 23 au samedi 29 Septembre:

Un séjour à CHORGES dans les hautes Alpes avec un groupe Tourisme et un groupe Randonnée.

Le courrier d'invitation vient de vous être adressé : inscrivez-vous vite !

Le Jeudi 4 Octobre:

Journée découverte avec visite de la fabrique d'accordéons MAUGEIN à TULLE

Déjeuner au restaurant à ARGENTAT .

Visite du musée des instruments anciens populaires à SIRAN (Cantal) et retour par AURILLAC

Le vendredi 26 Octobre:

Journée découverte au Moulin des Desniers où nous confectionnerons notre pain et où le propriétaire nous guidera pour la visite du moulin.

Déjeuner au restaurant à Charbonnières les Vieilles et promenade digestive autour du Gour de Tazenat.

Le dimanche 18 Novembre:

Notre repas d'Automne au restaurant Le Concorde.

Le mercredi 28 Novembre:

Après la marche de Claude, dégustation du beaujolais nouveau.

L' esprit CBN : pas pour tous ?

J'ai été très étonné de l'attitude de certaines personnes lors de notre traditionnel repas de tripes au restaurant « Le Concorde » le dimanche 25 Février 2018.

Ces personnes qui initialement avaient opté pour des crudités en entrée ont mangé, pour certaines des quiches et pour d'autres quiches et crudités, privant ainsi dix convives qui avaient choisi des quiches et ont dû se contenter de crudités !

Ces personnes ont aussi profité de l'inexpérience de la jeune serveuse pour passer outre à la répartition des deux entrées organisée par Chantal Renard.

Un tel comportement est inadmissible de la part de membres de CBN et dénote un réel manque de savoir vivre et un mépris de la convivialité qui, je le rappelle, est la force de notre association.

Afin que de tels désagréments ne se reproduisent plus, nous proposerons à l'avenir une entrée unique pour nos repas.

Je pardonne mais je n'oublie pas !

APS

Comme promis, voici la seconde chanson interprétée par les membres de CBN pour les 40 ans de notre association..
 Cette chorale, mise en place pour cette circonstance exceptionnelle se compose de chanteuses et chanteurs pour la plupart se produisant dans des chorales ou des chœurs locaux.

CBN : Chorale des Bricoleurs de Notes

Dans la troupe / c'est Claude Letellier /
 Notre chef de groupe / pour nous accompagner /
 Il nous mène les mercredis / et aussi les dimanches /
 En Auvergne sur tous les puy / parmi les herbes et les branches.

Nous avançons / nous parcourons / nous découvrons /
 Des plats / des côtes / des descentes et des vallons /
 Des sentiers non balisés / des geysers bien cachés /
 C'est très bon pour la santé / même si parfois nous en bavons.

Le second / dans la hiérarchie /
 C'est bien sûr / notre ami Jacky /
 Il nous conduit certains jeudis / pour de petites balades /
 Qui se transforment / on le dit / parfois en escalade !

Nous le suivons / nous bavardons / nous musardons /
 Nous nous arrêtons souvent / pour prendre des réconfortants /
 Offerts par les participants

Georges Grangeon / nous promène les jeudis /
 Il assure / le complément de Jacky /
 Ses balades sont orientées / et souvent à thèmes /
 Mais il ne faut pas s'éloigner / sinon il nous sème.

Sur les chemins / nous sommes sereins /
 Nous le suivons / même si des fois on tourne en rond /
 Mais dans tous les cas / et c'est très bien /
 A l'arrivée / tous ensemble / nous nous retrouvons.



k10346794 www.fotoscarron.fr

Nous avons aussi / une accompagnatrice /
 C'est Coco / notre amie artiste /
 Ses parcours sont tous empreints / d'une note de poésie /
 Et elle fait comme les copains / des balades les jeudis.

Elle photographie/ avec talent /
 Des chats et des agneaux bêlants /
 Des fontaines et des châteaux /des marguerites des coquelicots /
 Des cascades et des ruisseaux /
 Elle nous fait voir / des petits squares /
 Des coins cachés / que nous ne saurions pas trouver...

Grâce à vous quatre / nous découvrons notre région /
 Merci beaucoup /pour votre contribution /
 Car ce n'est pas de tout repos / de conduire un groupe /
 Si le climat n'est pas au beau / il faut tenir la troupe !

Merci encore /pour cet effort /
 Que vous fournissez toutes les semaines / pour que nous fassions du sport /
 Merci aussi /pour ces randonnées/ toujours variées /
 Que vous nous proposez depuis des années !



Notre séjour au « Val de Loire »

*« Le long du coteau courbe et des nobles vallées
 Les châteaux sont semés comme des reposoirs,
 La Loire et ses vassaux s'en vont par ces allées.
 Et dans la majesté des matins et des soirs,*

*Cent vingt châteaux lui font une suite courtoise,
 Plus nombreux, plus nerveux, plus fins que des palais.
 Ils ont nom Valençay, Saint Aignan et Langeais,
 Chenonceaux et Chambord, Azay, le Lude, Amboise. » (Péguy)*



Amboise ! Notre groupe de CBNistes y a logé dans une campagne bucolique, alors que nous étions à 10 minutes à peine du château, de la ville, du Clos Luçé. C'est ainsi que nous avons pu aller visiter quelques hauts lieux de la Renaissance à pied, mais aussi en mini-bus selon la distance à parcourir. Accompagnés par une guide compétente, disponible, charmante, nous avons profité d'un séjour où se mêlaient :

- des marches (en bord de Loire à Tours, à l'île d'or, à Candes St Martin, au Clos Luçé et Amboise),
- des visites où se retrouvaient art et histoire (Amboise, le Clos Luçé, Langeais, Azay le Rideau, le Cadre Noir de Saumur, Chaumont, l'abbaye de Fontevraud... et des caves !)
- mais aussi de belles agapes !! C'est le pays de Rabelais, et en dehors des repas au VVF, nous avons apprécié d'excellents repas gastronomiques dénichés par Lucille au « Pom-Poire », à Tours, à Chaumont et dans un restaurant troglodytique, arrosés de vins de Loire.
- des flâneries dans les vastes jardins (Parc des mini-châteaux, Amboise, Villandry, le Clos Luçé, Chaumont : thème du festival cette année, les jardins de la pensée !),

Ces derniers ont-ils contribué à la bonne humeur générale ? L'ambiance de notre groupe était si chaleureuse que nous n'en aurions même pas eu besoin pour goûter « la douceur angevine » ! Merci à tous pour ces bons moments de précieuse amitié.

« La musique , c'est l'art de décaler les sons »



C'est en ces termes que le célèbre spécialiste du contrepet Jacques ROUXEL définissait la musique. Il avait raison et surtout sur le fait que la musique est un Art puisque elle fait partie des six arts dits majeurs qui sont l'architecture, la sculpture, la peinture, la littérature, la musique et la danse. Au fil des années se sont rajoutés le cinématographe (7^{ème} art), la photographie et la bande dessinée.

Mais qu'en est-t-il de l'art dit martial et quelles peuvent être les affinités entre ces deux disciplines ?

Pourquoi peut-on parler d'art martial (art du combat) pour une activité qui, observée par un non pratiquant s'apparente plus à un sport qu'à un art ?

Ayant pratiqué et pratiquant encore depuis de nombreuses années deux formes différentes d'art martiaux : le karaté japonais d'abord et le Viet Vo Dao vietnamien ensuite ; et travaillant en amateur la musique instrumentale et vocale, je vais tenter de vous définir les points communs entre ces deux « disciplines ».

J'emploie ce mot une seconde fois à dessein car il s'agit bien d'un très long apprentissage souvent fastidieux et rébarbatif et, comme tout apprentissage, sujet à découragements : le solfège et les techniques instrumentales, y compris la voix qui est aussi un instrument, pour la musique ; et les étirements, musculation ,techniques, positions, armes et déplacements pour l'art martial.

Le solfège permet d'écrire et donc de lire la musique. Il s'écrit sur une partition sur laquelle sont précisés entre autre les notes (hauteur du son), le rythme (durée des sons), la modulation (intensité des sons), l'articulation (notes dites détachées, piquées, lourées c'est-à-dire appuyées ou liées donc jouées ou chantées sans interruption du son entre les notes).

La partition de l'art martial, se nomme quen (Vietnam) ou kata (Japon) : le pratiquant s'exerce à un enchaînement de techniques utilisant soit la même partie du corps (piques, demi coups, tranches, marteaux ou poings pour les mains), coudes pieds ou genoux ; soit faisant travailler toutes les parties du corps, soit la pratique des armes comme les bâtons courts et longs, le sabre, l'épée, le nunchaku (sorte de petit fléau) et même l'éventail ! Ce dernier permettait aux femmes de se défendre. Ces enchaînements s'apprennent et doivent être exécutés de mémoire (rien n'est écrit) de manière continue avec les techniques de respiration appropriées. De même qu'un musicien joue ou chante souvent sans lire la partition.

Le rythme ou timing correspond à la vitesse d'exécution des déplacements et des différentes techniques qui peuvent par exemple accélérer entre l'esquive et la frappe.

L'intensité concerne essentiellement l'énergie dans la frappe.

L'articulation est liée à l'enchaînement de plusieurs techniques (séparées ou au contraire enroulées) qu'elles soient de défense ou d'attaque.

La musique devient un art dès que le musicien interprète celle-ci c'est-à-dire dépasse et sublime la technique en l'oubliant : on ne joue ou ne chante pas rigoureusement ce qui est écrit dans la partition mais on ressent la musique que sous tend la partition. La musique est entre les notes et le musicien établit une harmonie entre les émotions qu'il ressent et ce qu'a créé le compositeur. Le musicien respire et communique son énergie à l'auditeur qui respire en symbiose avec l'interprète, ce qui provoque des vibrations émotionnelles lors de l'écoute ; on peut parler d'un transfert d'énergie provoqué par certains virtuoses.

L'art martial devient également un art quand le pratiquant a su dépasser les techniques et créer une unité harmonieuse entre le déplacement, la technique exécutée (le mouvement parfait) et l'énergie à l'impact : on parle de transfert de l'énergie entre les deux pratiquants.

Comme pour la musique, l'énergie est contrôlée par la respiration.

Souvent, le pratiquant ou le musicien n'a pas conscience du geste exécuté et transmet une vibration (onde de choc émotionnelle chargée d'énergie) qui « atteint » l'adversaire ou l'auditeur.

A ce niveau, les deux arts sont identiques car le seul but reste un combat...contre soi-même ! L'auditeur comme l'adversaire est « transparent » pour le musicien ou le pratiquant. On peut entendre ces deux formes d'art comme une projection et donc une expression de l'énergie vers l'extérieur dont les techniques employées sont les moyens utilisés pour libérer et provoquer une détente intérieure aussi bien musculaire (suppression des tensions) que psychique (évacuation des angoisses et des frustrations) ,
Le bien être et la sensation de liberté que provoquent la pratique de la musique ou /et des arts martiaux reste, pour un amateur comme moi, difficilement traduisible en mots, mais ce dont je suis persuadé, c'est que ces deux « disciplines » m' aident à vivre !

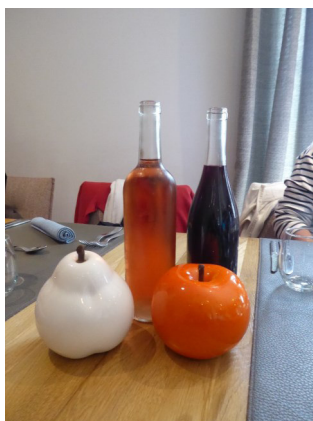
APS



Pour terminer : quelques photos du « Val de Loire »



Péchés de gourmandise



Péchés d'orgueil



REDACTION:

Alain Pont- Sabatier

DIFFUSION:

Marie Lafanechere
Chantal Renard