Vinassan

Conférence passionnante en perspective sur le Cambodge

Un gardien du Mékong.

Le Vinassanais Frédéric Amat, présentera son pays d'adoption, le Cambodge, au Complexe le **vendredi 15 septembre** à 18 h 30.

Jeune journaliste basé à Phnom Penh au début des années 1990, Frédéric Amat sillonne le Cambodge en guerre où il est le témoin privilégié de la capitulation des derniers Khmers Rouges. Le reporter rencontre alors les Khmers Rouges dans leurs tanières au fin fond de la jungle, à la frontière avec la Thaïlande. Ils sont les tristement célèbres acteurs du génocide qui a fait près de 3 millions de morts entre 1975 et 1979. Lors du coup d'État de 1997 qui met Phnom Penh, la capitale du Cambodge, à feu et à sang, Frédéric est l'un des rares photographes présents sur place. Ses clichés seront publiés dans les plus grands journaux de France et d'ailleurs. Durant plus de dix ans, il couvre ainsi l'actualité politique et sociale de ce pays qui est aujourd'hui devenu le sien.

Frédéric Amat est l'auteur de plusieurs romans et essais dont *Avoir 20 ans à Phnom Penh, Un crapaud dans le Mékong, La drôle de vie des expatriés au Cambodge*. Un pamphlet satirique sur les étrangers installés au royaume, ainsi que *100 questions sur le Cambodge*.

Il vit à Siem Reap, la cité des temples d'Angkor, où il dirige désormais une agence de voyages, Asev travel. Il est aujourd'hui de passage en France pour une série de conférences en province et à Paris pour le compte du tour-opérateur Nouvelles frontières.

La mairie ayant eu l'amabilité de mettre la salle des fêtes à sa disposition, Frédéric Amat présentera une conférence intitulée : *Cambodge, de l'Indochine à nos jours*, un résumé de plus de cent années d'instabilités, de conflits et de troubles sociaux et politiques. De l'époque coloniale à l'indépendance du Cambodge dans les années 1950, à la naissance du mouvement khmer rouge, jusqu'à l'époque actuelle en passant par la longue et douloureuse occupation vietnamienne, Frédéric reviendra, en images, sur ces moments forts du royaume souvent encore trop mal connu. L'entrée est gratuite et un apéritif sera offert à la fin de la conférence qui durera 45 minutes.

Montredon-des-Corbières

Ambiance sportive au forum des associations

Ce dimanche 3 septembre, Lise Fournier, première adjointe, a ouvert les portes de ce forum des associations, organisé chaque année par la municipalité. Il a eu lieu au Pôle Culturel, dans la grande salle et dehors sur la terrasse. Toutes les associations se sont retrouvées pour une grande matinée de présentation de tous les sports que l'on peut pratiquer dans la commune.

Superbe prestation.

Dès l'ouverture à 10 heures, les premiers visiteurs à la recherche d'activités déambulaient autour des stands.

Toute la matinée sur la grande scène, les nombreuses démonstrations ont enchanté le public, entre autres, danses, chants, judo, country, jeux « *sans oublier la superbe prestation de force de Pole sweet Pole, le sport autrement* ».

C'est dans une ambiance sportive que la matinée s'est achevée autour d'un apéritif dînatoire offert par la mairie.

N.J.

Moussan

Reprise des ateliers créatifs

Les ateliers reprennent à dans la salle de la mairie **tous les lundis et mercredis** de 14 à 17 heures pour les ateliers de création et **les jeudis** de 14 à 17 heures pour l'atelier peinture.

Coursan

De nouveaux cours mis en place par Temps danse MJC

Sylvie Azam-Laurens propose de nouveaux cours notamment à destination des tout-petits, des 7-12 ans, des adolescents et des plus de 50 ans.

Des cours dynamiques.

Malgré les années qui passent inexorablement, la professeur de danse bien connue à Coursan Sylvie Azam-Laurens se renouvelle d'année en année. Elle propose pour cette rentrée de nouveaux cours à ses nombreux adhérents.

En effet, de nouveaux ateliers sont créés avec un éveil corporel pour les tout-petits de 3 à 5 ans pour les sensibiliser à l'espace, au rythme, aux appuis, à l'équilibre et pour qu'ils puissent simplement entrer dans la danse.

En parallèle, elle propose aussi un atelier Créa jeunes pour les 7/12 ans le mercredi de 17 à 18 heures et dans le même style une autre ateliers Créa ados pour les 13/17 ans le mercredi de 15 h 30 à 17 heures, à raison de deux séances par mois à partir de 4 octobre.

Ces deux propositions de cours visent à travailler la créativité de chacun, échange commun, afin de construire plusieurs pièces chorégraphiques qui seront présentées publiquement dans le courant de l'année. Le plaisir, le partage, la confiance seront un moteur de ces séances.

« Ose la danse après 50 ans »

Autre nouveauté avec un cours intitulé très justement « Ose la danse après 50 ans ». Ce cours aura lieu le mercredi de 17 heures à 18 heures et s'adressera aux personnes qui souhaitent retrouver une aisance corporelle, découvrir (ou redécouvrir) le plaisir de bouger, vibrer et exprimer ses émotions par le mouvement dansé. Pratique s'appuyant sur les démarches que la danse contemporaine propose. Une ambiance simple, bienveillante pour se sentir en confiance et laisser ainsi surgir le mouvement. Pas de niveau requis (avec ou sans bagages en danse) avoir juste envie de danser. « *C'est vraiment une nouveauté qui peut permettre à ces personnes que l'on commence à considérer comme plus âgées que d'autres, de s'éclater, se détendre à travers la danse mais également de prendre conscience de leurs possibilités sportives* », explique Sylvie Azam-Laurens.

À ces nouveautés s'ajoutent bien sur les différents cours existants : danse contemporaine niveau adultes avancés le mardi de 19 h 30 à 21 heures ; côté espace forme, le Pilâtes stretching les lundis de 10 heures à 11 h 15, le mercredi de 19 h 15 à 20 h 30 et le vendredi de 9 h 30 à 10 h 45 et enfin le Pilates, débutants, jeune seniors le mardi de 18 à 19 heures.

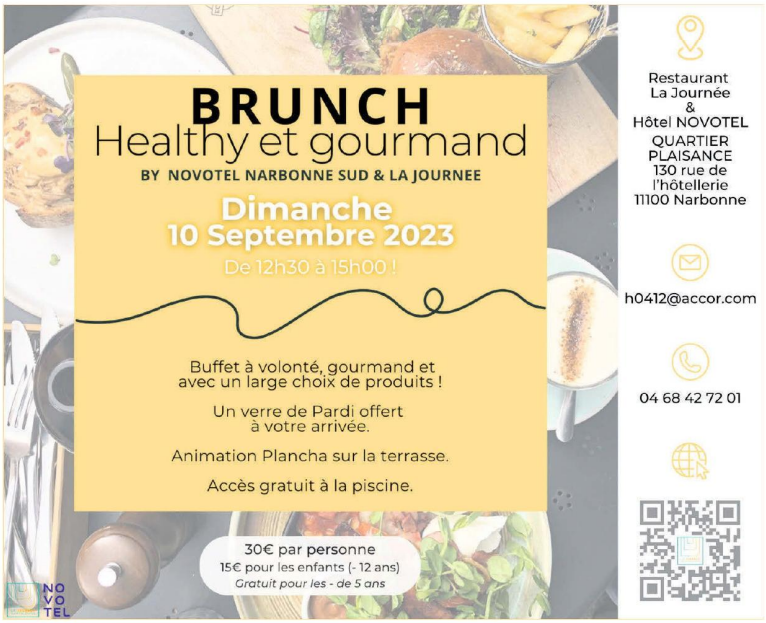
Pour terminer, la technicienne en danse explique : « *Le Pilates stretching apporte tonicité, renforcement des muscles profonds qui tiennent notre charpente osseuse pour une meilleure posture et une tenue plus sûre ; le stretching permet d'augmenter la souplesse générale du corps en assouplissant et en renforçant l'élasticité des tendons et des muscles. Il permet également d'avoir une silhouette affinée et plus harmonieuse puisqu'il allonge légèrement les muscles. Pour terminer c'est important d'améliorer sa posture car avec le temps qui passe, le dos a tendance à se voûter et les épaules à aller vers l'avant. Le Pilates renforce le corps d'une manière harmonieuse et les mouvements tendent tous vers la recherche de la posture bien droite et alignée. Grâce à cette méthode vous retrouvez une fière allure, élément important pour l'estime de soi* ».

Un programme très complet qui doit permettre à tous de trouver sa voie pour danser de plus en plus !

C.d.-P.

POINT VIRGULE

● **PAROISSE DE LA CLAPE**
Ce **samedi** à 18 heures, messe à Narbonne-Plage.

● **VENTE SOLIDAIRE DES TAMAS**
La grande vente solidaire de la rentrée aura lieu au siège de l'association en face de la salle de basket ce **samedi** de 10 à 17 heures. Vêtements hommes, femmes, enfants, linge de maison, bibelots, livres, jouets, petits meubles, seront proposés à petit prix et cela contribuera à aider les Tamas.

● **RENTRÉE ET ASSEMBLÉE GÉNÉRALE L'ÉCOLE DE RUGBY**
L'école de rugby de l'EFSC fait sa rentrée ce **samedi** matin au nouveau stade du site Marcel-Faure. À partir de 10 heures, inscriptions de toutes les catégories de jeunes suivies à 11 heures de l'assemblée générale du club.