



BULLETIN MUNICIPAL DECEMBRE 2014

Le mot du Maire

Que notre village en fête est beau ! Le sapin sur la place, avec sa dégringolade de lampions bleus, les guirlandes multicolores qui traversent les rues et s'étendent désormais dans le vieux bourg, les branches de sapin décorées de boules rouges ou de nœuds argentés sur les façades, les maisons qui brillent dans la nuit de tous les feux de leurs fils lumineux. Et par-dessus tout ça, les crèches toujours plus nombreuses, toujours plus originales. A l'évidence, de très nombreux bénévoles se sont mobilisés sous l'impulsion du nouveau comité des fêtes que nous remercions très chaleureusement.

Et c'est dans cette ambiance de chaude camaraderie que l'association des commerçants nous a offert avec l'office du tourisme de la communauté de communes, un marché de Noël bien achalandé. Il ne faisait pas froid mais un peu de vent ! Et pourtant tous les stands étaient garnis : commerçants ambulants d'objets de décoration de Noël, de nourriture et de vin, associations de Viverols avec les animateurs de la bibliothèque et animatrices du patch, artisans en menuiserie d'art et écrivain de notre commune, vin et marrons chauds avec l'association Avanza, et encore beaucoup d'autres que j'oublie. Merci à tous pour leur participation et aux organisateurs.

Cet après-midi du 13 décembre s'est terminé par l'ouverture de la « ronde des crèches ». Après un travail acharné de quelques uns dans les rues du village et « l'aquarium » (merci particulièrement à Mado) et au rez-de-chaussée de la maison Granet (merci à Marylou), plus de 250 crèches sont exposées dans le village mais aussi les hameaux, en grande partie réalisées par des particuliers. C'est le gage de visites nombreuses de touristes attirés par les articles de la Montagne et du Progrès, rédigés par Mimi. En fin de soirée, la chorale « L'air de rien » de Montbrison nous a régélé par-ses très belles voix avant le pot de l'amitié à la salle des fêtes.

Les fêtes de fin d'année de 2014 s'annoncent pleines de joie et d'allégresse. Aussi, je vous souhaite à tous de passer de joyeuses fêtes en famille dans notre bon village de Viverols.

Informations pratiques

Nous vous rappelons que nous proposons à la location pour les week-ends, la salle se trouvant à l'ancienne gendarmerie. Vous y trouverez une cuisine équipée (four, frigo, lave-vaisselle...). Elle peut accueillir 45 personnes, un parking se trouve à proximité.

Contactez la mairie pour tout renseignement complémentaire.

Les tarifs sont les suivants (hors frais d'électricité) :



Habitants de Viverols	120 €
Habitants hors Viverols	150 €
Professionnels (Hors restaurateur) :	220 €
Association de Viverols (Hors réunion) :	50 €
Caution pour tous :	500 €
Forfait ménage :	80 €
Caution ménage :	80 €

Informations sportives

Quand un frisson d'Asie parcourt Viverols.

Viverols, pour celui qui ne fait que traverser le bourg en voiture, offre l'allure paisible d'un bourg rural bien calé au sein des montagnes auvergnates. Mais « l'habit ne fait pas le moine » - même du moine *Shaolin* (sic !) - car derrière ce calme apparent, un frisson venu d'Asie parcourt les vieilles ruelles du village qui semble replié sur lui-même. Il ne s'agit nullement de nostalgie exotique, style « nuit de Chine, nuit câline, nuit d'amour ». En fait, une intense activité d'inspiration asiatique se déroule en toute discrétion, mais avec ferveur, à travers des cours de judo, de kung fu, et de yoga.

Le judo est un art, un art martial, un sport de combat qui nous vient du Japon.

Ju signifie souplesse, adaptation, et do, l'art, la voie, le principe. Le judo est donc littéralement la voie de la souplesse ou le principe de l'adaptation. C'est ainsi un principe de vie, fondé en 1882 par Jigoro Kano.

Selon la légende, pour établir les principes du judo, il s'inspira du spectacle d'arbres couverts de neige, ce que l'on aurait nous-mêmes très bien pu faire ici par les temps qui courent. A l'occasion d'un hiver rigoureux, il remarqua, sans avoir lu La Fontaine, que les branches du cerisier et les branches de roseau réagissaient différemment. Sous le poids de la neige, les branches de cerisiers, rigides, cassaient alors que les roseaux, souples, pliaient. Nos écoliers le savent bien car ils ont appris que le « roseau plie mais ne rompt pas ». *Jigoro Kano*, lui, en déduisit que l'on pouvait se débarrasser bien plus efficacement de « l'agresseur » en utilisant la souplesse. La voie de la souplesse, ou principe de l'adaptation, était née.

En France, le judo apparaît dans les années trente, mais il se développe surtout après la deuxième guerre mondiale, sous l'impulsion de *Maître KAWAISHI* et de *Paul BONET-MAURY*, président-fondateur de la Fédération Française de Judo. A partir des années 60, le courant sportif devient dominant. En 2000, aux Jeux Olympiques de Sydney, *David DOUILLET* était devenu le judoka le plus titré de tous les temps. (4 fois Champion du Monde et 2 fois Champion Olympique). Récemment, *Teddy RINER* le surpasse en obtenant son 6ème titre de champion du monde et sa septième médaille d'or. Il a obtenu la médaille d'or olympique aux jeux de Londres en 2012. Franchi en 2003, le cap des 580 000 licenciés place désormais la FFJDA comme la troisième fédération « olympique » en France.

La pratique du judo en France a entraîné l'acquisition de termes techniques devenus courants et qui, comme monsieur Jourdain, nous font parler quelques mots de japonais « sans le savoir ». *Dojo* : lieu où l'on pratique le judo. *Kimono* : tenue en coton renforcée appelée aussi *judogi*. *Tatami* : tapis raide qui amortit les chocs et délimite une zone de combat.

A Viverols le judo est pratiqué depuis plus de 20 ans et aujourd'hui encore dans le cadre de l'association « Ateliers et découvertes ». Madame Allison BONY, professeur diplômée d'Etat, initie actuellement de jeunes enfants, entre 5 et 8 ans - mais il n'y a pas de limite d'âge - chaque samedi entre 11h00 et 12h00, dans la salle du gîte.

Allison Bony a été deux fois vice-championne de France, 3ème au championnat d'Europe et remplaçante pour les jeux olympiques de Pékin. Elle entend bien développer la pratique du judo dans la vallée de l'Ance. Elle interviendra dans les écoles primaires à l'occasion des temps périscolaires ouverts dès le mois de janvier 2015 pour faire connaître aux enfants les bienfaits de cet art martial. Par ailleurs des passeports seront distribués pour permettre l'accès à des « portes ouvertes ».

Le Kung fu est un art martial d'origine chinoise.

Il a été rendu populaire par la télévision et le cinéma avec des acteurs tels que David CARRADINE, Bruce LEE, Jacky CHAN, Jet LI qui ont donné une certaine image de cet art, à laquelle il serait tentant de se limiter car le mythe de l'invincibilité est très attirant, surtout quand on reste assis... sur ses certitudes. Essayons d'en savoir plus.

Kung signifie maîtrise, perfectionnement, art de bien faire. Il indique un savoir-faire professionnel ou une action à laquelle on a consacré beaucoup de temps. Aussi il peut y avoir un *kung* de la gastronomie, du jardinage, de la poterie ou de la peinture. *Fu* indique le contenu, la technique que l'on cherche à maîtriser. Ici on devrait parler de *kung fu wushu*. *Wushu* désigne l'art martial mais aussi le combat, la guerre. *Kung fu wushu* signifie donc l'art de parfaire l'art de la guerre. Certains font remonter l'origine du wushu à plus de cinq siècles avant J-C. D'autres situent les origines du kung-fu à deux mille ans. Chacun voit midi à sa place. A vous de choisir.

Stéphane METAYER, professeur de Kung Fu, se refuse à figer sa discipline venue de Chine dans une représentation simpliste ou un cadre trop rigide. « L'empire du milieu » est plus attiré par les cercles que par les carrés. Notre esprit cartésien qui aime les étiquettes peine à saisir les nuances et subtilités du monde chinois. Il existe en fait de nombreuses écoles et une multiplicité de styles. Dans certaines écoles on commence l'enseignement avec douceur pour se durcir progressivement. D'autres peuvent partir de la dureté pour s'ouvrir progressivement à la douceur. D'autres encore combinent les deux. Toutes recherchent une forme de perfection. Le Kung Fu s'est inspiré des combats d'animaux (mante, grue), d'attitudes humaines (l'homme ivre) ou de principes de philosophie chinoise (taoïsme, bouddhisme). A trop vouloir saisir les subtilités du monde chinois, on risque de perdre son latin. Tout prend un sens avec la pratique.

Stéphane METAYER enseigne à Viverols le style de « la grue blanche qui cherche la nourriture » transmis par son professeur, Jorge LORCA, dont il suit l'enseignement à Lyon. Ce dernier pratique lui-même ce style, ainsi que le kung fu de « la mante religieuse » et de « l'homme ivre ».

L'art martial permet la connaissance de son corps, de ses forces et de ses limites. C'est une recherche personnelle pour progresser à travers différents exercices (respiration, force, souplesse...). Le développement de ses propres capacités se fait dans le respect de l'autre.

A Viverols, Stéphane METAYER donne les cours de Kung Fu, le mercredi de 18h00 à 19h30 dans la salle du gîte. Il est possible à chacun de venir sans crainte tout au long de l'année pour un essai gratuit, histoire de voir de quoi il retourne. A bon entendeur...

Le yoga est un des aspects de la philosophie indienne.

En occident, cette discipline vise essentiellement à réaliser l'unification de l'être humain dans ses aspects physique, mental et spirituel. Les origines de la conception du yoga sont très anciennes. Il existe différentes branches et pratiques de cet art. Le terme yoga est communément utilisé aujourd'hui pour désigner le hatha-yoga même si cette discipline n'en est qu'une branche.

L'homme moderne souffre parce que, happé par les contraintes de la société, il recherche constamment la source de son bonheur en dehors de lui-même. Cette poursuite se fait au prix d'une agitation physique et mentale qui se traduit par le stress et/ou l'insatisfaction. Dans ce contexte, le yoga propose une pratique physique reliée à une prise de conscience précise des rouages et résistances psychiques, pour aboutir à une harmonie entre corps et esprit. Cette pratique permet d'atteindre une sérénité naturelle, caractérisée par une liberté intérieure, affranchie (à son stade final) de tout asservissement aux conditionnements. Le yoga est la voie vers une plus grande conscience de cette entité intérieure qu'est le Soi.

Michèle TEYSSOT, est professeur diplômée de la fédération française de Yoga. Initiée très jeune à cette discipline, elle la pratique depuis plus de 30 ans. Encouragée par son propre professeur, elle s'est décidée à enseigner en choisissant le natha yoga. Natha signifie « maître suprême », cela implique que chaque élève a un seul maître. Cette branche du yoga, venue du nord de l'Inde est une discipline traditionnelle exigeante. Le natha yoga permet de travailler postures, souffle et méditation (base de la sophrologie). La maison mère se situe à Bénarès.

Après un stage en Inde, *Michèle TEYSSOT*, a suivi une formation générale de plus de 4 ans. Spécialisée dans le yoga nidra axé sur la relaxation, elle enseigne dans la région depuis de nombreuses années (Arlanc, Baffie, La Chaise-Dieu)

Depuis cette année, les cours ont lieu à Viverols, le mercredi de 19h30 à 21h00, dans la salle du gîte. Pour ce professeur, « la philosophie du yoga est de maintenir l'humain dans une santé physique, mentale et spirituelle ».

Pour les enfants, une séance découverte d'une approche ludique du yoga (le yogi-yoga) organisée par *Nesrine Bibi*, a eu lieu à Viverols, le samedi 20 décembre, salle des gîtes. D'abord prévue pour les enfants, elle s'est terminée avec la participation des parents présents qui se sont, eux aussi, bien amusés ! Ce moment de partage s'est déroulé autour de danses, chants, et relaxation, et s'est terminé par un goûter. La participation était libre. Nesrine reviendra pendant les vacances scolaires de février.

Alors que le soleil se couche sur les montagnes du soir et que s'installe peu à peu l'air froid de l'hiver, on se dit que pouvoir profiter sur place d'activités venues d'Asie est une vraie chance... et que c'est vraiment chouette la campagne.

Le Maire et le conseil municipal présenteront leurs vœux à la population le SAMEDI 10 JANVIER 2015 à 11 h à la salle des fêtes

