

PIERRELATTE

INFOS PRATIQUES

PIERRELATTE

→ **Le Dauphiné Libéré**
2 avenue Joliot-Curie, 26 700
Pierrelatte. Tél. : 04 75 04 03 10.
E-mail : baptiste.camill-
eri@ledauphine.com

→ **Rencontres
pierrelattines**
Assemblée générale et galette
des rois de l'association Rencon-
tres Pierrelattines à la salle des
sports, aujourd'hui, à 20 heures.

→ **Entente tennis**
Loto de l'Entente tennis Pierrelatte
à la salle des fêtes aujourd'hui,
à 17h45.

→ **Anciens rugbymen**
Vœux des anciens rugbymen à
l'espace de vie aujourd'hui,
à 18 heures.

→ **Tennis de table
par équipe.**
Journée de championnat de
tennis de table par équipe demain
au gymnase numéro 2 du lycée,
à partir de 16 heures.

→ **Union cycliste
pierrelattine**
Assemblée générale de l'Union
cycliste pierrelattine à l'espace de
vie demain à 14 heures.

→ **Quartier Ferme Baumet**
Galette des rois de l'association
Quartier Ferme Baumet au 1 allée
Roger-Bastide dimanche 17 jan-
vier, à 16h30.

LES GRANGES- GONTARDES

→ **Vœux du maire**
Vœux du maire et de son équipe
aujourd'hui, salle Maurice-Aurel-
le, à 18 heures.

DONZÈRE

→ **Spectacle musical**
Spectacle musical "Souvenez-
vous" de Gérard Michel avec un
hommage en chanson à Jacques
Brel, Georges Brassens, Charles
Aznavour et Jean Ferrat, demain,
à l'espace Aiguebelle, à 20h30.
Entrée gratuite.

LOCALE EXPRESS

BOURG-SAINT-ANDÉOL

Le maire présente ses vœux aux personnels municipaux



→ Après les vœux à la population lundi soir, Jean-Marc Serre, le maire de Bourg-Saint-Andéol a souhaité les vœux au personnel communal. Il a aussi adressé ses remerciements aux personnes qui, après de nombreuses années au service de la commune, partent pour une retraite bien méritée. C'est le cas de Danielle Michon, employée au service scolaire avec une période comme concierge ; de Gilbert Chevalier, employé aux services techniques ; de Nicole Hugues, agent territorial spécialisé des écoles maternelles ; d'Henri Lorenzati, policier municipal ; de Françoise Pommier, animatrice au service scolaire ; et de Christine Fustinoni, agente d'entretien au service scolaire. Le maire a également remis deux médailles d'honneur communales échelon argent pour les 20 années de carrière de Sylvaine Sencier, agent comptable et Odile Daudel, agent administratif.

Un nouveau local pour le Cercle occitan Dona Vierna



→ L'assemblée générale du Cercle occitan Dona Vierna s'est déroulée mercredi en présence de 25 adhérents. Le président, Gilles Reynaud, a retracé une année 2015 rendue difficile par la vente de l'ancien local, « qui nous a été préjudiciable ». Il a remercié les adhérents qui ont participé au déménagement et au rangement, ainsi que les employés municipaux et la municipalité pour la mise à disposition du nouveau local. Le matériel a ainsi pu être stocké dans de bonnes conditions. Le local a été refait à neuf, c'est un investissement financier non négligeable. Pour 2016, vannerie, osier, rotin, danses folks et découverte d'une ville ou d'un lieu sont au programme. Avec un nouveau bal de fin d'année le 22 octobre et une participation à la foire expo de Bollène.

80 poches de sang prélevées pour la première collecte de l'année



→ La première collecte de sang de l'année 2016 a été fructueuse. Ouverte à partir de 8h30 ce mercredi, elle a débuté calmement avant de voir les donateurs affluer juste avant le repas de midi. Au final, 84 personnes sont venues proposer leur sang pour 80 poches prélevées. Comme souvent lors de ces journées, quelques nouveaux donateurs se sont fait connaître. Mercredi, ils étaient trois à rejoindre la grande famille des donateurs de sang. La prochaine collecte est prévue le mercredi 6 avril.

DÉCOUVERTE | Jocelyne Deguillien va ouvrir un centre de bien-être à Pierrelatte à la fin du mois

Et si vous vous mettiez à l'antigymnastique ?

C'est une discipline méconnue et qui porte finalement mal son nom. L'antigymnastique, pas vraiment spécialité médicale ni discipline sportive, s'adresse à tous ceux qui veulent se lancer dans un voyage à travers leur corps et son histoire. « Habiter son corps, c'est un peu comme habiter une maison dont on ne connaît pas toutes les pièces. L'antigym permet de découvrir, redécouvrir ou réveiller certains des muscles que l'on ne connaît pas ou qui étaient tétanisés », explique Jocelyne Deguillien (photo ci-dessous).



L'antigymnastique, méthode corporelle qui existe depuis 40 ans, permet de retrouver le bien-être dans son corps grâce à des mouvements qui sollicitent différemment les muscles. Photos DR Antigym

Une méthode corporelle qui sort de l'ordinaire

À 60 ans, cette femme pleine d'énergie a quitté son poste d'acheteuse dans une société pour se lancer dans l'aventure de l'antigymnastique, cette méthode originale de travail corporel qu'elle a découverte grâce à des connaissances il y a quelques années. « J'ai toujours aimé tout ce qui concerne les techniques corporelles mais l'antigym m'a vraiment enthousiasmé de suite. »



Si bien qu'après un an de pratique, elle a décidé de suivre une formation à Paris pour devenir praticienne certifiée. À la fin du mois, elle ouvrira à Pierrelatte son propre centre de bien-être, "Kalyana", où elle proposera de découvrir l'antigymnastique et ses bienfaits.

Au fil des séances qui se font en groupe, dans une salle silencieuse, claire et confortable, les pratiquants apprennent à se débarrasser des crispations, des raideurs et des douleurs musculaires et articulaires qui fatiguent. Les mouvements, la respiration reprennent leurs amplitudes naturelles. « Si je vous demande de bouger le petit orteil, vous n'allez pas savoir comment faire alors qu'il y a quatre muscles qui peuvent être

utilisés. Il suffit de retrouver la commande de son corps. »

Se réapproprier son corps

Se réapproprier son corps, grâce à des mouvements précis, variés et créatifs, tel est donc le credo de cette méthode corporelle. « En gymnastique, on va vous proposer des

exercices qu'il faut faire et réussir. Là, ce n'est pas le cas. Le praticien propose des mouvements et c'est à vous d'imaginer comment vous voulez l'exécuter en fonction de votre rythme et de vos possibilités, sans objectif de performance. » Dit comme cela, ça fait presque rêver !

Baptiste CAMILLERI



L'INFO EN +

COMMENT EST NÉE L'ANTIGYM ?

L'antigymnastique, ou antigym, est née il y a plus de 40 ans en France. C'est Thérèse Bertherat, kinésithérapeute de formation, qui a conceptualiser cette méthode corporelle nouvelle qui pousse à mieux connaître son corps avant de vouloir le faire suer.

À QUI S'ADRESSE CETTE METHODE ?

L'antigym s'adresse à tous, quel que soit son âge et sa condition physique et se pratique en petit groupe guidé par un praticien certifié. Les mouvements sont à la fois simples et puissants et sollicitent les muscles en profondeur. Il n'y a pas de niveau ni de compétition.

COMMENT PRATIQUER L'ANTIGYM A PIERRELATTE ?

Jocelyne Deguillien va ouvrir son centre de bien-être, "Kalyana" au 14, place de l'ancienne horloge à Pierrelatte le 25 janvier. Pendant une semaine, elle proposera des séances gratuites de découverte de l'antigym. Le nombre de places est limité, inscriptions obligatoires. Renseignements au 07 60 63 25 39 ou à l'adresse e-mail jdegullien@gmail.com

Les anciens cheminots ont célébré L'Épiphanie



La quarantaine de membres de la section pierrelattine de la Fédération générale des retraités des chemins de fer a dégusté la galette des rois.

Les retraités de la Fédération générale des retraités des chemins de fer, section de Pierrelatte, qui compte 70 adhérents, sont placés sous la présidence de Pierre Chautagnat. Une quarantaine d'entre eux s'est retrouvée mercredi après-midi dans une des salles de l'espace de vie autour du président entouré de son secrétaire, Christian Baube et du trésorier, Joël Brun.

En ce début d'année, il s'agissait de se souhaiter une heureuse année 2016, de rappeler les activités passées et à venir de l'association et d'annoncer que l'assemblée générale annuelle se déroulera, en ce même lieu, le mercredi 16 mars (horaire à préciser).

Ce moment de rencontre se voulait aussi convivial autour de galettes de L'Épiphanie et très vite, les têtes ont été couronnées de magnifiques diadèmes royaux.

DONZÈRE

Rares étaient les absents à la galette de l'UNRPA

Dans la vie d'une association, la traditionnelle cérémonie des vœux à laquelle se rattache la dégustation de la galette de L'Épiphanie, est un des points forts de l'année. Et ce fut une nouvelle fois le cas pour la section donzéroise de l'UNRPA.

Ce ne sont pas moins de 150 personnes qui se sont déplacées ce jeudi à l'espace Aiguebelle pour partager ce grand moment de convivialité. En présence d'André Ferrandis, premier adjoint au maire et de Roselyne Robert, conseillère municipale déléguée aux personnes âgées, Josette Roche, la présidente, a présenté ses vœux et ceux de son conseil d'administration à l'assem-

blée. Elle en a profité pour rappeler que le CLIC du bassin montilien proposera un cycle de trois conférences intéressantes dans les semaines à venir : une sur les troubles du sommeil le 21 janvier à 14 heures à Montboucher-sur-Jabron (rue Fortuné-Jacquier), une autre sur les troubles du comportement le 4 février à 14 heures au Palais des congrès de Montélimar et une dernière sur les troubles de l'alimentation le 24 mars à 14 heures au foyer Jean-Henri Moulin de Malataverne.

Les membres du conseil d'administration de l'UNRPA et les élus aux côtés de Josette Roche.

