

Le tortillard 12



- Édito
- Interview
- Agenda culturel
- Festivals
- Stages & ateliers
- Les P'tits Festarts
- Le coin des assoc'
- Bibliothèques
- Jeux de l'été

" LE VOYAGE IMMOBILE "

Algorithmes ou conjoncture, ouvrir ses réseaux sociaux nous expose, de façon non consentie, aux voyages des autres avec ces codes communs auxquels il semble complexe de déroger : la pédicure parfaite sur sable blanc, le verre de vin blanc avec le coucher de soleil dedans, la vue depuis sa tente entre tasse de café fumante et montagnes, le livre de poche ouvert sur des cuisses dorées, l'enfant au chapeau et château de sable en arrière de fond flouté. Qu'il semble loin le temps où l'on remerciait le voisin avec un saucisson corse pour avoir accepté de vider la boîte aux lettres en notre absence.

A côté de ça, il y a aussi les discrets. Et tous ceux qui ne partiront pas. Selon la définition du Larousse, le voyage est « l'action de voyager, de se rendre ou d'être transporté en un autre lieu ». N'y a-t-il pas de nombreuses façons d'être « transporté », de s'évader, autrement qu'en courant le monde ? Ne peut-on pas voyager à travers nos sens ? Parcourir le monde grâce aux livres ? S'ouvrir à d'autres cultures par le biais de la musique (celtique, reggae, slave, afro, manouche, bossa nova, samba) ou de la gastronomie (tajine, keftas, paella, samosa, haggis) ? Découvrir des documentaires, visionner des films étrangers ? Apprendre une nouvelle langue ? Visiter des musées virtuels ? Prendre des cours de danse (tango, flamenco, break dance, rumba, salsa, orientale) ? Ecouter des podcast dédiés aux voyages ? Méditer, philosopher ? Aller au théâtre, au cinéma ? Miser sur le pouvoir de l'imagination comme destination.

Il est aussi possible de pratiquer le micro-voyage et créer l'expérience autour de chez soi : enfourcher son vélo, de Ravel en gare, de gare en Ravel, respirer l'odeur de l'orage après la pluie,

de la forêt au son du chant des oiseaux, se promener pieds nus dans un champ au coucher du soleil. On peut aussi laisser le tableau des départs d'une gare définir une destination, marcher sur les sentiers balisés du GR et sillonner notre fascinante région en passant par les plus beaux points de vue et panoramas de la région. Se baigner dans les lacs, se poser au bord d'une rivière. Interroger l'entourage et constituer une liste des plus beaux « spots » dans un rayon de 100 km.

Et si au retour de ces « voyages », on confectionnait un carnet avec quelques photos choisies, quelques notes, ses impressions, les données du jour sous forme de dessins comme des coordonnées gps, la météo du jour, les kilomètres parcourus, retranscrire des citations, coller une fleur séchée cueillie au détour d'un sentier. Une sorte de journal de bord qu'on garde comme un trésor et qu'on réouvre à chaque fois que le « voyage » se fera nécessaire.



Ce sont les propositions que nous vous faisons pour cette 12^{ème} édition du Tortillard qui invite à l'évasion.

"Le véritable voyage de découverte ne consiste pas à chercher de nouveaux paysages, mais à avoir de nouveaux yeux." Marcel Proust.

← **ÉDITO** SD

L'INTERVIEW DE ANTOINE DONNEAUX IMITATEUR, HUMORISTE.

ANTOINE DONNEAUX A UN PROBLÈME : CE JEUNE HUMORISTE DURBUYSIEN EST IMITATEUR, MAIS MALGRÉ LUI ! IMAGINEZ-LE EN TRAIN DE VOUS RACONTER SA VIE, FAÇON STAND UP. VOUS PARLER DES TRUCS QU'IL AIME, QU'IL N'AIME PAS, ÉVOQUER DES SOUVENIRS. ET SOUDAIN, VOILÀ QU'IL SE TRANSFORME, SES CORDES VOCALES COMME POSSÉDÉES PAR UN AUTRE. OU PARFOIS MÊME : UNE AUTRE. DE LA TOUR D'IZIER AU PIED DU MONASTÈRE DE WAVREUMONT, ANTOINE DONNEAUX A DÉBARQUÉ DANS NOS CONTRÉES ET SERA LE MC (MAITRE DE CÉRÉMONIE) DE LA NOUVELLE SCÈNE OUVERTE DU CENTRE CULTUREL. INTERVIEW.



Quel type d'homme es-tu en dehors de la scène ?

Entrepreneur, j'ai mon business depuis 6 ans, avec un point de vente qui vient de voir le jour en rue Neuve à Stavelot. Et je réfléchis tout le temps à tout plein de choses...

Le Tremplin du Festival du Rire de Rochefort a été un tournant important dans tes aspirations professionnelles, raconte-nous ?

Grâce à ça, j'ai rencontré des personnes qui m'ont aidé, dont Marc Andréini avec qui j'ai écrit le premier spectacle. Ensuite cela m'a ouvert les portes vers d'autres festivals, comme Bastogne, le VooRire, mais aussi en France à Villedieu près de Toulouse. Et ça continue, donc je suis très reconnaissant !

Ton maître dans le registre de l'humour ?

À son époque Franck Dubosc me faisait beaucoup rire. J'aime aussi l'absurde d'Arnaud Tsamère. Sinon c'est plus la surprise qui va me faire rire qu'une personne en particulier. Mon frère est la personne la plus drôle que je connaisse par exemple, et il ne fait pas de scène.

Comment travaille-t-on une voix ?

C'est d'abord pour moi un travail inconscient, du temps pour l'écouter. Puis j'essaie et il se passe quelque chose au niveau du larynx, que je ne sais pas vraiment expliquer. Puis j'essaie jusqu'à y arriver, ça peut prendre 3 minutes comme des mois pour en avoir une comme je la souhaite.

Les voix que tu maîtrises, avec lesquelles tu es le plus à l'aise dans l'imitation ?

Ce sont celles pour lesquelles je ne dois pas forcer, donc qui se rapprochent de mon timbre, François Damiens, Edouard Baer et Emmanuel Macron.

Comment retrouve-t-on en deux secondes à peine les voix que l'on tient ? Comment le corps fait-il pour régler si rapidement les curseurs ?

Je n'en sais rien, c'est une mémoire laryngidiale. Je viens de l'inventer mais je pense que je vais le breveter.

Maitre de cérémonie de la nouvelle scène ouverte de stand up à Stavelot, comment on convainc le public de ne pas rater ça ?

En disant : Venez hein! Allez hein venez!!! Blague à part j'invite vraiment les gens à venir car on pense à tort que ce

sont les humoristes qu'on voit à la tv qui vont nous faire le plus rire, mais c'est faux. Tous les artistes que vous voyez à l'écran et qui remplissent des grandes salles ont commencé dans des cafés. Et ces petits humoristes ont tout autant de mérite, si pas plus, d'être vus par tout le monde.

Le stand up ; la nouvelle façon de faire de l'humour ?

C'est une nouvelle mode je pense. Les autres types d'humour sont toujours les bienvenus et on en demande même car la plupart des plateaux maintenant sont remplis de « stand uper ». Le public aime aussi la surprise, l'absurde, la musique. Dans mon cas, c'est un mélange de tout ça que je propose dans mon spectacle " Imitateur mais pas que".



VENDREDI 15 SEPTEMBRE À 20H
Salle des Gardes, Abbaye de Stavelot

Oser la surprise, le rire et la découverte grâce à notre nouveau rendez-vous « Stand Up ».

Le Stand Up, c'est l'occasion de venir découvrir des jeunes talents de l'humour belge lors d'une soirée décontractée dans la Salle des Gardes. Une scène, un micro, un public et le spectacle peut commencer.

Le Stand Up, c'est soutenir des jeunes talents émergents en leur offrant un espace pour s'exprimer et s'essayer à l'humour. Nous vous proposons une soirée diversifiée à la rencontre de 5 artistes aux univers, écritures et styles uniques. Le tout présenté par un imitateur/humoriste bien de chez nous : Antoine Donneaux.

Ouverture des portes et du bar à 19h15.

Info et rés : 080 88 05 20 - PAF : 7 €
Billetterie en ligne : ccstp.be

Le Festival Vacances Théâtre Stavelot

Info et réservation en ligne : www.festival-vts.net - 080 86 27 06

VE. 30/06 À 20H30
Trois-Ponts
« Les garçons et
Guillaume, à table ! »

VE. 07/07 À 20H30
Chapiteau
André Manoukian
« Les notes qui s'aiment »

SA. 08/07 À 18H30
Salle Prume
« Froufrou »

SA. 08/07 À 20H30
Chapiteau
« Fritland »

DI. 09/07 DÈS 13H
Parc de l'Abbaye
Les P'tits Festarts

DI. 09/07 À 20H30
Chapiteau
Concert :
« Lay this drums »

LU. 10/07 À 18H30
Salle Prume
« Heureux qui comme
Ulysse »

LU. 10/07 À 20H30
Chapiteau
« Traces, discours aux
nations africaines »

MA. 11/07 À 18H30
Salle Prume
« Heureux qui comme
Ulysse »

MA. 11/07 À 20H30
Chapiteau
« Tacoma Garage »

ME. 12/07 À 18H30
Salle Prume
« Déjà ?! »

ME. 12/07 À 20H30
Chapiteau
« Je demande la route »

JE. 13/07 À 18H30
Salle Prume
« Italie-Brésil 3 à 2 »

JE. 13/07 À 20H30
Chapiteau
Laurent Piron
« 13, Rue du hasard »

VE. 14/07 À 18H30
Salle Prume
« Le Vif du sujet »
(étape de travail)

VE. 14/07 À 20H30
Chapiteau
« Pouvoir »

SA. 15/07 À 18H30
Salle Prume
« Parlons peu,
parlons bien »

SA. 15/07 À 20H30
Chapiteau
Concert :
Evyka suivi de
Karin Clercq

DI. 16/07 À 20H30
Chapiteau
« Antoine Duléry
nous refait son
cinéma »

DIMANCHE 9 JUILLET DE 13H À 18H
11^{ÈME} ÉDITION

LES P'TITS FESTARTS

SPECTACLES DE RUE
ET ANIMATIONS

SITE DE L'ABBAYE DE STAVELOT



Les artistes envahiront le site de l'abbaye pour un après-midi festif et coloré. Une voltige d'émotions, de rires et de poésie pour le plus grand bonheur des petits et des grands...

« IL EST TEMPS DE RALLUMER LES ÉTOILES »

par Les Superluettes
Duo musical - Tout Public - À 13h et à 17h15 - 50'
Cour de l'Abbaye

Les Superluettes sont de retour de leur tournée intersidérale ! Elles entonnent un air héroïque et festif pour galvaniser leur public et surtout... elles-mêmes. Entre danse haka, rituel, yoga, gestes sacrés et païens, elles inventent, pas-à-pas avec le public la « danse des pépites galactiques », une danse vivifiante et transformatrice.

« BREAKS »

par la Cie No Way Back
Free jazz et Breakdance - Tout Public
À 14h20 et à 15h45 - 30'
Chapiteau

Breaks renoue avec l'essence du hip-hop : 4 B-Boys/B-Girls d'exception nous communiquent une puissante énergie de vie au travers de la quintessence du break actuel : toplocks, footworks, et powermooves, ... Pour ensuite ouvrir le cypher aux forces en présence, dans un esprit de partage et de communions propre aux valeurs Hip-Hop. À l'issue du spectacle : initiation au breakdance.

« JEAN-KYLIAN POQUELIN »

par la Cie Rubis Cube
Théâtre de Rue - Dès 5 ans - À 13h30 et à 16h45 - 50'
Parc de l'Abbaye

Comment fait-il ? Chacun de ses spectacles est un miracle ! Jean-Kylian Poquelin est la preuve, s'il en faut, que le talent est génétique. Alors, quand il livre le secret de son succès à ses élèves, tendez l'oreille ... Et profitez goulûment du nectar de la création improvisée, de cet humour à 360°, sans filet !



© Christopher Roxs

« BARRIÈRE »

par la Cie Sur Mesure
Musique, performance et
théâtre de rue - Tout Public
À 14h45 et à 16h15 - 30'
Pré Saint-Lambert

Un petit bijou de décalage et de poésie ! Quatre artistes se réunissent pour remplir le devoir de leur vie, se soumettant aux besoins d'une ancienne barrière. Avec humour (absurde) et espièglerie, un cirque accidentel prend forme et de petites histoires cachées se font et se défont sous nos yeux, sur une bande-son jouée en live.

« CONTACT 2.0 »

par la Cie Takapa
Acrodanse et acrobatie
aérienne - Tout Public
À 15h15 - 30'
Forum

Contact 2.0, c'est un échange, une rencontre, un regard, l'envie d'avancer, de construire ensemble... un contact tantôt doux, tantôt tendre, tantôt profond et puissant. Une relation aérienne qui s'établit entre des êtres, les liens qui se tissent entre deux âmes. Entrer en contact, c'est se voir et se reconnaître.

« LES SECRETS DE POLICHINELLE »

par l'Ecole de cirque
Art circassien - Tout Public
À 14h20 et à 15h45 - 30'
Pré Saint-Lambert

Un cabaret cirque à ciel ouvert avec les jeunes et les animateurs de l'Ecole de Cirque Polichinelle. Suspension, prouesse et envol seront au rendez-vous pour émerveiller le public.

De 13h à 18h : Initiation
Cirque et Grimage

« LES HOMMES PAPILLONS »

par la Cie Les Passeurs de
Rêves
En déambulation | Tout
Public | À 13h30 à 14h30 à
16h | 30'

Hommes, femmes papillons sont des créatures poétiques se déplaçant seules ou groupées. Elles parlent par aphorismes, dansent et à travers le prisme de leurs ailes tentent de vous faire voir le monde autrement...

« THE VISIT »

par la Cie La Pigeonnière
Spectacle itinérant - Dès 12
ans - Départs à 13h30 et à
16h - 60'

Pré Saint-Lambert
Embarquez pour une expérience audio-sensible, collective et intellectuelle unique ! L'Institute of Applied Anthropology propose une visite immersive, parfaitement incognito, dans une conglomération urbaine des années 2020 sous la houlette de deux spécialistes de l'anthropocène : Martha Singer-Delamotte et Betty Von G.

« POKETO POKETO POKETO POUM POUM POUM »

par la Cie Des Chemins de
Terre
Spectacle poétique itinérant
Tout Public
Départs à 13h50 et à 17h
(Cour) 45'

Poketo Poketo Poum poum poum, c'est un alexandrin. Un vers à douze pieds et son rythme obsédant. Timotéo Sergoï propose de la poésie dans la rue. Parce la place des poètes n'est plus dans les salons littéraires mais auprès des braseros, des grévistes du climat et des hurleurs de douleur publique.

© CC Flémalle

Accès libre au site - Prix : Au chapeau
Une organisation du Centre Culturel de Stavelot-Trois-Ponts et du Festival Vacances Théâtre



© R. Grigoletto

STAGE CIRQUE

(8 à 13 ans)

DU 10 AU 14

JUILLET

DE 9H À 16H

Hall des sports de Stavelot
Par l'École de Cirque Polichinelle

Durant une semaine, tu pourras goûter aux plaisirs du cirque. L'école du cirque Polichinelle (Seraing) te propose de découvrir ou d'approfondir plusieurs techniques du cirque par une approche ludique et créative. A travers différents ateliers, nous aborderons la jonglerie (foulards, balles, anneaux, massues), l'équilibre (pédalos, monocycles, échasses, rolla bolla...), l'acrobatie ou encore le jeu d'acteurs. À toi... la piste aux étoiles !

Info et inscription : 080 88 05 20 – ccstp.be | Participation : 60 €



STAGE THÉÂTRE

ADO

(12 à 18 ans)

DU 10 AU 14

JUILLET

DE 9H30 À 16H

Salle Electrabel à Stavelot
Par Colette Régibeau, metteuse en scène, animatrice-formatrice de l'ATSR

Un stage pour vivre ensemble des moments de jeu, de rire, d'émotion et de partage, travailler l'impro, le training de l'acteur, le jeu masqué et le rapport à la marionnette, faire des exercices de désinhibition, de concentration, de jeu collectif et individuel et explorer de nombreux registres, de nombreux auteurs essentiellement contemporains.

Info et inscription : 080 88 05 20 – ccstp.be | Participation : 90 €

ELLE EXPOSE PENDANT

LES VTS

MARIE CHRISTINE LEVAUX

« CANARILAND »

Caves de l'Abbaye de Stavelot

Photographe spécialisée en tourisme et architecture.

Une plongée contre-intuitive au sein du tourisme de masse.
www.mclevaux.be

NOUVEAU !

ATELIER POÉSIE & LINOGRAPHURE

(Dès 15 ans)

SAMEDI 8 JUILLET DE 13H À 16H

Site de l'Abbaye de Stavelot
Par Timotéo Sergoï

Les participants auront l'occasion d'écrire et de graver, puis d'afficher les mots qui leur tiennent à cœur. Oui, dans le monde qui s'écroule aujourd'hui, il reste de la beauté à remarquer, à déclarer, à afficher. Les mots feront du bien à celui-celle qui passe. Oui, tu es poète. Et j'appelle poète ceux et celles qui sauront dire « Je vous aime ». Les réalisations seront affichées lors du festival « Les P'tits Festarts ».

Info et inscription : 080 88 05 20 – ccstp.be | Participation : 5 €

FESTIVAL DE STAVELOT



DU 31 JUILLET AU 13 AOÛT
65^{ÈME} SAISON DU FESTIVAL
DE STAVELOT

« UTOPIES »

Notre 66^{ème} édition se déroulera selon deux fils conducteurs. D'une part, la déclinaison du thème de l'Utopie, comme dans les autres festivals de Wallonie, et d'autre part, l'hommage à un compositeur dont on célèbre le 150^{ème} anniversaire de la naissance : Serge Rachmaninov. Quant au thème de l'Utopie, celui du rêve souvent inaccessible, la Musique nous en rapproche très heureusement, puisqu'elle nous permet d'oublier momentanément les plus grands soucis des temps présents. Elle réveille notre imagination engourdie et, avec elle, nos plus intimes chimères. Si donc la Musique peut nous apaiser, souhaitons qu'elle nous offre aussi les étoiles !

Réservations : ticket@festivaldestavelot.be ou Bureau du Festival de 10h à 12h30 du 13 juillet au 12 août.
Info : 080 86 27 06 (Stavelot Tourisme) – 080 86 27 34 (à partir du 13 juillet)
Billetterie en ligne : www.festivaldestavelot.be

Lundi 31/07 à 11h
CONCERT DU MATIN :
ENSEMBLE CLEMATIS :
UNE EUROPE MUSICALE :
UNE UTOPIE ?
Réfectoire des Moines,
Stavelot

Lundi 31/07 à 16h30
CONFÉRENCE PAR
JÉRÔME LEJEUNE
"LES UTOPIES D'HECTOR
BERLIOZ"
Réfectoire des Moines,
Abbaye de Stavelot

Les 1 et 2/08 à 20h
CONCERT DU SOIR :
BRUNO PHILIPPE,
VIOLONCELLE ET BÉATRICE
BERRUT, PIANO
Réfectoire des Moines

Judi 3/08 à 11h
CONCERT DU MATIN :
ENSEMBLE STURM UND
KLANG, THOMAS VAN
HAEPEREN, DIRECTION
ET PAULINE CLAES,
MEZZO-SOPRANO
Salle Prume, Stavelot

Les 4 et 5/08 à 20h
CONCERT DU SOIR :
ENSEMBLE OXALYS,
MATHIJS KOENE, FLÛTE
DE PAN ET SOPHIE KAR-
THÄUSER, SOPRANO
Réfectoire des Moines,
Stavelot

Lundi 7/08 à 11h
CONCERT DU MATIN :
TRIO À CLAVIER SUSATO
Réfectoire des Moines,
Stavelot

Les 8 et 9/08 à 20h
CONCERT DU SOIR :
TRIO À CLAVIER ZADIG
Réfectoire des Moines,
Stavelot

Du 10 au 13/08
MASTER CLASSES 2023

Judi 10 août à 20h :
CONCERT D'OUVERTURE
PAR LE QUATUOR
ZEMLYNSKY ET MICHAL
KANKA, VIOLONCELLE
Réfectoire des Moines,
Stavelot

Judi 10/08 à 11h
CONCERT DU MATIN :
ERIC LE SAGE, PIANO
Réfectoire des Moines,
Stavelot

Les 11 et 12/08 à 20h
CONCERT DU SOIR :
QUATUOR HERMES,
PIERRE FOUCHENNERET,
VIOLON ET ERIC LE SAGE,
PIANO
Réfectoire des Moines,
Stavelot

Dimanche 13/08 à 16h
AUDITION DES
STAGIAIRES DES
MASTER CLASSES
Réfectoire des Moines,
Stavelot

UNE INVITATION À RENCONTRER LE MONDE EN VOYAGEUR DÈS LE 20/08

Programme complet :
ccstp.be/brochures-documents/



EXPO

DES ARTISTES ET LE VOYAGE

DU 20/08 AU 17/09

Espace culturel de Trois-Ponts

La mobilité a souvent caractérisé les artistes et nourri leur travail. Fernand Vetcour, Dominique Deblanc, Timotéo Sergoï sont de ceux-là. Les peintures et carnets de voyage exposés évoquent des époques, des univers, des perceptions et approches qui cultivent diversement l'imaginaire du voyage, leur rencontre avec le monde et, en cela, la nôtre.

Le liégeois Fernand Vetcour (Liège 1908 - 2001) aima débusquer des curiosités tels les Baux de Provence, alors en ruines. De retour à l'atelier, il s'attacha à dépeindre avec une netteté lumineuse et des couleurs vives des lieux dépouillés de l'humain en Provence, Bretagne, Espagne ainsi qu'en Wallonie. Il fait ici l'objet d'une belle redécouverte.

L'ardennaise Dominique Deblanc (Vielsalm 1957- Trois-Ponts) est une poétesse du monde végétal qui l'entoure. Tardivement, elle a expérimenté le déracinement (Grèce, Nouvelle-Zélande, Cuba, Madère, France, etc). Des carnets de croquis, aux carnets de

voyage en passant par ses productions finales, ses traits nous racontent l'ivresse et l'émerveillement face à cette nature fascinante.

Le nomade Stéphane Georis, alias Timotéo Sergoï (Bruxelles 1964 - France) a fait du monde sa maison. Dans son sac à dos, les carnets de souvenirs s'empilent tandis qu'il nous conte, toujours en chemin, son désir d'allègement ! Tels des petits cailloux sur son parcours, ce comédien, poète, écrivain, laissera derrière lui quelques-uns de ses splendides journaux d'artiste à découvrir pour quelques jours.

Vernissage guidé (sur réservation) par E. Grégoire & D. Deblanc, le dimanche 20/08 à 9h et à 11h, avec café - croissant.

*Info et rés : 080 29 24 60 ou 0471 22 68 83 - ccstp.be - PAF : libre
Visites guidées sur demande pour les groupes et écoles. Accès libre du mardi au samedi de 10h à 17h et le dimanche de 14h à 18h avec une permanence les 20/08, 03/09 et 16/09. Une organisation du CCSTP et de l'EPN de Trois-Ponts en collaboration avec Emmanuel Grégoire, co-commissaire de l'exposition. Dans le cadre de « Nos artistes ont du talent ».*



STAGE ADULTE & ADO (DÈS 14 ANS)

INITIATION À L'ART DU CARNET DE VOYAGE

LES 21 ET 22 AOÛT DE 10H À 16H30

Espace culturel de Trois-Ponts

Qu'ils soient nés de pérégrinations lointaines ou de flâneries au fond du jardin, rassemblez quelques souvenirs (photos, croquis, notes, tickets, fleurs,...) quelques observations, impressions et émotions à confier à un carnet par le trait et la couleur. Ensuite, choisissez le précieux qui accueillera votre récit imagé et glissez dans votre sac crayons secs, gras, de couleur, feutres, bics, posca.

Observer, reproduire, mettre en scène, explorer les techniques et les notions de perspective, de composition, de valeurs et de couleurs. Guidés par Dominique Deblanc (peintre, dessinatrice et carnetiste) expérimentons la mutation d'un simple cahier qui devient, en quelques heures les prémices d'un carnet de voyage.

*Info & inscriptions : D. Deblanc : 0494 47 42 84
dominiquedeblanc@gmail.com - www.ccstp.be
Pack de 2 séances uniquement - PAF : 125 € (105 € - de 18 ans)*



CONFERENCE/TEMOIGNAGE

TRAVERSER LE MONDE AVEC UN SAC DE PLUMES

MERCREDI 23 AOÛT À 20H

Espace culturel de Trois-Ponts

Son métier de comédien des rues l'emmène sur les chemins du monde. Il multiplie les occasions de voir le monde autrement.

« Par la fenêtre du Transsibérien, sur les chemins des montagnes andines, dans le dernier McDonald's planté sur le cercle polaire ou dans les bras d'une femme en Wallonie, il y a une vie à prendre, un cœur à dessiner » nous dit l'artiste. Des dizaines de pays traversés, des photos, des croquis, des mots, près de 150 carnets de voyage noircis plus tard et plusieurs ouvrages publiés, Stéphane Georis, alias Timotéo Sergoï (comédien, auteur, poète, marcheur, carnetiste) se propose de vider sa besace tout en tournant les pages de ses magnifiques cahiers de souvenirs. Il évoquera les écrivains-voyageurs comme lui, ceux qui bousculent nos façons de rencontrer le monde !

*Info et rés (souhaitée) : 080 29 24 60 ou 0471 226 883 - PAF : 10 €
Billetterie en ligne www.ccstp.be
Une organisation du CCSTP en collaboration avec la bibliothèque de Trois-Ponts.
Dans le cadre de " L'Art pour tous".*

CONFÉRENCE/TÉMOIGNAGE

UN AN SUR LES ROUTES D'EUROPE

SAMEDI 26 AOÛT À 20H

Espace culturel de Trois-Ponts

Retour sur une expérience humaine en famille ! Deux jeunes salmiens, amoureux, de la vie et des voyages aussi, créateurs de contenu et jeunes parents concrétisent depuis un an leur rêve : parcourir les routes d'Europe à bord de leur fidèle *Cocomobile*. Harmony Guisset et Steve Gahyde alias *Coco & Cocotte* souhaitent partager leur regard, leur expérience de voyage en famille et d'éducation imprégnée de découvertes et de diversité culturelle ; le mode de vie de nomades digitaux qu'ils explorent au bénéfice de leur passion ; le style de vie minimaliste mais libre qu'ils ont embrassé en tant que vaniflers ; les préoccupations écologiques qui accompagnent leur démarche.

Vous êtes curieux de comprendre ces aspirations nouvelles qui gagnent notre société ou en quête d'inspiration et de conseils ? Soyez du voyage !

*Info et rés (souhaitée) : 080 29 24 60 ou 0471 22 68 83 - PAF : 8 €
Billetterie en ligne www.ccstp.be - Une organisation du CCSTP dans le cadre de « Vues sur les campagnes ».
Samedi 26/08 « Rassemblement nomade » à Trois-Ponts (réservations : info@coco-cocotte.com)*

CONFERENCE

LE CARNET DE VOYAGE, TOUT UN ART !

DIMANCHE 3 SEPTEMBRE À 10H30

Espace culturel de Trois-Ponts

Depuis que l'homme voyage, il cherche des moyens de revenir avec des traces pour en conserver la mémoire, pour témoigner et partager ses découvertes. Dessins, aquarelles, écrits prennent ainsi place dans un carnet. Aujourd'hui, le carnet de voyage est devenu une œuvre en soi ! Au fil du temps, éloignés d'une démarche de consommation, ces carnets témoignent de l'art de prendre le temps d'observer, d'être attentif, de se laisser immerger, de cultiver la rencontre, de s'attacher aux petits riens, de capturer l'éphémère, de saisir une lumière, de retrouver par le trait une émotion, de saisir la complexité de ce monde, de voyager simplement « éveillé » à soi et aux autres. Ces regards neufs, posés sur le monde et consignés dans ces carnets-œuvre d'art, intéressent de plus en plus de gens. C'est en compagnie de l'historien de l'art, Emmanuel Grégoire que nous ferons ce voyage inspirant.

*Info et rés (souhaitée) : 080 29 24 60 ou 0471 22 68 83 - PAF : 10 €
Billetterie en ligne www.ccstp.be
Carnets de voyage édités à consulter sur place. Faites découvrir vos carnets de voyage à d'autres ! Réservez votre table de 9h à 10h30.
Une organisation du CCSTP en collaboration avec la bibliothèque de Trois-Ponts.*

ATELIER HISTOIRE DE L'ART ADULTE & ADO (DÈS 16 ANS)

VOYAGES D'ARTISTES, ARTISTES VOYAGEURS

DU 28 AU 30 AOÛT DE 10H À 16H30
Espace culturel de Trois-Ponts

Voici un sujet tellement riche qu'il nous plaisait d'innover pour vous permettre de l'explorer sous toutes ses facettes. Durant 3 journées consécutives, Emmanuel Grégoire (historien de l'Art) vous invite à investiguer, grâce à une formule dynamique et participative, ce lien tissé entre les artistes et le voyage à travers les âges ! Remontons le fil de cette tradition et son évolution, questionnons les motivations du voyageur, les moyens de se déplacer, les sources de financement, le temps consacré, les modes et les conditions de vie sur place, pointons sur la carte du monde les lieux privilégiés et les tendances au fil du temps. Observons les communautés d'artistes qui émergent, mesurons l'influence du voyage sur la production de l'artiste mais aussi sur les échanges culturels et économiques. Entrez dans l'intimité des carnets d'artiste, questionnez le voyage et



le tourisme en compagnie d'artistes confrontés aux problématiques actuelles et enfin, considérez la place de ces regards sur notre relation au monde et au voyage.

Info et inscription (avant le 20/08) : 0471 22 68 83
edith@ccstp.be - billetterie en ligne : ccstp.be
Pack de 3 séances (formule dégustation comprise)
PAF : 150 € (135 € -18 ans)

CRÉATION

CABANE, CABANE !

MERCREDI 4 OCTOBRE À 20H

Salle Prume à Stavelot

De et par Philippe Vauchel, accompagné à l'accordéon par Mathilde Dedeurwaerdere.

Vite des cabanes ! Pour abriter nos vies quand elles s'échappent de nos agendas, de nos plannings. Des huttes de phrases, de rêves, de possibles ... Des cabanes pour capturer nos petits mondes intimes. Les refuges tendres de la confrérie humaine ... Pour tenir en vie la Vie ! Une veillée douce, poétique, comique et cosmique ... à ne pas manquer !

Dans une mise-en-scène de Jean-Michel Frère.

Info et rés : 080 88 05 20
Billetterie en ligne : ccstp.be
PAF : Prévente 13 € (15 € sur place)



© Fabrice Mertens

Les Journées du Patrimoine « Jeune Public »

**6 COMMUNES,
1 THÉMATIQUE " LE BOIS
DANS TOUS SES ÉTATS "**



PARCOURS FAMILLE

STAVELOT, UN JEU D'ENFANT... ET SANS LANGUE DE BOIS

**SAMEDI 9 SEPTEMBRE
À 10H ET À 14H**

Au départ de l'Abbaye de Stavelot

Inspiré du carnet illustré « Stavelot, un jeu d'enfant », partez à la découverte de bâtiments et de lieux insolites à travers la ville de Stavelot. Un parcours historique guidé, pour toute la famille, entrecoupé d'animations liées à la thématique du bois. Lors de cette balade à travers la ville, vous découvrirez l'ancienne tannerie t'Serstevens, bâtiment aujourd'hui utilisé par les Blancs-Moussis comme local des fêtes. Devant ce bâtiment, le Centre culturel vous proposera un court spectacle de marionnettes en bois « Poésies du Feu et de la Terre » par le Théâtre Buguel Noz. Ensuite, direction l'Église Saint-Sébastien (1754) pour découvrir le mobilier en bois exceptionnel qui se trouve à l'intérieur. Enfin, retour à l'Abbaye pour découvrir le travail d'un tailleur de pierre et d'un charpentier.

Gratuit - Réservation indispensable : ccstp.be - 080 88 05 20
Carnet illustré « Stavelot, un jeu d'enfant » offert à chaque enfant.
Une organisation commune du CCSTP, de Stavelot Tourisme, de l'Abbaye de Stavelot et de la Fabrique d'Eglise.
Public : jeune public et familial - Durée : 2h30.



**BALADE GUIDÉE & ANIMÉE EN FAMILLE
(DÈS 8 ANS)**

LES TRAVAILLEURS DES BOIS ET AUTRES PRATIQUES D'HIER EN FORÊT

LES 9 ET 10 SEPTEMBRE

DE 10H À 15H

Départ « Lu Stève dès Boûs » à Logbierné
Arrivée au Musée de Wanne

Jadis, la forêt d'Ardenne était grouillante de vie ! Saviez-vous que, de mars à novembre, les fauldeurs s'y installaient pour transformer le bois en charbon ? Saviez-vous qu'à l'époque où se déplacer était difficile, les hommes des bois y vivaient, parfois en famille, dans des huttes ? La subsistance de l'Ardennais était intimement liée à son milieu dont la forêt faisait pleinement partie. Et si ces journées du Patrimoine étaient l'occasion d'aller au bois en famille et de (re)découvrir des activités (charbonniers, débardeurs, bûcherons, scieurs de long, garde forestier...) et des pratiques (pacage, affouage, essartage, écobuage, écorçage, culture, ...)? Depuis Logbierné jusqu'à Wanne, au départ d'outils anciens, de témoignages et de reconstitution, cheminons au gré d'une balade forestière qui nous conduira à la rencontre de ces vies vécues au fil du bois et des bois au XIX^e et début du XX^e siècle.

En costume. Distance 6 km. Visite possible des 2 musées avant et après le parcours.
Info et rés. indispensable (avant le 03/09) : 0471.226.883 ou edith@ccstp.be
PAF : libre (menu du bûcheron compris).
Brochure des Journées du Patrimoine en ligne : ccstp.be/brochures-documents
Version papier sur demande ou dans les boîtes des 6 communes partenaires (Gouvy, Lierneux, Stoumont, Stavelot, Trois-Ponts, Vielsalm) après le 15 août.
Une organisation du CCSTP avec le musée de Wanne et Lu Stève dès Boûs de Logbierné.

Et du côté du Comité culturel de Trois-Ponts ?

INFO : 0470/64 11 08
CC3PONTSGMAIL.COM

Jusqu'au 2 juillet
EXPO DES ATELIERS
Galerie de l'Espace culturel
de Trois-Ponts
L'atelier broderie animé par
Jacqueline Winandy-Boulan-

ger s'associe à l'atelier créatif animé par Amandine Notaerts et l'atelier peinture, animé par Adeline Gonzalez pour exposer les créations artistiques réalisées durant l'année. Cette expo d'ensemble va vous faire découvrir le travail passionnant des fils brodés, la découverte et l'imagination de nos jeunes et le talent de nos peintres.

Entrée libre aux heures d'ouverture du
Syndicat d'Initiative.

**Dimanche 6 août à 21h
THÉÂTRE « LE SYSTÈME
RIBADIER »**

Cour du Musée de Wanne

La tournée d'été du Théâtre Royale des Galeries s'installera dans la Cour du Musée pour y interpréter une comédie en trois actes de Georges Feydeau ! Le Système Ribadier est fondé sur l'exploitation, par le héros, d'un certain « système » qu'il utilise sur sa femme chaque fois qu'il désire obtenir un peu de liberté. Inutile de dire que le trop ingénieux « système » ne fonctionnera pas toujours à l'entière satisfaction de son auteur. Le Système Ribadier, c'est la garantie de nom-

breux coups de théâtre et de grandes performances de comédiens.

Prévente : Imprimerie Winandy à
Trois-Ponts et Syndicat d'Initiative de
Trois-Ponts
Billetterie en ligne : www.weezevent.
com/theatre-en-plein-air
Prévente : 17 € - 20 € sur place

**Samedi 23 septembre à 21h
SOFIA SYKO « SANS GÈNE,
JE DÉRANGE ? ET ALORS ! »
Espace culturel
de Trois-Ponts**
Sans gêne est son troisième
spectacle après " Libérée,
délivrée, divorcée " et " Flic ou

femme ", où elle racontait son ancien parcours personnel et professionnel. Cette fois, elle tente d'observer et de comprendre le monde actuel qui va trop vite pour elle.

Prévente : Imprimerie Winandy à
Trois-Ponts et Syndicat d'Initiative de
Trois-Ponts
Billetterie en ligne :
www.weezevent.com/sofia-syko
Prévente 26 € - 30 € sur place



FESTIVAL D'ORGUE DE STAVELOT

PAR FABIEN MOULAERT,
ORGANISTE TITULAIRE

Dimanche 23 juillet à 15h

CONCERT D'ORGUE

Luc Ponet sur des œuvres de Bach, Tinel, ...

Dimanche 27 août à 15h

« L'ART DE LA FUGUE » DE JOHANN SEBASTIAN BACH (1685 – 1750)

Edward Vanmarsenille, clavecin - Fabien Moulaert, orgue - Jean-Marc Onkelinx, présentation

Dimanche 3 septembre à 15h

« HOMMAGE À EDOUARD SENNY » CONCERT EN HOMMAGE AU CENTENAIRE DE SA NAISSANCE (1923 – 1980)

Anne Froidebise, orgue sur des œuvres de Senny, Mendelssohn, Schumann, Froidebise,...

Samedi 9 septembre à 15h

VISITE, PRÉSENTATION ET CONCERT DANS LE CADRE DES JOURNÉES DU PATRIMOINE

Fabien Moulaert, orgue sur des œuvres de Mendelssohn et Rheinberger



Le coin des bibliothèques



BIBLIOTHÈQUE DE STOUMONT

Info et réservation :
080 29 26 89 ou 57
bibliotheque@stoumont.be

Atelier tricot-papote

En septembre, les mardis entre 18h et 20h et/ou le jeudi entre 14h30 et 16h30

Envie de tricoter, de crocheter ou d'apprendre en groupe ? Envie de participer à un projet en commun ou individuel ? Envie de réaliser des doudous, des bonnets, des écharpes ou des décors avec des bouts de laine ? Venez nous rejoindre ! L'atelier tricot-papote est un moment de rencontre, de convivialité et d'échanges.

BIBLIOTHÈQUE DE LIERNEUX

Info et réservation :
080 31 90 74

bibliotheque@lierneux.be

Les Racontines (0-3 ans)

Les 01/07 & 16/09 à 10h

La bibliothèque invite les tout-petits (0-3 ans) à venir partager un moment d'histoires, comptines, jeux de doigts et chansonnettes avec leur maman, papa, grand-mère, parrain, tante, etc. Réservation souhaitée ! PAF : libre

LE RÉSEAU DES BIBLIOTHÈQUES AMBLÈVE ET LIENNE

BIBLIOTHÈQUE DE STAVELOT

Info : 080 88 10 36 ou
bibliotheque@stavelot.be

Jusqu'au 12 juillet Expo « De fil en aiguille »

Une exposition consacrée aux travaux de broderies de Fabienne Cougnet, Bernadette Lagamme, Catherine Laurent, Fabienne Maquet, Sabine Malpas, Lulu Picard et Denyse Roos de l'atelier de Jacqueline Winandy à Trois-Ponts, accessible aux heures d'ouverture de la bibliothèque.

Du 31 juillet au 4 août de 9h à 16h

Stage (3-6 ans)

« A l'abordage »

Locaux de l'extrascolaire, Basse-Cour à Stavelot Vaguelette sonore ou tempête musicale, il faudra larguer les amarres et tenir la barre pour

arriver à bon port ! Durant cette semaine de navigation mélodieuse, nos moussaillons auront le vent en poupe. Ils vogueront de continent en continent et jeteront l'ancre pour apprendre à jouer ensemble avec des instruments, à affiner leurs sens artistiques et rythmiques, à entamer des chansons d'ici où d'ailleurs, à danser et à faire des bodypercussions.

Inscription indispensable. PAF : 25 €

BIBLIOTHÈQUE DE TROIS-PONTS

Info et réservation indispensable : 080 29 24 60 ou 62

Jeudi 20 juillet de 13h30 à 14h30

« Lire dans les parcs »

Plaine de jeux de Trois-Ponts L'été, les livres jeunesse sortent de la bibliothèque. Venez nous rejoindre pour un moment de lecture partagé. Pour les enfants de 3 à 12 ans et leurs familles.

PAF : gratuit



Stage (6-12 ans)

« Rando créa-nature »

Du 21 au 25 août de 9h à 16h

Tu aimes les plantes, les animaux, les promenades dans les prés ou la forêt ? Le stage rando créa-nature est fait pour toi ! Viens développer ton génie créatif et artistique tout en profitant du grand air !

En collaboration avec le CCSTP

Info et inscriptions : 080/29 24 60

PAF : 45 € (36 € pour le 2ème enfant de la même famille)

Retour sur la Voie-x est libre

Le dimanche 28 mai dernier se déroulait « La Voie-x est libre », une après-midi et une soirée festive qui rassemblaient les associations de Stavelot-Trois-Ponts mais aussi des artistes issus des 4 coins du pays, notre équipe du Centre culturel, nos bénévoles et vous... le public ! Vous étiez près de 1000 personnes à avoir parcouru les 4 km de RAVeL entre Stavelot et Trois-Ponts sous cette météo estivale ! Un grand merci pour l'intérêt que vous avez montré pour cet événement !

Nous souhaitons aussi remercier les services communaux de Stavelot et Trois-Ponts pour leurs apports techniques et logistiques, le gîte Kaleo de Wanne pour son aide dans l'élaboration et l'organisation du projet, le PCS de Stavelot pour la création du magnifique fléchage coloré installé le long de la voie, ainsi que le club de foot RRC Trois-Ponts qui nous a généreusement donné accès à leurs nouveaux vestiaires pour accueillir les artistes dans des conditions optimales !

Enfin, un immense merci aux différents intervenants qui ont rendu cette journée magique et inoubliable : Les clowns cyclistes de Stavelot, Stavelot Tourisme, le RSI de Trois-Ponts, Denis Sougné et Nathalie Demoulin, l'Abbaye de Stavelot, FEDASIL, l'école communale de Francorchamps, Saint-Joseph Trois-Ponts, l'illustratrice Amandine Notaert, Benoît Paulis, Cap Terre, les bibliothèques du Réseau Amblève Lienne, la Compagnie Mime d'Argile, le Mime Vincent, JackyLou, Contes & Légendes, l'AMO Cap Sud, Jazz'Pirine, Les Shoeshoe's, le Réveil ardennais, le Karibou Stavelot, Burger Time, le Val de Wanne, les Risques du Samedi soir, Easy Swing Liège, Dancynng Floor Trois-Ponts, la Compagnie des 4 Saisons et One shot One swing.

Nous espérons vous revoir très bientôt lors de nos futures soirées et spectacles qui se déroulent toute l'année à Stavelot et à Trois-Ponts ! Notre porte vous sera toujours ouverte... N'oubliez pas que la Voie-x est libre !

LE MUSÉE DES CONTRADICTIONS / ANTOINE WAUTERS

ÉDITIONS DU SOUS-SOL, 2022

En tant que bibliothécaire, je lis souvent les premiers mots des livres que je range en rayon, et... la sincérité et la puissance des mots de ce recueil de nouvelles m'a interpellée avec force. Antoine Wauters est un auteur belge, né à Fraiture en 1981. Dans ce livre, il se met à la place de jeunes qui écoutent de la musique à fond, de vieux dans les maisons de repos, de mères qui prennent le large en quête de leurs rêves,... et délivre douze messages, douze cris de groupes de personnes en colère et désenchantés face à une société dans laquelle ils ne se retrouvent plus.

Si vous vous posez des questions sur l'avenir, si vous avez à cœur de mieux vous comprendre les uns les autres, ce livre est fait pour vous. Il est grave, profond, tout en nuances et en contradictions, mais tellement vivant ! Voilà un écrivain qui sait manier la force poétique et politique des mots ! Un livre disponible à la bibliothèque de Trois-Ponts.

Isabelle Robert - bibliotheque@troisponts.be - 080 29 24 62

COUP DE
DES BIBLIOTHÉCAIRES

Antoine Wauters



Le musée des contradictions

Le coin des Assoc'

Samedi 1er juillet dès 18h CONCERT D'ÉTÉ DE LA ROYALE HARMONIE L'EMULATION ET BARBECUE

Cour des Tilleuls du Collège Saint-Remacle à Stavelot
Sous la direction de Samuel Delège.
Info : rhes@emulation.be ou via Facebook "Royale Emulation Stavelot"

Dimanche 9 juillet dès 12h FÊTE À COO : BARBECUE ET GARDEN PARTY

Info : Djoyeüs Pign'teüs : pignteüs@gmail.com

Du 10 au 14 juillet de 9h à 16h STAGE (DÈS 10 ANS) LES AVENTURIERS VIDÉOLUDIQUES PRENNENT UN BOL D'AIR

Espace culturel de Trois-Ponts
Une organisation de l'EPN et du CCSTP
PAF : 55 € (prévoir boissons, collations et pique-nique)
Info et inscription : EPN@troisponts.be
080 29 24 60 ou 080 29 24 68



Mardi 15 août à 20h TOURNÉE DES CHÂTEAUX DU THÉÂTRE DES GALERIES " LE SYSTÈME RIBADIER" DE FEYDEAU

Salle la Fraternité à Malmedy
Info : amapac.be

Samedi 26 août à 14h30 DICTÉE À L'ANCIENNE « LA RENTRÉE AVANT L'HEURE ! »

Musée de Wanne
Inscription : 080 39 87 37
musedewanne@skynet.be

Dimanche 3 septembre dès 8h MARCHÉ ADEPS DE LA ROYALE ORPHÉE

5, 10, 15, 20 km.
Au départ du local, Etangs de Stavelot
Info : orphee-stavelot.be

Samedi 9 septembre à 20h FÊTES DE WALLONIE : CONCERT DU BRASSBAND DE XHOFFRAIX

Chants wallons avec Denis Gabriel en soliste et prélude assuré par l'Académie de Musique.
Salle La Fraternité à Malmedy
Info : amapac.be

Les 9, 10 et 11 septembre LES GROSSES TIESSES : PARFONDROY EN FÊTE

Parfondroy, Stavelot
Info : Eugène ERNST : 080 86 27 74

Samedi 16 septembre HISTOIRE MUSICALE & POÉTIQUE « LA FÉE DU PAIN »

(dès 4 ans)
Salle Prume, Abbaye de Stavelot
Info et rés. : 0495 10 32 55
PAF : gratuit -12 ans
5 € : 12 à 25 ans - 10 € : + de 25 ans

Judi 21 septembre à 14h

Ciné Seniors
Cinéma le Versailles
Info : 0476 43 14 61

Vendredi 29 septembre à 20h CONTE MUSICAL DU CREHAM « NOIR DRAGON »

Salle Prume, Abbaye de Stavelot
Le plaisir d'avoir peur, quel que soit notre âge, c'est avec les artistes du CREHAM que nous le dégusterons... sans honte !
Une initiative de l'asbl Contes & Légendes à Stavelot.
Info et rés : 0474 34 19 35
PAF : 15 € (12 € pour les moins de 26 ans)

Toute l'année EPN

Espace culturel de Trois-Ponts
Un souci avec un ordinateur, smartphone, tablette ou autre ?
L'EPN et son animateur vous accueillent les mardis de 14h à 18h, les mercredis de 13h à 16h et les vendredis de 15h30 à 18h.
Info et réservation : epn@troisponts.be
080/29.24.68 | Suivez-nous sur Facebook : Epn Troisponts



Ets MARTIN sa
Ives Martin

Tél : 080/68 42 16

Avenue de Norvège, 13
4960 Malmedy
info@mazout-martin.be

Distributeur officiel



le saviez-vous

Un pluvieux week-end du mois d'avril, après quelques recherches infructueuses sur le net et une sieste, je me réveille avec une envie de Scrabble. J'envoie une quinzaine de sms à quelques chanceux de mon répertoire pour les inviter à être les témoins privilégiés de mon futur sacre chez Mattel.

Nous étions trois. La voisine, le fils de la voisine (qui de toute évidence n'a pas véritablement choisi d'être là), et moi-même. Toute occupée que je suis à placer mes Z sur les cases bonus, mes mots en parallèle, à conserver mes S dans mon chevalet, Isabelle (la voisine) décide que c'est le moment idéal pour avaler de travers un morceau de boudoir au sucre. Ni une, ni deux, mais un peu contrariée par cette interruption tout de même, je déplace d'un coup de pieds la table du salon, couche Isabelle en PLS, comme l'aurait fait une Michaela Quinn (mais sans le cheval) alors que posément, le fils, William, 24 ans, mèches ondulées sur le front éclaircies naturellement par le soleil, peau halée, parfum musqué, un mètre 90 au garrot, tend son biceps brachial pour attraper la bouteille d'eau en susurrant à l'oreille de sa mère, « respire avec une seule narine Maman ! »

Respirer avec une seule narine ? William, j'ai chaud aussi, montre-moi ! Et c'est ainsi que j'apprends qu'en réalité, « nous ne respirons pas de manière égale avec nos deux narines : nous respirons environ 75 % d'une narine et 25 % de l'autre ». Que « la narine dominante change tout au long de la journée, en moyenne toutes les deux heures, pour former le cycle nasal ». Mais que faisaient mes profs de science pour omettre de m'informer d'une telle chose !? Parce que depuis ce dimanche pluvieux là, cette information sortie de la bouche d'un (si bel) enfant a bouleversé ma vie. Tout comme le soleil se lève à l'est, la respiration se fait sans réfléchir. Tu parles, c'est foutu maintenant. À chaque fois que je respire, je me demande quelle narine domine.

Sachant qu'on respire environ 23.000 fois par période de 24 heures, imaginez de quoi est fait mon quotidien. (Je vous avoue que je m'accorde une légère relâche la nuit) mais concrètement, j'ai dû cesser la pratique de la méditation. Je n'étais pas méditante assouvie mais n'empêche ! Imaginez votre instructeur qui vous dit de sa voix la plus douce et sérieuse « Observez la nature autour de vous. Et à chaque expiration, retrouvez cette sensation agréable de descente dans une région de vous-même, calme et paisible ». Oui mais dis ! Avec quelle narine s'il te plaît ?! C'est plus respirer que je fais, c'est contrôler. J'essaie de faire dominer une narine sur l'autre. Tout le temps. Elle est loin la fraîcheur de la rivière et la déconnexion ; je reste là, calée sur mon pip en cherchant quelle narine bosse.

Ai-je vraiment besoin d'avoir deux narines d'abord ? Je pourrais ne faire usage que d'une seule et retrouver ma vie d'avant. Je fonce sur le net qui m'apprend que « la narine de droite ressent, tandis que celle de gauche comprend ». Oui mais quand « celle qui ressent » prend le relais, l'autre ne pige plus rien alors ? J'apprends aussi que « 60 % des gens ont leur narine dominante qui correspond avec leur main dominante ». Info plus curative : « chez des patients victimes d'une attaque cérébrale, une respiration unilatérale améliore la récupération du langage ». Plus généralement « forcer la respiration dans une narine permet d'augmenter le flux sanguin dans une hémisphère particulière et donc de stimuler cette zone ». Il existe d'ailleurs une pratique bien connue des adeptes de yoga et de méditation : la « nadi shodhana pranayama ». Une technique si efficace qu'elle est utilisée dans de nombreuses disciplines, et même en milieu professionnel pour apaiser et retrouver le calme intérieur. Des athlètes de haut-niveau l'utilisent juste avant d'entrer dans l'arène, son efficacité serait redoutable ! Il existe même une école francophone pour apprendre à bien respirer.

J'y entre demain. Afin d'améliorer mon record personnel d'apnée dans mon bain qui est actuellement de 17 secondes. Sachant que le record avec inhalation d'oxygène préalable (détenu par Alexis Segura Vendrell) s'établit à 24 minutes et 3 secondes, j'ai encore un peu de taf de ce côté-là. Si vous me cherchez je suis chez SubaQua Diving, le club de plongée local. Je fais un exposé sur la mono narine. Je vous invite d'ores et déjà à suivre ma page Facebook pour suivre mes interventions formatives et mes prochains records.

A très bientôt, chers courageux lecteurs, pour d'autres « le saviez-vous ? » plus instructifs encore qu'un samedi soir avec Arlette Vincent.

ELECTRICITE PHILIPPE
TOMBEUX

Un travail soigné... pour votre sécurité !

- ECLAIRAGE
- DÉPANNAGES
- RENOVATIONS
- INSTALLATIONS
- MISE EN CONFORMITE...

Les Etangs, 5 - B-4970 Stavelot
T: 080 / 86 43 42
tombeux.ph@skynet.be

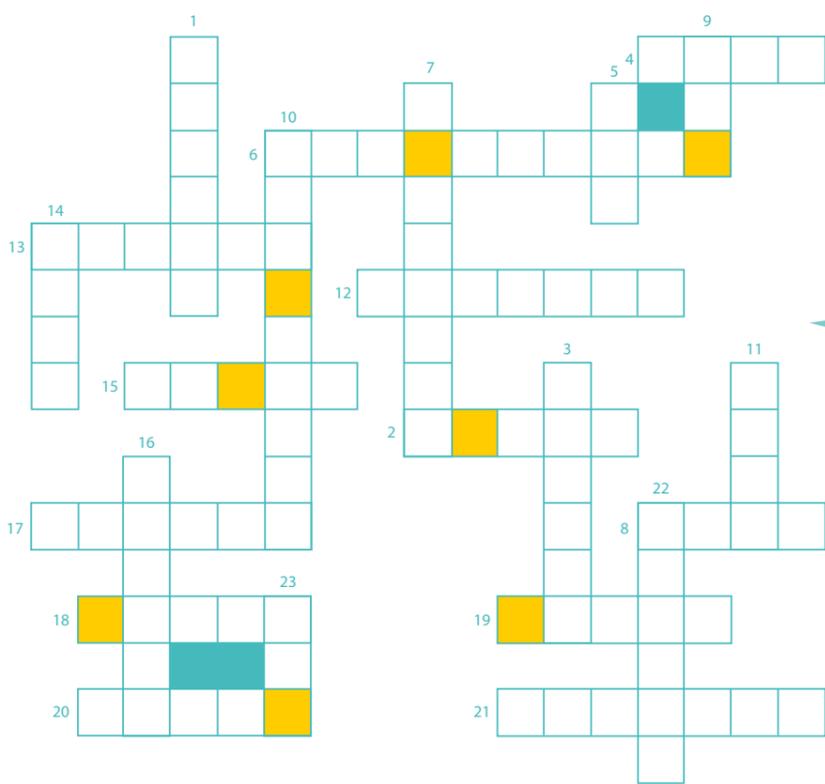
STAVELOT
LILY DÉLICES
080/86.48.80

Bon pain/viennoiserie /pâtisserie
Saveurs sucrées et salées/tea room
PLACE ST REMACLE, 28
4970 STAVELOT
lilydelices@gmail.com

ON THE AIR

infini.be
Sonorisation & Eclairage
info@infini.be +32 (0) 475 46 88 30

**** MOT MYSTÈRE DE L'ÉTÉ ****



- 1. Petit fruit très parfumé, de forme conique, dont les akènes forment des aspérités sur la chair rouge vif, qui mûrit en été sur une plante à tige très basse
- 2. Véhicule sur rails employé par les chemins de fer pour transporter des marchandises ou des voyageurs
- 3. Étoile autour de laquelle gravite la Terre
- 4. Morceau de boucherie correspondant à l'avant-bras et à la jambe des bovins
- 5. Grande nappe naturelle d'eau à l'intérieur des terres
- 6. Mollusque marin comestible pourvu d'une coquille
- 7. Maison indienne basse entourée de vérandas
- 8. Espace visible limité par l'horizon
- 9. Étendue de terre ferme émergée d'une manière durable dans les eaux

- 10. Coiffure à calotte plate, rigide ou souple, munie d'une visière
- 11. Boisson alcoolisée provenant de la fermentation du raisin à la belle robe saumon
- 12. Terrain aménagé pour camper.
- 13. Vents périodiques, alternant, qui s'établissent sur le littoral ou dans les vallées de montagne par temps calme.
- 14. Immersion du corps ou d'une partie du corps
- 15. Maison meublée où l'on peut louer une chambre, un appartement pour un prix journalier et où l'on trouve toutes les commodités du service
- 16. Insecte dont les quatre ailes sont membraneuses, abondant dans les régions chaudes, dont le mâle fait entendre un bruit strident

- 17. Mollusque bivalve, à coquille feuilletée ou rugueuse, comestible ou recherché pour sa sécrétion minérale (nacre, perle)
- 18. Ensemble de petits grains minéraux (quartz) séparés, recouvrant le sol
- 19. Endroit plat et bas d'un rivage où les vagues déferlent
- 20. (adj.fém.) Qui existe en rêve, dans un rêve
- 21. Vêtement souple porté à même la peau et qui moule le corps.
- 22. (Expression régionale Sud de la France) : Jeune fille, jeune femme qui affiche une féminité provocante et vulgaire
- 23. Saison de l'année commençant au solstice de juin pour finir à l'équinoxe de septembre.

Vous pensez avoir trouvé le mot mystère : faites-le nous savoir (info@ccstp.be) ! En cas de bonne réponse, vous pourriez bien être un heureux gagnant !

➔ MOT MYSTÈRE : _____

PORTRAITS DE BÉNÉVOLES



NOM : SCHOUMAKER
PRENOM : AURORE
 VILLE : MALMEDY
 PROFESSION : MILITAIRE
CE QU'ON ADORE :
 SON EFFICACITÉ,
 SA DISPONIBILITÉ,
 SA BONNE HUMEUR

NOM : LOISEAU
PRENOM : JOSIANE
 VILLE : STAVELOT
 PROFESSION : EMPLOYÉE COMMUNALE PENSIONNÉE
CE QU'ON ADORE :
 SON SENS DE L'ACCUEIL,
 SON JUSQU'AUBOUTISME,
 SON CÔTÉ JOVIAL

HOTEL REST'OMAL-AIMÉ

ô chômière
 HÔtel - RestÔ

Vendredi & Samedi soir - Dimanche midi & soir
Produits régionÔ & de saison - Circuit court

info@omalaim.be
www.omalaim.be

080/86 20 01

Rue Neuve, 12
4970 Stavelot

info@ochomiere.be
www.ochomiere.be

080/40.40.35

Place du Vinàve, 17
4970 Stavelot

Que pense notre stagiaire du Centre culturel ?

Dans mon imagination un Centre culturel était un endroit où l'on organisait toutes sortes de sorties, de festivals, ... et bien je ne me suis pas trompé ! En effet, les équipes du CCSTP travaillent d'arrache-pied et avec beaucoup d'entrain afin d'organiser toutes sortes d'activités, de festivals ou même d'expositions comme celle qui a lieu sur le Ravel avec une dizaine d'œuvres exposées aux yeux du public. De l'organisation de pièces de théâtre à la réalisation de celles-ci, le Centre culturel de Stavelot-Trois-Ponts touche à tout afin d'offrir au public local une expérience culturelle fabuleuse. Si je devais choisir une activité à laquelle participer ce serait sans aucun doute « La voie-x est libre ». Pourquoi ? Eh bien déjà parce que j'aime beaucoup marcher sur le Ravel. Même si cela a beau être le même depuis des années, j'ai l'impression de découvrir de nouveaux endroits à chaque marche ! Alors en plus, avec toutes ces fabuleuses activités prévues, cela ne peut rendre ma marche que plus festive et sympa. De plus étant un bon vivant, je me ferai un plaisir de vider les stocks du glacier et du food-truck après une longue marche animée...

Eliot Collard

LE JEU DES 7 ERREURS

