

GRÉSIVAUDAN

FROGES/VILLARD-BONNOT

Clap yo'hands en concert dans l'église Sainte-Thérèse

Vendredi soir, à 20 h 30, l'ensemble vocal de Grenoble-Gières, Clap yo'hands, se produira dans l'église Sainte-Thérèse de Brignoud. Et au programme, bonheur et joie avec ces choristes qui, sous la direction de Michel Véran, possèdent ce talent inégalable et ce remarquable don de donner le frisson au public. Les yeux fermés comme pour mieux recevoir la grâce, en ballottant la tête ou en suivant la mesure avec les pieds... ainsi seront entendus les chants de gospel, de jazz et ceux extraits des précédents spectacles de la troupe (Elvis, Harlem, les Fifties). La nef sera à coup sûr bouleversée en plongeant dans les origines du gospel et du negro-spiritual. Dans la joie aussi des chants des évangiles. La musique va retentir aux rythmes et harmonies d'une musique sacrée noire américaine exaltant le salut de l'âme. La nef sera invitée à chavirer dans des mélodies du bonheur, retentissantes, éblouissantes, oscillant entre rythmes, complaintes et ballades. Une soirée enchanteresse !

Ce concert sera donné au profit de l'Association des amis de l'orgue de Sainte-Thérèse de Brignoud pour contribuer aux travaux d'entretien de l'église. Tarifs : 12 € à l'entrée et 10 € en prévente. Réservation auprès de Mmes Poloni au 04 76 71 58 55 ou christianne.poloni@orange.fr ou Candé au 04 76 45 72 38 ou auprès de la boulangerie Fontaine à Brignoud ou auprès du bureau de tabac de Brignoud.

FROGES/VILLARD-BONNOT

Il reste des places à l'atelier créatif de vendredi à la médiathèque de Lancey

Venez réveiller l'artiste qui sommeille en vous au cours d'ateliers créatifs proposés par la médiathèque du centre socioculturel de Froges/Villard-Bonnot. Il reste encore quelques places à l'atelier du 11 octobre à Brignoud, parents, ados et enfants sont les bienvenus.

Des œuvres seront réalisées dans le cadre de "la grande lessive". Celle-ci est une installation artistique éphémère réalisée par tous tout autour de la terre. Cela consiste en des réalisations plastiques de format A4, dessin, peintures, images numériques, collages, poésies visuelles etc. Dans le cadre de cette opération, les réalisations sont exposées au centre socioculturel de Brignoud le jeudi 17 octobre.

Renseignements et inscriptions auprès de la médiathèque aux 04 76 71 54 54 ou médiathèques@cscbrignoud.fr

LE CHEYLAS

Des projecteurs neufs installés au stade Emé-de-Marcieu



Travaux de haut vol.

En parallèle avec la réfection des courts de tennis, depuis ce lundi, des électriciens procèdent au remplacement des huit projecteurs du stade et de leurs câbles sur toute la hauteur.

Un vrai travail d'équilibriste qui nécessite force et précision d'autant plus que le travail s'effectue en hauteur sur une nacelle. En effet, pour enlever les vieux projecteurs rouillés avec les années, fixer et orienter les nouveaux, les ouvriers doivent faire preuve de beaucoup de maîtrise et d'adresse. Les travaux se sont d'ores et déjà achevés et les équipes de l'AS Grésivaudan vont pouvoir disputer des matchs et des entraînements en nocturne comme en plein jour.

ALLEVARD

Programme 2019 du club Louaraz

Les différentes activités 2019 du club Louaraz. Tous les jours de 7 h à 22 h. Jusqu'au jeudi 31 octobre. Programme, 35 €. Club Louaraz : 06 86 14 86 94. Maison Des Associations : yvettedoz@sfr.fr

LE CHAMP-PRÈS-FROGES

Rencontre fraternelle

Rencontre fraternelle. Samedi 19 octobre à 18 h.

LE CHEYLAS

Famille Evasion

Assemblée générale. Samedi 12 octobre à 18 h 30. À la salle des fêtes, 224 rue du Stade.

PONTCHARRA

Messe

Messe. Jeudi 10 octobre à 9 h 15. À l'église.

Marché

Le matin. Tous les jeudis. Dans le centre.

Le cabaret des illusion-

nistes

Une soirée haute en couleurs à partager en famille, pour s'émerveiller ensemble. Samedi 12 octobre à 20 h 30. Le Coléo, 86, rue du Pont-Haubané, 23 €. 19 € groupe et cartes de réduction, 17 € pour les adhérents et 14 € pour les seniors, les demandeurs d'emploi et les jeunes (- de 18 ans). Mairie : 04 76 97 90 87. Avenue De La Gare : culture@pontcharra.fr.

VILLARD-BONNOT

Exposition de Claudia Masciave

"A la recherche de l'objet perdu". Tous les jours. Jusqu'au jeudi 17 octobre. À l'Espace Aragon, 19 bd Jules Ferry. Espace Aragon : 04 76 71 22 51. 19 bis boulevard Jules-Ferry.

Visites guidées

De l'exposition temporaire "papier peint, tout un art !" sous la conduite d'un guide professionnel. Rendez-vous à l'accueil. Durée : 1 h 30. Réservation au : 04 38 92 19 60. Dimanche 13 octobre à 15 h 30. À la Maison Bergès. Gratuit.

FROGES/VILLARD-BONNOT

Retrouver le sourire grâce aux thérapies de groupe avec le yoga du rire

Le centre communal d'action sociale (CCAS) de Froges, en partenariat avec le centre socioculturel de Brignoud organise, dans le cadre de la Semaine bleue, deux animations, une séance de yoga du rire et un ciné débat.

L'art du rire

Le yoga du rire, c'était ce mardi à la salle Florence Arthaud ou une quinzaine de participants se sont retrouvés. Cette séance était plus particulièrement destinée aux seniors avec des exercices softs proposés par Marie Thé Ansermin, l'intervenante. La séance consistait en une "préparation physique" douce, destinée à créer un relâchement de tout le corps par différents exercices dont des activités respiratoires amenant à une détente générale et favorisant une pro-



Une dizaine de participants se retrouve pour échanger.

pension au rire de façon naturelle.

Parmi les participants, tout le monde s'est prêté au jeu et est parvenu « au rire sans raison » plus ou moins rapidement, mais sûrement.

L'objectif étant d'être bien dans sa tête et bien dans son corps pour être bien au niveau social car on ne rit pas parce que l'on est heureux, mais on est heureux parce que l'on rit. Enchantés par

cette expérience, plusieurs des participants ont souhaité voir ces activités se renouveler de façon régulière. La question est à l'étude avec le CCAS de Froges et le CSCB.

Une technique scientifiquement prouvée

Née en 1995, cette idée originale vient du Docteur Madan Kataria, un médecin de Mumbai en Inde qui a lancé le premier club de rire. Aujourd'hui, le phénomène a pris une ampleur mondiale et des milliers de clubs ont été créés à travers la planète. Par l'amélioration significative et globale de la santé, le yoga du rire contribue à améliorer de façon significative la qualité de vie.

La seconde animation de cette Semaine bleue sera un ciné débat qui aura lieu ce vendredi 11 octobre de 15 h à 17 h dans la grande salle du centre socioculturel de Brignoud. Il sera animé par l'association Accord'âges avec le film "Vieillesse en goûtant sa vie".

Michel MANCIP

VILLARD-BONNOT

La pièce "L'ascenseur" à l'Espace Aragon ce vendredi

Quand deux personnages, un homme et une femme, dans le même ascenseur en panne, vont s'apporter un regard nouveau sur leur vie et se libérer du silence qui est pire que tout.

Briser le repli sur soi

C'est l'histoire d'une rencontre imprévue entre deux inconnus qui se seraient séparés sans le moindre regard si les portes s'étaient normalement ouvertes. C'est "L'ascenseur" que présentera la compagnie L'Alinéa le vendredi 11 octobre (20 h) sur la scène de l'Espace Aragon (durée 1 h 20).

Coincés entre deux éta-

ges, entre deux âges, Sarah et Simon vont embrapper le public dans leur huis clos, celui d'une solitude absolue bientôt intime, attachante, drôle et émouvante. C'est celle d'un homme désabusé et sarcastique mais aussi celle d'une jeune femme, écorchée vive et dévorée par la rancune.

Le Villardien Thierry Tochon, qui assure la mise en scène et la conduite des comédiens, nous fait la place pour découvrir un enfer qui ouvre ses portes : « C'est ce qui m'a d'abord intéressé car j'aime les éléments qui s'opposent, les situations qui se contredisent car c'est souvent le déclenchement

d'une ouverture, d'une possible réconciliation, d'un terrain où l'on comprend que tout reste encore à faire, à inventer. »

Et bingo ! Cet enfermement forcé, cet échange obligé vont opérer en ces deux personnages une prise de conscience de l'importance d'être. Cet ascenseur va devenir le lieu des révélations et des découvertes sur eux-mêmes. « Soit une introspection qui finira par déconstruire les certitudes », complète Thierry Tochon.

Tarifs : 16,50 € normal ; 12,50 € réduit et 11,50 € et 9,50 € abonnés.



Les deux comédiens, Clémence Sage et Pierre-Hervé Thivoyon, qui interpréteront "L'ascenseur" ont présenté la pièce.

FROGES

Championnat d'automne laborieux pour les équipes du TCF

Depuis la mi-septembre et le début des championnats d'Automne, les différentes équipes du Tennis Club de Froges éprouvent bien du mal à trouver leurs marques.

Bilan décevant en attendant le prochain week-end

Dans le championnat départemental catégorie plus de 35 ans Mixtes, le TCF n'a connu qu'une seule fois la victoire en quatre rencontres. Battus (1/3) le 14 septembre en recevant Gières, le 21 septembre ils étaient défaits à Claix (3/1). Ils l'ont emporté le 28 septembre en recevant Lans-en-Vercors (3/1) mais le week-end der-



L'équipe Homme des plus de 35 ans du TCF.

nier, ils se sont à nouveau inclinés (3/1) en déplacement contre le Tennis Club du Lac.

Le week-end dernier, ont également eu lieu, des rencontres en championnat régional des plus de 35 ans

Femme. En déplacement à Saint-Pierre d'Allevard, le TCF s'est incliné (3/1) tandis que dans le championnat

régional plus de 35 ans Hommes, l'équipe du TCF a réussi, lors de la première journée de ce championnat, à obtenir le match nul (2/2) en recevant Saint-Ismier. Ceux-ci devront confirmer leurs performances le week-end prochain lors de leur déplacement à Montbonnot.

Chez les plus de 35 ans Femme, il reste encore quatre rencontres à disputer pour tenter de redresser la barre tandis que dans le championnat mixte des plus de 35 ans, il ne reste qu'une rencontre, ce samedi, pour accrocher une seconde victoire en recevant le Vinay TC 1.

SAINT-MAXIMIN

Initiation à la médecine chinoise pour développer son énergie



Muriel Lacambre, à gauche debout, avec son groupe.

Mardi soir, l'Association Sportive de Saint-Maximin (Assm) a fait intervenir Muriel Lacambre pour un stage de réflexologie.

Muriel Lacambre, l'intervenante, a rappelé que la médecine traditionnelle chinoise est organisée selon un cycle de cinq saisons, et que « celle-ci correspondant à l'été indien, période située à la fin de l'été et au début de l'automne. »

Durant cette séance, Muriel Lacambre a fait ressentir l'énergie de la Terre, en lien avec l'estomac et la rate. Ainsi, les participantes ont appris comment rester en bonne santé énergéti-

que, physique et émotionnelle.

Entre autres, les stagiaires ont pratiqué des exercices qui agissent sur la rate et l'estomac, pour favoriser une meilleure digestion physique et ont appris à se centrer à travers la posture, la respiration et la méditation.

Elles ont pratiqué une respiration antifatigue et ont terminé par une relaxation de "la Terre", avant de repartir dans leurs pénates et la vie courante.

Certaines continueront à se détendre toutes les semaines lors des séances de yoga proposées par l'Assm.

Agnès BERNÉS