



La Newsletter des

www.communelles.com

# L'ÉCHO-MUN'ELLES

## EDITO

La 1ère période de cette année 2015 s'achève déjà... Le temps passe vite, même si l'actualité de ce début d'année a eu un goût amer... nous laissant la nette impression que le temps pouvait parfois être suspendu... maintenu...

Malgré tout, nous avons poursuivi ensemble notre cheminement sportif et culturel. Plus que jamais, l'importance de vivre des moments sereins dans la joie et la bonne humeur devient essentielle. Alors, que ce soit pour les mardis en salle, les jeudis à la marche, les dimanches à VTT ou pour tous les autres moments partagés, nous souhaitons que cette année se poursuive dans la sportivité et dans l'amitié...

## QUOI DE NEUF EN PROCHAINE PÉRIODE ?

Après avoir vibré sur les rythmes de salsa, de bachata et autre kuduro sous les conseils avisés de Jean-Jacques... et après avoir taquiné la raquette (de Tennis de table !) avec le regard de pro de Slunch, nous voici reparties les mardis pour...

\* vibrer sur les rythmes de danse folk avec notre dynamique Karine !

\* taquiner la raquette (de badminton !) en doubles ou en simples.

Presque les mêmes verbes...mais pas tout à fait les mêmes actions pour les 7 semaines à venir.

Bonnes séances à vous...

Et n'oubliez pas d'être à l'heure !

Un grand Merci à chaque coach qui donne de son temps et de son énergie pour le plaisir de chacune !



## CARNAVAL 2015...



On l'avait annoncé... Le repas des Commun'elles de Janvier n'a pas dérogé à la règle ! Pendant le couscous de ce 16 Janvier, Karine a ouvert le débat... Quel volatile souhaitons-nous donc représenter à l'occasion du prochain Carnaval

de Communay ? Nous sentions-nous plutôt... «Chicken Run», le «Lac des Cygnes», ou encore «Caliméro»... voire «une omelette géante» ? Le débat a été mené de mains de maître(esse !). Une commission de 8 personnes a été constituée et les premières ébauches (et quelles ébauches !) ont été réalisées. Le groupe travaille pour finaliser l'idée du costume et les chorégraphies à réaliser dessus. Nul doute que cette nouvelle version du Carnaval va... clouer le bec à plus d'un ! Alors... N'hésitez pas à rejoindre le groupe d'organisation si vous avez des idées (voir Karine ou Véro) et notez bien la date du... **DIMANCHE 22 MARS** pour défilier !!!

## PHOTO DE GROUPE

Et bien voilà... après le splendide trombin'elles «jeux de dames» réalisé par Sandrine, que vous pouvez toutes retrouver sur le site... Voici voilà «LA» photo de groupe avec nos «polos 2015». Malheureusement, l'équipe n'est pas au complet... 44 sur 83 ! À vous de jouer et d'essayer de reconnaître chacune dans ce «nouveau costume» ! Et bien entendu, cette photo sera également très vite disponible sur le site !



COMMUNELLES 2015

## DÉFI SIOULE... C'EST REPARTI !

Comme vous avez pu le lire dans un mail courant Janvier, cette année, pour la 3ème année consécutive, une dizaine d'équipes de Commun'elles, Commun'îls et Commun'kids vont se lancer dans l'aventure du Défi Sioule. Pour leur plus grand bonheur, ils vont «s'expatrier» en Auvergne le temps d'un week-end. Au programme... repas partagés, bonne humeur assurée, une belle randonnée... tout ça... c'est ce qu'il y a «autour» !... Le Défi Sioule en lui-même aura lieu le Samedi 30 Mai. Départ donné peu après midi... et ce sera parti pour des heures de défis... par équipes de deux... sur un petit ou un long parcours, les épreuves s'enchaîneront : Canoë, VTT, C.O., peut-être tir laser ou encore «parcours aventure»... les équipes se préparent à tout ! Là-bas, pas de prix à gagner... mais seulement la grande joie de participer, d'oser se lancer et de partager à l'arrivée les p'tits moments galères et les éclats de rire !... Bien sûr, vous aurez un p'tit article début Juin sur le site ! Pour les retardataires qui souhaitent participer... un p'tit mail à [cecileduc@free.fr](mailto:cecileduc@free.fr)... mais avant le 6 Février s'il vous plaît .



## DES PROJETS À PARTAGER...

Parce que notre association est basée sur la solidarité et le partage, nous fonctionnons bien souvent de la sorte. L'une de nous apporte une idée. Elle la soumet aux Bur'elles qui valident... et puis, c'est parti pour la mettre en pratique ! N'oublions pas que notre association est certes sportive, mais également cultur'elle. Nous avons beaucoup à découvrir. C'est ainsi que de nombreux projets ont pu voir le jour... citons par exemple... «les séances Calicéo» initiées par Lolotte, «Le Défi Sioule», vécu grâce à Azimut, «les sorties Laser Game» avec Slunch, «le Karaoké» proposé par Véro, «le théâtre» avec Alphana et puis tous ces sports testés... le rock (avec Marylin), le «Tchoukball» (grâce à Sophie et Bassam), la danse folk (Karine), le step (Julie), et tant d'autres encore grâce à de nombreuses Commun'elles. Alors, si vous aussi avez une envie, une passion à partager... Surtout, n'hésitez pas ! C'est ce qui fait la richesse de notre assoc' ! Apportez vous aussi, vos idées et vos projets !



## COUP DE THÉÂTRE

Comme dans les sketches, il ne se passe pas une semaine chez les Commun'elles, sans qu'il n'y ait d'anecdotes, de fous-rire et d'aventures à raconter... nous sommes presque de vraies comédiennes à nous toutes seules !

Et bien cette année, Alphana nous propose de le devenir... dans les règles de l'art !... Ce nouveau projet va donc se concrétiser pour 15 volontaires le 28 Février prochain.

Au programme : 3 heures de techniques «d'improvisation» avec la compagnie «Pièces en Stock» (vous pouvez cliquer sur le lien) et de grands moments de rigolade en perspective ! On a hâte de tout connaître de leur éphémère «fifteen women show» !



## QUI EST-CE ?...

Dans le dernier numéro de "L'écho-mun'elles", la Petite Commun'elle à découvrir était... "Elisabeth", dite "Grignette" !



Et maintenant... chaussez les lunettes... et observez... Qui se cache derrière cette nouvelle petite fille partagée entre pâté de sable et course à pied ?

## A VOS AGENDAS

**Mardis du 24 Février au 7 Avril :**  
**Badminton et Danse Folk**

**Dimanche 22 Mars :** Carnaval des  
**«P'tites Poules»**

**Week end du 8 Mai :** Commun'elles  
**«sans frontières»... à Budapest !**

**29 au 31 Mai :**  
**Week end en**  
**Auvergne et**  
**Défi Sioule**

