

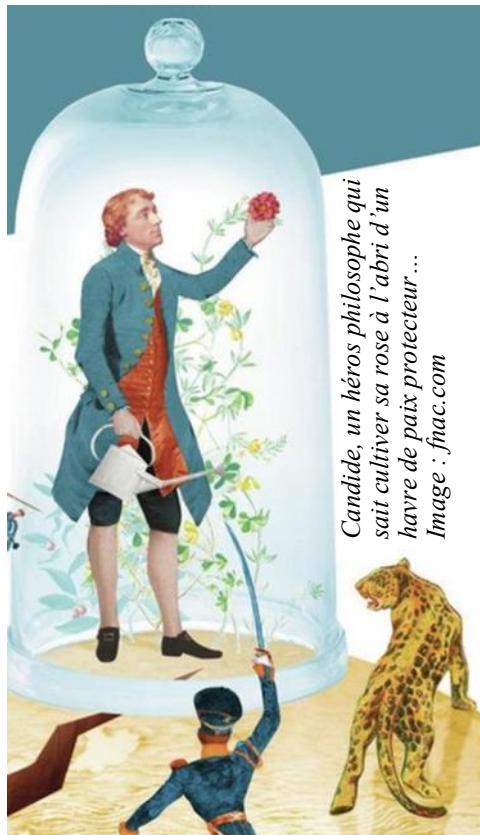
L'AG 2025

Touraine Inter-âges Université reste une association exceptionnelle. **Exceptionnelle par sa taille** car vous êtes aujourd'hui 2820 à venir de toute la Métropole pour profiter d'une activité culturelle, sportive, artistique ou de loisir. **Exceptionnelle par le tarif de ses activités** qui reste très abordable, afin de permettre à chacun d'entre nous, quel que soit son revenu, de venir pratiquer l'activité de son choix et c'est l'expression des valeurs que nous souhaitons défendre à TIA. **Exceptionnelle par la diversité de l'offre** et la richesse de son catalogue, qui évolue chaque année pour tenter de répondre à vos attentes. **Exceptionnelle par l'investissement** de ses 241 bénévoles qui, sans relâche, accueillent, gèrent, accompagnent et enseignent. **Exceptionnelle par l'engagement des pouvoirs publics** qui nous soutiennent financièrement pour certains, matériellement pour d'autres mais en portant toujours un regard bienveillant sur notre action.

Exceptionnelle enfin, parce que, dans ce monde incertain où l'avenir, en tout cas sous l'œil des médias, se charge tous les jours un peu plus de gros nuages noirs, où les valeurs de la République, celles de liberté, d'égalité et de fraternité, ou tout simplement d'humanité semblent, pour certains, perdre tout leur sens, venir à TIA c'est prendre une bouffée d'oxygène sous les grands

SOMMAIRE

AG 2025 et nouveau CA	2 - 4
Vie de l'asso : nuit tourangelle du bridge	5
Brin d'histoire : la vraie naissance du Père Noël	6-7
Lire & Écrire : la surprise de Descartes	8
Lire & Écrire : poèmes	9
Les randonneurs se bercent d'illusions...	10
Sport : il n'y a pas que les feuilles qui volent...	11
Bien-être : le langage silencieux du corps	12
Bibli : acquisitions de décembre	13
Conférences à venir	14
Un centenaire en poésie : nuit d'hiver	15



Candide, un héros philosophe qui sait cultiver sa rose à l'abri d'un havre de paix protecteur...
Image : fnac.com

arbres centenaires de la Camusière qui en assurent la protection et la plénitude. C'est prendre du recul, réfléchir et apprendre, continuer à se cultiver, mais aussi mordre la vie à pleines dents, en un mot se ressourcer pour se distancier de la complexité qui nous entoure et prendre de l'énergie.

C'est, au final, comme le fait Candide au bout d'un long périple, venir tout simplement **cultiver son jardin** et, comme dans un jardin partagé, se retrouver ensemble pour partager des valeurs. En résumé, pousser les portes de TIA, c'est entrer dans un univers cohérent, bien enraciné tout à la fois stable, créatif et en pleine expansion, où l'on conjugue un triptyque étonnant et époustouflant : « **Culture – Bien-être et Convivialité** ».

Si nous avons tenu nos objectifs 2024-2025 en informatisant la bibliothèque, en changeant la totalité de notre parc informatique, en modernisant nos salles et nos équipements, il reste encore, et je dirais toujours, du chemin à parcourir pour vous offrir le service de qualité que vous êtes en droit d'attendre. Les bénévoles réunis en séminaire le 25 septembre dernier ont travaillé pour « imaginer, ensemble à travers cinq ateliers, le futur de TIA ».

La journée fut festive comme il convient toujours à TIA, mais aussi très productive, avec de nombreuses pistes à explorer. Pistes qui se sont traduites par 9 thématiques : allant de la perception de l'association, de son accès, de ses partenaires, aux conditions d'admission, au catalogue, au recrutement et à la fidélisation des bénévoles. TIA ne serait pas grand-chose sans ses bénévoles et je tiens ici à les remercier comme je remercie les membres du Conseil d'Administration sortants qui ont œuvré pendant plusieurs années dans un engagement sans faille.

Notre chemin **2025-2026**, est alors tout tracé et se traduit par 4 orientations principales que vous retrouverez dans les pages suivantes.

Transmettre, c'est passer le relais, maintenir la flamme, porter les valeurs, bref, garder la passion d'être, rester libres, joyeux et vivants à travers le fil du temps et je vous remercie de votre confiance.

Françoise PARISOT-LAVILLONNIERE, Présidente de TIA

AG enthousiaste pour TIA en forte croissance

Face à une Assemblée générale ravie par les excellents chiffres de l'exercice, la Présidente pour un an encore, a pu dérouler sa vision optimiste d'une association toujours « exceptionnelle ».

Ce n'est qu'une petite phrase glissée de manière spontanée dans la présentation du rapport moral de la présidente, Françoise Parisot-Lavillonière : « *C'est vrai, s'exclamait-elle, qu'il y a entre activité et grand âge, un espace pour se faire entendre qui n'est pas assez utilisé. À 30 ans, ajoutait-elle, il y a des gens qui sont idiots et à 90 ans, il y a des gens qui fonctionnent fort bien* ».

Formule saluée par les applaudissements d'une salle très abondamment garnie, pour cette Assemblée générale ordinaire, garnie d'adhérents qui « fonctionnent fort bien ». La preuve : la bonne humeur, voire une certaine forme d'enthousiasme pour valider de manière unanime la totalité des votes égrenés lors de cette AG, suivie par 356 adhérents présents et 591 pouvoirs, soit un total de 947 personnes, contrastant avec les chiffres de l'an passé (269 présents – des retards pour cause de manif – et 99 pouvoirs, soit un total de 368 !).



Pour ouvrir cette assemblée, la Présidente (photo ci-contre), rappelait pourquoi TIA était et reste une association exceptionnelle (annonçant au passage qu'à ce jour du 26 novembre 2025, elle comptait **2 824 adhérents**, nombre qui pourrait encore progresser d'ici février). Soulignant notamment l'engagement des pouvoirs publics, que ce soit celui de la Ville de Tours avec un travail commun de recherche de salles extérieures, ou celui de la Ville de Saint-Avertin qui, pour la cinquième année consécutive, renouvelle la mise à disposition à titre gratuit de salles essentielles pour TIA, effort qui se chiffre à plus de 23 500 €.

Mme Barbier (pour Tours) prenait ensuite la parole pour confirmer la possibilité de salles supplémentaires à la rentrée 2026.

Puis M. Laurent Raymond, maire de Saint-Avertin, devait rappeler que ce qui n'était qu'un dépannage est devenu une habitude avec un bail tacitement reconduit. Il soulignait l'ambition commune de la ville et de TIA de reconfigurer complètement le site de la Camusière, sur le principe d'une occupation mutualisée des locaux, rappelant toutefois que le coût annuel de son entretien se montait à 1,2 million d'euros.

Mais il ne manquait pas de féliciter Mme Parisot pour sa gestion et pour avoir accepté de renouveler son mandat pendant un an encore.

Le rapport moral redonnait les cinq grands axes stratégiques de TIA. Le projet immobilier, car TIA manque « *cruellement d'espace* » avec 10% d'adhésions en plus en deux ans. Et la Présidente de souhaiter qu'après les élections municipales de 2026, les projets à l'étude (dont l'agrandissement du bâtiment A3) puissent aboutir. Les besoins ont été évalués à 2800 m² de surface utile.

Les Officiels.

Pour **Tours** / Mmes Frédérique Barbier, conseillère municipale et Clara Creen (pour M. Charles Fournier, député).

Pour **Saint-Avertin** / MM. Laurent Raymond, maire et représentant Tours-Métropole et Frédéric Dagoret, 3^e adjoint, Mmes Maud Dublineau et Evelyne Dupuy, conseillères municipales.

Pour le **Crédit Mutuel** / MM. Jean-Yves Pertuis (président de la Caisse Tours Val-Est), Christophe Graslin (directeur) et Jonathan Ardouin (conseiller).

Mais aussi : l'adaptation de l'existant (toujours les salles) ; l'informatisation (de la bibliothèque, avec 5000 livres codés et du parc d'ordinateurs).

Le maire de Saint-Avertin ne cachait pas son sourire au moment du vote à main levée.



Autre élément des axes prioritaires, l'augmentation des capacités d'accueil (notamment pour les sessions en tension comme celle des langues) ; et enfin l'archivage de nos données.

À partir de ces éléments, quatre orientations principales ont été définies pour 2025/2026. La définition d'un projet immobiliser réaliste (et réalisable, voire à très court terme) ; la structuration de la communication interne et externe (sachant que TIA est désormais très implantée dans le tissu associatif et présente à de nombreuses manifestations) ; le développement de notre attractivité (pour fidéliser les bénévoles, le montant de leur adhésion sera diminué). Et encore l'archivage.

Les principaux chiffres du rapport d'activité

Nombre d'adhérents (au 26 novembre) : **2824** (+ 296 en 2 ans)

Profil : 61-70 ans (38 %) ; 71-80 ans (49 %) ; + 80 ans (11 %)

Âge médian : 72 ans (un peu vieilli)

Lieux de résidence : **Tours** : 852 (32 %), **St-Avertin** : 570 (21 %), autre Métropole : 700 ; autre Indre-et-Loire : 559.

Bénévoles : 241 (9 % des adhérents). 203 animent une activité / 75 font fonctionner TIA (dont 21 administrateurs).

Salariés : 3 (Baptiste, Audrey, Agnès), pour 2 ETP*.

Prestataires : 22

Activités : **245 sessions** (+ 6 en 2024) dont 57 en sports (30 disciplines) et 47 en langues (7 langues).

5 527 inscriptions aux activités soit 2,12 par adhérent (39 % au Culturel, 27 % aux Sports et 12 % à l'Artistique).

* Équivalent Temps Plein

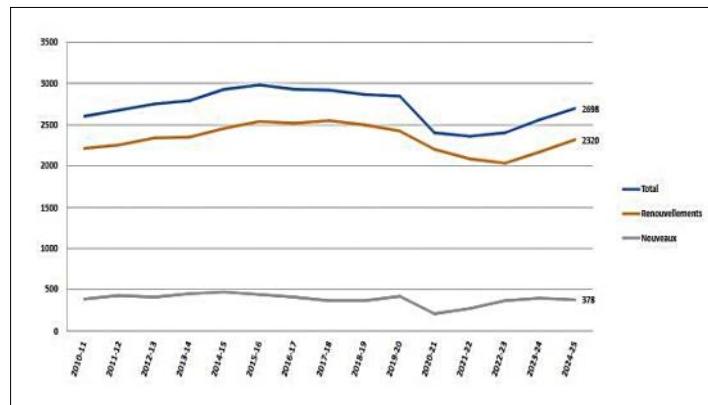
Puis la Présidente devait longuement insister sur le rôle essentiel des 241 bénévoles, qu'elle faisait applaudir pour « *leur engagement quotidien sans faille* », annonçant le renforcement des équipes de formateurs dans tous les domaines.

Elle précisait que cet engagement remarquable est à la fois « *une force et une fragilité* » et que, malgré l'aide de nos trois salariés (Baptiste, Audrey et Agnès, salués aussi par des applaudissements), la charge nécessite le recrutement d'un/e salarié/e supplémentaire.

La parole est ensuite donnée à **Marie-Claude Boissy**, la présidente adjointe (qui, arrivée en fin de mandat, a été longuement remerciée)

pour le rapport d'activité (voir les principales données ci-dessus). Elle devait préciser que plusieurs sessions avaient dû être démultipliées et que 6 nouvelles étaient venues s'ajouter au catalogue. Après une présentation des événements de l'année (festivités entre autres, dont les dates de 2026 seront données à la fin de l'AG), place à un trésorier « heureux » et aux contrôleurs aux comptes tout aussi satisfaits.

Evolution du nombre d'adhérents de 2010 à 2025



Les principaux chiffres financiers 2024/2025

Recettes (total) : 414 649 € (+ 11 204 €)

Dépenses (total) : 404 691 € (+ 38 821 €) ; (Excédent de 9 958 € affecté au fond de réserve)

Par rapport au budget : Recettes : + 16 314 € ; dépenses : + 6 356 €

Réserves : 391 686 € (soit 1 an de fonctionnement)

Prévisions 2025/2026 :

Recettes : 373 134 € (soit + 152 adhérents : 2 850, chiffre qui sera atteint en février !) ; droits d'adhésions stables (55 € et 27 € en baisse pour les bénévoles) ; **panier moyen de 134 € (+ 3,08 €)**

Charges : 435 900 € (+ 31 209 €) Projets : embauche d'un.e salarié.e à mi-temps /

Taux horaire prestataires : de 43,50 € à 44,80 € / prévision de locations de salles :

26 000 €

Subventions maintenues : TMVL : 15 000 € / Tours : 4 000 €

On devait saluer comme il se doit la fin de mandat de Pascal Favreau, qui sera remplacé par Alain Phalippou.

Les huit propositions mises au vote (dont l'adhésion à 27 € pour les bénévoles) étaient adoptées à l'unanimité. Et les candidats au Conseil d'administration (soit trois renouvelés et deux nouveaux) étaient tous largement élus.

Hervé Cannet et Joëlle Mounier

Le nouveau Conseil d'administration de TIA

Présidente : Françoise PARISOT-LAVILLONNIÈRE / **Président-adjoint** : Marc LAMOUR

VP Culturel : Marylène MOUSSET / **VP adjointe Culturel** : Laurence CHALOM

VP Artistique : Véronique MEUNIER / **VP adjoint Artistique** : Christian AIMÉ

VP Arts de Vivre : Joëlle MOUNIER / **VP adjoint Arts de Vivre** : Gilles BELMONT

VP Langues : Bernard MEUNIER / **VP adjoint Langues** : Denis VIOT

VP activités physiques : Marc LAMOUR / **VP adjointe act. physiques** : Joëlle JARRIGE

VP Multimédia : Rémi PROCHASSON / **VP adjointe Multimédia** : Annick CAVALIN

Le **CODIR** : Françoise PARISOT ; Marc LAMOUR ; Henri GRILLET ; Patrick GIGOUT ; Serge BAUS ; Joëlle MOUNIER (secrétaire).

Services généraux : Patrick GIGOUT ; adjointe : Nadège DELAUNAY.

Administrateurs : Evénementiel : Christine MEYER ; Système d'information : Daniel PIGELET.

Soit : neuf femmes et dix hommes élus ou confirmés lors du CA du 27 novembre 2025

Non administrateurs : Conférences : Jean-Paul BARATHIER ; consultant : Luc LEMIÈRE ; Voyages : Jean MOUNIER.

Les salariés de TIA : Assistante : Audrey ARTH ; maintenance : Baptiste LEPSCH ; entretien : Agnès DE AMORIM.

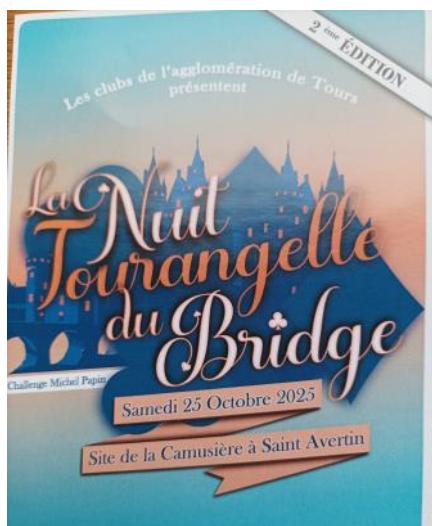


Tous les votes adoptés à l'unanimité
dans une bonne humeur générale



Vie de l'association

Les trois principaux clubs de bridge de l'agglomération tourangelle, à savoir ceux de Tours, de Joué-lès-Tours et de TIA, ont coorganisé la 2^{ème} édition de La Nuit Tourangelle du Bridge dans la nuit du 25 au 26 octobre 2025. Cette année, c'est notre club de TIA qui recevait dans ses salles de La Rotonde ce marathon de bridge.



Le programme était le suivant : après le cocktail de bienvenue à 19h, les joueurs participaient à 3 tournois (d'environ 2h45 chacun) entrecoupés vers 22h30 par un



NUIT TOURANGELLE DU BRIDGE



dîner, puis vers 3h par le service de la soupe à l'oignon, et enfin vers 6h du matin en prenant un petit déjeuner.

La manifestation s'est ainsi terminée vers 7h du matin après la proclamation des résultats et la remise des prix.

108 joueurs ont participé, venant essentiellement des clubs de la région Centre-Val de Loire et de la région parisienne. L'équipe victorieuse était composée d'un joueur d'un club parisien et d'un joueur du club de Chartres. L'ambiance a été très conviviale, et tous les participants sont

repartis au « petit matin », un peu fatigués, mais ô combien ravis d'avoir pu s'adonner toute une nuit à leur jeu favori, dans un contexte sans nul doute inhabituel et avec pour chacun un lot en récompense.

Merci au Président de Tours Métropole et à la Présidente de TIA d'avoir bien voulu nous accorder leur confiance pour organiser dans notre club de bridge de TIA ce marathon. Merci enfin aux organisateurs et aux bénévoles qui ont permis par leur engagement la réussite de cette manifestation.



*Serge BAUS
VP Bridge,*

*Coorganisateur
de la Nuit
Tourangelle du
Bridge*

Un brin d'histoire

1945 : la vraie naissance du Père Noël ?

Il y a 80 ans, alors que Santa Claus ou Saint Nicolas sont fêtés depuis longtemps, le Père Noël arrive en France dans la hotte des Américains.

Le premier noël de paix. De liberté. Mais en Touraine comme dans toute la France, la guerre a laissé le pays exsangue. Dans les chaussettes des enfants pour ce 25 décembre 1945 glacial, pas d'orange, des poupées en chiffons, ou des jouets en carton-pâte.

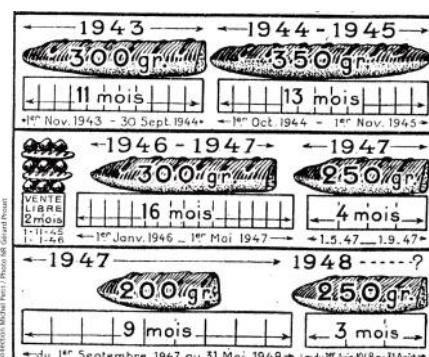
Le temps des tickets de rationnement est loin d'être révolu : quelques jours après Noël, à Tours, la foule se rassemble devant les locaux du Ravitaillement général (installés avenue de Grammont) pour protester contre la carte du pain. Cela tourne à l'émeute : les bureaux sont pris d'assaut, pillés, en partie brûlés. On parle d'aller dévaster les stocks de farine. Le maire Jean Meunier calme le jeu en refusant d'envoyer les gendarmes garder les dépôts.

Mais c'est tout de même Noël. Depuis le Moyen-Âge, la fête de Saint Nicolas (Santa Claus pour les Anglo-Saxons), à la fois religieuse, païenne (solstice d'hiver) et culturelle, célébrée le 6 décembre (le 19 pour le calendrier Julien), se caractérise par les cadeaux qu'on offre aux enfants.



Aux enfants sages, bien entendu. Mais il faudra attendre que vienne des États-Unis d'Amérique, ce personnage barbu, sympathique, qui se balade en traîneau tiré par des rennes, (voir page suivante) pour que prenne vraiment naissance, en France, en ce Noël 1945, la légende du Père Noël.

Du coup, la représentation du bonhomme Noël, comme on l'appelle aussi, se généralisera, comme en témoigne le dessin de cette page Une de la Nouvelle République de 1946, signé de Jacquemin, le responsable du service dessin du journal.



La ration de pain d'un adulte de 43 à 48 !

L'autodafé du Père Noël à Dijon

Reste que l'intrusion de ce joyeux barbu laïc dans un moment où les chrétiens vénéraient la naissance de l'enfant Jésus, n'a pas eu l'heure de plaire à la hiérarchie de l'église catholique en France. Qui y voyait l'américanisation de la société (traduite, entre mille autres signes, par l'afflux de bandes dessinées made in USA) et une « déchristianisation » rampante.

D'où le coup de colère d'un évêque de Dijon, Mgr Sembel qui, désireux de lutter contre une « *fabulation trompeuse* », fit brûler, **le 23 décembre 1951**, une effigie du Père Noël « *usurpateur et hérétique* », accrochée aux grilles de la cathédrale devant 250 enfants du patronage.

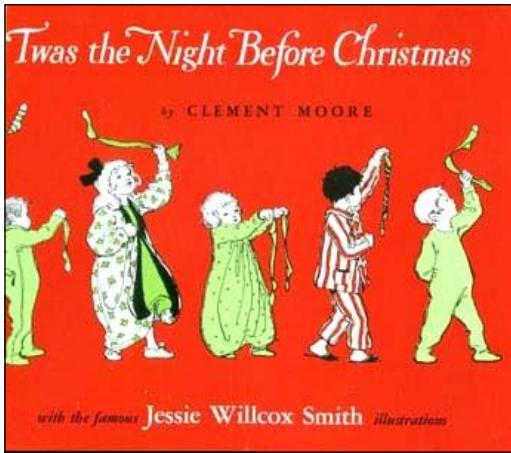
Dès le lendemain, à 18 h, la mairie le ressuscitait, cette fois sur la place de l'hôtel de ville. Le scandale du « Père Noël supplicié » fit l'objet d'un texte indigné de Claude Lévi-Strauss dès l'année suivante.



Archives Le Bien Public/Dijon

L'histoire veut que ce soit un brave théologien de New-York, Clement Clarke Moore, qui, voulant distraire ses six enfants, écrivit un conte en vers intitulé « *Une visite de Saint Nicholas* » ou « *La nuit d'avant Christmas* », lequel se retrouva, plus ou moins contre son gré, dans les colonnes d'un journal local. Et qui fit florès. Nous sommes le 23 décembre 1823 à Troy (USA) et on date généralement l'apparition du Père Noël version moderne depuis ce moment (sur l'auteur, il y a doute, mais bon !).

Car son poème décrit en effet la vision suivante : « *Quand, devant mes yeux émerveillés, apparurent seulement un traîneau miniature et huit minuscules rennes, avec un petit conducteur, vieux mais vif et plein d'entrain. Je sus en un instant que c'était saint Nicolas. Au-dessus des toits des maisons, les coursiers volaient, emportant le traîneau rempli de jouets et saint Nicolas avec. Il était vêtu tout en fourrure de la tête aux pieds... Ses yeux – comme ils pétillaient ! Ses fossettes : très joyiales ! Ses joues étaient comme des roses, son nez comme une cerise !... Et la barbe à son menton était aussi blanche que la neige !* »



Le conte a fait l'objet d'illustrations.



La légende dit : « *Santa Claus au camp* » avec la signature de Nast.
(Document Gallica)

Il n'en fallut pas davantage pour lancer l'hypothèse d'un bon vieillard qui, passant par la cheminée, venait distribuer des jouets aux enfants.

En pleine guerre de Sécession, c'est un caricaturiste (qui sera considéré comme le père de la caricature politique américaine), Thomas Nast, qui dessine la première image de ce Père Noël (voir ci-contre). Vêtu d'une houppelande ornée d'étoiles, il est acclamé par les soldats de l'Union, les Nordistes, alors qu'on distingue un arc de triomphe portant les mots « *Welcome Santa Claus* » et au pied de son traîneau, deux gamins en train de découvrir une sorte de marionnette. Cette illustration figure à la Une du journal dominical de New-York, *Harper's Weekly* du 3 janvier 1863. Première approche laïque du personnage, la journée de Noël est déclarée jour férié aux USA en 1870 par le président Ulysses Grant.

La suite se conjugue à l'aune d'une bouteille de soda et d'un illustrateur de talent. Haddon Sundblom (Sunny), surtout connu pour ses pin-up, dessine en décembre



Document Coca-Cola Company

1930 dans le *Saturday Evening Post* une pub pour la marque Coca-Cola en y associant ce Santa Claus rigolard, rougeaud, corpulent, vêtu de rouge.

Bingo ! Tous les ans, pour Noël, Sundblom va sortir des encarts publicitaires qui vont faire de son personnage une icône universelle, d'autant que la marque, pas folle, va jouer avec la couleur rouge qui deviendra emblématique, associant pour le consommateur la boisson et le père Noël.

Et c'est cet imposant bonhomme qui va traverser l'Atlantique avec les GI's et le plan Marshall, et connaître en France sa véritable naissance avec un chanteur corse aux cheveux gominés et à la voix de velours : en 1948, Tino Rossi susurre « *Petit papa Noël, quand tu descendras du ciel...* ». Il paraît que ce refrain a connu un certain succès.

Hervé Cannet (Joyeux Noël à tous !)



Carte postale 1925
(Document Wikipédia)

LA SURPRISE DE DESCARTES

C'est un enfant du pays : Laurent Mauvignier, né en 1967 dans une famille ouvrière de 5 enfants, bien connue à Descartes. Il fait sa scolarité au lycée local, où il se comporte en élève brillant, appliqué, très sérieux, mais bon camarade, sympathique et sans histoires. Puis il va à Tours faire des études supérieures à l'école des Beaux-Arts et obtient son diplôme d'Arts plastiques en 1991.

Il publie son premier roman, *Loin d'eux*, en 1999, et commence à se faire connaître à partir du deuxième roman, *Apprendre à finir*, qui aura plusieurs prix dont celui du Livre Inter. Les années suivantes sont jalonnées par la parution d'une dizaine de romans qui obtiennent toujours des prix plus ou moins prestigieux. Citons le prix Fnac en 2006 pour *Dans la foule*.

À cette période il décide de s'installer à Toulouse, puis part à Rome en 2008-2009 comme pensionnaire de l'Académie à la Villa Médicis. Il publie en 2009 un roman puissant, *Des hommes*, sur la guerre d'Algérie et ses traumatismes, qui obtient le prix des Libraires. Il sera

brillamment adapté au cinéma en 2020 par le réalisateur Lucas Belvaux, avec G. Depardieu, C. Frot et J.P. Darroussin.

Laurent Mauvignier continue à écrire, même une pièce de théâtre, qui sera jouée au festival d'Avignon. Mais il médite et réfléchit à son projet de reconstituer la vie des trois générations de sa famille dans leur maison devenue vide. Il effectue des recherches minutieuses dans les archives et les documents, privés ou non, et lutte en même temps contre un cancer. Il dira que ce livre l'a sauvé en lui donnant la force de se battre contre la maladie, parce qu'il voulait vraiment le terminer, après pas moins de 5 années de travail. À la surprise générale, *La Maison vide* a obtenu le 123^{ème} prix Goncourt (par 6 voix contre 4 à Caroline Lamarche).



Photo NRCO. L'auteur sera reçu dans sa ville natale le 199 décembre.

Aucune voix pour Emmanuel Carrère, pourtant donné gagnant dès le début pour *Kolkhoze*. Ce sont les mystères des milieux de l'édition et on aime ces suspens assez fréquents de dernière minute, qui mettent en vedette un nouvel auteur méconnu jusque là.

La maison vide est son douzième roman et est considéré comme son chef d'œuvre. C'est un roman fleuve (750 pages) qui raconte l'histoire de sa famille sur 3 générations marquées par les deux guerres mondiales, qui ont vécu dans cette maison (vide depuis 20 ans). Le village de La Bassée où il se situe ressemble fort à Descartes, sa ville natale. Le récit est marqué par deux personnages, son arrière-grand-mère et sa grand-mère, et se déroule chronologiquement, les secrets de

famille se dévoilant au passage. Ses qualités littéraires sont louées dans les médias : fluidité de la lecture, classicisme du roman, imagination créatrice, musicalité de la langue, etc.

Quelques citations : Philippe Claudel, président du jury : "Ce long roman donne le temps... La littérature donne le temps de penser dans un monde

où tout va beaucoup trop vite" ; et Eric-Emmanuel Schmitt : "Il [l'auteur] célèbre le pouvoir de l'imagination en tentant de trouver du sens dans une histoire morcelée, faite de secrets". Laurent Mauvignier, lui, dira : "Ce qui compte, ce n'est pas de cibler un sujet, un thème. C'est d'écrire un livre pour connaître le livre qui veut s'écrire".

Belles formules, me direz-vous ? Prenez votre temps pour vous plonger dans sa lecture. Ceux qui l'aiment ne le lâchent plus car il se lit facilement.

Comme le dit un habitant : "Après René Descartes le philosophe et René Boylesve l'académicien, voilà un nouveau Descartois célèbre !" Et le maire Bruno Méreau de préciser : "Je suis très content pour lui, c'est une véritable consécration. La ville est très fière de lui". Et la Touraine aussi.

Catherine Prost

LE MATOU ET LA POULE

Atelier *La page blanche*, de Nita Le Pargneux

À la veille de Noël, un petit clin d'œil à nos petits-enfants...



dessin-facile.org

La poule

L'œil aux aguets, si décidée
Sans cesse animée d'un projet
La poule vaque en poulailler
De son bon droit très assurée
Et de sa pertinence assumée
Figure de l'autorité

Martine Murail

Le matou est partout

le toutou de mamie est parti
le canard bleu de Léonard il est bizarre
et l'oiseau bleu de paradis il est ici.

C'est Grenouillette la grenouille
qui se prend pour une gargouille
quand elle croasse bien haut
elle se prend pour un... corbeau.

Madame la fouine a bonne mine ;
museau pointu turlututu

Elle musarde à tout hasard
tous azimuts l'avez-vous vue ?

Madame la fouine
elle a mangé toutes mes tartines



MF Carbonnelle

Josette Lacroix

Vie de l'association

On se fait parfois des illusions sur la difficulté d'un parcours ou bien sur nos propres capacités à tenir la distance, mais ce ne sont pas celles-là dont je veux parler. Les illusions dont il sera question sont celles qui ressortent de la paréidolie. Définition wikipédienne : « *Une paréidolie est le processus mental qui consiste, face à des stimuli visuels ou auditifs, à tendre à reconnaître une forme familière dans un paysage, un nuage, de la fumée, une tache d'encre, etc. Les paréidolies visuelles font partie des illusions d'optique.* »



En effet, ces nuages sur un ciel tourmenté, lors d'une randonnée à Pont-de-Ruan, n'évoquent-ils pas des continents dentelés émergeant des océans ?

C'est en traversant les bois de Ville-dômer que l'on a croisé ce monstre à l'œil méchant, cette tête de gros poisson échouée au milieu des troncs le long du chemin.



Autre sorte de monstre aperçu à Bréhémont : un cheval bicéphale qui ne sait plus où donner de la tête.

LES RANDONNEURS SE BERCENT D'ILLUSIONS

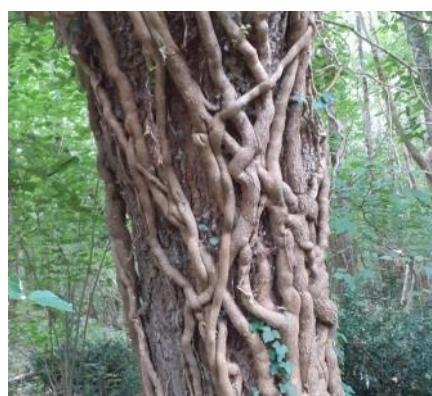


À Bréhémont encore, le 27 mai dernier, les randonneurs ont marché sur un chemin couvert de neige. Mais non ! ce tapis blanc était une épaisse couche de pollens de peuplier.



Le règne végétal nous offre le plus de formes insolites et de phénomènes de paréidolie.

Ainsi en est-il de ce tronc couvert de tiges de lierre qui font immanquablement penser à de grosses varices noueuses. Nous l'avons vu lors de notre randonnée de Cléré-les-Pins en juin dernier.



Et cet autre arbre, aperçu sur un chemin forestier de Sonzay, n'évoque-t-il pas un visage de gnome ricanant ou une tête de serpent prêt à mordre ?



Pour finir, voici une dernière photo évocatrice d'un... comment dire... enfin bref, vous voyez ce que je veux dire. Appelons ça un arbre... viril ! Il pousse de toute sa sève à Crotelles.

La randonnée, c'est donc la santé par l'effort physique mais c'est aussi la rencontre occasionnelle des formes mystérieuses façonnées par la Nature.

Elles nous intriguent, elles stimulent notre imagination et nous retrouvons notre âme d'enfant, lorsque nous prenons le temps de rêver en regardant les nuages courir dans le ciel...

*Laurent Bastard
serre-file, randonnée du lundi
Texte et photos : Laurent Bastard*

Sport

AUTOMNE : IL N'Y A PAS QUE LES FEUILLES QUI VOLENT !

A peine remis de leurs premières vacances de la saison, nos amis badistes (= joueurs de badminton) se sont réunis pour le premier **Tournoi Interne Automnal** de l'année. Ce traditionnel raout avait réuni une douzaine de paires mixtes, ou presque...

Jean-Jacques, notre maître organisateur à la table de marque, avait concocté un super tableau Excel croisé dynamique, avec multi-entrées et macros que lui seul sait déchiffrer. Résultat : les scores enregistrés sur l'ordinateur ont bien facilité l'enchaînement des parties et le bon déroulement du tournoi dans le temps imparti. Exit les temps morts ou les contestations plus ou moins farfelues.

Pour la phase finale, les qualifications se sont faites à partir de deux poules de six, permettant à chaque joueur d'une poule de rencontrer les autres joueurs de cette même poule.

A la suite de ces rencontres, la deuxième phase s'est déroulée en deux volets : quarts de finale, demi-finales et finale pour les quatre premiers de leur poule (les bons) et demi-finales et finale pour les deux derniers de leur poule (les beaux).

Le tempo étant respecté, l'heure des libations est arrivée, les joueurs ont plié les filets, rentré les poteaux et ont récupéré leurs paniers repas pour partager le déjeuner pris en commun.



Encore une journée passée dans un excellent état d'esprit, avec de la bonne humeur et la joie de partager de très bons moments, même si l'éclairagiste n'a pas fait l'unanimité ; chacun se reconnaîtra...

Les vainqueurs de ce tournoi sont Jacques (responsable de la section !!!) et Claude qui ont éliminé en finale des

« bons » Olivier et Taty. Les champions ont pu repartir avec la célèbre coupe en argent. Quant à la finale de la consolante (les « beaux ») ce sont Michel et Josiane, qui ont écarté Jean-Jacques (le



maître Excel !!!) et Brigitte. Ils ont bien mérité la cuillerie de bois que le bon génie du Bad avait transformée en raquette en or !

Un grand merci aux organisateurs et bravo aux joueurs qui ont fait preuve de discipline pour que la matinée se déroule dans les meilleures conditions. Le rendez-vous est pris pour une prochaine rencontre interne au printemps 2026.

Michel Friot



LE LANGAGE SILENCIEUX DU CORPS

Et si le yoga n'était pas une question de souplesse ou de force, mais un art de l'écoute intérieure ?

Lorsque nous portons notre attention sur une partie précise du corps — la plante du pied, les doigts, la respiration — quelque chose de subtil s'éveille : les petits muscles se réactivent, les capteurs sensoriels s'ouvrent, et le cerveau recrée des chemins de communication oubliés.



L'interoception : le dialogue entre le corps et l'esprit

C'est ce langage discret entre le corps et l'esprit qu'on appelle interoception : la capacité à sentir ce qui se passe à l'intérieur de nous. Elle ne se voit pas, mais elle guide chacun de nos gestes, notre posture, notre équilibre, notre respiration.

Quand un bébé apprend à marcher, il ne renforce pas seulement ses jambes : il construit un réseau entier de connexions entre ses muscles, ses nerfs et son cerveau. Chaque tentative, chaque chute, chaque ajustement est un message envoyé du corps vers le cerveau : « Voilà où je suis, voilà comment je bouge, voilà comment je peux me relever. »



Avec le temps, ce langage intérieur peut devenir plus silencieux. Les grands muscles continuent à

fonctionner, mais les petits, ceux qui stabilisent, affinent, ajustent, perdent leur voix. Le cerveau reçoit alors moins d'informations fines — comme des routes secondaires qu'on n'emprunte plus.

C'est souvent à ce moment-là que les déséquilibres s'installent : on porte toujours le sac du même côté, on s'assoit dans la même posture, on répète les mêmes gestes sans conscience.

Petit à petit, le corps compense : les épaules se crispent, le bas du dos se contracte, la nuque se raidit. Ces tensions s'accumulent et deviennent une fatigue musculaire silencieuse. Elles ne viennent pas d'un grand effort, mais de micro-tensions répétées qui s'incrustent dans les tissus (fascia) comme des habitudes.

Le yoga : un rééquilibrage vivant

Le yoga agit ici comme un réveil en douceur. En ramenant l'attention sur les appuis, la respiration et les micro-mouvements, il redistribue le travail musculaire. Les petits muscles profonds — ceux du bassin, des chevilles, de la colonne — reprennent leur rôle de soutien. Le poids se répartit mieux, la respiration s'élargit, et le système nerveux retrouve une carte plus claire du corps.

Peu à peu, les tensions se dissolvent, la marche devient plus fluide. Le yoga ne cherche pas la performance, mais la stabilité vivante : celle qui vient de l'intérieur, quand le corps et l'esprit se remettent à dialoguer.

Le corps, notre véhicule de vie

On peut imaginer le corps comme une voiture ancienne et précieuse.



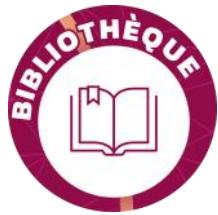
Si l'on accélère trop, le moteur s'épuise. Mais si l'on prend le temps de vérifier les roues, d'écouter le moteur, de faire le plein d'air et de lumière — alors la route devient fluide.

Le yoga nous apprend cela : à conduire notre corps avec conscience, à sentir le moment où il faut ralentir, respirer, ajuster. À retrouver le plaisir simple d'habiter pleinement ce véhicule merveilleux qu'est le corps vivant.

Le yoga n'est pas une gymnastique pour le corps, mais un langage pour l'âme.



Burçin, animateur yoga à TIA Tours – Novembre 2025

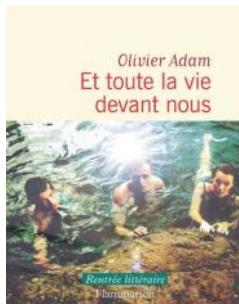


L'accès à la bibliothèque est libre et gratuit du lundi au jeudi de 9 h 00 à 12 h et de 14 h à 17 h et le vendredi matin

ACQUISITIONS DE DÉCEMBRE

Conditions de prêt
3 livres
pour
3 semaines

Et toute la vie devant nous,
Olivier ADAM



L'étranger, **Albert CAMUS**

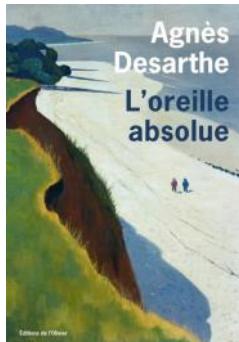
La maison des silences,
Donato CARRISI



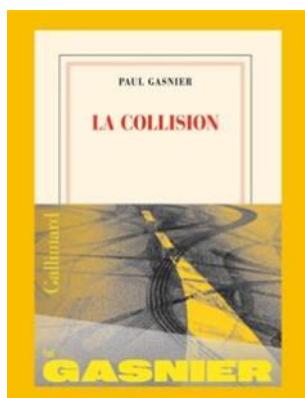
Les fossoyeurs,
Victor CASTANET

Le fou de Dieu au bout du monde,
Javier CERCAS

L'oreille absolue,
Agnès DESARTHE

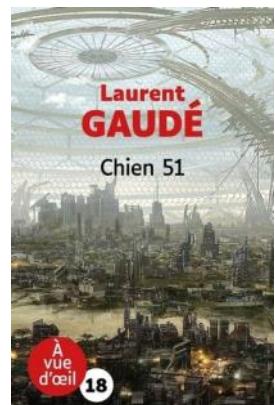


Un amour infini,
Ghislaine DUNANT



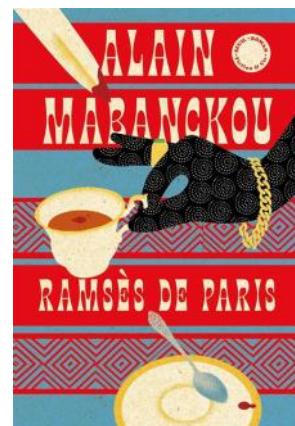
La collision,
Paul GASNIER

Chien 51, **Laurent GAUDÉ**



Je suis né du diable,
Jean-Christophe GRANGÉ

Les 5 piliers de la sagesse,
Frédéric LENOIR



Ramsès de Paris,
Alain MABANCKOU

Gracier la bête,
Gabrielle MASSAT

70 bis entrée des artistes,
Patrick MODIANO et Christian MAZZALAI



Adieu Kolyma,
Antoine SÉNANQUE

Plus de détails sur le site : <https://tia.bibli.fr/>



LES CONFÉRENCES DU MARDI

à 15 h dans la salle de conférences du bâtiment C



De la perte d'autonomie au bouleversement familial

Brigitte Crémière



L'avancée en âge suscite des perspectives diverses. Pour certains, elle représente une période propice à la découverte, à de nouveaux engagements et à l'enrichissement personnel : c'est bien ce que TIA sait nous proposer.

A contrario, la perte d'autonomie d'un proche peut s'accompagner de contraintes, de réorganisations quotidiennes, de choix à envisager mais aussi de bouleversements familiaux qui peuvent troubler les relations. Malgré la multiplicité des moyens technologiques, s'informer de manière claire et fiable demeure souvent le parcours du combattant. La plateforme de répit des aidants de

l'association Agévie peut servir de guide : des possibilités d'accueil, de soutien, d'accompagnement, ainsi que des espaces de dialogue existent pour accompagner ces transitions.

La médiation familiale, en particulier, permet de redéfinir les rôles et la place de chacun au sein de la famille, à travers le partage de points de vue, de besoins et d'émotions, dans une recherche d'apaisement et d'équilibre familial serein. Deux professionnels, Mme Huez (Agévie) et M. Deroubaix, (*Médiations & Parentalité 37*), sont intervenus lors de cette rencontre afin de vous apporter des repères concrets et répondre à vos interrogations.



Comment réussir la transition de Windows 10 à Windows 11

C. Ourchant et A. Cavalin



Vous avez tous entendu parler de la fin de la maintenance par Microsoft du système d'exploitation Windows 10 et les nombreuses incitations à basculer vers Windows 11.

Windows change, et vous ? Venez découvrir ce que le passage de Windows 10 à Windows 11 implique pour vous. Nous aborderons les points suivants :

- Comprendre sans jargon : on vous explique les différences entre les deux systèmes, en toute simplicité.
- Avantages et inconvénients : ce que vous gagnez... et ce que vous risquez de perdre.
- Changer ou rester ? On vous guide dans les options possibles, même si votre PC semble trop vieux.
- Des solutions concrètes : mise à jour, alternatives, astuces pour prolonger la vie de votre ordinateur.

Cette conférence est accessible à tous : pas besoin d'être un expert !



L'épigénétique

Corinne Augé

Savez-vous ce qu'est l'épigénétique ? C'est la science qui étudie pourquoi l'insuline est fabriquée par le pancréas et pas par les neurones. Ou, pour le dire scientifiquement, c'est la science qui étudie ce qui fait varier l'activité des gènes, sans en changer la séquence.

Dans cette conférence-voyage au cœur de nos cellules, Corinne Augé, professeur à l'université de Tours et chercheur en épigénétique, expliquera, de façon très simple et accessible à tous, comment fonctionnent nos gènes et les mécanismes épigénétiques qui les contrôlent. Elle montrera que l'épigénétique est la courroie de transmission entre nos gènes et notre environnement, tout en déconstruisant les *fake news* qui entourent cette question. Elle évoquera l'espoir soulevé par les épimédicaments.

Pour en savoir plus en attendant :
<https://www.tamygenetique.com/>



Conférences de janvier :

Le 13 : Le Kamtchatka (Christiane Balanger)

Le 27 : Le comte Odart, ampélographe Tourangeau (Pierre DESBONS)

Un centenaire
en poésie

NUIT D'HIVER

Le vent de ce matin nous vient de Sibérie
Il a chanté l'hiver à travers les bouleaux
Balayant au passage montagnes et coteaux
Couchant sur son passage les arbres rabougris

Des étangs ont gelé sous son souffle glacé
Des rivières prises au bord charrient quelques
glaçons
Mais les petits poissons connaissent la leçon
Au plus profond des eaux ils se sont enfoncés

Quelques flocons légers sont venus en prélude
Grains de riz ouatinés que le vent emportait
Et que des réverbères au passage éclairaient
Le silence accentuait le temps et l'inquiétude

Dans le ciel assombri les nuées déversaient
Des averses de neige maintenant épaisse
Prenant le soir au piège des conducteurs transis
À la lumière des phares les colères s'entassaient

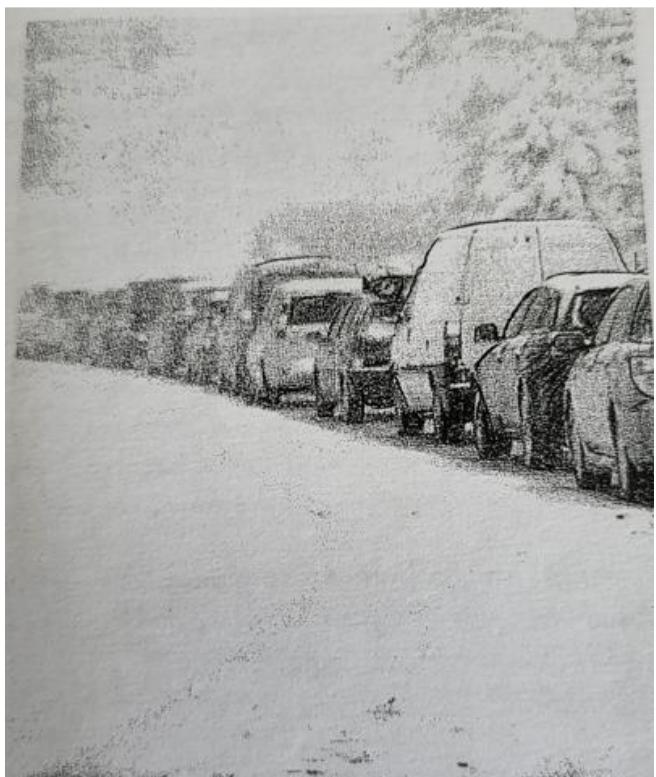
La nuit était tombée, la route était coupée
Sur le boueux verglas des camions en travers
Mélangeant dans un puzzle leurs avants
leurs arrières
Rejetaient à l'écart les voitures stoppées

Alors chacun pour soi allant à l'aventure
Pour quelques kilomètres les uns partaient à pied

D'autres espéraient encore sortir de ce bourbier
Et les plus las déjà dormaient dans leur voiture

L'aube est enfin venue esquissant les contours
Un peu d'ordre fut mis dans cette débandade
Les chasse-neige lors commencèrent leur parade
Un rayon de soleil est venu dire bonjour

Ce n'était pas trop loin à côté de Paris
Que l'on passe une nuit comme sur la banquise
Mais le temps de l'hiver cause bien des surprises
Et le vent ce jour-là venait de Sibérie.



Lucien Duclos



LE TRAIT D'UNION

Éditeur : Touraine Inter-Ages Université, association loi 1901 - 18, rue de l'Oiselet, 37550 Saint-Avertin
Téléphone : 02 47 25 10 98 - **Site Internet :** <https://uiat.org>
Réalisé par : T.I.A. Université

Responsable de la publication chargée de l'information : Françoise PARISOT-LAVILLONNIERE.
Rédaction : Hervé CANNET, Lucien DUCLOS, Annick FICHET, Michel FRIOT, Yves-Marie LERIN, Jean MOUNIER, Daniel PIGELET, Catherine PROST.

Équipe du site : Jean-Paul CHAUVREAU, Michel FRIOT.

N° ISSN 2115-9734

SIREN 3231 78 731