

RODEZ

## Boulettes de viande à la noix de coco

Ingrédients pour 4 personnes

500 g de bœuf haché  
Huile végétale  
1 cuillère à café de coriandre moulu  
1 cuillère à café de cumin moulu  
1 gousse d'ail pelée et râpée  
50g de noix de coco en poudre  
Sel

### Préparation

1. Dans un bol, mélangez la noix de coco en poudre avec 12 cl d'eau chaude et laissez reposer pendant 30 minutes.  
2. Mélangez tous les ingrédients.  
3. Formez des boulettes de la taille d'une balle de ping-pong puis aplatissez-les entre vos mains.



Une recette surprenante!

4. Faites chauffer 2 cuillères à soupe d'huile dans une poêle puis faites cuire les boulettes jusqu'à ce qu'elles soient cuites à cœur, soit pendant environ 4 minutes.  
Bon appétit!

CP

## Pommes au four



Un dessert excellent et très simple à réaliser

Ingrédients pour 4 personnes

4 pommes (style reinette)  
Sucre en poudre

### Préparation

1. Préchauffer votre four à 180°C (thermostat 6). Équeutez, pelez et enlevez les trognons des pommes.  
2. Placez-les dans un plat allant au four puis

piquez-les avec une fourchette (environ 3 fois)  
3. Saupoudrez de sucre (et de cannelle si vous appréciez cette épice) et versez un verre d'eau au fond du plat.

4. Mettre au four pendant environ 1/2 heure. Servir chaud!  
Passez de bonne fêtes de fin d'année et rendez-vous en 2020!

CP

L'atelier « bonheur » de la MJC de Rodez

# La Lettre au Père Noël des adultes

L'ATELIER « BONHEUR » se déroule une fois par mois à la MJC de Rodez. On l'a vu en page 7 de notre édition du jeudi 26 septembre, il représente un espace d'échanges, d'exploration des émotions et de découvertes.

Le samedi 7 décembre annonçait un bien grand chantier pour ses participants, car ceux-ci avaient à rédiger une *Lettre au Père Noël*.

Mais laissons le soin à son animatrice, la thérapeute Annie Gorce, qui intervient en développement personnel à Rodez et à Salles-la-Source, d'exposer le contenu du tout dernier atelier de l'année 2019 – peut-être le plus prometteur ou le plus porteur.

« Car c'est bien du Père Noël qu'il s'agit, confirme Annie. Sauf que nous n'avons pas osé l'inviter !

Nous avons pensé que, pris par ses occupations, il aurait certainement décliné notre invitation.

Aussi bien, en tant que vieux sage, il aurait pu prendre le temps de se poser, de nous rencontrer, et même d'échanger avec nous.

Mais nous n'en saurons rien, puisque nous n'avons pas pris le risque de le solliciter.

Nous nous reconnaissons dans cette fable. Elle illustre bien des comportements de notre vie quotidienne.

Combien de pensées de cette nature, limitantes, traversent notre esprit ?

Ainsi, nous nous comportons comme si elles étaient la vérité.

Sur le chemin de notre évolution, de notre réalisation, elles s'érigent en stop, en sens interdit, pour faire naître en nous un sentiment d'inachevé, de perte de sens.



Les participants prennent plaisir à échanger sur la nature d'un atelier qui les inspire et convoque leur âme d'enfant.

Rédiger en conscience sa Lettre au Père Noël, c'était s'adresser à un personnage symbolique.

Dans l'échange qui a précédé, nous étions d'accord pour dire que la vie nous fait des cadeaux et que nous pouvions choisir de la solliciter.

Alors, joyeusement, d'aucuns ont écrit au ciel, d'autres à l'univers, d'autres encore à sa bonne étoile, à la nature, à son arbre ami, etc., en référence à un élément extérieur, à une ressource, à un allié dans l'existence.

Tout d'abord, chaque participant, au plus profond de son être, a formulé sa demande avec la même force que le font les enfants.

Les enfants, on le sait bien, ne doutent pas, car ils sont certains d'obtenir, au moins partiellement, ce qu'ils ont demandé.

Ensuite, nous avons choisi, parmi les papiers de couleur, les encres parfumées et les plumes, tout ce qui nous inspirait.

Avec un immense plaisir, nous avons tracé nos rêves,

nos souhaits, nos besoins, en nous ouvrant au champ des possibles, à la confiance en nous et en la vie.

Bien sûr, nous avons soigneusement glissé nos documents dans une enveloppe et nous les avons adressés à qui de droit – chaque adresse étant associée à nos propres secrets.

En filigrane de cette approche, se profile ce que nous appelons la synchronicité, autrement dit, ce que Jung lui-même définissait comme l'expression de coïncidences qui ne sont pas rares, qui ne peuvent s'expliquer de façon causale.

Savoir ce que l'on veut vraiment affûte nos sens. Alors, nous percevons ces coïncidences face auxquelles le doute nous rend sourds et aveugles.

Cette posture dans la vie me tient à cœur», conclut Annie Gorce.

«Cet article est d'ailleurs une invitation à l'expérimenter.

Je vous souhaite à toutes et à tous d'avoir l'audace de



Au premier plan, on devine des stylos, des encres, des feutres, des papiers de couleur, bref, de quoi colorier les intentions les plus secrètes.



Mais au fait, qui sera le destinataire de sa lettre au Père Noël ?

vivre votre vie et de savoir nommer votre Père Noël pour pouvoir lui écrire.»

La thérapeute aveyronnaise note en post-scriptum que « le Père Noël accepte les commandes à tout moment de l'année ».

A bon entendre...  
Pour en savoir davantage,  
[www.annie-gorce.fr](http://www.annie-gorce.fr)  
CONTACT :  
06.87.32.82.29.

DE

Vie sportive

## D1 masculine : Rodez meilleure équipe de France à Grenoble!

Les 1/2 finales des championnats de France de D1 et de D2 se sont tenus ce week-end à Fontaine dans la banlieue grenobloise. Les 16 équipes de chaque division se rencontraient pendant deux jours afin d'établir un classement attribuant des points. En ajoutant les points déjà acquis lors des 1/4 de finales de Laon, on connaît donc les 8 premières équipes qui sont qualifiées pour les play-off, et les 8 reversées en play-down. L'équipe fanion de l'ERA emmenée par Alexandre Bardenet, Aymerick Gally, ainsi que les Jo-

nathan Bonnaire et Mathias Biabiany qui ont enfin pu laisser leurs blessures à l'état de souvenir, a triomphé en remportant ces 1/2 finales devant Saint-Gratien et Levallois. Après la 3ème place obtenue à Laon, les ruthénois sont idéalement positionnés pour les play-off (n° 2). Le staff de l'ERA qui est ravi de retrouver son équipe au complet et compétitive dans la course au titre national. Les filles, en D1 féminine (Brune Cazals, Anna Mroszczak, Clémentine Pinier, Diane Von Kerssenbrock), et malgré

une bonne 8ème place, devront se pencher sur les play-down après leur 11ème place de Laon (elle sont 9ème du classement). Mais à priori le maintien n'est pas menacé vu la qualité du groupe qui a très bien résisté aux gros morceaux (Levallois, Beauvais, Bondy...). Quand à la réserve masculine, qui évolue en D2 (ce qui est remarquable) et dont l'objectif premier au fil des ans reste le maintien, les Mickaël Goubert, Karim El Haouari, Matthieu Longeaux ont fait le «taff» en ne cédant que 42/45 en 1/8ème de finale,

puis en battant Lille 45/40 et Beaumont sur Oise 45/37. Ils terminent 9ème et devront aussi passer par les play-down pour se maintenir. Mais l'encadrement a bon espoir pour les championnats de France avec le retour probable de Adrien Ramirez et Guilhem Vabre.

FL12

Aymerick Gally, Mathias Biabiany, Jonathan Bonnaire, Alexandre Bardenet, Robin Rieu (coach)

