

édito

Chers amis,

Elle nous a bercés durant notre enfance, elle adoucit les cœurs en peine, fait danser les jours de joie, chanter lors de longs trajets en voiture ; elle reconforte, égaye, évade ; elle exhume d'agréables souvenirs, elle aide à s'endormir, elle fait éclore des rêves indicibles, elle a rapproché durant le quart d'heure américain tant de cœurs amoureux, elle parle une langue universelle qui se passe de mots, elle abolit les frontières de l'âge, elle est source de partage et de sourires.

Vous l'aurez compris, je parle évidemment de la musique ! Alors que nous la fêterons à nouveau le 21 juin prochain, ne cessons jamais de croire au pouvoir vertueux de la musique. Elle est partout, dans un claquement de doigts, dans le bruissement des feuilles sous le souffle du vent, dans les clapotis de l'eau, dans la mélodie de la pluie. Il y a de la musique en toutes choses. Il suffit seulement de tendre l'oreille pour l'entendre et s'en réjouir.

À bientôt

Marie-Ambre Descateaux,
Maire-adjoint en charge des Solidarités intergénérationnelles et de la Jeunesse



Vous souhaitez recevoir la FEUILLE DE CHOU ?

Pour cela, contactez le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) au 01 48 71 53 59 ou par mail à : contact@leperreux94.fr

Direction de la publication : Christel Royer, Maire du Perreux / Rédaction en chef : Marie-Ambre Descateaux / Rédaction : Rayan Ouamara / Relecture : Julie Lecomte / Maquette : Aurélia Lacroix, Jordan Vincent / Images : Freepik, service communication.

Aux origines de la Fête de la Musique

Imaginée en 1976 et démocratisée par Jack Lang en 1982, la Fête de la Musique, célébrée le 21 juin, est devenue le symbole d'un événement festif et intergénérationnel faisant résonner, jusqu'au bout de la nuit, les mélodies et les rires joyeux.

Joël Cohen, musicien américain, travaille alors pour la chaîne musicale France Musique. Pour célébrer le solstice d'hiver et le solstice d'été, il propose une programmation spéciale diffusée durant toute la nuit et qu'il baptisera les « Saturnales de la Musique ». La première édition a lieu le 21 juin 1976.

Quelques années plus tard, le 10 juin 1981, la Fête de la Musique et de la Jeunesse est organisée pour célébrer l'élection de François Mitterrand. Un concert gratuit, place de la République, à Paris, réunit environ 100 000 personnes.

Jack Lang, alors Ministre de la Culture, et Maurice Fleuret, directeur de la musique et de la danse au sein du ministère, s'inspirent de cet événement festif et des « Saturnales de la Musique » de Joël Cohen pour créer la Fête de la Musique dont le titre était initialement « Faites de la musique ! » afin d'inciter les amateurs à se produire en France.



Et le succès est au rendez-vous ! Le 21 juin 1982, jour de la première Fête de la Musique officielle, les musiciens envahissent les bars, les parcs, les rues pour le plus grand plaisir des citoyens. La Fête de la Musique est aujourd'hui célébrée dans de nombreux pays, offrant un accent international à cet événement.



Solution des 7 différences de mai



instant cuisine

À déguster en entrée ou en plat principal, cette tarte savoureuse est un succès garanti !

INGRÉDIENTS (pour 2-3 personnes)

- 1 pâte brisée
- 2 tomates
- 1 courgette
- 1 aubergine
- 1 poivron rouge
- 1 oignon
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive



- 10 g de parmesan rapé
- 2 pincées d'herbes de Provence
- sel
- poivre

Tarte aux légumes du soleil

1. Préchauffez le four à 180°C. Beurrez ensuite un moule à tarte, étalez la pâte brisée puis piquez-la à l'aide d'une fourchette.
2. Coupez l'aubergine et la courgette en dés. Tranchez les tomates, l'oignon et le poivron en lamelles.
3. Faites revenir, dans une poêle, les dés de courgette et d'aubergine avec l'huile d'olive. À mi-cuisson, ajoutez l'oignon, le poivron, les tomates ainsi que le sel, le poivre et les herbes de Provence.
4. Versez les légumes lorsqu'ils sont bien dorés sur la pâte brisée. Recouvrez le tout de parmesan.

instant chanson

La musique

En 1967, à tout juste 23 ans, Nicoletta interprétait avec émotion et lyrisme ce titre désormais hissé au répertoire des classiques de la chanson française. Quand la musique vous fait sentir vivant !

Moi qui brûlais ma vie
Aux quatre coins des nuits
Qui marchais sans but
Au long de l'ennui

Moi qui ne croyais rien
Qu'à ces petits matins
À l'aube on peut croire
Aux rêves de gloire

Moi qui ne croyais rien
Aujourd'hui je crois en mon destin
Pour trouver la vérité
Il me suffisait de chanter

Pour moi la musique
Oui, la musique
Je le sais sera la clé
De l'amour, de l'amitié



Flashez ce QR code avec votre smartphone pour visionner le vidéo clip

Pour moi la musique
Oui, la musique
Je le sais sera la clé
De l'amour, de l'amitié

Alors toi mon ami
Dont les jours sont de pluie
D'heures toutes perdues
Écoute et souris

Oui, souris à la vie
Oublie tous tes ennuis
Ne sois plus triste
Le rêve existe

Ne cherche pas trop loin
Ce qui est au creux de ta main
Regarde le soleil briller
Écoute les oiseaux chanter

Pour toi la musique
Oui, la musique
Je le sais sera la clé
De l'amour, de l'amitié

Pour toi la musique
Oui, la musique
Je le sais sera la clé
De l'amour, de l'amitié



À vous de jouer !

Saurez-vous retrouver les 7 différences qui se sont glissées entre les deux images ?

HORIZONTAL

3. Sur la tête, elle protège du soleil
6. Quand le ciel gronde
7. Glisser sur les vagues
9. On y dansait autrefois sur les bords de Marne
10. En cornet ou en pot



VERTICAL

1. Qualifie une période de très grande chaleur
2. Avec l'été, apparaissent ces petits suceurs de sang
4. Repos après le déjeuner
5. Les enfants les attendent avec impatience
8. Il revient sans cesse dans une chanson



Un peu de sport



PLACEMENT

Debout, la chaise à côté de vous pour vous appuyer, légèrement, mettez-vous sur un pied, maintenez la position puis retournez-vous pour faire la même chose avec l'autre jambe et l'appui avec l'autre main.

CONSIGNES & RESPIRATION

Ne vous placez pas trop loin de la chaise, sinon elle risque de vous déséquilibrer et ce n'est pas l'objectif ! Contractez vos abdominaux. Regard fixe et respiration tranquille.

NOMBRE DE RÉPÉTITIONS

Faites 3 fois 30 secondes de chaque côté.

