

# BULLETIN N°4

## Arts dans tous ses états

*Vous pouvez aussi proposer un article  
Ce bulletin trimestriel est accessible uniquement aux adhérents.*

*Proposez à vos amis de nous rejoindre:*

*300 Chemin de la Cressonnière*

*83 210 Solliès-Pont*

*04.94.33.77.95*

*06.03.43.72.17*

[www.couleurs-du-temps.fr](http://www.couleurs-du-temps.fr) (logo en bas à gauche)

*Bien Être*

*Développement  
personnel  
avec Art thérapie  
et Yoga*

*« Favoriser la créativité,  
le développement,  
le bien-être et  
l'épanouissement  
des personnes de tous  
âges grâce à l'utilisation  
de différents arts, comme  
le dessin, la peinture, le  
collage, le modelage,  
l'improvisation musicale  
et théâtrale,  
en utilisant l'art thérapie  
et les techniques de yoga. »*

*Peinture a Tempera  
(œuf)*

*Promouvoir cette technique*

*« Développer et diffuser, plus  
particulièrement la technique de  
la peinture a tempera (à l'œuf) et  
l'histoire de son utilisation  
(notamment au cours du  
moyen-âge et pour les icônes). »*

*Restauration*

*Du Patrimoine  
et sa Déontologie*

*« Assurer la pérennité  
des œuvres d'art,  
par leur restauration  
conservation basées  
sur les principes  
déontologiques et  
de promouvoir la  
déontologie. »*

Ce bulletin trimestriel est  
accessible uniquement aux

adhérents,  
si vous êtes intéressés,  
rejoignez nous.  
Vous pouvez aussi proposer un  
article.

A bientôt..

## ARTS DANS TOUS SES ETATS

Numéro 4  
Juillet 2011

### SOMMAIRE

#### 1er volet du triptyque: Bien être et développement personnel:

- «Etre simplement heureux» par Cristal Himalaya partagé par Sandrine (3)
- Conte: « Coq Rico" par Fabienne de Rivas (4)
- Message aux artistes: « Le beau est signe de Dieu» partagé par  
Christiane (6)
- Yoga et thérapie: « Suite: les dorsalgies" par Chantal Lajaunie (7)
- «Le Cheval dans la peinture: Palais public de Sienne » par Sandrine  
Aulagnon (9)

#### 2 ème volet du triptyque: Peinture a tempera, histoire, icônes, arts sacrés,

- enluminures:**
- "Décoder l'art égyptien" (à suivre...) par Gwénaëlle Leborgne (12)
  - « Préparation des pinceaux » d'après Manuel d'icônographie partagé  
par Sandrine (14)
  - Stage d'Enluminure de Mai 2011: les réalisations (15)
  - « La tempête apaisée » par Monique Puech (16)
  - Voyage: » Sur les traces de la peinture a tempera au Moyen-âge, à,  
Assise avec St François et Giotto » par Christiane, Monique,  
Marie-Pierre, Eric et Sandrine (17)

#### 3 ème volet du triptyque: Restauration conservation du patrimoine:

- «La restauration du triptyque d'Aix» partagé par  
Marie-pierre Mathey (21)

#### Compte rendu des activités passées:

L'atelier d'enluminure (cf p 15)  
Le voyage à Assise (cf p 17)

#### Les futures activités: (22)

Août du 16 au 20, en Bretagne: "le cheval, l'imaginaire et les rêves" avec V. Folatre

**Août, 28 et 29: « Fête de la Figue »**

**Septembre, le 3: « Fête des associations »**

Septembre, du 17 au 19: Stage d'enluminure, les lettrines.

Septembre, 20 au 24, en Provence: « Le septième sceau ou l'échiquier de la vie » avec V.  
Folatre

Octobre, 2: « Yoga et mandala: muladhara chakra

**Octobre, 7, Conférence sur les icônes à Carqueirane**

Octobre, du 11 au 15: « Le cheval, l'imaginaire et les rêves» en Provence avec V. Folatre

Octobre, du 18 au 21: Stage sur les icônes.

Octobre, du 23 au 27: « Le cheval et les 4 éléments » en Lorraine avec V. Folatre

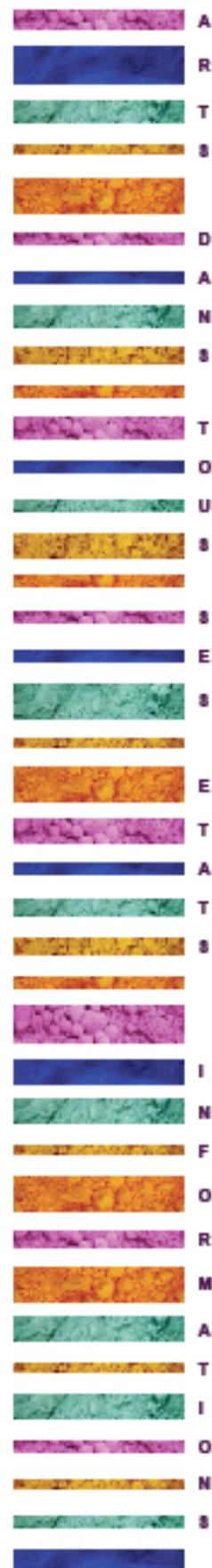
Novembre, samedi 6: « Yoga et mandala: Svadisthana chakra »

Novembre, du 15 au 18: séminaire « les gestes simples pour une bonne santé »

Décembre, samedi 4: « Yoga et mandala: Manipura chakra »

**Citation du trimestre: A méditer, (23)**

**"Celui qui arrive au cœur de sa religion  
arrive au cœur de toute les religions" (Gandhi)**



## « Être simplement heureux » de Cristal Himalaya partagé par Sandrine :

«Va tranquillement parmi le vacarme et la hâte,  
et souviens toi de la paix qui peut exister dans le silence.  
Sans aliénation vis autant que possible en bons termes avec toutes personnes.  
Dis doucement et clairement ta vérité, et écoute les autres,  
car même le simple d'esprit et l'ignorant, ont eux aussi leur histoire.



Évite les individus bruyants et agressifs, ils sont une vexation pour l'esprit.  
Ne te compare avec personne,  
tu risquerais de devenir vaniteux, imbu et plein d'orgueil.  
Méfie toi de ton égo et dis lui,  
qu'il y a toujours plus grands et plus petits que toi.  
Jouis de tes projets aussi bien que de tes accomplissements.

Sois toujours intéressé avec cœur par ton travail, si modeste soit-il.  
C'est une véritable possession dans les prospérités changeantes du temps.  
Sois prudent dans tes affaires car le monde est plein de fourberies,  
mais ne soit pas aveugle en ce qui concerne la vertu, la compassion,  
l'aide, l'assistance et l'amour.

Beaucoup de personnes en ce monde recherchent les grands idéaux,  
et partout la vie est remplie d'héroïsme.  
Alors, sois toi-même, sois qui tu es vraiment,  
autant devant tes ennemis que tes amis.  
Pareillement, ne refuse pas l'amour, et ne renonce pas à le donner,  
car il est éternel et l'œuvre du Divin.

Écoute et prends avec bonté le conseil des années,  
en renonçant avec grâce et sagesse à ta jeunesse.  
Fortifie ton esprit pour te protéger en cas de malheur soudain,  
mais ne te chagrine pas avec des chimères.  
Accepte pour mieux avancer dans ta vie,  
car de l'acceptation naît la compréhension.

Au delà de la discipline de ta vie de chaque jour,  
sois doux avec toi même, car tu es un enfant de l'univers,  
tout comme les arbres et les étoiles.  
Sois en paix avec le Divin, quelle que soit ta conception de lui,  
et quels que soient tes croyances et tes rêves.

Et surtout, garde dans le désarroi bruyant de ta vie la paix de ton âme,  
car malgré toutes ses perfidies, ses besognes fastidieuses et ses rêves brisés, la  
vie est un cadeau divin, et le monde est un endroit merveilleux.

Alors, taches d'être simplement heureux. » Cristal Himalaya

Un conte, création de Fabienne De Rivas:  
« **Histoire du coq Rico** »

**Œufs peints**  
**Par Fabienne**

Poussinou dormait à l'entrée du poulailler.

Soudain il fut réveillé par un grand bruit: on grattait derrière la porte, qui est-ce? Poussinou ne voyait qu'un rai de lumière. D'habitude, chaque matin, son papa le coq Rico chantait haut et fort pour annoncer le lever du soleil.

Mais voilà! ce jour-là, pas de papa coq pour réveiller les habitants de la ferme.

Aussi tout le monde dormait tranquillement alors que le soleil avait depuis longtemps escaladé les hauteurs du ciel.

Il dit alors très fort: -où est passé mon papa le coq Rico? Il n'a pas chanté cocorico ce matin tôt. Toi qui gratte le sol, l'as-tu vu?

-Ouaf, ouaf non! Dit Rolin le chien: je ne l'ai pas vu, pas entendu.

Poussinou était inquiet .Il décida de réveiller Poulinette sa maman.

-Maman Poulinette, maman Poulinette, où est passé mon papa le coq Rico? Il n'a pas chanté cocorico ce matin tôt. Le savais-tu?

Poulinette s'éveilla en sursaut:

-Cot cot non! Je ne l'ai pas vu, pas entendu! où est-il passé trotte-menu?

-Allons voir à la bergerie, proposa Rolin le chien.

Poussinou monta dans la mangeoire et demanda:

-Mouton Pompon, as-tu vu mon papa le coq Rico? Il n'a pas chanté cocorico ce matin tôt.

-Béé, béé non! Je ne l'ai pas vu, pas entendu! Il est parti trotte-menu mais où a-t-il couru?

Poussinou était déçu et impatient.

-Viens mon petit, dit maman Poulinette, allons demander à l'étable avec Pompon et Rolin.

-Poussinou s'installa sur un bidon de lait et reprit encore:

-Vache Pistache, as-tu vu mon papa le coq Rico? Il n'a pas chanté cocorico ce matin tôt.

Pistache mâchait lentement son foin parfumé. Poussinou allait reposer sa question quand enfin elle répondit:

-Meuh,meuh non! Je ne l'ai pas vu, pas entendu. Il est sûrement parti trotte-menu, peut-être a-t-il couru? Où bien s'est-il perdu?

-Perdu mon papa coq! Poussinou sanglota.

Maman Poulinette le consola tandis que Pompon appelait Pacha le chat.

-Miaou? Je suis là! Pacha somnolait douillettement pelotonné dans la paille de l'étable.

-Je sais où est ton papa, mais je ne le dirai pas!

-Coquin de chat! Crièrent ensemble tous les animaux.

Pacha s'amusait volontiers de l'indignation générale et souriait sous ses moustaches. Mais, comme il aimait bien Poussinou, il dit enfin:

-Allez voir sur la prairie; c'est le chemin qu'il a pris; je ne dirai pas avec qui!

Sans en attendre plus, ils se mirent en route sauf Pacha qui se recoucha paresseusement. Poussinou grimpa sur le dos de Rolin. Poulinette sur celui de Pompon, suivis de Pistache .



(.....)

Ils aperçurent bientôt le coq Rico fièrement perché sur Mistral le cheval.

Poussinou appela très fort: -Papa coq, papa coq! Pourquoi n'as-tu pas chanté cocorico ce matin tôt?

Rolin le chien confirma: -je ne t'ai pas vu, pas entendu!

Poulinette bougonna: -Pourquoi partir ainsi trotte-menu?

Pompon le mouton dit aussi:- As-tu couru?

Pistache ajouta:- T'es-tu perdu?

-Rien de tout ça, rien de tout ça! répondit Rico, j'ai dormi à l'écurie, et avant l'aube j'ai accompagné Mistral jusqu'à la prairie. Tout était tellement beau que j'ai oublié de rentrer quand le soleil s'est levé. J'ai oublié de chanter mais je vais me rattraper!

Le coq Rico redressa sa crête et gonfla son jabot pour enfin entonner un strident et joyeux cocorico!



Détail « Création du monde », Assise, Basilique St François



## INFOS

### Œufs peints Par Fabienne

Fabienne peut vous en peindre  
sur commande: 04.94.33.37.92



« A ma poule » (Sandrine)

Message aux artistes, du Concile, Vatican 2, 1965, :  
« **Le beau est signe de Dieu** »  
Partagé par Christiane Caranta

## *Le beau est signe de Dieu*

*Le monde dans lequel  
nous vivons a besoin de  
beauté, pour ne pas  
sombrier dans la  
désespérance.*

*La beauté comme la  
vérité, c'est ce qui  
met la joie au cœur  
des hommes, c'est ce  
fruit précieux qui  
résiste à l'usure du  
temps, qui unit les  
générations et les  
fait communiquer  
dans l'admiration.*

*Message du concile  
Aux artistes  
(Vatican 2 1965)*

## Yoga et thérapie: «Les dorsalgies» (3) par Chantal Lajaunie:

*Bonjour à tous,  
Voici la suite des douleurs du rachis...  
Bonne lecture et bel été ensoleillé.  
Amicalement.  
Chantal Lajaunie*

### LES DORSALGIES

#### Définition

En termes médicaux, le "dos" désigne uniquement la partie de la colonne vertébrale qui s'étend des épaules jusqu'à la taille (les 12 vertèbres dorsales). Les dorsalgies concernent seulement cette partie du rachis.

#### Causes

*Certaines causes de maux de dos sont évidentes :*

*l'arthrose,  
l'arthrite,  
les fractures,  
les lésions ligamentaires,  
l'ostéoporose.*

*D'autres, en revanche, sont moins précises :*

*Un état dépressif.*

Ces maux de dos dits "essentiels" touchent principalement les jeunes femmes et peuvent faire partie d'un ensemble de plaintes somatiques.

Le stress et les mauvaises postures.

La position assise prolongée pour l'écriture est responsable de nombreuses douleurs.

Une attention toute particulière pour les enfants et adolescents porteurs de cartables ou charges lourdes qui sont aussi responsables de douleurs.

Cette zone, qui est relativement peu mobile par la présence des côtes, génère beaucoup moins de douleurs fonctionnelles que les régions cervicale ou lombaire qui sont extrêmement mobiles.

#### Solutions médicales

Les causes évidentes doivent être identifiées et ensuite traitées.

Dans le cas de causes moins précises, pour soulager la douleur, on aura recours :

*à la kinésithérapie,  
aux analgésiques,  
aux anti-inflammatoires.*

#### Précautions

Il est important de connaître les adaptations pour la pratique des postures chez les personnes qui souffrent du dos. Il faut économiser son dos en ne le forçant pas.

Pour cela, il faut savoir que la flexion des genoux permet toujours un soulagement des tractions

et des forces qui vont s'appliquer au dos. Que ce soit en flexion debout, en flexion assise, dans le cobra, quelque soit la posture, la flexion des genoux et au minimum le déverrouillage des genoux éviteront l'hyperflexion du rachis lombaire tant que celui-ci n'est pas prêt.

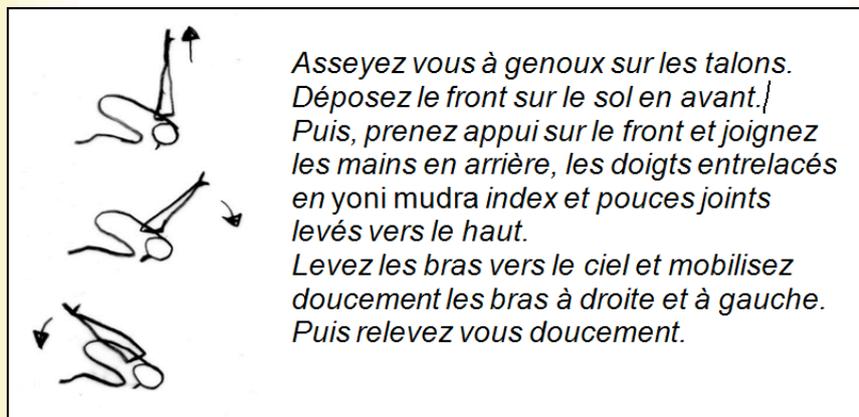
Pour éviter des transferts de force trop importants vers le bas du dos, on évitera également les grand bras de levier avec un dos incliné. Descendre, par exemple, dans une posture debout, en étirant les bras à la verticale et en descendant les bras et le dos à 90° sera extrêmement préjudiciable.

Vous veillerez à éliminer toute cause organique, comme une projection d'un ulcère, une douleur cardiaque, ou bien une douleur ostéo-articulaire ou neurologique en consultant préalablement un médecin.

Pour les dorsalgies, nous pouvons appliquer exactement les mêmes consignes que pour les lombalgies (vues dans le bulletin précédent), dont elles sont très souvent le prolongement. Les exercices de yoga sont conseillés en dehors des crises et selon les possibilités.

### **Pratique de yoga appropriée**

Lorsqu'il n'existe que des douleurs fonctionnelles, et qu'il faut remobiliser avec douceur cette zone, pratiquez tous les exercices préalablement exposés pour le rachis lombaire et ajouter ceux-ci.



### **Objectif**

La variété des exercices proposés par le yoga, la faculté d'adapter les exercices en fonction de ses possibilités, la méthode proposée (prudence, progressivité, patience), vous permettront, si vous souhaitez vous prendre en main, de progresser dans votre faculté à retrouver la maîtrise de votre corps, même si celui-ci a souffert de troubles significatifs.

### **INFOS: Chantal donne des cours de yoga (1h):**

Le jeudi à 17h15, 18h30 ou 19h45 À Solliès-pont, « la passerelle »:  
04.89.29.82.70 06.20.46.82.81



## "Le Cheval dans la peinture: Palais public de Sienne » par Sandrine Aulagnon *(Agrandissez les images avec le zoom. A l'atelier, un livre consultable)*



Et oui, au retour de notre voyage à Assise, nous avons fait une halte à Sienne, pris une boisson sur cette magnifique place (terrasse de droite sur la photo), voici entre autre ce qu'abrite le « Palazzo Pubblico», le temps

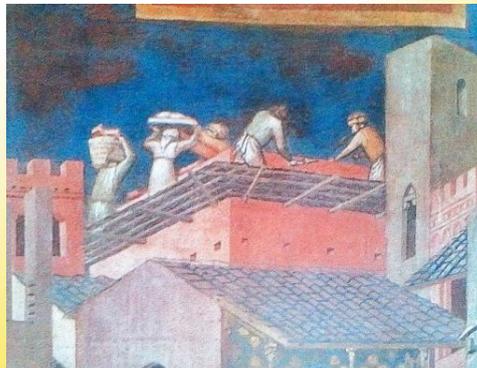
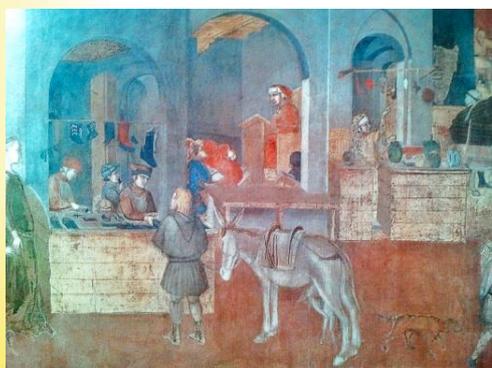


nous manquait pour le visiter. La salle de la Paix (ou des Neufs) (ci-contre) qui servait à réunir un conseil de 9 citoyens « gouverneurs et défenseurs de la commune et du peuple » a été décorée de fresques par Ambrogio Lorenzetti entre 1337 et 1340. Elles illustrent: « l'Allégorie du bon gouvernement », « les effets du bon gouvernement » et les « effets du mauvais gouvernement », autant dans la cité qu'à la campagne.

Voici l'allégorie du bon gouvernement:



Dans la ville à gauche: Une superbe cité de pierres grises et roses de la région, des églises, des palais, des tours, et au rez-de-chaussée les commerces (taverne) et artisanats (orfèvre, teinturier) de toutes sortes. Et même une classe! Sur les toits et les échafaudages, les maçons travaillent.



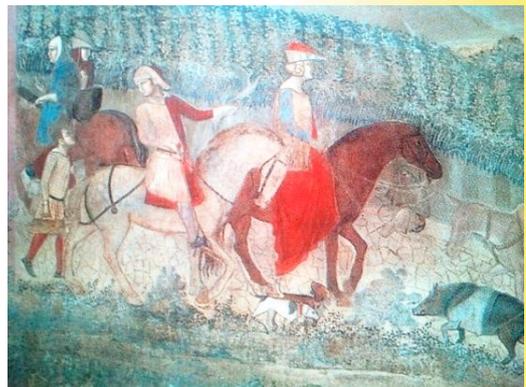


Il s'agit d'une chronique de la vie quotidienne du XIV<sup>e</sup> siècle où ne manque pas bien sûr les chevaux montés par des gentilshommes. Rappelez vous qu'il s'agit du « bon gouvernement », les chevaux sont donc représentés parfaitement harnachés et dressés, calmes, dignes, au service des cavaliers à la fière allure. Remarquez la synchronicité des membres antérieurs des montures.

Tout symbolise bien, ici, la maîtrise par les humains. De même dans les rues, les éleveurs tiennent bien leurs bêtes, pas de pagaille! Ainsi neuf jeunes filles

peuvent danser une ronde et la dixième jouer du tambourin, pour souligner l'harmonie et la concorde qui règnent dans la ville.

Dans la campagne également, les chevaux sont les montures nécessaires à cette allégorie. Il est intéressant de noter les différents comportements. La monture du cavalier qui se retourne, abaisse son regard vers le sol. Tandis que celle de celui qui regarde droit et loin devant, l'imite. Voici probablement une représentation du lien étroit cavalier-monture, c'est pourquoi, non brimé et non forcé, le cheval peut nous en dire beaucoup sur nous même!



La fresque des « effets du mauvais gouvernement » est très altérée, la majorité est perdue, il est seulement possible de distinguer les personnifications des vices avec notamment un centaure, et une cité où les agressions et meurtres sont nombreux. La campagne montre des villages brûlés. Tout comme ce qu'il en reste, cette fresque illustre la destruction. (pas de maçons ici!) Pas de chevaux vraiment visibles pour notre étude. Un à la sortie de la ville, monté par un soldat armé d'un bouclier: le cheval est-il à la merci de ce que l'homme en fait?

La salle suivante, « salle de la Mappemonde » (ou du conseil) revêt une fresque de Simone Martini, vers 1330. Nous allons nous intéresser plus particulièrement au portrait équestre de



Guidoriccio da Fogliano: « On ne peut avoir plus grand air. A cheval, il ne fait qu'un avec sa monture: il est l'homme qui veut et qui agit, celui qui commande et qui conduit. D'or clair et de sinople en brocart, il va à l'amble aux couleurs de Sienne, sous le soleil noir, de l'azur le plus sombre » disait André Suarès, dans « Voyage du Condottière ». Et oui, il s'agit de mettre en avant la plus grande conquête de ce capitaine générale des troupes siennoises de 1327 à 1333.

Le Cheval est montré aussi fier que son cavalier et est couvert des couleurs de son maître. Le cheval, symbole de puissance, met ainsi en exergue celle du chevalier avec son bâton de commandement. Dès La Renaissance, les portraits équestres en tableaux ou en statues valoriseront cet aspect de grandeur et feront la gloire des « Grands » de ce monde!



Et ces deux chevaux, détails de « La crucifixion » de Pietro Lorenzetti, vers 1320, dans le transept de la basilique inférieure de St François à Assise, que se disent-ils? Quel dialogue passe dans cet échange de regards? Que nous disent ils?

## INFOS

**Séminaires d'Art-équi-thérapie:** (avec Vincent Folatre, équithérapeute et Sandrine, art-thérapeute)  
**L'art et le cheval comme médiateurs**

« Le cheval et les 4 éléments » en 2011: Octobre, du 23 au 27, en **Lorraine**.

« Le cheval et les 4 éléments est une idée originale de Daniel Folatre, psychanalyste, reprenant l'évolution de l'espèce humaine en empruntant dans l'imaginaire les résonances alchimiques des 4 éléments : l'eau, la terre, le feu, l'air en perpétuel mouvement avec l'animal cheval dans son utilisation. Largement développée dans un mémoire de recherche à l'université européenne des sciences et ressources humaines de Paris, j'ai commencé par appliquer ce concept sur le terrain avec succès depuis 2005. Actuellement toujours en constante évolution, cette démarche est devenue, pour moi, proche de la pensée Taoïste. » Vincent Folatre

«Le cheval, l'imaginaire et les rêves » en 2011: Août, 16 au 20, en **Bretagne**  
 Octobre, 10 au 15, en **Provence**

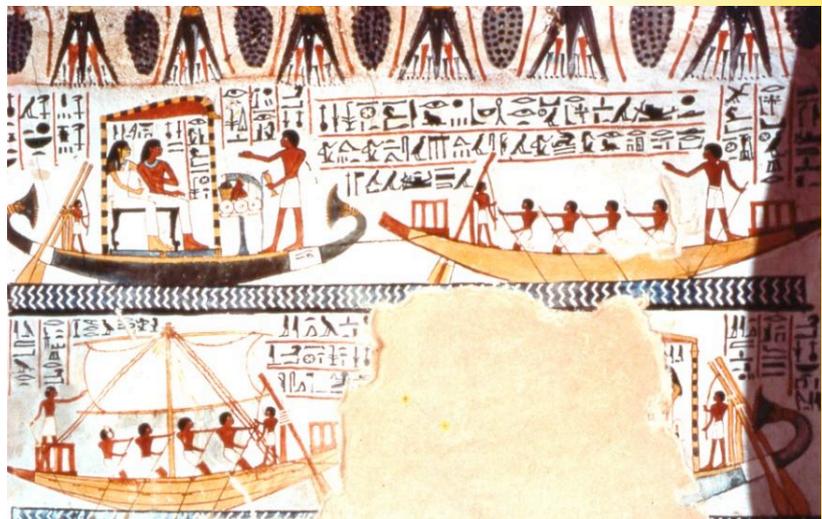
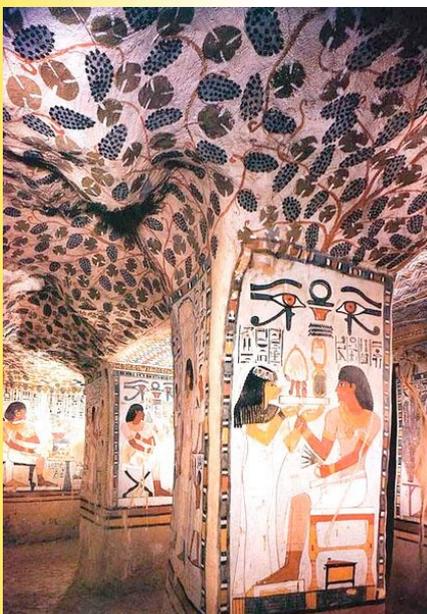
« Le septième sceau, ou l'échiquier de la vie » en 2011: Septembre du 20 au 24 en **Provence**  
**(Consultez le site pour plus de détails)**

## "Décoder l'art égyptien" (3) par Gwénaëlle Leborgne

Lors du deuxième numéro d' « Arts dans tous ses états », je vous ai montré que les images d'une scène n'étaient que des hiéroglyphes agrandis, indispensable complément pour la compréhension générale.

Ce principe des images-hiéroglyphes est applicable sur n'importe quelle scène. Je prendrai donc un autre exemple : **Le pèlerinage à Abydos de Sennefer.**

Sennefer était gouverneur à Thèbes au début du Nouvel Empire, vers 1430 av. J.-C., sous le pharaon Amenhotep II. Il s'est fait construire une tombe particulière à Thèbes-Ouest, dans la colline de Scheikh Abd el-Gournah ; cette tombe a été appelée « la tombe aux vignes » du fait de ses décors de pampres de vigne courant sur le plafond



de son caveau. Quand vous regardez ce qu'il y a au bout de la paroi Ouest, vous remarquez Sennefer naviguant sur le registre supérieur, mais aussi sur le registre inférieur. Observez bien les bateaux qui tirent celui de Sennefer et de son épouse Méryt. Ces bateaux sont de grands idéogrammes, en somme, des images-hiéroglyphes. Ils vont aider à la compréhension exacte de cette scène. En effet, comment peut-on savoir au premier coup d'œil si Sennefer se dirige vers Abydos ou s'il se dirige vers Thèbes ? La solution se situe au niveau des bateaux : en lisant par registre, nous savons que Sennefer descend le Nil vers Abydos au registre supérieur parce que le bateau qui le tire est muni de rames mais, est dépourvu de voile ; en descendant le Nil, il n'en a pas besoin. Il remonte le Nil vers Thèbes au registre inférieur parce que le bateau tirant Sennefer est muni d'une voile ; les Egyptiens s'aidaient du vent du Nord pour remonter le Nil. La lecture de la scène confirme ce qui est noté en hiéroglyphes, mais aussi la complète parce que nous savons que Sennefer habitait Thèbes et avait débuté son pèlerinage dans cette ville.

A l'intérieur du code image-hiéroglyphe, les Egyptiens utilisaient souvent les jeux d'écriture car ils en étaient très friands. Ils se retrouvent la plupart du temps sur les bijoux, les statues ou des frises bordant les parois. Je prendrai un exemple :

**Un pendentif de Toutânkhamon:**

il est haut de 9 cm et large de 10,5 cm ;  
les matières qui le composent sont le lapis-lazuli,  
la cornaline, la turquoise et l'or ; il est conservé  
au musée égyptien du Caire.

Ce pendentif représente le nom de couronnement  
de Toutânkhamon : *Neb* (la corbeille), *kheper*  
(le scarabée), *ou* (les trois traits sous le scarabée)  
et *Râ* (le disque solaire poussé par le scarabée).

Récapitulons : *Neb-kheper-ou-Râ* :

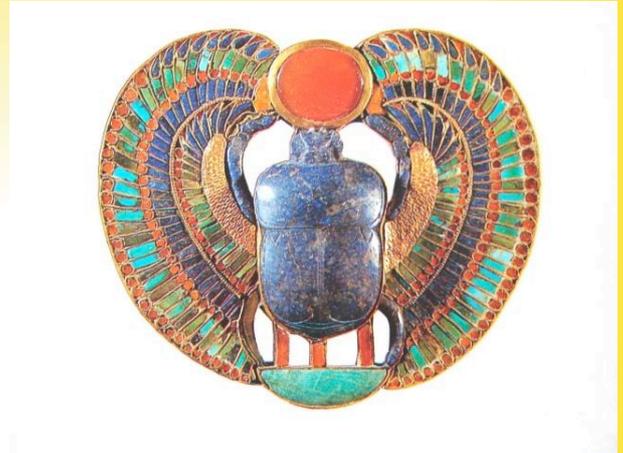
« Toutes les transformations de Râ » ou

« Toutes les formes de Râ ».

Les noms égyptiens étant des raccourcis grammaticaux, il n'est pas toujours évident de savoir quelle traduction exacte sous-entendaient les Egyptiens.

Ce bijou est ainsi un jeu d'écriture tout en étant une amulette protégeant le cœur du défunt.

Dans le prochain bulletin, nous aborderons un autre code. Bonnes vacances !



(A suivre .....)

## INFOS

### Gwénaëlle

Donne des cours d'égyptologie à Solliès-Pont

06 13 93 12 66

<http://kemetmaa.fr/>

### Des Stages d'égyptologie et de peinture:

Ont été proposés par Gwen et Sandrine. D'autres le seront pour **Mai 2012**, sur les thèmes des dieux et/ou sur la vie quotidienne.

En attendant, il est toujours possible de réaliser des peintures qui vous plaisent **sur papyrus**, selon la technique traditionnelle:

Vendredi ou mardi après midi

**06.03.43.72.17**



Exemple de réalisation sur papyrus

## « Préparation des pinceaux » partagé par Sandrine

Le « Manuel d'iconographie chrétienne grecque et latine » de 1745 (M DCCC XLV), Paris, Imprimerie royale, comprend « une introduction et des notes » par M. Didron, de la bibliothèque royale, secrétaire du comité historique des arts et monuments; et une traduction « **du manuscrit byzantin, le guide de la peinture** » par le Dr Paul Durand, correspondant du comité historique des arts et monuments. Ainsi nous avons une approche de ces manuels monastiques regroupant les canons iconographiques des icônes byzantines. Le manuscrit commence par un chapitre « A marie, mère de Dieu et toujours vierge » à qui l'auteur voue ce guide et montre l'importance de la prière pour œuvrer dans cet art. Et ajoute: «

**Sachant, ô vous tous, disciples des peintres laborieux, que le Seigneur, dans son saint Évangile, a maudit celui qui avait enfoui son talent, en lui disant : « Méchant et paresseux serviteur, tu devais faire valoir l'argent que je t'avais confié, afin qu'à mon retour je pusse le retrouver avec profit, »**

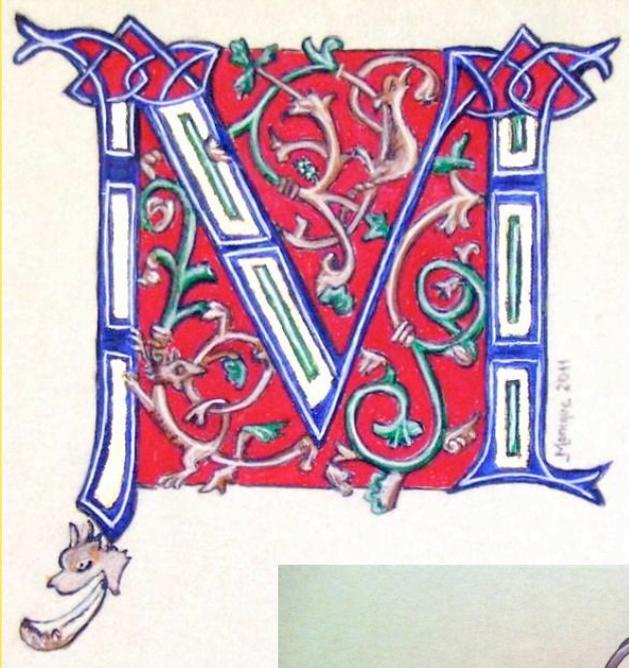
Cela n'impliquerait-il pas de persévérer dans ce travail pour servir le divin?

### Sur la préparation des pinceaux.

**Lorsque vous voulez préparer des pinceaux pour peindre, il faut vous procurer des queues de blaireau; vous enlèverez tous les poils qui en garnissent les côtés. Choisissez les poils droits et égaux, et rejetez ceux qui sont de travers ou qui ont des nœuds. Coupez ces poils avec des ciseaux, et mettez-les séparément sur une planche, un à un; ensuite, réunissez-les ensemble, mouillez-les avec de l'eau, serrez leurs extrémités avec les ongles de la main gauche; avec la main droite vous les tirerez par l'autre bout. Vous les préparerez avec soin, et vous les attacherez adroitement avec un fil de soie ciré; ayez soin de ne pas faire une ligature trop longue. Vous aurez l'attention de faire macérer dans l'eau la plume dans laquelle vous voulez introduire le pinceau, afin qu'il ne puisse en sortir; car, autrement, vous ne réussiriez pas. Mettez de côté tous les sommets des queues; ils serviront à faire de grands pinceaux pour polir les enduits<sup>1</sup>.**

Bon travail si vous tentez l'expérience de fabriquer vos pinceaux.

## « Stage d'enluminures de Mai, les réalisations »



Lettrine « M » aux rinceaux et zoomorphes par Monique  
(*or, tempera sur parchemin végétal*)



Lettrine « L »  
aux oiseaux  
par Catherine  
(*or, tempera  
sur parchemin végétal*)

Lettre hébraïque  
« Hé », Souffle de vie  
par Nadine  
(*or, tempera sur  
parchemin végétal*)



### INFOS

#### Stage: « Enluminure »

Septembre 2011, Du mardi 27 au 29,  
3 après midis

## « La tempête apaisée » par Monique Puech

La tempête apaisée: Marc 4/35-41:

« Ce même jour sur le soir, Jésus leur dit : Passons sur l'autre rive.

Après avoir renvoyé la foule, ils l'emmenèrent dans la barque où il se trouvait, et il y avait aussi d'autres barques avec lui.

Il s'éleva une forte bourrasque, et les vagues se jetaient dans la barque au point qu'elle se remplissait déjà.

Et lui, il dormait à la poupe sur le coussin. Ils le réveillèrent et lui dirent : Maître, tu ne te soucies pas de ce que nous périssons ?

Il se réveilla, menaça le vent et dit à la mer : Silence, tais-toi. Le vent cessa et un grand calme se fit.



Puis il leur dit : Pourquoi avez-vous tellement peur ? Comment n'avez-vous pas de foi ?

Ils furent saisis d'une grande crainte et se dirent les uns aux autres : Quel est donc celui-ci, car même le vent et la mer lui obéissent ? »

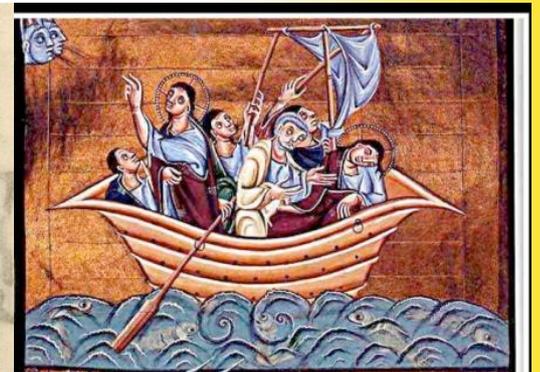


Enluminure prise pour modèle: Évangélaire d'Echternach, C'est un évangélaire enluminé du XIe siècle, entièrement écrit en lettres d'or.

Il fut réalisé à l'abbaye d'Echternach sous l'abbé Humbert, entre 1030 et 1050.

Il est conservé depuis 1955 au Musée National Germanique (Hs. 156142) à Nuremberg.

Ce passage biblique a inspiré de nombreuses enluminures:





# « Voyage: Sur les traces de la peinture a tempera au Moyen-âge, à Assise avec St François et Giotto » par les voyageurs



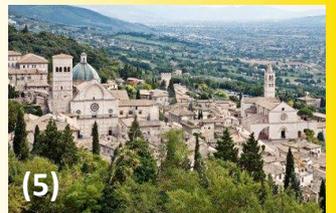
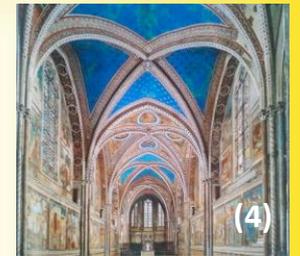
« Week end de la Pentecôte: **10 au 13 Juin** (Utilisez le zoom pour voir les photos plus grandes)

Comme prévu, Arrivée **vendredi soir** à Assise (1), plus ou moins tôt selon les voitures et les péripéties de chacun..... (Voyage = aventure). Découverte, après l'avoir bien cherché du sympathique Monastère Ste Colette (2). Vers 23h30, le groupe était enfin au complet! (3: attente des moins chanceux)



-**Samedi** après le petit déjeuner: diaporama sur les empreintes médiévales de la ville et l'œuvre de Giotto, enfin après pas mal de déboires techniques.... Merci de votre patience.

Visite de la superbe basilique St François (4) accompagnée d'une étrange voix enregistrée répétant régulièrement: « chut, chut »!!! L'après midi visite de la ville médiévale d'Assise (5). Montée au Rocca Maggiore pour une vue imprenable sur la ville (6), pour les déboires de certains (7), et pour d'autres la découverte d'un chemin de ronde fermé de plus de cent mètres et à peine plus large qu'une épaule humaine(8)!



Diner ensemble pour partager ces découvertes, de nombreux discours et beaucoup de rires (9).

-**Dimanche**, célébration de Pentecôte à la basilique, pour les plus courageux. Visite des alentours dans la campagne de l'Ombrie, (qui par endroits aurait des similitudes avec l'Auvergne), Monastère, Pérouse et son superbe Musée de l'Ombrie (10), Gubbio (11) et retour par des chemins détournés qui ont engendrés de beaux fous rires et la découverte d'une belle hôtellerie (12).



-**Lundi** matin, direction Sienne (13), visite de la Place del campo, de l'entrée du Palazzo et de la Pinacothèque (musée de peinture médiévales) puis retour vers la France. »

**Sandrine.**



"Merci encore pour ces découvertes.

Nous avons été enchantés de découvrir d'aussi beaux lieux tels qu'Assise et Pérouse nous permettant de toucher du doigt un monde artistique et culturel que nous connaissions peu.

merci de votre compagnie et de la bonne humeur générale, dans le respect des uns et des autres ; il nous restera en tout cas en mémoire le chant merveilleux des Clarisses aux vêpres du dimanche faisant de notre Pentecôte un moment de grâce dans la beauté du monastère et des paysages toscans."

**Christiane et Michel**



## Un voyage à Assise

A priori , rien ne pouvait m'inciter à aller à Assise pour y découvrir des fresques du Moyen Age et de icônes anciennes;je ne suis pas un grand amateur de peinture et ne suis pas non plus un « rat » de musée. Pourtant , déjà impressionné , l'an dernier ,par la découverte d'icônes russes, je décidais d'accompagner mon épouse avec son groupe.

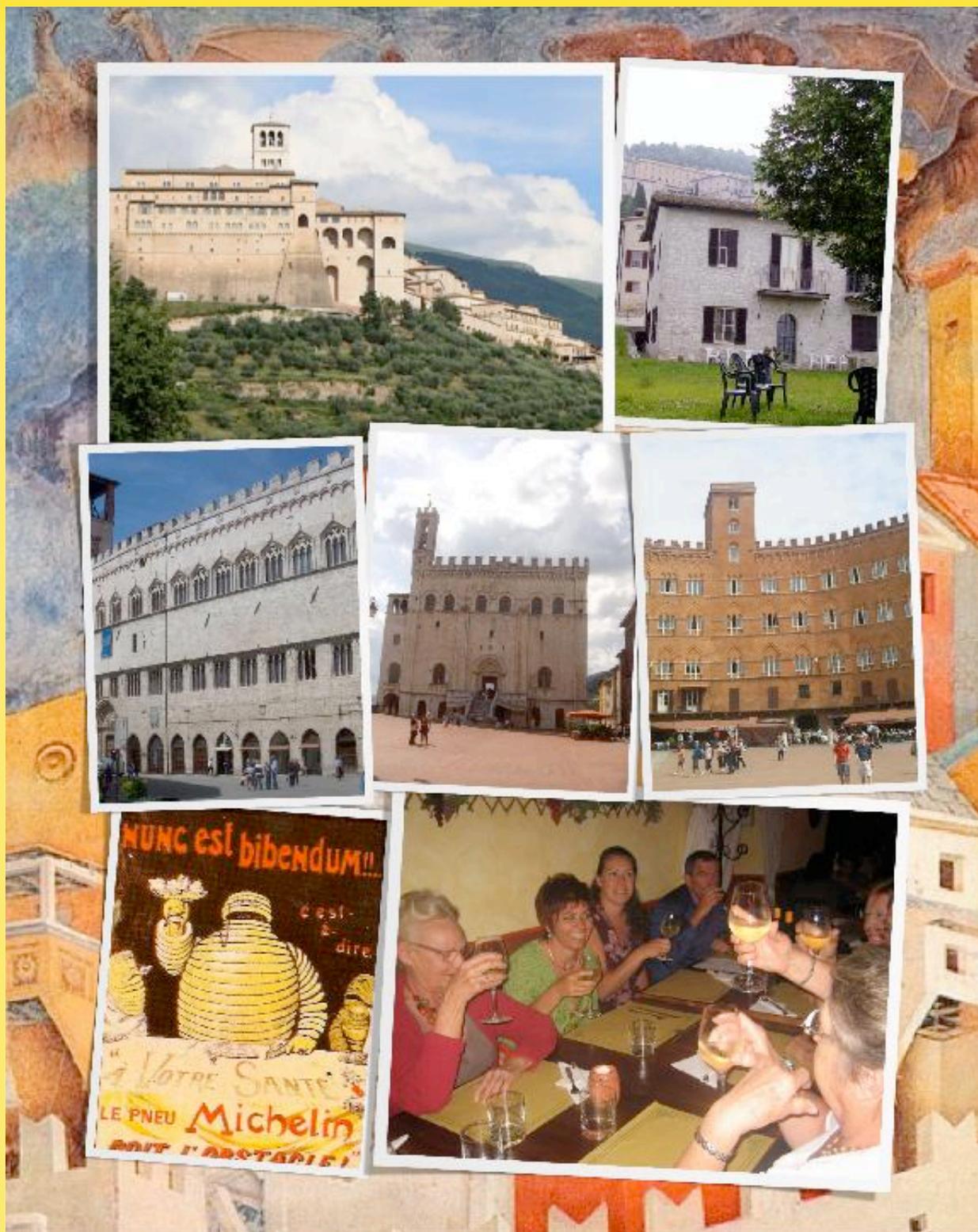
La découverte de ce village juché sur son piton rocheux, de la campagne environnante , de cette atmosphère pieuse , de ces vieilles pierres, vous plonge déjà dans un décor presque irréel .La révélation de ces fresques ,de tout cet Art entièrement dédié à Dieu, accompagnée par les passionnantes explications de notre accompagnatrice ont été pour moi un enchantement de chaque minute.

Pour comble de tout cela , j'ai découvert un groupe dynamique , d'une gentillesse rare ,plein d'humour , de tendresse , bien loin de l'image que je pouvais avoir des « intello » férus d'art . Il ne m'a pas été facile de « sortir » de ce voyage et j'avoue attendre le prochain avec impatience , car , savoir combiner ainsi culture et convivialité relève simplement de la magie.

PS : petit bémol , ne vous fier pas à Mappy pour faire vos prochains itinéraires , vous risqueriez de passer par Bologne pour aller de Toulon à Rome (si !si! J'en connais à qui s'est arrivé!!!)

**Eric**





si un très vieux bibendum y porte un toast, c'est parce que, sans ses cartes, nous n'y serions peut être jamais arrivés ».

**Monique**





« On se souvient du regard des personnages de Giotto. Ils semblent conserver le tracé antique de la peinture byzantine. Les yeux délicatement tirés sur les tempes laissent à penser que peut-être quelques hordes turco-mongoles ...

Eh bien non ! Les Turcs de l'époque étaient toujours dans l'Altaï !

Tournons-nous la tête vers l'ouest : on retrouve une parenté avec les beaux visages d'illustres princes étrusques dont un sourire énigmatique plisse le regard ; leurs yeux en amande sont les mêmes que ceux des personnages peints sur les murs des églises d'Assise.

Mais nous n'avons pas retrouvé en Ombrie, dans les rues des pieuses petites cités, les caractères orientaux dont s'inspirait Giotto. Il est vrai que l'on ne croise le regard de personne tant l'attention du visiteur est fascinée par toutes les merveilles de l'art de « trecento » inscrites sur les murs et hors les murs.



Autre hypothèse : l'idéal féminin de Giotto est-il celui des Croisés retournés pleins d'usage et raison de ce grand voyage initiatique au Moyen-Orient, rejoignant leurs pénates avec un regard changé sur l'ancien univers ?

L'œil n'est plus grand ouvert, avide, bombé, sculpté de puissance des statues romaines ; chez Giotto le visage est calme et la pupille renvoie à un feu intérieur. Une ombre ferme souligne les paupières, allonge le modelé sur les hautes pommettes. Ainsi on voit plus large, plus loin. On perçoit d'autres clartés de l'âme.

On pense à Modigliani qui aurait enfin trouvé la juste direction d'un regard tout empli de lumière divine. »

**Marie-Pierre Mathey**



ACTUALITÉ L'Université d'Aix-Marseille a analysé la botanique d'un triptyque, datant de la Renaissance

## Un botaniste identifie les plantes peintes sur un triptyque du XV<sup>e</sup> siècle



Le Buisson Ardent de Nicolas Froment, en situation dans la chapelle Saint-Lazare.

Inventorier les plantes d'une œuvre d'art, plus de cinq siècles après que celle-ci a été réalisée, voilà qui n'est pas banal. C'est pourtant ce que vient de faire Frédéric Médail, professeur à l'Institut méditerranéen d'écologie et de paléoécologie de l'Université d'Aix-Marseille. Ce fut à l'occasion de la rédaction d'un ouvrage coordonné par la Drac (Direction régionale des affaires culturelles) de la région Paca et intitulé « *Le Triptyque du buisson ardent* », réalisé en Provence par le peintre Nicolas Froment en 1475-1476. La restauratrice Monique Pomey eut l'idée de contacter Frédéric Médail afin qu'il effectue une « analyse botanique » du panneau central de ce très riche

triptyque de la Renaissance (1) !

L'intérêt de cette démarche ? Aider à l'historiographie du tableau, mieux interpréter la volonté de l'artiste, et identifier les plantes de l'époque, ce qui a un intérêt en termes d'écologie comparative. « *Très vite, je me suis piqué au jeu* », avoue Frédéric Médail qui a

pu identifier 33 « plantes » différentes, 33 genres, espèces ou familles distinctes. Une observation qu'il a pu faire à l'œil nu car le panneau est grand (3,08 m sur 2,12 m) et les représentations admirables. Voyons donc de plus près. En haut du panneau, le buisson ardent encadrant la Vierge à l'Enfant. Le buisson est comme posé sur 12 troncs d'arbres qui, symboliquement, correspon-

dent aux 12 apôtres. La nature de ce buisson ? Au sens strict c'est un bouquet entremêlé comportant onze espèces représentées soit à la fois en fleur et en fruit (églantier, ronce, sureau noir), soit seulement en fleurs (aubépine, liseron, rose cultivée), ou en fruits (laurier, olivier), et parfois uniquement à l'état végétatif (figuier, lierre). Symboliquement, le figuier, arbre sans épines, représente la croix du Christ, l'humilité et la douceur de l'âme, selon le botaniste. En revanche, l'aubépine, l'églantier, la ronce, illustrent la Passion du Christ.

Au premier plan, parmi les moutons, on observe trois milieux écologiques bien différenciés : une pelouse sèche avec une plante inédite, un chardon doré, une prairie humide avec des hépatiques et des primevères, et enfin des plantes aquatiques (jonc, carex, massette) bordant un cours d'eau. « *Le positionnement des plantes est écologiquement parfaitement exact* », estime le botaniste. Quant aux scènes de fond, elles représentent un paysage provençal, plutôt désordonné, à droite avec probablement la ville d'Avignon et, à gauche, un paysage bien ordonné médio-européen, probablement l'Anjou, pays natal du bon roi René, commanditaire de l'œuvre, venu s'installer dans son comté de Provence en 1471.

Aujourd'hui, après sept ans de restauration, le « Buisson ardent » est visible dans une chapelle de la cathédrale d'Aix-en-Provence.

DENIS SERGENT

(1) Actes Sud, collectif sous la direction d'Yves Cranga et Marie-Claude Léonelli, 160 p., coédition Drac/Actes Sud, 32 €.



Retrouvez les cahiers Sciences & éthique sur [www.la-Croix.com](http://www.la-Croix.com).

**Le buisson est comme posé sur 12 troncs d'arbres qui, symboliquement, correspondent aux 12 apôtres.**

## ACTIVITES A VENIR:

Sauf indication d'autres lieux, les activités se dérouleront à **Solliès-Pont**  
(plus de renseignements: consultez le site ou téléphonez)

### 2011

- Août, du 16 au 20 : « Le cheval, l'imaginaire et les rêves » en Bretagne avec V. Folatre
- Août, 28 et 29: « Fête de la Figue »
- Septembre, Le 3: « Fête des associations »
- Septembre, 17 et 18: « Journées du patrimoine »
- Septembre, du 20 au 24: « Le septième sceau ou l'échiquier de la vie », en Provence avec V. Folatre
- Septembre, du 27 au 29: Stage d'Enluminure.
- Octobre, samedi 2: « Yoga et mandala: muladhara chakra »
- Octobre, le 7: Conférence sur les icônes à Carqueirane
- Octobre, du 11 au 15: « Le cheval, l'imaginaire et les rêves » en Provence avec V. Folatre
- Octobre, du 18 au 21: Stage sur les icônes.
- Octobre, du 23 au 27: « Le cheval et les 4 éléments » en Lorraine avec V. Folatre
- Novembre, samedi 6: « Yoga et mandala: Svadisthana chakra »
- Novembre, du 15 au 18: séminaire « les gestes simples pour une bonne santé »
- Décembre, samedi 4: « Yoga et mandala: Manipura chakra »

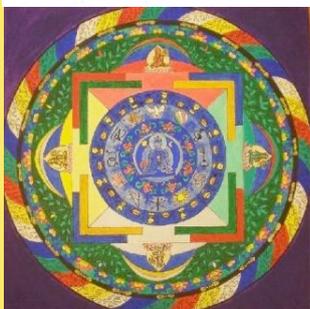
Citation du trimestre:

*"Celui qui arrive au cœur de sa religion  
arrive au cœur de toute les religions"*

*Gandhi*

*"Whoever gets to the heart of religion  
comes in the heart of all religions"*

## ATELIER RESSOURCE ET GUERISON, par Sandrine Aulagnon



ou encore  
Image d'un rêve  
Episode d'un conte  
... etc ....

Réalisation d'une œuvre  
qui symboliquement et énergétiquement  
vous porte.

En petit groupe (maximum 9 personnes),

**Atelier régulier:**

**3 heures (en une séance) tous les mois.**

**Jeudi de 14h30 à 17h30**

**ou Samedi de 9h30 à 12h30**

*Quelque soit votre niveau en "peinture",  
même pour ceux  
qui pensent ne pas savoir faire!*

Au préalable, séance individuelle de 1h à  
1h30, pour **déterminer ensemble,  
l'œuvre" qui vous correspond ici et  
maintenant**, en fonction de vos envies, de  
vos croyances, de vos recherches ....

Il sera demandé au sein du groupe,  
**tolérance et respect pour les différences  
qui peuvent exister entre les participants.**

A priori, la réalisation pourra  
se faire avec la technique de  
la **peinture a tempera (œuf)**  
qui vous sera expliqué au fur et à mesure.  
Elle est intéressante symboliquement par  
l'**Oeuf**

(le Tout et le Commencement),  
par la **joie de créer la matière de sa  
peinture** et par  
son **élaboration alchimique**  
(transformation de poudres colorées en  
lacs de peinture avec l'œuf et l'eau, pour  
un film qui traverse le temps).

Tout le matériel est fourni,  
**33 € par mois**  
La séance préalable est à 60 €

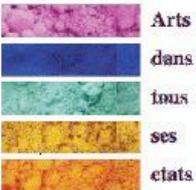


Directement sur le site:

<http://www.a-arts-s.fr> sur la table des matières de gauche



## PROPOSEZ A VOS AMIS DE NOUS REJOINDRE:

 <b>Adhésion ARTS DANS TOUS SES ETATS, 2010/2011</b> 			
Membre bienfaiteur (minimum: 100 euros)	Membre adhérent (20 euros)	Couple adhérent (35 euros)	Étudiant (15 euros)
Nom	Monsieur ou/et Madame		
Prénom(s)* <i>les couples doivent renseigner les 2 prénoms</i>	<i>de monsieur</i> ou/et ..... <i>de madame</i>		
Adresse postale			
Adresse mail			
Téléphone	fixe mobile		

 <b>Adhésion ARTS DANS TOUS SES ETATS, 2010/2011</b> 			
Membre bienfaiteur (minimum: 100 euros)	Membre adhérent (20 euros)	Couple adhérent (35 euros)	Étudiant (15 euros)
Nom	Monsieur ou/et Madame		
Prénom(s)* <i>les couples doivent renseigner les 2 prénoms</i>	<i>de monsieur</i> ou/et ..... <i>de madame</i>		
Adresse postale			
Adresse mail			
Téléphone	fixe mobile		