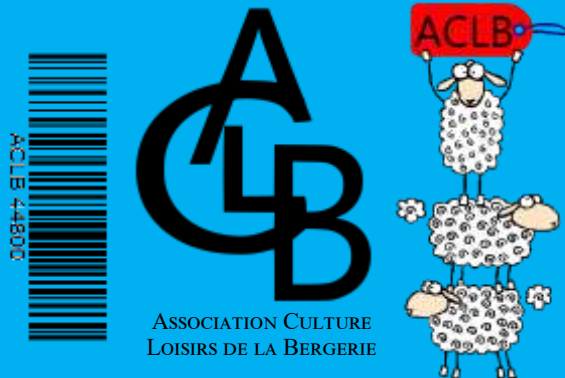


# La Berge

N°87

AVRIL 2018



ASSOCIATION CULTURE  
LOISIRS DE LA BERGERIE

Le journal du quartier de la bergerie !! Distribué artisanalement dans vos boîtes à lettres- Merci de ne pas jeter sur la voie publique !



## Edito

Que le temps passe vite ! Déjà quasi 3 mois ! Nous revoil ! Espérant vous voir pendant les prochaines dates du quartier, Bonne Lecture !  
L'équipe ACLB - Emilie, Valentina, Brigitte, Lola, Nathalie, Emmanuelle, Virginie, Flora, Gilles, Philippe, Sébastien, Cyril, Matthieu, Marco

## ROCK N'ROLL

Samedi 10 mars, notre équipe "rock" est allée danser à Gétigné, sur la musique d'un superbe orchestre, avec le chanteur Jackson Sloan. Tout le monde a dansé sur des rocks endiablés, jusque tard dans la nuit, malgré le rendez-vous dominical de randonnée pour certains. Merci à tous, nous avons passé une très belle soirée avec vous.

Patrick et Nathalie



## MARCHONS, MARCHONS...

*Y a la nature qu'est tout en sueur  
Dans les hectares y a du bonheur  
C'est l'printemps  
Y a des lilas qu'ont même plus l'temps  
De s'faire tout mauves ou bien tout blancs  
C'est l'printemps  
Y a du blé qui s'fait du mouroon  
Les oiseaux eux ils disent pas non*



Les Randorieurs vous proposent de chanter cette « ode » de LEO FERRÉ sur les sentiers pour une prochaine balade.

A CAMPBON le 15 avril

Ou encore lors du week-end organisé à CONCANEAU les 26 et 27 mai.

Enfin la dernière de cette saison se déroulera à THARON PLAGE le 3 juin.





# COURSE-SOLIDAIRE !

Pour la 2ème année, l'ACLB vous propose de marcher, courir, déambuler, sur le même parcours que l'année dernière, déguisé ou non, cette course solidaire est accessible à tout le monde!

Merci à toutes & tous par avance pour votre participation mais aussi pour votre compréhension pour l'éventuelle gêne occasionnée (arrêt Municipal DPRC : 2018-0174 qui sera affiché) et n'hésitez pas à vous garer sur le trottoir d'en face pour la matinée svp)



## COURSE SOLIDAIRE !

COUR DE L'ÉCOLE RENÉ-GUY CADOU

SAMEDI 21 AVRIL 2018  
DE 10H A 12H

saint-herblain



AU PROFIT DE L'ÉCOLE D'ABACHKOU, NICHÉE  
DANS LE HAUT ATLAS MAROCAIN



L'ACLB souhaite, avec l'aide de l'association Tafarnout, financer à l'école marocaine d'Abachkou des **fournitures scolaires** et la **création d'une bibliothèque**.  
Une collecte de jouets sera organisée sur place pour les écoliers.



La participation financière est libre... Tout comme le choix de votre costume !  
Afin que la course soit festive, **venez déguisés**.  
Nous vous proposerons ensuite de prolonger l'instant autour d'un **barbecue**,  
alors venez avec vos grillades !

INSCRIVEZ-VOUS A : [COURSE-SOLIDAIRE@ACLB.NET](mailto:COURSE-SOLIDAIRE@ACLB.NET)

[WWW.ACLB.NET](http://WWW.ACLB.NET)

**Vous pouvez vous inscrire dès maintenant à l'adresse ci-dessus**

**NOUS COMPTONS SUR VOUS POUR VOS ENCOURAGEMENTS LE LONG DU PARCOURS  
OU VÔTRE PARTICIPATION ! MERCI !**





# APREM JEUX !

C'ÉTAIT LE DIMANCHE 18 MARS  
APRÈM-JEUX ! A LA BERGERIE



PÉTANQUE !



GRENOUILLE



PING-PONG



HUMM...

PALETS !!



PLUISSANCE 4 EN 4D



Une saint-Patrick sous un soleil qui était clément ! Les premiers rayons ont permis de jouer aussi à la pétanque, palets & autres.

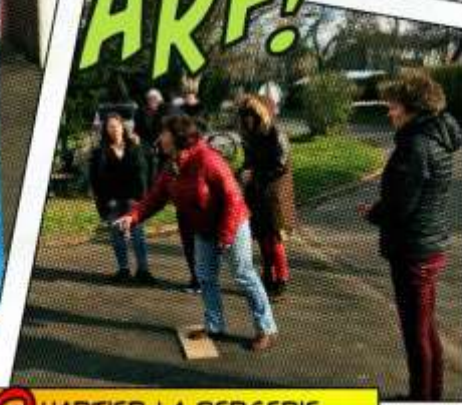
Merci à toutes & tous pour ce moment de convivialité & de partage ! entre Gâteau Magique, Tarte aux pommes, mais aussi les Betchets de l'Île d'Yeu ♥♥ c'était un pur moment de bonheur ! autour d'une boisson chaude ! Nous recommencerons !

C'ÉTAIT CET APRÈM !



Association  
Culture  
Loisirs  
Bergerie

ARF!



QUARTIER LA BERGERIE

Dimanche 18 Mars 2018

On fête la **SP** Patrick  
à La Bergerie

Lors d'une après-midi jeux  
au local associatif de  
14H00 à 18H00

Chacun apporte boissons fraîches et  
desserts à partager. L'ACLB offre les  
boissons chaudes.

Il vous a manqué vos voisins !





# FÊTE DE QUARTIER!

Comme depuis de nombreuses années, l' ACLB vous propose de venir passer une journée autour des festivités et il y'en aura pour tous les goûts !

- ☞ Expositions-ventes des habitants amateurs & non-professionnels ([voir ci-dessous](#))
- ☞ Jeux en bois,
- ☞ Football Américain !
- ☞ Match Coupe du monde sur Grand Ecran
- ☞ Tout cela en musique
- ☞ Et bien d'autres animations !!

Sans oublier le repas du soir autour d'une barquette de frites saucisses, merguez

Vous pourrez aussi vous inscrire pour les activités de la rentrée prochaine lors de cette journée

Rendez-vous dans la cour de l'école René-Guy Cadou



Cette année, l'ACLB propose aux habitants du quartier de la Bergerie, Amateurs & non-professionnels de venir exposer leurs œuvres (photos, poèmes, peintures, dessins, tricots, bijoux, créations manuelles, décoratives, ...etc)

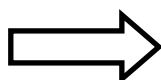
Inscrivez-vous à : [expo@aclb.net](mailto:expo@aclb.net) ainsi que pour tous renseignements



Pour l'activité Foot, toujours le même tarif 2 €, inscriptions aussi par mail : [tournoifoot@aclb.net](mailto:tournoifoot@aclb.net) & bien sûr tous les âges sont les bienvenus !

Cette photo a été prise il y aura 10 ans  
le Samedi 30 Juin 2018.

On refait la même !?  
On se donne rendez-vous le même  
jour ;-), au même endroit ?





# CAFÉ-TRICOT

« Tricoter est un phénomène social que beaucoup appellent « **tricot-thérapie** », C'est un exercice qui a d'innombrables bienfaits pour la santé.

Il réduit le stress, améliore notre moral et surtout encourage l'estime de soi, sans parler de ses bénéfices physiques concernant notre motricité manuelle.

Tricoter, au moins une heure par jour peut adoucir un peu la souffrance causée par l'arthrite, disent les spécialistes de la santé.



Sans parler du lien social qu'il peut générer entre les personnes. Des amitiés peuvent se créer. Des affinités peuvent se croiser. C'est ce qui arrive dans notre groupe de tricoteuses de la Bergerie.



Nous ne nous connaissions pas avant la création du café-tricot par Lola. Nous nous croisions peut-être sans nous saluer. Aujourd'hui, on se fait la bise, on

partage un café ou un thé, on échange sur le tricot et sur bien d'autres sujets.



C'est une bonne ambiance que j'adore et que je ne raterais pas pour rien au monde.

Je suis entrain de confectionner un deuxième snood pour ma petite fille Isra, sans compter mes chaussons multicolores qui me tiennent chaud aux pieds. La finition est assurée par Marie, notre experte et amie du cœur.

## SORTIES CULTURELLES

Plusieurs dimanches depuis ce début d'année, nous ont permis de découvrir des lieux connus voir méconnus ! Et tout cela gratuitement Les prochaines sorties se trouveront sur le site [www.aclb.net](http://www.aclb.net) ! Les enfants ainsi que les parents ont adoré !



# LA PAUSE SOPHROLOGIE

Retour des participant(e)s

"Le groupe m'a beaucoup plu, je me suis d'emblée intégrée. Tous les participants étaient sympathiques, respectueux et mettant à l'aise."

"C'était sympa de découvrir des personnes qui habitent le quartier et que je n'avais jamais rencontré."

"Ce qui m'a particulièrement plu, c'est la découverte de la sophrologie ludique."

"Sans oublier notre "coach", qui a su donner de l'intérêt à ces séances, environnement indispensable pour en ressentir les bienfaits."

"A certains moments de la journée, en général la nuit, je repensais à des exercices réalisés en cours, pour m'endormir, mieux me sentir ou me retrouver intérieurement."

"J'ai pu apprendre et utiliser mon geste signal quand j'ai ressenti le besoin de me calmer."

"Lors des séances, j'ai particulièrement apprécié la diversité des exercices, tantôt dynamiques, voire très toniques, tantôt relaxants."

"Cette première expérience a été très riche pour moi. Elle m'a permis de me calmer, me ressourcer, me recentrer sur moi même, elle m'a prouvé que j'étais capable de me poser et de me relaxer."

"Mon ressenti a toujours été de la détente, du bien être à toutes les séances, cependant sans pouvoir dire le pourquoi du comment."

"C'était super, une découverte pour moi et une activité relaxante. Merci pour tout."

"J'ai redécouvert la sophrologie sous un nouvel angle. Mes premières expériences, c'était toujours pareil. Là, en 12 séances, la variété des exercices effectués m'a beaucoup plu."

"J'aimerais continuer à travailler sur le bien être, diminuer les tensions musculaires, maîtriser ma respiration."

© Bientôt, **Nathalie**



## MA RUE EN FLEURS



Chers habitants, il reste encore des rues à fleurir dans le quartier de la Bergerie.

Si vous êtes intéressés par ce projet coloré, essayez de fédérer quelques voisins de votre rue afin que des rues entières soient fleuries.

Il nous manque des volontaires dans les rues suivantes:

- rue de la Bergerie
- Impasse du Doc Charcot
- Impasse du doc Calmette
- Rue Le Corbusier
- Rue de la Chauvinière
- Rue Schweitzer
- Rue Gauguin
- Rue Bichat
- Rue Gustave Courbet
- Rue Le Corbusier
- Rue H Mondor

Si vous ou vos voisins êtes intéressés pour fleurir votre rue, Vous pouvez me laisser un message sur le mail suivant : [fleurs@aclb.net](mailto:fleurs@aclb.net)

Vous pourrez ensuite venir à mon domicile au 20 rue Gustave Courbet afin de retirer les paquets de graines.

A bientôt  
Emmanuelle



## LE GBCH

Vous faites partie d'une association, sportive, ou autres, cette page vous est dédiée ! N'hésitez pas à nous contacter, nous sommes là pour faire du lien ;-) et mettre en valeur vos actions au travers du quotidien par ce journal !



La Ligue Régionale de Basket-ball, tout le monde connaît à la Bergerie, c'est le joli bâtiment en bois à côté de la crèche. C'est là que s'organise la pratique du basket dans les Pays de Loire.

Mais plus proche de vous, il y a un club de basket, basé à l'Angevinière, qui permet aux petits et grands de s'adonner à leur sport favori. Ce club s'appelle le GBCH, pour Golf Basket Club Herblinois, car ce club né dans les années 70 rayonnait à l'époque sur le quartier du Golf de St Herblain (Bd de la Chézine).

En en parlant un peu autour de vous, vous constaterez que beaucoup d'habitants de la Bergerie comptent parmi les 211 licenciés du GBCH. Peut-être connaissez-vous Catherine Couroussé et Luc Audrain, arrivés à la Bergerie dans les années 80, et bien ce sont la présidente et le vice président du GBCH. Il y a aussi beaucoup de jeunes filles et garçons du quartier dans les 17 équipes compétition, allant des mini-poussin(e)s aux seniors filles et garçons, sans oublier les deux équipes de loisirs adultes. Et tiens, figurez-vous que la moitié de l'effectif mini poussines habite la Bergerie !

Le club est en pleine croissance avec l'emploi à plein temps depuis cette saison d'un entraîneur breveté d'Etat. En septembre prochain, le GBCH aura quatre équipes de plus en jeunes pour tenir compte de l'augmentation des effectifs.

Alors pourquoi ne pas vous laisser tenter par le Basket-ball ? Venez rejoindre le GBCH ! À la Salle principale à l'Angevinière, à côté du collège. Des entraînements et des matchs se déroulent aussi aux gymnases du Joli Mai et du Hérault.



Les inscriptions pour la saison prochaine seront prises en juin, mais n'hésitez pas à vous renseigner dès maintenant par mail à [contact@gbch.fr](mailto:contact@gbch.fr) ou par téléphone au 06 63 37 39 90  
Luc AUDRAIN, vice président et secrétaire du GBCH

## LE SHAM VOUS PROPOSE

Le 15 avril, c'est bientôt !  
Si vous avez 16 ans ou +

n'hésitez pas à découvrir ce stage découverte



  
Stage découverte self-défense  
Le dimanche 15 avril 2018 de 10h à 12h  
Au complexe sportif du Hérault rue Alain Gerbault  
à Saint-Herblain  
Dirigé par Luc Normand, diplômé d'état  
Organisé par la section self du club SHAM:  
Saint-Herblain Arts Martiaux  
Stage gratuit  
A partir de 16 ans  
Renseignements :  
07 83 61 36 57 ou 02 40 94 93 07





# MENAGE DE PRINTEMPS

Petit mobilier, jouets, jardinage, livres, bibelots, vaisselle, vêtements ....

du vendredi 13 avril, 15 h, au dimanche 15 avril.

adresse : 6, rue van Gogh



## LE MAG' REFLETS !



Le N°47 arrive dans votre boîte aux lettres !  
En échange avec le quartier du Sillon, vous aurez maintenant ce journal des Quartiers Nord Herblinois !

Encore + de lecture ;-)

Merci aux distributeurs, distributrices de l'ACLB !



## PLANNING 2018 !

A découper !

Le dimanche 12 Mars !!

**Terminé !**

L'ACLB, organise un aprem autour des jeux  
Local des asso' près du terrain de basket

Le Samedi 21 Avril !!

**Course-solidaire**

À partir de 10h  
Dans votre quartier (départ depuis la cour de l'école)

Le samedi 30 Juin

**Fête du Quartier**

L'ACLB organise un après-midi festif ainsi qu'une soirée !

Le samedi 7 Juillet !

**Soirée Barbecue!**

À vos grillades !! et tout en musique !  
On vous prête le barbecue

Précision à venir dans le prochain journal !

Le Mardi 28 Aout !!

**Soirée Barbecue**

Précision à venir dans le prochain journal !

Le dimanche 23 Sept !

**Pique-Nique Géant!**

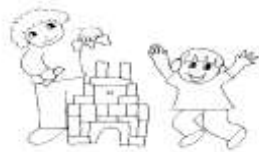
Venez griller vos brochettes ou autres !  
Vers le terrain de basket

## LE PROJET LAEP AVANCE

Nous souhaitons ouvrir à la bergerie un **Lieu Accueil Enfants-Parents** cette année. Pour cela, nous recherchons des **bénévoles retraités**, afin que leur expérience nous apporte beaucoup.

Si vous avez un peu de temps, que vous aimez le contact et les enfants, nous vous attendons pour participer à cette **magnifique aventure** !!

En nous écrivant :  
laepbergerie@gmail.com  
A bientôt !



## LA LETTRE DE L'ACLB

👉 Vous souhaitez être informés par email des différentes nouvelles de l'ACLB ?

C'est simple soit avec votre smartphone vous scannez ce code :  
Ou visitez notre site, une fois sur la page d'accueil, sur la colonne de gauche vous pourrez vous enregistrer.



Et bien d'autres événements ! À suivre en attendant  
le N°88 sur notre site internet

## N'OUBLIEZ PAS !

L'association, est visible sur sa page Facebook, son site internet, mais aussi sur Twitter & Instagram ! Pour toutes suggestions, annonces etc..



<https://www.facebook.com/ACLB.44800>



[https://twitter.com/@\\_ACLB](https://twitter.com/@_ACLB)



[https://www.instagram.com/\\_ACLB/](https://www.instagram.com/_ACLB/)



*Nous avons toujours besoin de bénévoles  
n'hésitez pas à nous contacter@ : laberge@aclb.net*