

LA BERGE

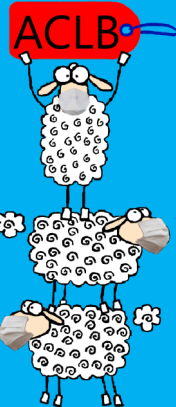
N°93

MAI 2020

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



ASSOCIATION
CULTURE LOISIRS
DE LA BERGERIE



ACLB

EDITO

Le confinement est bien là !!
Une année avec beaucoup d'imprévus
pour l'ACLB, face à cette pandémie !

La solidarité continue dans le quartier et
c'est chouette !

L'équipe ACLB : Anelyse, Christine, Cyril,
Emmanuelle, Flora, Florence, Geo, Gilles,
Marco, Nathalie, Virginie, Matthieu, Phi-
lippe, Sébastien.



AVEC L'AIMABLE AUTORISATION DE MATHIEU HAAS

saint-herblain
La Ville

C'ÉTAIT EN JANVIER !

Dimanche 5 Janvier, au local associatif, On vous a proposé un concours !! On va dire que c'était un bon prétexte pour partager une galette ensemble, mais aussi pour reconnaître vos talents culinaires ! 7 Galettes à découvrir ! C'est top ! Vous avez joué le jeu ! Bravo !

Les 2 gagnants ont été :
La Poire-Chocolat et celle Sablé, Citron !

Le jury a pu donner le titre des « Meilleures Galettes des Rois 2020 » du quartier la Bergerie !

Sans oublier la récompense !
Un grand merci à Lilas, Marie, Isabelle, Anne-Marie, Camille & Félix !



Nos vainqueurs !



Montage Vidéo de
l'événement



Concours de la meilleure
Galette des Rois
Rendez-vous
Dimanche 5 janvier 2020

DANS LA SALLE ASSOCIATIVE DE LA BERGERIE
(PRÈS DU TERRAIN DE BASKET)



Il vous faudra collectionner une galette des rois pour 6 pers.
Un jury culinaire éclairé vous départagera après avoir goûté chacune d'elles...
Venez nombreux avec vos galettes pour une dégustation générale !
Renseignements sur le site CCLB.net



SELF-DÉFENSE !



L'ACLB et le SHAM



**Vous propose un Stage
De Self-Défense
Le dimanche 2 Février
À 10h jusqu'à 12h**

*Salle polyvalente
René-Guy Cadou*

**Inscription par téléphone ou en ligne
Nombre de places limitées,
à partir de 16 ans**

5 € le stage
3 € pour les membres de l'ACLB

www.aclb.net -> 06 18 720 720



C'était le 1er stage proposé par l'ACLB sur cette thématique et cela a été fortement apprécié. Un grand merci à Luc et Roger ainsi qu'aux participant-e-s. On devait refaire une autre séance début avril.. mais le confinement était déjà là...



L'ARRIVÉE DU CONFINEMENT !



**RESTEZ
CHEZ VOUS**

Nous avons suspendu une bonne partie des activités suite au Covid_19. Une randonnée était prévue le dimanche, mais par mesure de sécurité, celle-ci a été annulée.

Puis ensuite, tout ce qui était avec un rassemblement quel que soit le nombre a été tout simplement annulé pour éviter une éventuelle propagation.

Restaient, la sophrologie avec Nathalie par Skype, Les Mercredis de l'Ordi, mais aussi le Qi-Gong avec Charlotte qui restait en contact avec ses élèves.

Tous les soirs à 20h, des rues s'animent en soutien aux personnels hospitalier

TROC AUX VÉGÉTAUX !

Pour cette manifestation, ce n'était pas faute d'avoir relancé tout le quartier, mais nous n'avions pas eu d'inscriptions.

Pour notre organisation, nous avons besoin de connaître le nombre de participant-e-s pour pouvoir mobiliser aussi le nombre de bénévoles nécessaire.

Nous devrions relancer cette manifestation d'ici l'automne.



SAINT-PATRICK !



Le confinement était déjà là pour ne pas maintenir cette soirée ... nous reportons cette soirée festive en 2021.

L'année dernière nous avons taroté & découvert de super création de gâteaux maison

Nous nous retrouverons l'année prochaine pour cet évènement ludique



Pendant le confinement tous les dimanches, rue Van Gogh à midi, plusieurs habitants on poussé la chansonnette, accompagné par Gérard à la guitare, sur un répertoire pour tous les âges ! Belle initiative !



VIDE-DRESSING

Cette nouvelle manifestation était complète en terme de réservations ! Nous étions même partis pour ouvrir des espaces au niveau du préau !

Pour l'instant, on a annulé, et nous sommes en attente de précisions pour pouvoir remettre en place ce type de manifestation... A savoir si ça se fera à partir de cet été, où si il faut plutôt voir d'ici la rentrée de Septembre.. Elle devait aussi financer l'association des Petits Doudous Nantais.

Nous allons mettre en place une cagnotte spécifique pour pouvoir leur apporter notre soutien collectif ou individuel, on compte sur vous !



Avant de vous présenter cette asso. C'est avant tout, aussi une histoire d'habitant du quartier ! Au travers de la Bergerie, nous avons aussi des personnes qui travaillent dans le monde médical et qui ont été fidèles à toutes nos marches et courses

solidaires que nous faisons maintenant depuis 4 ans. Cette année, il nous semblait important de pouvoir vous faire découvrir une autre association qui donne son temps et son énergie pour les enfants, dans le monde hospitalier.

Merci Benoit !! Et merci également à Cyril aussi pour les mises en œuvres de nos marches, courses solidaires dans le quartier.



Présentation de l'association :

L'association a 5 ans et a pour but d'améliorer le vécu des enfants lors de leur passage au bloc opératoire. *Nous faisons également de la prévention auprès des écoles afin de présenter nos actions et sensibiliser les enfants au tri des déchets, au recyclage et valorisation des métaux...*

Quelques chiffres

- 35 enfants au bloc de pédiatrie chaque jour environ,
- 20 tablettes sont nécessaires pour que tous les enfants potentiellement concernés par le jeu « le héros c'est toi »,
- 12000 euros, représente le budget de ce jeu qui a été développé pour Ipad et représente un budget de, chargeurs et protections compris,
- 15393 Kg de métaux recyclés depuis 2015.



LES RANDORIEURS AVANT !



J'aime randonner pour me déconnecter et revenir à l'essentiel. Aussi, pendant les sorties en groupe, les échanges sont plus simples, sans artifices.

Voilà, la randonnée c'est pour moi une véritable école de la vie... C'est l'occasion de se retrouver face à la nature, de se remettre en question et de rencontrer l'autre... C'est un voyage à l'état pur.

François BEAU

*Bonjour à tous,
Déjà la moitié de la saison écoulée.*

Vous étiez 10 à Saint-Herblain, en septembre, pour marcher dans le lit des méandres de la CHEZINE au parc de la Gournerie. En ce mois de mars il vous faudra un canoë pour emprunter ce circuit.

Puis vous avez effectué un BRAINS de découverte et pique-niqué sous le soleil d'automne le long de l'Acheneau.

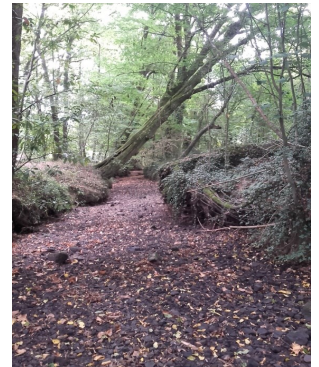


En novembre c'est le Cens, sa vallée et ses sentiers qui ont charmé 26 randorieurs du côté d'ORVAULT.

Mi décembre, retour au sud à CHEIX EN RETZ et sa pierre tremblante. Cette fois l'Acheneau s'étirait bien au-delà de ses rives historiques en inondant notre circuit, mais une solution alternative a vite été trouvée pour les 22 participants.

Nous commençons l'année à 21 début janvier à BLAIN. Son port et son château de la Groulaie nous ont accueillis avant de nous dévoiler de magnifiques chemins jusqu'à la chapelle St ROCH et puis sur le halage le long de l'Isac.

Enfin nous avons « navigué » entre Logne et Boulogne à St COLOMBAN en février dernier sur un parcours affichant vignes, manoir, écluses et bruines.



Au plaisir de vous retrouver très bientôt sur les sentiers. Gilles



LA VIE D'APRÈS !

Déjà + de 52 jours de confinement !

Que de tours et détours dans les rues du quartier, route de la Vannerie ou à la découverte des parkings du Zénith...



Je vous y propose une rando surprise en 2021 !

Notre saison se sera donc terminée avec la balade de février à Saint Colomban. Christine et Laurent avaient pourtant soigneusement tricoté un parcours de 11,5 km sur Treillières et le Pont du Gué.

Et le Week-end du 16 et 17 mai " Vendée Grand Littoral "

était également calé avec un repérage de la totalité des randos par Maryse, Gérard, Christine, Dominique et Gilles.

Cependant nous sommes contraint de tout remballer.

Le centre d'hébergement du Portereau à TALMONT nous propose : le report du séjour à une nouvelle date à fixer sur le dernier trimestre ou la mise en place d'un avoir valable 18 mois sur les sommes déjà versées.

Gilles



Site de rando en Loire Atlantique

N°1 <https://www.fest.fr/agenda/loire-atlantique/randonnees?ordre=date&start=20>

N°2 <https://loire-atlantique.ffrandonnee.fr/html/2103/randonnees-en-loire-atlantique>

N°3 <https://www.visorando.com/randonnee-loire-atlantique.html>



N°1



N°2



N°3

Les séances de Qigong du mercredi soir, à la salle René Guy Cadou, organisées par l'ACLB, et animées par Charlotte Madézo sont évidemment interrompues depuis le début du confinement. Mais les participants peuvent continuer de pratiquer à la maison, avec les séries d'exercices de Qigong envoyées régulièrement depuis m-mars.

Aujourd'hui, Charlotte vous propose une série de huit mouvements de Qigong, appelée « Les Huit brocards de Soie » (Ba Duan Jin en Chinois) ou encore « les Huit Trésors de Santé », ou plus court : « les Huit Trésors ». Ces mouvements ont été mis au point par le Général chinois Yue Fei (1103-1142) - il vivait à l'époque des Song du Sud - afin de maintenir ses troupes en bonne santé, et ce même pendant les périodes de repos... Les Huit Trésors existent en de nombreuses versions. Celle-ci en vaut une autre, elle a le mérite d'être simple et efficace. Les différents mouvements ne nécessitent pas de compétences physiques particulières, et peuvent être réalisés par tous. En accord avec ses sensations et en respectant ses propres limites, bien sûr. Alors, en ces temps de confinement, profitons de l'ancienne tradition chinoise pour nous maintenir en forme ! Effectuer ces exercices sans hâte, dans l'ordre, et plusieurs fois chaque exercice selon le temps dont on dispose. Prévoir entre une demi-heure et trois-quarts d'heure. Vacuité mentale et calme de l'esprit. Entre chaque exercice, on peut faire une petite pause.

Cette série de mouvements est facile à mémoriser. La reprendre régulièrement apporte bien-être, équilibre du corps, calme du cœur et tranquillité de l'esprit. Pratiquer sans modération !

Une tenue souple, un peu d'espace autour de soi, c'est parti !

Le brocart est une étoffe de soie rehaussée de dessins brodés de fils d'or et d'argent, voire même de plumes de paon. Au cours des dynasties chinoises, les plus somptueux étaient réservés aux empereurs de Chine, ils servaient également à vêtir les statues de Bouddha. La technique de tissage de brocart Yunjin, de Nanjing (Nankin) est inscrit depuis 2009 au patrimoine culturel immatériel de l'humanité. Le terme brocart dans le contexte de l'exercice des huit brocards insiste sur le côté précieux de cette étoffe. Et donc des huit mouvements qui le compose...

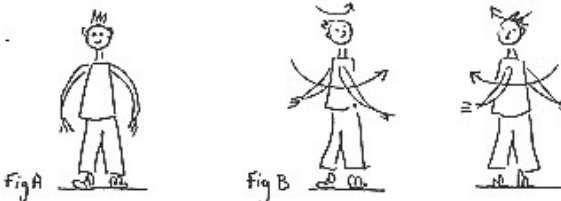
Les « Huit Brocards de Soie »

Préliminaires :

Prendre le temps d'équilibrer la posture debout : les pieds sont parallèles et espacés d'au moins la largeur du bassin, la plante des pieds et les orteils bien enracinés au sol, le bassin bien d'aplomb, la colonne vertébrale étirée entre Ciel et Terre, le sommet du crâne étiré vers le Ciel. Visualiser l'axe vertical, l'axe Ciel-Terre, comme un fil lumineux qui traverse le corps en son milieu. Et sur cet axe, observer le flux et le reflux de la respiration. L'inspir va jusqu'au ventre, l'expir part du ventre. Laisser la respiration s'approfondir quelques instants...inspir nez, expir bouche. Fig.A. Pour la suite, lorsque ce n'est pas précisé, inspirer et expirer à votre guise.

Le mouvement du pantin :

Bras détendus le long du corps, se tourner vers la droite et vers la gauche, les bras bien relâchés. Entraînés par le mouvement, les bras viennent éventuellement percuter la taille. Fig.B



1° brocart : Soutenir le Ciel

Les mains au niveau du ventre, croiser les doigts, paumes vers le haut. Sur l'inspir, lever les bras et retourner les paumes vers le Ciel. Se grandir sur la pointe des pieds. Reposer les pieds au sol, maintenir les bras vers le Ciel. Inspir étirer le haut du corps vers la droite, sans se pencher vers l'avant. Expir, on revient dans l'axe. Puis inspir étirer vers la gauche, et revenir dans l'axe. Descendre les bras par les côtés. Puis on reprend l'enchaînement depuis le début, en étirant d'abord vers la gauche et ensuite vers la droite. Plusieurs fois.

(Concerne le triple réchauffeur : respiration, digestion, élimination)



2° brocart : Tir à l'arc

Prendre la posture de cavalier : déplacer la jambe droite vers la droite. Abaisser le centre de gravité, bras détendus, garder le tronc vertical, le coccyx légèrement enroulé vers l'avant, les plantes de pied bien enracinées au sol. Vérifier que les genoux sont bien à l'aplomb au-dessus des pieds. Joindre les mains devant la poitrine, puis les coudes maintient sur les côtés jusqu'au niveau des épaules. Ouvrir bras droit, et tourner la tête vers la droite, index et majeur de la main droite en V. Poing gauche fermé, comme si on bandait un arc. Fermer l'œil gauche, viser l'aigle au loin entre les doigts en V. Et décocher la flèche en fin d'inspir. Expir : retour, les mains se joignent devant la poitrine. Ouvrir bras gauche doigts en V sur l'inspir, bander l'arc avec le poing droit. Viser l'aigle au loin, décocher la flèche sur la fin d'inspir. Expir revenir au centre. Repasser en posture debout naturelle. Et reprendre l'enchaînement en commençant cette fois-ci par la gauche : écarter la jambe gauche vers la gauche pour se replacer à nouveau en posture de cavalier, etc..... Plusieurs fois. Pendant l'étirement, penser à ouvrir poitrine et dos, faire de l'espace dans la zone du cœur.

(renforce les reins et la région de la taille)



3° brocart : Séparer Ciel et Terre

Posture debout naturelle. Amener les mains devant l'estomac, paumes vers le Ciel. A l'inspir, lever un bras vers le Ciel, paume parallèle au Ciel, descendre l'autre bras vers la Terre, paume parallèle à la Terre et doigts vers la cuisse. Sensation de « spiraler » les articulations des épaules, coudes, poignets pour les deux bras... Sensation : durcir les paumes. A l'expir, ramener les mains devant l'estomac, les deux paumes se font face. Relâcher, détendre la zone rate-estomac avec conscience. Puis à l'inspir, on inverse le mouvement des bras : c'est l'autre paume qui monte vers le Ciel, etc... Plusieurs fois.

Pour accroître l'extension, on peut étirer aussi la jambe du côté bras vers le Ciel.

(régule rate et estomac, stimule muscles et tendons)



6° brocart : Renforce les reins

Posture debout naturelle. Vous avez remarqué ? On alterne posture naturelle et posture de cavalier à chaque changement de brocart, sauf entre le 3° et le 4° !

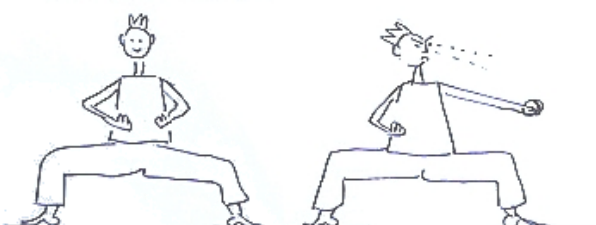
Rapprocher un peu les pieds et fléchir légèrement les genoux. Paumes devant soi, orientées vers le Ciel, on remonte lentement les bras vers le Ciel sur l'inspir. Bien étirer la colonne - tout en gardant les genoux fléchis pour protéger la zone lombaire -. On pousse alors les fesses vers l'arrière en étirant bien la colonne. On descend dos droit puis enfin le dos s'enroule, on se penche en avant pour saisir les orteils et les étirer vers le Ciel. Quelques instants. Puis on relâche les orteils et on déroule tranquillement le haut du corps : d'abord bassin, puis lombaires, dorsales, et cervicales en dernier. Prendre le temps d'apprécier les sensations. Et recommencer cet enchaînement au moins 5 fois. Finir en venant poser les paumes sur la zone des reins. Inspirer profondément et relâcher les mains.

(masse les reins, résidence du Jing originel, et y accroît le flux de Qi. Influence bénéfique sur les muscles du dos. Nourrit et fortifie le squelette. Combat la constipation)



7° brocart : Ramener le Qi vers la surface

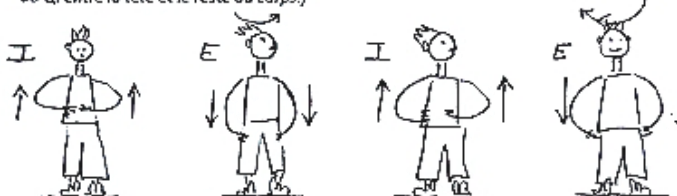
Bien deviné : posture de cavalier ! Déplacer la jambe droite vers la droite et descendre le centre de gravité du corps. Bien enraciné. Amener les poings fermés mais non serrés à la taille, doigts vers le Ciel. Projeter rapidement le bras droit vers la droite en vrillant le poing. Le regard doit suivre le poing et être pénétrant (« regard de feu »). Imaginer que l'énergie va au-delà du poing. Ramener le poing droit à la taille et projeter maintenant le poing gauche vers la gauche, en vrillant le poing. Suivre ce poing du regard. Ramener le poing gauche à la taille. Puis amener les mains au-dessus de la tête, paumes vers le Ciel, et redescendre les bras de chaque côté du corps. On recommence l'ensemble à partir de la gauche. (élimine toute stagnation du Qi, accroît la vitalité, renforce l'esprit)



4° brocart : Laisser derrière soi les 5 fatigues et les 7 blessures

Posture debout naturelle. Grandir le thorax de l'intérieur. Inspir : on monte les bras devant, paumes vers le Ciel, jusqu'au niveau du thorax. Puis expir : on retourne les paumes vers la Terre et on tourne la tête à droite pour venir regarder derrière soi en redescendant les bras tout le long de l'expir. Inspir : on maintient la tête tournée vers la droite et on remonte les bras pour amener les mains au niveau du thorax. Expir on ramène la tête devant soi tout en redescendant les bras. Pour se souvenir : Inspir les bras montent, expir les bras descendent, et la tête ne bouge qu'à l'expir.

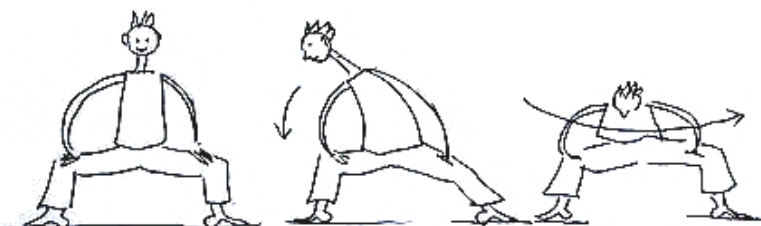
Fig : I = Inspir, E = Expir
(régulation des organes Yin : cœur, rate, poumons, reins, foie. Assure une meilleure circulation du Qi entre la tête et le reste du corps.)



5° brocart : Osciller de la tête et de la queue

Prendre la posture de cavalier : déplacer la jambe droite vers la droite. Abaisser le centre de gravité, bras détendus, garder le tronc vertical, le coccyx légèrement enroulé vers l'avant, les plantes de pied bien enracinées au sol. Le Qi est ancré dans les pieds. Vérifier que les genoux sont bien à l'aplomb au-dessus des pieds. Poser les mains au-dessus des genoux, pouces vers l'arrière. Sur la fin de l'inspir, bien étirer la colonne vertébrale et la tête, tourner le buste vers la droite. Et à l'expir, descendre le buste vers la droite, vider, vider poumon droit - puis sur l'inspir, passer au centre, buste étiré vers l'avant, dos droit. Puis expir étirer le buste vers la gauche - vider, vider poumon gauche. Revenir au centre et se redresser sur l'inspir. Revenir en posture naturelle quelques instants avant de reprendre le mouvement en commençant cette fois-ci par la gauche. Plusieurs fois bien sûr !

(le métal - en lien avec poumon - vient calmer le feu du cœur, ce mouvement élimine engourdissement des jambes et réduit le stress)



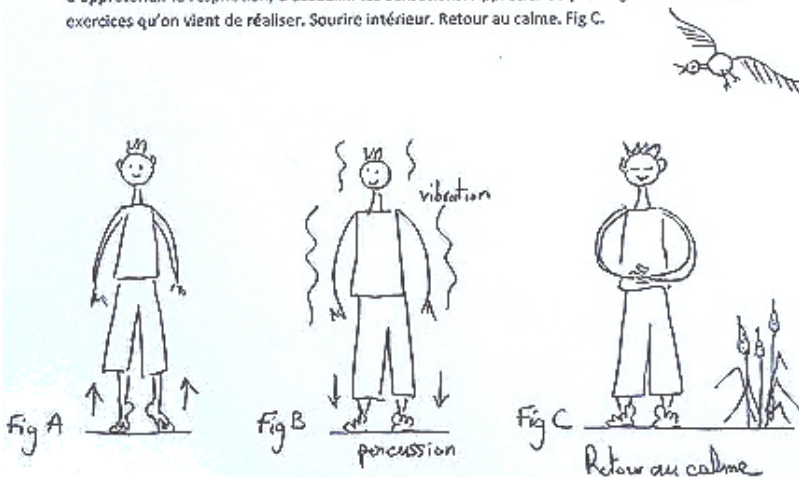
8° brocart : harmonisation avec percussion des talons au sol

Posture naturelle, pieds légèrement rapprochés. Les paumes sont dirigées vers la Terre, doigts vers l'avant. La nuque est légèrement étirée, menton rentré. Se dresser sur l'avant des pieds en maintenant l'équilibre (On peut fixer un point devant soi). Amener les talons le plus haut possible en se concentrant sur l'abdomen. Réduire si besoin la hauteur des talons avant de retomber au sol en laissant la vibration des talons remonter jusqu'au sommet du crâne. Se décontracter. Plusieurs fois. Fig. A et B. Refaire les percussions en plaçant les mains dans le dos au niveau des reins. Puis ensuite avec les bras devant la poitrine.

(fortifie les jambes, harmonise la circulation du Qi des pieds jusqu'à la tête)

Et pour finir :

Mains posées sur le ventre, paumes au niveau du nombril, relâcher les épaules, fermer les yeux. S'intéresser au mouvement de la respiration sous les paumes. Prendre le temps d'approfondir la respiration, d'accueillir les sensations. Apprécier ou prolonger les effets des exercices qu'on vient de réaliser. Sourire intérieur. Retour au calme. Fig C.



FORUM DE LA BERGERIE

NOUVEAU!



Le forum est créé pour vous donner la parole en toute simplicité, à vous habitants et habitantes du quartier.

Il a pour but de vous permettre d'échanger des informations, des idées, de demander ou proposer de l'aide.

Il n'a pas été fait uniquement pour les membres et activités de l'Aclb
Comme son nom l'indique c'est: LE FORUM DE LA BERGERIE
Mais bien évidemment, nous pourrions parler des projets et des animations de l'Aclb.

Nous pourrions aussi parler de la crèche, de l'école et des infrastructures de Saint-Herblain

Il peut être aussi un simple lieu de dialogue pour des sujets ne concernant pas forcément le quartier.

Le forum est volontairement non référencé par les moteurs de recherches, de façon à ce qu'il ne soit connu principalement que par les habitants du quartier pour préserver au maximum la vie du lotissement.

L'adresse n'est transmise que par les réseaux sociaux de L'ACLB.

Il n'a pas été conçu spécialement pour le confinement, c'est aussi un projet pour le long terme.

Nous comptons maintenant sur vous pour vous inscrire et ainsi pouvoir participer aux sujets mais aussi en créer !

<https://leforumdelabergerie.aclb.net/>

Jocelyn

VIDE-GRENIER

Nous nous retrouvons dans l'incapacité de mettre en place les mesures nécessaires pour effectuer un vide-grenier classique, sans risque ...

Nous allons reporter l'évènement plus raisonnablement l'année prochaine



LES MASQUES !

NOUVEAU!

Grâce au réseau de l'ACLB & de ses habitant-e-s, nous avons pu vous faire bénéficier de masques fabriqués sur le quartier. Ainsi que de mettre en place un système de réservation avec HelloAsso.com

Les masques ont été fait par plusieurs personnes, dont notre couturière Régine qui a pu nous filer un sacré coup de main !

@ la date du 15 Mai ce n'est pas loin de 222 Masques qui vous ont été apporté directement, pour éviter le maximum de contacts & déplacements.

Merci aussi à Delphine, Virginie, Florence, Bernadette, Evelyne, Anne & Laure ! Pour vos contributions ! Bel esprit de solidarité !



Régine en pleine confection !

GROUPE WHATSAPP !

NOUVEAU!



Whatsapp à la base, est une application pour les smartphones, qui sert avant tout, à communiquer par le biais de textos, images, vidéos, partage de document. Bref un outil très pratique, gratuit et sécurisé sur lequel des habitant-e-s se sont retrouvés rapidement pendant le confinement pour s'entraider. Vous pouvez toujours vous inscrire soit en saisissant

l'adresse suivante :

<https://chat.whatsapp.com/JVSEjXchHGS5R0iAFYb8I8>

ou en flashant le QR Code, Avec une application de type lecteur de code sur téléphone sous Android ou Iphone, cela vous évitera de recopier le code sans erreur



HOMMAGE

C'est la dernière pirouette de Jean KERGRIST le clown agitateur qui vous avait fait rire à la salle polyvalente en 1994.

Sa mort n'est hélas pas une surprise. Dans un mail émouvant adressé à ses amis le 1^{er} novembre dernier, il annonçait qu'il était « grignoté de partout par un crabe très malin » et qu'il allait « aux fleurs la paix dans l'âme ».

Il concluait avec son humour déroutant : « Excusez-moi de ne pouvoir encore vous donner le jour et l'heure précis. Rengainez vos peurs et vos pleurs, cet envol se voudra joyeux... »



Au revoir Monsieur l'artiste

SAMEDI 9 AVRIL A
21H, UNE SOIREE
CABARET A NE PAS
MANQUER... AVEC...
KERGRIST QUI
PROPOSE UN
NOUVEAU
SPECTACLE ...

après "La Madone du top niveau" (créé en 91), centré sur "les années Tapie", après "Kergrist nous mène en bateau", spectacle créé à l'occasion de Brest 92, Jean KERGRIST nous propose "LE CLOWN CHOMDU" CHOMDU tourne autour du totem ANPE comme un indien autour de la lampe à pétrole. Sa lettre à l'ANPE

Extrait de la
Berge N°4

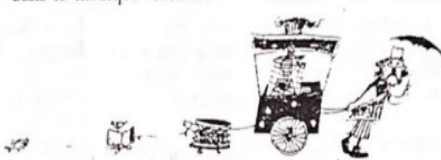
Article O-F :

<https://tinyurl.com/ybzs5ud>

s'égare. Fuite, soumission, révolte : il recherche obstinément la règle du jeu. Mime, musique, chanson, délire. Dans la deuxième partie du spectacle, CHOMDU se retrouve stagiaire en pré-formation en vue d'une pré-qualification à un pré-emploi à mi-temps, à l'essai. A l'occasion d'un colloque sur l'emploi on l'a invité... à balayer la salle. Il en profite pour nous glisser ses solutions. Avec CHOMDU aux commandes, le chômage n'en a plus pour longtemps... GAMAKO : trait d'union entre le Gabon, l'île de Madagascar et la Côte d'Ivoire. 15 années d'existence, une centaine de concerts, une expérience de plus en plus riche et exigeante, tel est ce groupe formé de 4 musiciens qui tissent une musique aux contours variables et aux accents multicolores. Leur

souci principal : se plonger dans la musique traditionnelle

nent aussi un tour plus personnel et sentimental.



nelle africaine et dans ses ramifications modernes et afro-cubaine. La percussion, la danse et la voix constituent leur moyen d'expression. Voyager d'un instrument à l'autre est la règle dans le Gamako, chaque musicien reste cependant affecté à des fonctions essentielles. TURBULENCE chante son regard sur la vie. Depuis 1987, des élèves du collège de l'Angevine interprètent des chansons dont ils ont composé les textes et les mélodies ; ils ont déjà à leur actif plusieurs enregistrements d'excellente facture (disques, cassettes, C.D.) Reflétant parfois les préoccupations du monde, la drogue, le racisme, la liberté, ces chansons pren-

Véritable gageure pour Daniel POTET, professeur de musique au collège, que de recommencer chaque année la formation de ces jeunes artistes. Turbulence fêtera en musique la fin de son premier septennat, on peut sans crainte parier sur un second mandat !

Ne ratez pas l'occasion de découvrir ou de redécouvrir ces artistes.

LOCATION DES PLACES AU 40.63.61.86 et 40.63.11.40 PRIX : 60 Francs adultes non adhérents, 50 Francs adhérents, 35 Francs enfants de moins de 13 ans, et 55 Francs pour les invités.

M.C.

GAMAKO

Fin de Carrière : Jean kergrist le clown agitateur du centre bretagne raccroche les gants :

<https://tinyurl.com/y7zplpwx>



Vidéo sur France 3 en scannant le code



ALICYCLETTE



Confiné au fin fond de son terrier, masqué du museau jusqu'aux oreilles mais remonté plus que jamais, le lapin d'Alicyclette pédale encore et toujours.

Si on ne peut pas se voir en vrai, qu'à cela ne tienne on se retrouve sur la toile : depuis le début du confinement, l'équipée sauvage d'Alicyclette continue son bonhomme de chemin, zoom et rezoom sans relâche. Une écriture de poésie urbaine par ci, un choix de chanson par là, des tutos maison pour fabriquer nos accessoires.... Covid ou pas, qu'on se le dise, le Lapin vous fera voyager.



Le Collectif Tutti Quanti



CHASSE AUX OEUFS !

Face au « Restez Chez soi ! » Nous vous avons proposé une chasse aux œufs virtuelle ! Il y avait des œufs cachés sur tout le site de l'ACLB, il y'en avait 121 au total !



Chasse aux œufs

Lundi 13 Avril 2020

L'ACLB vous attend

A 10H30

VIRTUELLEMENT !

200 œufs seront cachés dans le quartier.

Les enfants doivent s'inscrire le jour même avant de partir les chercher pendant une heure.



saint-herblain

Dont plus de la moitié était cachée sur une page à télécharger !

En résumé, il y avait :

23 avec l'écriture en noir, 33 en rouge, 28 en bleu, 21 en doré, et 16 Noir/or

Bravo aux participant-es qui ont été livré d'œufs en chocolat ! Offert par Vincent

NOTRE COUVERTURE

La rédaction a contacté Mathieu Haas, qui a accepté qu'on puisse utiliser ses œuvres dans notre journal !
Un homme au grand cœur, mais aussi avec de grandes valeurs humaines ! Tout comme les membres de votre association de quartier, nous avons tout de suite été touchés par ses œuvres !
Merci Mathieu !

Mais qui est donc ce Mathieu !?

Et bien c'est un artiste Nantais qui fait des dessins pour soutenir les gens ! Une série de cinq illustrations.



Il dessine aussi pour le cinéma ou la pub (spécialisé dans les storyboard) depuis une quinzaine d'année.

Des créations valant mille mots ! Quel talent ! Retrouvez ses œuvres sur le site :

www.mhboard.com

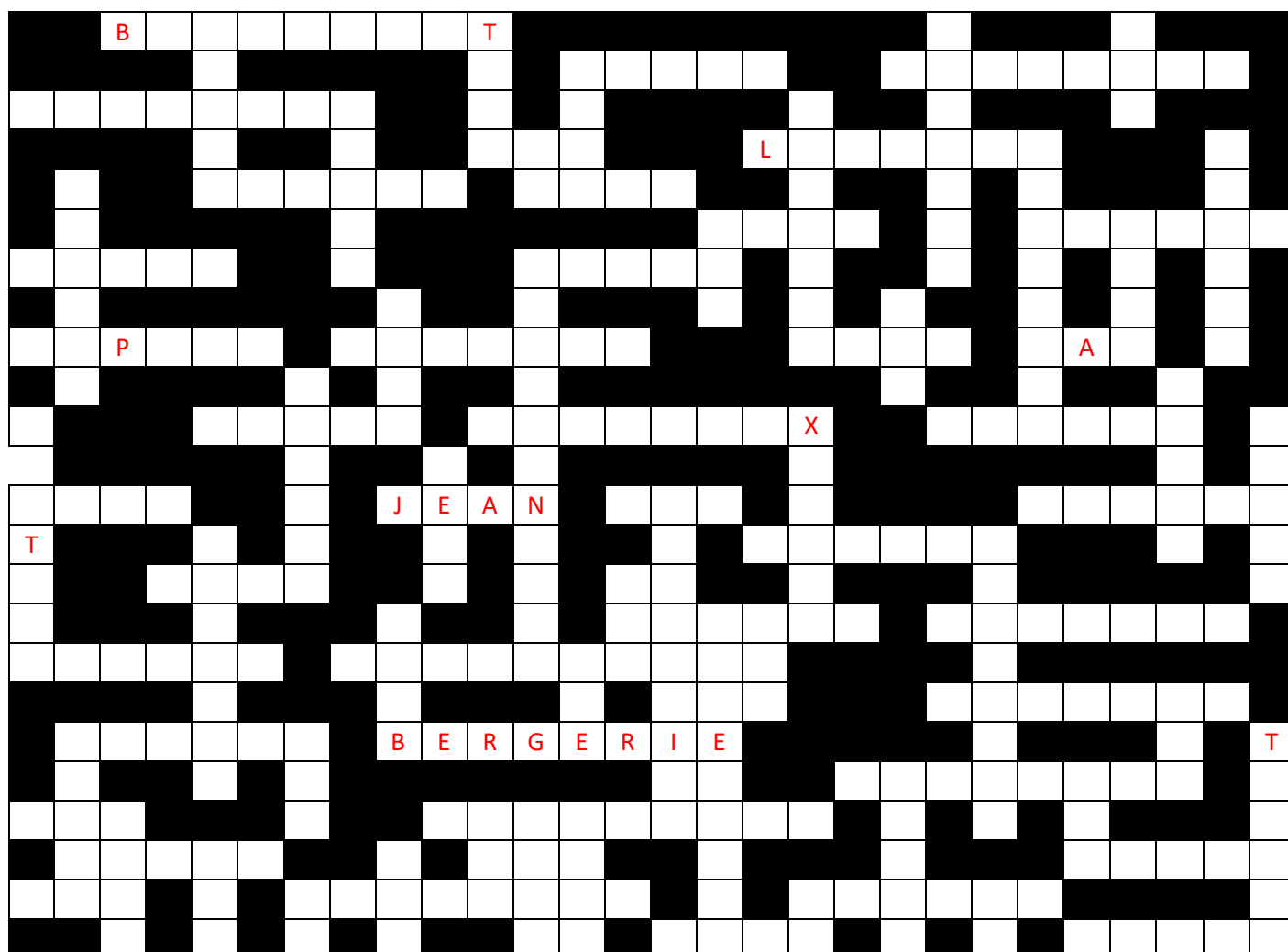


ESPACE JEUX !

Solution N°92

9	4	8	7	1	6	3	2	5
7	5	1	2	4	3	6	9	8
6	3	2	9	8	5	7	4	1
3	2	9	4	6	8	1	5	7
4	1	6	5	7	9	2	8	3
8	7	5	1	3	2	9	6	4
2	6	4	3	5	1	8	7	9
5	9	3	8	2	7	4	1	6
1	8	7	6	9	4	5	3	2

1				4				9
		9	1		6			
		8				1	2	
	6		7	5	1		8	
5			4		2			7
	8		9	6	3		1	
	7	2				3		
			2		4	7		
9				3				2



2 lettres

em
es
Go
me
nu
ou

3 lettres

âge
ami
ane
ere
eux
fée
Flo
Guy
ile

Isa

Lio
mat
Nat
nid
nos
ole
Seb
Tal
Van
vue

4 lettres

ACLB
abba
bois
cafe
fête
Gogh
Jean
Jean
Marc

nous

oies
Paul
Paul
tous
rire
soir

5 lettres

amies
Cadou
Clown
Henri
Impec
liens
liens
malle
notre

Place

rando
rieur
tarot

6 lettres

Albert
Bichat
demain
entend
Gillou
Guerin
Lepine
Marcel

Mondor

Moulin
Pierre
sophro
tennis
tricot
Xavier

7 lettres

Camille
Charcot
Courbet
Gauguin
Gustave
Lagland
Lautrec
Rostand

8 lettres

Aveneaux
Bergerie
Calmette
chantant
Closeaux
Gagnerie
Quartier
Toulouse

9 lettres

Benetiere
benevolat
Corbusier
Saulzaies

10 lettres

Schweitzer

11 lettres

Chauvinier

CONFINEMENT PAS POUR TOUT LE MONDE !



En balade quotidienne d'une heure dans un rayon d'un kilomètre, nous sommes attirés par le bourdonnement d'un essaim d'abeilles.

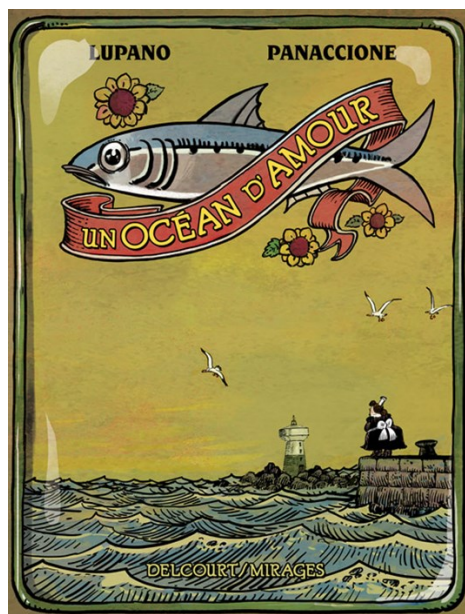
Il est dimanche mais ces travailleuses ne chôment pas! Allant à l'encontre de toutes règles sanitaires ou de distanciation sociale elles sont des milliers là, posées sur une branche, dans l'attente de trouver une nouvelle maison.

Aucun apiculteur contacté ne répond!
C'était sans compter sur l'association du quartier, un message sur Facebook et le lendemain on me recontacte en me mettant en relation avec une apicultrice Marie, qui est intéressée pour recueillir l'essaim. Elles seront cueillies une heure plus tard telle une grappe de raisins. Elles finiront cette période de confinement dans une nouvelle maison.

Nicolas

J'AI LU, VU, ÉCOUTÉ, VISITÉ.. J'AI TROP AIMÉ !

NOUVEAU!



Un Océan d'amour »

Publié en 2014 Dessiné par PANACCIONE

Résumé

Chaque matin, Monsieur part pêcher au large des côtes bretonnes. Mais ce jour-là, c'est lui qui est pêché par un effrayant bateau-usine. Pendant ce temps, Madame attend. Sourde aux plaintes des bigoudènes, convaincue que son homme est en vie, elle part à sa recherche...

C'est une histoire sans bulle, muette avec moult mouettes. Un délicieux pavé dans la mer, tout rond, qui vous parle de pollution, de Bretagne, d'aventure, d'amour et bonheurs simples. Ce récit est une merveille qui vous prend dans son filet jusqu'à la dernière page.

C'est également une chanson de Christophe

Gilles

DONNE ELEVAGE DE PAPILLONS

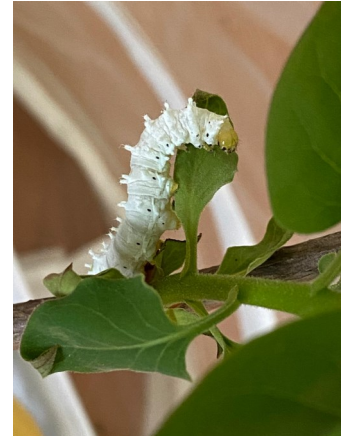
Notre fille, Thaïs, fait partie du club nature à son collège et ils y faisaient un élevage de papillons (*Bombyx Eri*).

Au moment du confinement le club a réparti l'élevage entre profs et élèves qui souhaitaient en prendre pour ne pas que les petites chenilles meurent. On a récupéré des bébés chenilles qui ont grandi, fait leurs cocons puis ont éclos en papillons. Je vous mets quelques photos à suivre des étapes que nous avons pu suivre.

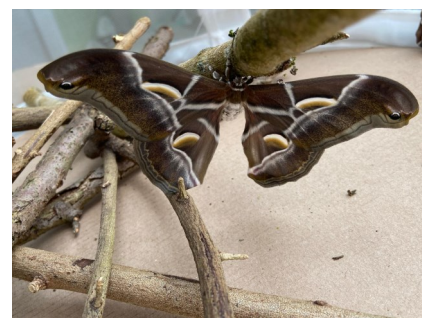
Nos papillons se sont accouplés et viennent de pondre des œufs. Le cycle complet dure environ 3 mois et est intéressant à observer pour les enfants. Quelqu'un serait-il éventuellement intéressé pour refaire un cycle d'élevage avec les œufs qui viennent d'être pondus ? Nous donnons les œufs, notre notice d'élevage ainsi que le filet dans lequel nous avons installé notre élevage. A votre disposition si vous voulez plus d'infos.

Ces chenilles mangent essentiellement des feuilles de troène ou de lilas, il faut avoir ces arbustes à portée de main car quand elles sont bien grosses, elles mangent beaucoup et il faut changer les branchages régulièrement.

Karine 06 81 56 95 09



Les œufs ont été pondus le 9 Mai. Ils devraient éclore dans une dizaine de jours. Nos papillons devraient mourir d'ici 5 à 10 jours justement. Nous pourrions alors donner « l'habitable ».



APPEL A VOLONTAIRES



Pour une période indéterminée, nous allons toutes et tous être contraints à vivre confinés. En ville, nous pouvons néanmoins nous préparer à créer des zones de BZZZ.

Pour la quatrième saison, Agir pour l'Environnement nous propose de créer une zone de BZZZ en laissant pousser la flore spontanée et en semant des graines mellifères, spécialement adaptées pour les insectes pollinisateurs.

L'an passé, ce sont plus de 15 000 zones de BZZZ et 100 millions de graines bio qui ont été semées. Certains habitants du quartier ont déjà commencé. Fort de cette initiative, nous souhaitons vous accompagner dans ce projet

Ce geste tout à la fois ludique mais aussi revendicatif alors que **les ventes de pesticides ont encore bondi de 26% entre 2017 et 2018 !** Faire de son balcon, de sa terrasse, de son jardin une zone refuge pour les insectes pollinisateurs, c'est plaider pour une agriculture libérée de sa dépendance aux pesticides et nous sommes très sensible à ces valeurs

ET IL Y A URGENCE ! En trente ans, près de 80% des insectes auraient disparu !

Si vous souhaitez nous accompagner dans le projet, contactez-nous à l'adresse : BZZZ@aclb.net

Le projet aura plusieurs étapes :

- * Groupe whatsapp : <https://chat.whatsapp.com/Jx52uEHJm11zm1GFcNc8V>
- * Trouvez des zones de Bzzz
- * montage du dossier pour les zones publiques (soumises à autorisation)
- * Planning



LES NEWS DU DEHORS

Quel devenir pour l'ancien stade ?

FC NANTES



ouest france

Article diffusé le 14 Mai dernier, sur OF

Le FCNA en recherche d'hectares, mais pour l'instant, pas de contact direct avec la Ville... Nous resterons attentifs dans les prochaines semaines ...

<https://www.ouest-france.fr/sport/football/fc-nantes/fc-nantes-la-joneliere-l-urgence-de-trouver-une-solution-6835647>

Depuis septembre dernier, le club avait jeté son dévolu sur 30 hectares à Pont-Saint-Martin. Le site offrait la surface pour y transférer l'ensemble de ses activités, lui garantissant des possibilités de développement futur tout en améliorant sa valorisation financière, en lui apportant un actif. Selon nos informations, le projet a du plomb dans l'aile. Son acquisition, en deux temps, ne permet pas d'augmenter de suite la capacité de la Jonelière, étendue sur 14 hectares. Autres contraintes : il faut composer avec la bâtisse en place et une canalisation de gaz traversant les champs.

D'ailleurs, le FC Nantes continue de prospecter. Il a ainsi repéré le complexe sportif de la Bergerie, à l'abandon à Saint-Herblain. Il comporte dix hectares, mais aussi des terrains adjacents, à la surface équivalente et également classés US dans le Plan Local de l'Urbanisme (PLU), c'est-à-dire « **dédiée aux grands équipements d'intérêt collectif et de services publics qui concourent au fonctionnement de la métropole** (recherche, enseignement supérieur, sport, culture, loisirs, gestion des déchets, transports, énergie...) **ainsi qu'aux pôles d'équipements communaux ou intercommunaux.** » Et Waldemar Kita en a été informé.

MOT DE L'ACLB

L'ACLB tient à remercier toutes celles et ceux qui ont aidé et qui continuent de le faire dans nos quotidiens ! Que cela soit les Services Municipaux avec qui nous travaillons sur l'ensemble de nos prestations, mais tous nos contacts, tous les voisins, nos aidants du quotidien ! Merci !



UN ARTICLE ?



*pour les prochains
journaux de la Berge ?
Écrivez à
laberge@aclb.net*

NOS COORDONNÉES

Président de l'ACLB : Marc GRENIER 06 18 720 720
Vice-Président : Matthieu DURU 06 29 52 60 69



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



https://twitter.com/@_ACLB



https://www.instagram.com/_ACLB/



Malgré le confinement, nous avons toujours besoin de bénévoles, il n'y a pas de limite d'âge, n'hésitez pas à nous contacter@ pour les prochains articles sur la Berge, une idée, une soirée à proposer; etc... :

contact@aclb.net