

# LA BERGE

N°91

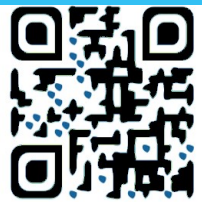
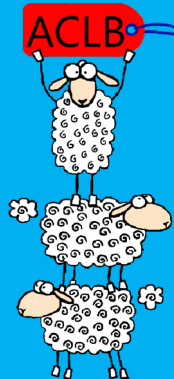


SEPTEMBRE 2019

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



ASSOCIATION  
CULTURE LOISIRS  
DE LA BERGERIE



## EDITO

Bonne reprise à toutes & tous !  
Profitons encore de ses soirées  
ensoleillées et surtout bonne lecture !

L'équipe ACLB - Brigitte, Emmanuelle, Flora, Nathalie, Virginie, Cyril, Gilles, Marco, Matthieu, Philippe, Sébastien.



Et Certainement d'autres festivités ! Sur  
Octobre, Novembre d'ici le marché de  
Noël ! Surveillez vos boîtes aux lettres !

saint-herblain  
La Ville

# C'EST LA RENTRÉE !

Vous avez du recevoir le catalogue 2019-2020 dans votre boîte aux lettres ?!

Il est tout neuf ! En noir & blanc version papier mais en couleur sur notre site.

Vous pouvez vous inscrire directement en ligne mais bien sûr aussi, auprès de nos charmant(e)s animatrices/animateurs

Il n'y a aucun frais supplémentaire ! Nous utilisons ce nouveau moyen de paiement depuis notre 1er Vide-Grenier et pour tout vous dire, ça nous aide franchement ! On est toujours à la recherche de temps, d'autant plus dans le monde associatif ! Et ce moyen est non -négligeable. En tout cas merci de nous rejoindre, bonne et belle saison à toutes & tous ! Quel que soit le moyen de paiement.

Si nécessaire, nous pouvons vous fournir des attestations dans le cadre de remboursement qui pourrait être demandé par votre comité d'entreprise.

Un grand merci pour notre graphiste de l'ACLB ;-)  
D'ailleurs dans la prochaine berge, nous vous dévoilerons les portraits des membres de l'association.



sumup® | CERTIFIED PARTNER

000100103



**Pour Rappel :** L'assemblée générale a lieu le Vendredi 4 Octobre à 20h30, à côté du terrain de Basket  
Vous êtes toutes & tous invités !

Ordre du jour : Bilan saison 2018-2019, Présentation des activités, Renouvellement du CA, Verre de l'amitié !

# FÊTE DE QUARTIER

Cette année, nous avons été ravis de vous retrouver autour de plusieurs animations au sein de l'école René-Guy Cadou. Encore un grand merci à toutes & tous pour votre participation mais aussi votre aide ! C'est avec plaisir, que nous vous avons proposé le manège Musicavelo, sur lequel on avait flashé !

Pour le tournoi de Foot ! 8 équipes ! Pas de perdants ! Tout le monde a été remercié pour sa participation aux matchs sous la canicule ! Un bravo aux « Zoum Mouss » champion 2019 !

Une belle démonstration de Football Gaélique !

Un mini tournoi de pétanque ! Mais bonne ambiance !

Sans oublier nos artisans du quartier ! Et une belle soirée en musique ! Pas loin de 50 kg de frites ! +120 desserts !



## REMISE DES 60 LOTS AUX ÉQUIPES DE FOOT



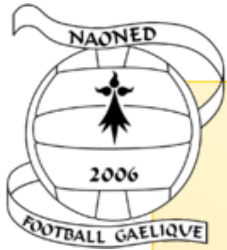
## LE MANÈGE MUSICAVELO



## PÊCHE A LA LIGNE



## SOIRÉE ACCOMPAGNÉE DE JAZZ 27



Ils étaient présents lors de la Fête de quartier pour nous faire une démonstration. Sachez qu'il y a une section jeune, elle est ouverte aux jeunes de 12 à 16 ans, les entraînements de septembre sont prévus le 21 septembre de 9h30 à 11h sur le terrain herbe du **stade de la Noué** 44300 Nantes.

Mais aussi on réalise des initiations tous les mardis et jeudis pour les hommes à 20H et tous les mardis, pour les femmes à la même heure. L'adresse du terrain est la même que celle précédemment citée, prévoir une paire de chaussure de running et/ou une paire de chaussure à crampons moulés car nous nous entraînons sur un terrain synthétique.



## L'ACLB remercie ses partenaires, sans qui cette manifestation n'aurait pas eu lieu

Ses bénévoles et toutes les petites mains !  
Un grand merci aux parents d'élèves !

Qui ont assuré l'entraide à tous les niveaux !

Le Maire de Saint-Herblain &  
ses adjoints à la sécurité,  
l'adjoint à la Vie Asso.

La Reprographie, La vie associative,  
pour le matériel, autorisations, terrains de foot

Le groupe scolaire René-Guy Cadou &  
sa Directrice ainsi que Gaétan

L'équipe de Musicavelo  
Les exposants du Quartier de la Bergerie

Le Nantes Football Gaélique  
(Découverte et Initiation)

L'équipe de Jazz 27

E-44 - OSH - Société BERJAC à Nantes  
CASTEL Frères

Domaine du Vigneron à St Herblain

Cyril, Matthieu, pour la logistique  
Manue, Laurence, Florence, Sébastien, Gilles  
Christine, Virginie, Mauricette, Flora, Thibault

Matthieu pour la cuisson des grillades  
et d'autres ☺, Marco pour l'animation des  
réseaux sociaux ainsi que l'équipe ACLB et  
leur famille

Fête de  
Quartier  
29 Juin  
2019

# LES RANDORIEURS



Et oui déjà, c'est la fin de votre période de « congés » consacrée aux longs et magnifiques périples, aux voyages, aux plaisirs partagés avec les enfants et ou petits-enfants...

Encore une petite semaine, pour retrouver les repaires habituels et on redémarre pour une nouvelle saison avec l'ACLB et les petits dimanches des « RANDORIEURS »



Souvenir 2019 vous y étiez : LA GACILLY Les Lucs sur Boulogne et le souterrain de la Bugelière

Vendredi dernier a été élu à l'unanimité :

Président : Gilles Pichard

Vice Présidente : Marie Grenier

Trésorier : Maryse Perrot

Secrétaire : Janine Papin

Membre actif : Yves Papin,

Dominique Couëdel et Geo Garibaldi



Ci-dessous le planning de la saison, il reste 3 dates à organiser !

Date	Lieu		Distance	Organisateurs
22 septembre 2019	SAINT HERBLAIN	Petite	8/10 Kms	Gilles et Laure en coordination avec le pique nique et l'apéro de l'ACLB
6 octobre 2019	CHATEAUNEUF près de Machecoul	Grande	avec pique-nique	Janine et Yves
17 novembre 2019	Secteur Orvault	Petite		Geneviève et Denis
1 <sup>er</sup> décembre 2019		Petite ou Grande		
15 décembre 2019	Pays de Retz	Petite		Laure et Gilles
12 janvier 2020	Pays des 3 Rivières	Petite		Christine et Dominique
9 février 2020		Petite		Marie et Paul ; Marie Paule et Bernard
15 mars 2020		Petite		Christine et Laurent
5 avril 2020	La Boissière de Montaigu	Grande	avec pique-nique	Maryse et Gérard
26 avril 2020		Grande	avec pique-nique	
16/17 mai 2020	TALMONT / JARD	Week-end		Gérard, Dominique, Gilles
14 juin 2020		Petite		



# LES RANDORIEURS

"La marche ne consiste pas à gagner du temps, mais à le perdre avec élégance"

- David Le Breton



"En avant, sentiers et chemins !"

Venez rejoindre les randorieurs du dimanche, vous trouverez la bonne humeur et le plaisir de découvrir Dame Nature en campagne et ou en bord de mer.

Vous êtes tous conviés à la petite rando d'ouverture de la saison (8/10kms) le 22

septembre, qui sera suivie de l'apéro et du pique-nique de l'ACLB dès le retour.

Le programme ensuite : 6 octobre ; 17 novembre ; 1er et 15 décembre 2019.

Pour notre week-end, le projet prendra la direction de la côte vendéenne.

La Guittière, Le Veillon à TAL-MONT 

A très bientôt sur les sentiers.

Mon pied droit est jaloux de mon pied gauche.  
Quand l'un avance, l'autre veut le dépasser.

Et moi, comme un imbécile, je marche !  
*de qui est ce texte ?*



Gilles PICHARD



Vous pouvez venir découvrir les Randorieurs ! Dès ce dimanche, lors de leur 1ère Marche : RDV à 8h45, parking au 2 rue de la Bergerie !

# L'ACLB S'ENGAGE !

Comme indiqué dans notre dernier journal ! Nous avons à cœur d'œuvrer pour le recyclage mais aussi pour aider d'autres associations. On peut tous y participer. C'est très simple ! Venez lors de nos activités au local associatif, pour y déposer tous les objets ci-dessous ou alors contactez-nous.



On récupère : Bouchons plastiques, Piles, Tubes de dentifrice, Matériels d'écritures :

- ⇒ stylos à bille et à plume
- ⇒ feutres
- ⇒ porte-mines
- ⇒ marqueurs
- ⇒ surligneurs
- ⇒ correcteurs ( toutes marques en plastique et métal)

mais aussi : les produits d'hygiène (non entamés) : savon, shampoing, brosse à dents, dentifrice, rasoir, mousse à raser, crème de jour, protections féminines, gel désinfectant pour les mains, bain de bouche ...



Des boites sont disponibles au local associatif

# MONTAGE VIDEO



## Des vidéos montées, c'est mieux à regarder

On a tous des vidéos, car aujourd'hui il est très simple de filmer avec un téléphone. Certains utilisent aussi des caméscopes ou des appareils photos. Tous ces appareils nous donnent de nombreux morceaux de film, qui sont souvent ennuyant à regarder, car ils comportent des séquences trop longues, qui bougent trop, qui sont complètement ratées ou qui sont filmés dans le mauvais sens.



La solution, c'est le montage vidéo. Aujourd'hui, avec un ordinateur normal, il est possible de faire du montage vidéo simple, avec des outils gratuits. Les techniques sont maintenant abordables par tous.

Je vous propose une initiation un samedi par mois, pour découvrir ce que vous pouvez faire facilement. Venez avec votre ordinateur, que ce soit un Mac ou un Windows, et avec vos fichiers vidéos. Si vous n'avez pas de vidéo, je vous en proposerai. Je vous aiderai à monter de petits films que vous pourrez regarder en famille sur votre télévision, ou partager sur Youtube, Facebook.

Dans un premier temps vous apprendrez à couper, et assembler les meilleurs morceaux. Ensuite on pourra ajouter des transitions, des titres, mais aussi intégrer des photos avec des mouvements. Pour les sportifs on pourra faire des ralentis. Enfin, l'ajout de musique donnera un côté plus dynamique. Le nec plus ultra sera d'assembler les images sur le rythme de la musique, et de finir par un générique de fin.

Vous verrez qu'en travaillant sur vos vidéos vous aurez envie d'avoir de meilleures sources et donc de mieux filmer. Je pourrai vous expliquer des techniques simples de prise de vues, que ce soit avec un smartphone, un appareil photo, un reflex ou un caméscope.

On utilisera le logiciel Davinci Resolve 16. Pour ceux qui le savent, vous pouvez vous-même l'installer sur votre ordinateur. Si vous ne savez pas le faire, nous le ferons ensemble.

Vous pouvez me contacter pour de plus amples détails. Alors à bientôt

Patrick Marin-Cudraz  
06 26 07 33 24 ou [video@aclb.net](mailto:video@aclb.net)  
Réalisateur de vos projets  
Orchestrateur de vos défis humains

## A VOS CRAYONS !

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

Retour de la solution pour le dernier SUDOKU proposé dans le journal n°90

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

# SOIREEES BARBECUES

## C'était le 12 Juillet et le 30 Aout !

Vous êtes venus avec vos grillades pour certains, et d'autres ont tout simplement fait le choix de prendre les frites & saucisses vendus sur place !



Merci au Groupe  
Autour de Debbie !  
Super Moment



Prochaine date :  
**Dimanche 22 SEPT** : 12h !  
Toujours au même endroit, à côté  
du terrain de basket



## LE COIN CUISINE

Ingrédients :

- 3 œufs (200 g)
- 200g de farine
- 200g de sucre
- 200 g de beurre  $\frac{1}{2}$  sel
- $\frac{1}{2}$  sachet de levure
- 15cl de Rhum

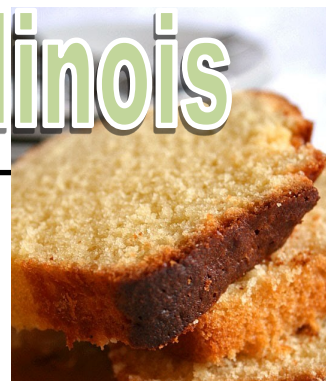
Merci Christine  
pour ce partage !

## 4 Quarts Herblinois

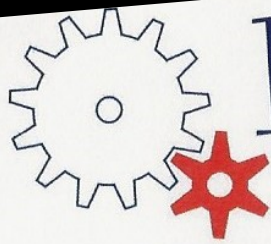
Battre pas trop longtemps (sans blanchir) le sucre et les œufs  
Mélanger la farine et la levure et l'incorporer au sucre et œufs  
Ajouter le beurre fondu et enfin le verre de Rhum

Beurrer le moule à cake ou un plat rond de 22cm  
Versez votre préparation dans votre moule  
Cuire le tout à 180°C pendant 30 à 40 min

Bonne dégustation



**A NOTER DANS VOTRE AGENDA**



# Repair Café

*Jeter ? Pas question !*

SAINT HERBLAIN SILLON



**Venez réparer gratuitement  
vos petits appareils ménagers**



**Salle Françoise Giroud  
5 chemin de la Solvardière  
44800 St HERBLAIN**



Contact : [rc\\_saint\\_herblain\\_sillon@orange.fr](mailto:rc_saint_herblain_sillon@orange.fr) (Denis)

[www.repaircafe.org](http://www.repaircafe.org)

# DÉCOUVREONS UNE ASSO.



Connaissez-vous l'association nantaise Et ma douche ? Cette association loi 1901 à but non lucratif a créé et gère un espace de douche mobile ouvert à toute personne en situation de précarité, lui permettant un accès gratuit à l'hygiène corporelle, dans le respect de sa dignité et de son intimité.



Au-delà, les objectifs de l'association, à travers l'utilisation de son camping-car aménagé, sont de créer du lien social, de lutter contre la pauvreté, l'exclusion sociale et les inégalités (notamment sanitaires), d'assurer une veille sanitaire et être un maillon qui accompagne les personnes sur le chemin de l'insertion et de la réinsertion sociale et professionnelle.

L'association effectue 3 maraudes par semaine sur le secteur nantais. Vous pouvez être acteur de la solidarité en aidant par vos dons. Avec les nuits qui se rafraîchissent et avant l'arrivée de l'hiver, l'association a particulièrement besoin de duvets, couvertures polaires et chaussettes (propres).

Les autres dons matériels dont l'association a besoin de façon récurrente concernent les produits d'hygiène (non entamés) : savon, shampoing, brosse à dents, dentifrice, rasoir, mousse à raser, crème de jour, protections féminines, gel désinfectant pour les mains, bain de bouche ...

Si vous souhaitez aider l'association, vous pouvez contacter Delphine à l'adresse mail suivante [EtMaDouche@aclb.net](mailto:EtMaDouche@aclb.net) afin d'organiser la récupération de vos dons dans le quartier de la Bergerie. Un grand merci par avance !

Pour en savoir plus sur l'association : [etmadouche@gmail.com](mailto:etmadouche@gmail.com), page Facebook Etmadouche ou <https://www.helloasso.com/associations/>



Don en ligne avec HelloAsso



Page Facebook de l'asso.

## Une pratique chinoise millénaire accessible à tous

Cette pratique simple, efficace et accessible à tous fait partie des trésors de la culture chinoise la plus ancienne, liée au taoïsme. Elle est issue de l'école San Yi-quan, héritage transmis en France par Georges Charles. Dans la conception classique de la philosophie chinoise, l'Etre Humain, situé entre Ciel et Terre fait partie intégrante de la Nature et ne peut s'en dissocier sans rompre un équilibre.



Cette gymnastique propose de travailler sur l'harmonie de trois éléments : le corps, la respiration et l'esprit. Elle vise à l'entretien de la santé, à l'équilibre émotionnel, à l'unité du corps et de l'esprit.

Les exercices alternent des mouvements dynamiques, des automassages, des marches saisonnières et des moments de relaxation et de méditation taoïste. On pratique au cours de l'année divers enchaînements comme « les huit trésors de santé » ou « les huit brocards de soie », « le jeu des cinq animaux de Hua Tuo », « les boucliers du Dragon » et toute une série de mouvements en lien avec les saisons.

三  
一  
拳

Tout ceci affine la perception de son propre corps et de son environnement, améliore aussi équilibre, concentration, créativité et développe l'énergie vitale : le Qi.

L'activité Qigong est proposée déjà depuis plusieurs années au sein de l'Association Culturelle et de Loisirs de la Bergerie. Nous sommes déjà une petite équipe bien sympathique. Nous avons encore quelques places pour accueillir de nouvelles personnes.

Les cours ont lieu le mercredi de 19H à 20H30  
Salle polyvalente de l'école René Guy Cadou,  
2 rue du bois de Lagland, Quartier Bergerie, Saint Herblain  
Cours d'essais possibles tout au long de l'année.  
A bientôt !

Animatrice : Charlotte Madézo

N'hésitez pas à me contacter pour toute info mail : [qi-gong@alcb.net](mailto:qi-gong@alcb.net)  
ou port. 06 95 44 51 62

# A VOS AGENDAS



## 2019



**15 MARS**

Saint Patrick



**22 AVRIL**

Chasse aux œufs



**27 AVRIL**

Course Solidaire



**19 MAI**

Vide-Grenier



**29 JUIN**

Fête de quartier



**12 JUILLET**

Soirée Barbecue



**31 AOUT**

Soirée Barbecue

**22 SEPTEMBRE**

Pique-nique

**31 OCTOBRE**

Halloween des enfants

**15 NOVEMBRE**

Soirée Bretonne

**1er DECEMBRE**

Marché de Noël



**NOUVEAU**



Rendez-vous  
**DIMANCHE 22 Septembre**  
à 12h ! À côté du terrain de Basket



**APERÔ**

L'ACLB s'occupe de l'apéritif et de l'animation,  
Barbecue, Plancha à disposition !

**Pas d'inscription !**

Apportez votre panier, votre plaid ou  
votre table de pique-nique, grillades &  
votre bonne humeur !



N'oubliez pas vos boules de pétanque, jeux de palets, malky... !

[www.aclb.net](http://www.aclb.net)



## 2020

**NOUVEAU**

**5 JANVIER**

Galette des Rois

**8 MARS**

Troc aux Plantes

**20 MARS**

Saint Patrick

**13 AVRIL**

Chasse aux œufs

**16 MAI**

Course Solidaire

**24 MAI**

Vide-Grenier

**27 JUIN**

Fête de quartier

**10 JUILLET**

Soirée Barbecue

**31 AOUT**

Soirée Barbecue

**20 SEPTEMBRE**

Pique-nique

**31 OCTOBRE**

Halloween des enfants

**13 NOVEMBRE**

Soirée Bretonne

**6 DECEMBRE**

Marché de Noël



[www.aclb.net](http://www.aclb.net)

**Marché de Noël des  
créateurs de la Bergerie**  
organisé par L'ACLB

2ème  
édition



GRATUITE  
ENTRÉE  
GRATUITE

Dimanche 1er Décembre 2019  
de 10H00 à 18H00  
dans la salle polyvalente  
de l'école René Guy Cadou

Sur place : vin chaud, café thé,  
jus de fruits, sodas, crêpes



**Vous pouvez vous inscrire déjà pour le marché de Noël,  
si vous êtes créateurs ou avez des connaissances!**

Renseignements : [expo-vente@aclb.net](mailto:expo-vente@aclb.net)

# BABY-SITTING / SOUTIEN SCOLAIRE

Maillys, 14 ans, lycéenne, propose soutien scolaire toute matière jusqu'au niveau 3ème et/ou baby-sitting pendant week-end (vendredi et samedi) et vacances. 10€/h pour soutien scolaire, 7€/h pour baby-sitting

tel : 07 83 82 65 40



## UN ARTICLE ?



*pour les prochains  
journaux de la  
Berge ?  
Ecrivez 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

[contact@aclb.net](mailto:contact@aclb.net)

## A CÔTÉ DU QUARTIER

### CONCERT

#### Stabat Mater

de Josef Rheinberger  
et musiques du XIXe siècle  
pour chœur et orchestre

Vendredi 27 septembre - 20h30  
Église Saint-Hermeland  
Place de l'Abbé Chérel

Entrée libre dans la limite  
des places disponibles

MAISON DES ARTS



26 rue de Saint-Huzare - 44800 Saint-Herblain  
tel 02 48 25 29 80

## VENDREDI 27 SEPT



<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, il n'y a pas de limite d'âge :-)  
n'hésitez pas à nous contacter@ une idée, une soirée à proposer; etc... :  
[contact@aclb.net](mailto:contact@aclb.net)*