AMICALE LAÏQUE PORTERIE ARTS ET CULTURE

Le Petit Journal de Saint Jo

AMICALE LAÏQUE PORTERIE ATHLÉTIC CLUB

N°90 - novembre 2018

Bienvenue !



Vous et votre famille êtes nouveaux arrivants à Saint-Joseph-de-Porterie. Soyez les bienvenus, dans ce beau et long quartier Nantais s'étalant sur la rive gauche de l'Erdre jusqu'à Gachet.

Vous ou vos enfants êtes déjà inscrits dans une des activités proposées par l'ALPAC, une des Amicales Laïques « historiques » du secteur Nantes-Est, merci de nous avoir rejoints. Bienvenue ! et passons une belle saison ensemble !

Vous n'avez pas eu le temps de choisir, pour vous ou vos enfants, l'activité culturelle, sportive ou de bien-être possible pour vous ; il n'est pas trop tard. Dans ce numéro, vous trouverez les disciplines où il reste des places disponibles, en particulier pour les enfants et jeunes (Multi-Sport, Eveil musical, Guitare, Arts Plastiques, Vidéo-film).

Vous avez envie de rencontrer du monde ? Une autre manière sera de franchir le portail de notre bibliothèque associative « *1001 pages* ». Là aussi vous serez bien accueillis par nos médiatrices du livre et toute l'équipe de bénévoles, bien affûtées sur les mille et une manières de tourner les pages des livres. Le succès est tel que nous avons demandé un agrandissement de cet espace, souvent mobilisé aussi pour des animations ludiques.

Peut-être que, comme nous, vous vous posez la question sur les équipements de proximité, nécessaires à la pratique sportive ou culturelle. Vous avez raison ! Depuis des mois nous alertons la mairie car les structures mises à notre disposition ne suffiront plus pour accueillir les prochains arrivants. Comme on dit, « l'intendance ne suit pas ». Le projet de la nouvelle maison de quartier de la Halvèque, excentrée au regard de l'étendue de Saint-Joseph-de-Porterie, ne répondra que très partiellement à cette demande. Autre exemple, cette fois du côté sportif, l'ouverture annoncée de l'activité Badminton ALPAC pour enfants et ados ne peut se faire tant que les locaux nécessaires ne sont pas disponibles.

Bienvenue donc aux décisions et projets concrets... que nous attendons des pouvoirs publics.
Chers élus, attention le temps presse avant que le dynamisme associatif, sportif et culturel du secteur ne s'étouffe par manque de moyens collectifs au service des habitants !

Michel Gautier
Président de l'ALPAC

DANS CE NUMÉRO...

L'AGENDA

LA VIE DU QUARTIER

- Les nouvelles de Saint-Jo

HISTOIRE

- Robert Philippe 1917 - 1988

CÔTÉ CULTUREL

- Ateliers d'arts plastiques,
- Bibliothèque 1001 pages : coups de cœur de lecteurs,
- Danse moderne,
- Danses bretonnes,
- Ateliers Informatiques,

CÔTÉ SPORT

- Gymnastique,
- Athlétisme,
- Cyclotourisme,
- Pétanque,

COMMUNIQUÉ

- Expo photos
- Des conseils de lectures
- Corrida de la Beaujoire

alpacnantes.net

À VOS AGENDAS !

Du 22 octobre au 17 novembre
Expo photo : Regards sur la fresque théâtrale "Batignoles - Saint-Jo"
Galerie Intermarché

Du 12 au 28 novembre
Expo arts plastiques "Têtes à Têtes"
Bibliothèques 1001 pages

Dimanche 18 novembre
Loto à 14 h
salle Bonnaire aux Marsauderies

Vendredi 30 novembre
Assemblée Générale de l'ALPAC
à 20 h 30
Maison de quartier

Dimanche 2 décembre
Concours de pétanque en doublettes à 8 h 30 **au** Boulodrome du Bèle

Samedi 9 décembre
concours de pétanque en triplettes à 14 h au Boulodrome du Bèle

Samedi 15 décembre
Belote à 19 h
Maison de quartier

Dimanche 16 décmbre
Chorale Alpachoeur concert de noël
Eglise de Saint-Joseph

Samedi 29 décembre
35éme corrida à partir de 14 h
Site du stade de la Beaujoire

Samedi 12 janvier
Belote à 19 h
Maison de quartier

Samedi 9 février
Belote à 19 h
Maison de quartier

Dimanche 9 mars
Belote à 14 h
Maison de quartier

LA VIE DU QUARTIER

Les nouvelles de Saint-Jo

Anniversaires…

En 1918, la construction de l'usine des Batignolles, commencée en 1917, se poursuivait.

En 1978, s'ouvrait la résidence pour personnes âgées de la rue du Croissant.

En 1998, s'ouvrait, à la Chantrerie, l'École de Design ; l'Erdre devenait « Grand Site de France » ; on restaurait la Tour LU.

En 2008, les archéologues découvraient le passé lointain du quartier : un village gaulois, un curieux réseau de canalisations souterraines, d'anciens chemins disparus.

Et en 1988 :

Naissance du Petit Journal de Saint-Jo. Novembre 1988 : « *Trouvez dans votre sabot, avec nos meilleurs souhaits pour 1989, le premier numéro de notre bulletin trimestriel* ». Le premier numéro de notre Petit Journal vient de paraître,



Titre du premier numéro du Petit Journal

ronéoté sur papier jaune. Il se nomme alors « LPL », que l'on traduit par « *Liaison Presse Laïque – Louis-Pergaud Linot* ». C'est, nous dit Jean Jahan, le « *trait d'union entre les membres de l'Amicale Laïque, porteur d'informations auprès des habitants du quartier* » ; en tant que journal de l'Amicale Laïque, il donnera bien sûr les informations concernant les écoles publiques de Saint-Jo, à cette époque Louis-Pergaud et le Linot. En 1998, pour ses 10 ans, il deviendra plus simplement *Le Petit Journal de Saint-Jo.*

Le premier gymnase : Ce premier numéro rappelle que le 11 juin, Michel Chauty, maire de Nantes pour quelques mois encore, est venu inaugurer la nouvelle salle de sports du quartier, que les écoliers et les sportifs peuvent utiliser depuis le 1er septembre.

Le marché de Saint-Jo a lui aussi 30 ans. Depuis septembre 1988, la municipalité nous aménage un marché ; c'est le premier marché « électrifié» de Nantes : chaque stand disposera d'un branchement électrique. « *Il sera opérationnel à Noël* », écrit le *Petit Journal*. Après l'enthousiasme des premiers samedis, notre petit marché aura un peu de mal à démarrer pour de bon ; au bout de quelques mois, il ne compte plus que 3 commerçants ; les commerçants ont besoin de clients, et l'urbanisation commence juste à toucher Saint-Jo ; l'un d'eux, un fidèle,



Le plus ancien commerçant du marché, présent à l'ouverture

est toujours présent. Aujourd'hui, notre marché a bien grandi, avec ses trois allées ouvertes !
L'ALPAC et la Commune Libre fêteront cet anniversaire lors du marché du 1er décembre (animation musicale).

En 2018 :

Le 11 septembre, l'équipe de techniciens chargée du projet nous a présenté l'aménagement du **chemin de la Boisbonnière,** une rue qui avait grand besoin de travaux. Elle va être pourvue de trottoirs. Le stationnement, fort anarchique, qui gênait beaucoup la circulation des piétons, sera réduit sous forme d' « écluses » à voie unique, ce qui réduira la vitesse des chauffards pressés. Les stations des bus «Porte-Douillard » et « Savaudière » seront réaménagées et sécurisées. Tout le quartier deviendra « zone 30 ». De la gêne à prévoir pendant quelques mois ! Les bus devront utiliser provisoirement le chemin de la Guiblinière (mis en sens unique) sur toute sa longueur. On espère que ces travaux contribueront à réduire le trafic routier à travers le vieux village. Pour parvenir aux nombreux établissements de la Chantrerie, les automobilistes prendront peut-être l'habitude d'utiliser la nouvelle rue « Rose Dieng-Kuntz » qui va être prolongée, sur 300 m, de l'École du Bois à la route de Gâchet. Et pourquoi pas, propose l'association « *Gâchet-Environnement* », élargir le chemin de Boisbonne, qui débouche en face des grilles du parc de la Chantrerie ?

La route de Gâchet est elle aussi en grands travaux, jusqu'en avril 2019 ! On change les conduites de l'assainissement, on va créer un rond-point à l'intersection avec la future rue Rose Dieng-Kuntz ; les imposants immeubles, tout en vitres, de l'IMA se terminent. Un bon revêtement d'enrobé, et au printemps prochain, nous roulerons sur du billard…

Quartier Batignolles, le futur **siège de l'entreprise Orange** sort de terre, à la hauteur du grand virage du tramway, avenue de la Gare-Saint-Joseph. 10 000m2 de locaux, 600 employés… Un clin d'œil au voisinage : l'architecture rappellera fort celle de sa voisine, l'usine des Batignolles centenaire.

Au champ de manœuvres, on commence à tracer la voirie. Les premiers logements sont toujours prévus, ainsi que l'école, pour la rentrée 2021.

Une « princesse » à Nantes : Pour les cheminots du « Pacific-Vapeur-Club » de Sotteville-lès-Rouen, qui l'ont restaurée, la « Pacific », « 231 G 558 », construite à Nantes en 1922, est leur « princesse ».
Le 13 octobre, elle était en gare de Nantes, pour le centenaire de l'usine des Batignolles et pour le cinquantenaire de son dernier voyage. Plusieurs centaines de personnes sont venues la voir. Le lendemain, dimanche 14, elle refaisait son dernier voyage, Nantes-Le Croisic, où Madame le Maire avait préparé une chaleureuse réception pour les voyageurs. Le train était archi-complet, malgré un retour tardif dans la soirée. La venue du train avait été sponsorisée par les pouvoirs publics (Ville de Nantes, Conseil Départemental, Conseil Régional), et par plusieurs associations (*Batignolles-Retrouvailles* principalement, et aussi *l'ALPAC, la Commune Libre, le Pacific-Vapeur-Club…*).
À cette occasion, l'association nantaise « *L'Ancre* » a édité plusieurs timbres et documents philatéliques.



La "Princesse" en gare de Nantes avec ses jeunes concurrents

Histoires d'un quartier nantais

Il nous reste quelques exemplaires de notre livre **Saint-Jo et les Batignolles, histoires d'un quartier nantais,** vendus au prix de 20 euros au lieu de 32.

Points de vente : la bibliothèque de l'ALPAC *1 001 pages,* le tabac-presse de Saint-Jo, la librairie du centre commercial Paridis, et quelques librairies du centre-ville.

Rappelons que l'ouvrage a été édité en 2012 par *l'ALPAC,* l'association *Batignolles-Retrouvailles* et la *Commune Libre,* auxquelles va tout le bénéfice de cette vente.

Louis Le Bail

UN PEU D'HISTOIRE

Robert Philippe 1917-1988

Robert Philippe, le poète des Batignolles… Il était le frère de Maurice Philippe, l'ami de Gilbert Declercq, militants syndicalistes de l'usine. Il avait été prisonnier de guerre en Allemagne pendant le conflit 1939-1945 ; il en était revenu lourdement handicapé, victime d'une maladie osseuse qui l'obligeait à vivre soit debout, soit couché, *« d'où ce surnom, « l'homme qui avait avalé un parapluie », qui le faisait rire et que lui affublaient parfois les enfants avec qui il était très proche, et à qui il faisait partager sa passion de la nature. »*

S'il ne pouvait plus travailler à l'usine, il n'avait plus *« d'autres armes que ses bavardages, sa plume, et parfois ses formidables coups de gueule ». « Polémiste ou pamphlétaire, maniant tantôt la colère, tantôt la tendresse, tantôt la provocation, toujours il s'efforçait de traquer l'hypocrisie, la lâcheté ou le scandale. Au long de ces quarante dernières années [de sa vie], il ne cessa d'être le plaideur passionné des « sans naissance », des sans nom ».* Ces citations sont extraites du témoignage prononcé lors des obsèques par Jo Guihéneuf, un autre syndicaliste qui le connaissait bien. Robert Philippe nous a laissé des articles, des poèmes, des textes pour la revue annuelle des Batignolles… Seront-ils réédités ?

Les Batignolles nantaises ont fabriqué leurs premières locomotives à vapeur à partir de 1920 : un lot de « 231 », des « Pacific », comme on les surnommait. Les dernières ont été construites de 1952 à 1954, une série de « 242 » destinées aux chemins de fer du Brésil. Les chemins de fer du Brésil sont « à voie métrique », les rails sont espacés d'un mètre, alors que l'écart, en France, est de 1,435 m. Les locomotives brésiliennes ont dû être transportées par la route, pour leurs essais, jusque dans les Côtes-d'Armor qui disposaient encore d'un réseau secondaire à voies métriques. Pour arriver au port de Nantes où elles ont été embarquées, c'est encore la route qui a été utilisée, la route de Paris devenue le boulevard Jules-Verne ; certains



s'en souviennent encore, le spectacle devait être grandiose ! Il a inspiré ce poème à Robert Philippe, et sa nièce, Marie-Odile Bouillé, née dans les cités des Batignolles, nous a vivement encouragés à le publier.

Louis Le Bail

La Loco 242 en convoi exceptionnel

Humble hommage à tous ceux qui ont coopéré à sa construction de quelque manière que ce soit

Un beau ciel bleu
Les Batignolles baignées de lumière
Un fourmillement sur les routes
Un chien qui court sans sa muselière
Des soldats qui cassent la croûte !
Nos écoles se sont vidées de leurs mioches
Ils sont là, trépignants dans leurs galoches
Instituteurs en tête
Nos curés passent sur leurs bicyclettes
Des sœurs sourient dans leur cornette !
On y voit des artisans, des commerçants du coin
Des maraîchers aux durillons aux mains
Et des vieux travailleurs oubliant leur misère
Près des jeunes mamans et des bonnes grand-mères !
Des estropiés et des tuberculeux
Des chômeurs au cœur douloureux
Peut-être aussi quelques gavroches
Avec les deux poings dans leurs poches !
Une clameur !… La voilà !… C'est la Loco !…
Tous les regards se sont posés
Sur ce monstre de fer et d'acier
Dont l'énorme carapace
Est soulevée dans l'espace
Nos cœurs lui parlent à demi-mots
Dans l'émotion du face-à-face !
C'est la loco de mon père qui balaie les copeaux,

De ma mère perchée sur son pont,
De ma sœur qui est dactylo,
De mon copain le forgeron !
C'est la Loco des ingénieurs
De ceux qui dessinent les plans
C'est la Loco des travailleurs
Des plus petits jusqu'aux plus grands
C'est la Loco de mon papa, dit un marmot sur son passage
C'est la Loco de mon mari qui est mort trop tôt pour son âge
Dit une femme encore voilée
C'est la Loco de l'apprenti
Qui tout là-bas s'en est allé
Dans un sana se reposer !
C'est notre Loco à nous tous, une loco batignollaise
Qui bientôt franchira l'Océan
Elle en représente de la sueur, des soucis, des fatigues et du sang
Il est inutile qu'on le taise,
Et quand on l'a vue de très près
On ne peut que l'aimer comme un travail bien fait !
Tout cela
Sur les routes des Batignolles
Un mercredi de février !
Mais où sont donc les ouvriers ?
Là-bas dans ces grands bâtiments
Entre ces trois grands ponts roulants
Ils continuent
Avec leur cœur, leur intelligence et leurs mains
À enrichir le genre humain !

Robert Philippe
Cité Halvêque – Nantes
13 février 1952

CÔTÉ CULTUREL

Atelier d'arts plastiques : première expo de l'année



L'année démarre bien à l'atelier.
Nos petits et grands artistes agitent avec brio les pinceaux et les couleurs ; une exposition est déjà prête.

Si votre enfant barbouillonne d'idées créatrices, il n'est pas trop tard pour nous rejoindre, il reste quelques places :
GS, CP et CE1 : Mardi de 17 h 30 à 18 h 30
Collégien(ne)s, lycéen(ne)s : Mardi de 18h30 à 19h30
CE2, CM1 et CM2 : Mercredi de 18 à 19 h
Adultes : Mercredi de 19h00 à 20h30 – il reste également des places.

Venez nous rencontrer directement à l'atelier de la maison des associations ou prenez contact : syjo.jlg@orange.fr

EXPOSITION DU 12 AU 28 NOVEMBRE

Têtes à têtes

ACCROCHAGE
DEBALLAGE



Les portraits réalisés par les enfants de l'atelier d'arts plastiques seront accrochés à 1001 pages et des albums choisis à propos seront déballés, du 12 au 28 novembre .
Parents, familles et amis de l'atelier d'arts plastiques et de 1001 pages, sont invités à un *Grignotage artistique* le lundi 12 novembre, de 18 h à 19 h, à la bibliothèque 1001 pages.

1001 pages : coups de coeur de lecteurs !

Découvrez trois romans de la rentrée littéraire présentés par nos lecteurs

Khalil de Yasmina Khadra



Khalil a survécu aux attentats de novembre 2015 car sa ceinture d'explosifs ne s'est pas déclenchée.
Khadra, le romancier, lui donne la parole en tant que narrateur, et fait ainsi comprendre, sans le justifier, son cheminement jusqu'à l'attentat meurtrier. Dans sa famille, son quartier, à la mosquée, Khalil rencontre des musulmans qui le contredisent, le manipulent, l'accusent ou l'écoutent.
J'ai apprécié le regard de l'auteur sur les différentes façons de vivre une même religion. Son écriture est documentée, nuancée et riche en dialogues.

Marinette

Chien-Loup de Serge Joncour

Septembre 2018 : la rentrée littéraire n'est pas avare de nouveautés... A la bibliothèque, j'ai pu lire "en avant première" un roman au titre mystérieux "*Chien-Loup*". Deux histoires s'articulent sur un siècle, l'une en 1914-18 et l'autre de nos jours, dans un village du lot, sur un mont perdu en pleine nature.
Franck et Lise, couple de parisiens, loue une maison dénudée de tout confort, de toute civilisation, dans une nature plutôt hostile. La chaleur du mois d'août est écrasante mais la maison est fraîche, il y règne un silence absolu de jour comme de nuit. Pourtant, une nuit, tandis que Lise dort, portes et fenêtres grandes ouvertes, des yeux luisants apparaissent et des bruits suspects se font entendre...
On imagine très vite que quelque chose de sanglant s'est passé dans cette maison....le passé rattrape le présent !
Dans ce roman, l'auteur utilise le passé pour mieux nous éclairer sur notre monde contemporain et son rapport à la nature.

Béatrice



Einstein, le sexe et moi de Olivier Liron



Roman hilarant où un candidat autiste Asperger raconte son passage dans l'émission *"Questions pour un champion"*. Des dialogues percutants avec Julien Lepers, à ses confessions intimes sur son enfance, tout est admirablement bien écrit, bien observé.
On passe vraiment un bon moment.

Retrouvez ces ouvrages, ainsi que nos dernières acquisitions, à la bibliothèque 1001 Pages sur nos heures d'ouverture :

Lundi, Mardi, Jeudi et Vendredi de 16 h à 18 h
Mercredi de 10 h à 12 h 30 et de 14 h 30 à 17 h 30
Samedi de 10h à 12 h 30

Danse moderne : À la rencontre de la classe chorégraphique

La section danse de l'ALPAC propose une classe chorégraphique animée par Peggy Filloux professeure de danse. Peggy propose, par l'intermédiaire de ce cours, une ouverture sur l'art de la danse contemporaine.
Les huit adolescentes, Ninon, Claire, Solenne, Marion, Clémence, Titiane, Maéva et Louann, se réunissent le samedi pour approfondir la technique de la danse, préparer des spectacles, se mesurer aux autres

lors de la participation à certains concours et, surtout, de danser dans des salles de spectacles ou de théâtres adaptées.
Peggy est toujours force de proposition pour les faire rencontrer des groupes, et danser dans des lieux différents lors de rencontres chorégraphiques.
L'ambiance du groupe est amicale, bienveillante et participative, le but étant de s'exprimer corporellement, de se libérer et d'interpréter leurs émotions par l'intermédiaire de la danse.
Chacune a sa personnalité, mais l'individualité se fait au profit du groupe toujours dans l'objectif de proposer des représentations de qualités grâce, notamment, à l'énergie de leur professeure qui les connaît depuis longtemps.
Grâce à cette section, les danseuses apprennent à avoir un avis construit sur ce que peut être la danse. Leur approche est différente depuis qu'elles font partie du groupe.
Elles travaillent et ont à cœur de se surpasser pour réaliser des chorégraphies toujours plus élaborées proposées par Peggy. L'osmose entre la professeure de danse et les filles est palpable. On ne peut qu'être submergé par l'émotion lorsqu'on les voit se produire. Elles ont à cœur de bien faire et d'apprendre toujours plus.

En avril 2018 elles ont remporté le premier prix au concours de danse de Vannes grâce à leur danse *« jamais 2 sans 3 »*.

Cette année nos huit adolescentes souhaitent participer au concours de la fédération française de danse à Orvault. Elles sont motivées et vont prochainement organiser des ventes de gâteaux le mercredi après-midi, dans le hall du gymnase Jean-Jahan, pour financer leurs inscriptions.
En venant grignoter, vous pourrez ainsi les rencontrer et les aider dans leur projet.



Karine

Danses bretonnes : passage de témoin



Après plusieurs années à animer l'atelier de danses traditionnelles, Daniel a définitivement passé la main à **Laurence.** Et ainsi, l'atelier de danses traditionnelles est devenu un atelier de danses bretonnes.
Nous remercions **Daniel** pour toutes ces années pendant lesquelles il nous a fait voyager dans l'espace et le temps à travers des danses bretonnes (déjà !) et d'autres régions de France et de l'étranger. Ainsi du branle du moyen âge à la valse, de la Bretagne, au Massif Central, aux Pays Bas ou l'Europe Centrale, nous avons testé les différentes expressions que de tous temps, les femmes et les hommes ont utilisé pour exprimer leur joie et leurs plaisirs de se retrouver ensemble.
Il a su nous passionner pour toutes ces danses que d'autres disent « folkloriques ». Nous y avons trouvé la convivialité, l'échange et de riches rencontres. Armé de la « bible » de la danse de Thoinot Arbeau, nous avons appris à connaître toutes ces anciennes traditions.
Depuis un an déjà, et en collaboration avec Daniel, Laurence, diplômée en danses bretonnes a repris l'animation de cet atelier de danses, maintenant uniquement bretonnes.
C'est avec gentillesse et douceur mais avec précision, qu'elle essaye de nous inculquer la bonne position des pieds (attention un demi pied pas plus !) et des bras. Des danses les plus simples aux plus complexes, la danse bretonne est tellement variée.
Elle nous présente également les danses dans leur contexte géographique qui fait qu'une même danse pourra avoir plusieurs variantes selon qu'elle est du vannetais, ou du Pays du Trégor.
C'est sûr que l'on va pouvoir progresser et participer ainsi à des fest noz.
De nouveaux participants sont venus se joindre aux anciens membres de cet atelier et il reste encore des places.
Si vous avez envie de partager un moment de détente et de découverte de la danse bretonne, venez nous retrouver le mardi soir à partir de 20 h 30, à la maison des associations de St Jo.

INFORMATIQUE



La saison qui commence reconduit en l'état les différentes activités. Il reste des places dans tous les domaines.

INITIATION

Les séances, au nombre de 24, ont lieu le mercredi de 18 h 30 à 20 h. Elles ont commencé le mercredi 3 octobre.

Elles s'adressent aux personnes qui viennent d'acquérir un ordinateur (de bureau ou portable) et qui veulent découvrir ce qu'il est possible de faire avec.

PERFECTIONNEMENT

Les séances, au nombre de 24, ont lieu le jeudi de 20 h 30 à 22 h 30. Elles ont commencé le jeudi 4 octobre.

Elles s'adressent aux personnes qui souhaitent en savoir un peu plus sur les utilisations possibles de leur machine.

ENTRAIDE

Les séances, au nombre de 24, ont lieu le mardi de 14 h à 16 h et/ou le mercredi de 14 h à 16 h. Elles ont commencé le mardi 2 octobre et le mercredi 3 octobre.

Elles s'adressent aux personnes qui ont déjà quelques connaissances en informatique et qui ont envie de les partager avec d'autres.

MODULE SMARTPHONE ET TABLETTE

Cette activité est reconduite pour la 3e année consécutive.

Les séances ont lieu le vendredi de 14 h à 16 h. Elles ont commencé le vendredi 5 octobre. Elles sont programmées sur 8 vendredis consécutifs (hors vacances scolaires).

Ce module s'adresse aux personnes qui ont besoin de connaître et d'exploiter toutes les possibilités qu'offre leur téléphone portable ou leur tablette.

MODULE BUREAUTIQUE

Susceptible d'être mis en place début 2019, il s'intéressera à la bureautique : Microsoft Office, Libre Office, Open Office et autres logiciels similaires.

Son démarrage est cependant conditionné par la présence d'un minimum de 6 personnes.

Toutes ces activités se déroulent dans une ambiance parfois animée mais toujours conviviale. Il est désormais conseillé de venir avec son propre matériel (ordinateur portable, téléphone ou tablette).

Vous aussi, peut-être avez-vous envie (ou besoin ?) d'en savoir plus sur l'informatique et toutes les possibilités qu'elle offre ?

Mais vous hésitez à vous engager dans une démarche où vous craignez d'être perdu(e) ? En fonction de vos souhaits, nous vous proposons de venir nous rendre visite à l'un nos différents « ateliers ». Vous pourrez y assister à 3 séances « gratuites » avant de vous décider pour le reste de l'année.

Alors, envie (besoin ?) de voir ce qu'est l'informatique ?

Demandez les renseignements auprès de nos animateurs :
Colette OLIVAUD :
olivaud.colette@neuf.fr
Gérard LE DU :
ledugerard29200@gmail.com

Gérard Le Du

CÔTÉ SPORT

PARLONS GYMNASTIQUE



La section gym a fait sa rentrée, le 17 septembre 2018, dans les deux gymnases de Saint-Joseph-de-Porterie (Jean Jahan et Jean Vincent) et propose des cours tout au long de la semaine, matin et soir. Les cours sont donnés par des professeurs salariés et diplômés, durent une heure, et se déroulent de septembre à juin sauf pendant les vacances scolaires. Nous prenons encore des inscriptions selon les places disponibles jusqu'en janvier.

Les cours sont variés et proposent de la gymnastique d'entretien, du stretching postural ou du Pilates, avec matériel et tapis à disposition dans la salle. À ce jour certains cours sont complets (Pilates). **Il reste cependant des disponibilités**.

Cours de gym d'entretien:

- Le matin, le mardi à 9 h.
- Le soir, le lundi à 20h, le mardi à 20 h et le jeudi à 18 h 30.

Cours de stretching postural :

- le lundi à 21 h et le vendredi à 18 h et à 19 h.

Actuellement nous sommes environs 440 adhérents et nous gérons la section grâce à l'aide de bénévoles. Certains d'entre eux nous apportent une aide

ponctuelle (référents pour les cours, saisie des inscriptions).
La section gymnastique est une section importante de l'ALPAC et, à ce titre, elle se doit de participer et de soutenir les actions et les événements qui n'existent que par les bénévoles. (*Corrida de la Beaujoire, Pas Athlétique, Festiv'Alpac*...).
Pour participer il suffit de nous contacter à l'adresse suivante contact@alpacnantes.net.

Pour tout renseignement concernant la gymnastique :
gymalpac44@gmail.com et
Gigi Louis 02 40 30 14 18
Isabelle Michel 06 79 45 31 98
Michèle Josse 02 28 23 04 16.

Dans ce N°90 du Petit Journal, nous entamons un tour des différentes sections et nous commençons par la gymnastique douce avec Yann et des adhérentes.



Yann, qu'est-ce qui t'a amené au sport ?
« J'ai eu le modèle d'un père très sportif. Mon ambition était d'enseigner les activités sportives aux jeunes pour leur transmettre, comment être bien dans leur corps et leur tête. Puis j'ai obtenu le Brevet d'Etat des Métiers de la Forme. »

Au-delà du « mens sana in corpore sano », quelles sont pour toi les valeurs véhiculées par le sport ?
« Ce n'est pas juste donner un cours qui est intéressant, c'est la rencontre avec les autres, le partage, l'échange.»

- Gym douce et Gym d'entretien s'adressent à quel public ?
« En fait, c'est le même principe, mais pour des publics différents. J'adapte mes cours en fonction des participants : le matin ce sont des gens retraités, certains assez âgés, le soir ce sont plutôt des actifs. La gym d'entretien est un peu plus intense que la gym dite « douce ». Le cours se déroule toujours selon ce schéma : 1. Echauffement articulaire et musculaire, 2. Enchaînement, mémorisation et coordination, 3. Renforcement musculaire, 4. Retour au calme. Les étapes 2 et 3 peuvent se dérouler sous forme d'ateliers tournants de cinq ou six personnes ou alors tout le monde suit le même exercice. Je personnalise l'exercice, s'il y a des pathologies, c'est aussi là que c'est important d'échanger avec les adhérents. »

- Quel est le bénéfice de cette gymnastique ?
« Il y en a plusieurs. Du point de vue physique, c'est d'abord de limiter la dégradation liée à l'âge, maintenir une amplitude articulaire, garder au maximum l'autonomie dans les gestes de la vie quotidienne. Du point de vue mental, c'est le contact avec les autres, le partage d'un bon moment. J'essaye de créer une ambiance souriante. J'apprends, moi aussi, des autres générations : je suis admiratif de la volonté de certains, qui sont très âgés, de continuer à entretenir leur corps. Il y a beaucoup d'humour ! Ce n'est pas parce qu'on n'a pas le même âge qu'on ne peut pas se comprendre !»

Yolande et Madeleine toutes deux retraitées :
L'une n'a jamais pratiqué aucun sport mais avait une vie professionnelle très active, elle s'était promis d'intégrer un cours de gym dès la retraite. L'autre a suivi l'exemple parental, avec un peu de cyclotourisme, puis a un peu participé à un groupe de marche.
« La gym apporte un bien-être, y compris lorsqu'on a mal au dos et qu'on a dû subir beaucoup de séances de kiné. Moralement c'est bien, on voit du monde et ça détend, même s'il faut faire des efforts et travailler pour chaque exercice. Par exemple, « la chaise renversée », au début c'est dur, on soupire (rires) mais finalement on aime bien, on sait que ça fait du bien aux abdos !
Il y a une très bonne ambiance, c'est vraiment super ! C'est varié, on rigole bien dans les ateliers. Et puis, on entretient la mémoire en retenant les prénoms de notre groupe.
Le sport collectif, c'est bon pour le moral, c'est plus motivant que d'être seul. Chacun fait comme il peut, le mieux possible.
Le cours se déroule dans un grand respect de chacun. Il y a des gens issus de milieux différents, ce qui provoque des rencontres, des échanges intéressants. »

Ghislaine Miler Jones et Michèle Josse

ATHLÉTISME : courses sur route et cross



L'Alpac vous propose de vous préparer pour les **courses sur route**, le **cross** ou tout simplement pour **vous maintenir en bonne forme physique**.
Vous serez encadrés par des entraîneurs diplômés, qui s'appuieront sur votre potentiel en vous proposant des séances techniques variées, au stade de l'Éraudière ou au parc de la Chantrerie.
Vous intégrerez un groupe, nous avons tous les niveaux du débutant au confirmé. Les séances sont composées d'une partie préparation physique générale ou spécifique (10 kms semi-marathon ou marathon, cross et trail), d'un corps de séance sur piste ou en nature, et d'une récupération.
Vous bénéficiez de conseils, pour votre amélioration technique et le respect des allures.

Les objectifs du club sont d'être présent à certains évènements, les championnats de cross ou sur piste, les courses sur route, en nature ou les trails. Vous représenterez le club partout en France ou dans le monde.

Entraînements :
- mardi et jeudi de 18 h à 20 h, stade de l'Eraudière.
- dimanche à 10 h, à la Chantrerie du 21 octobre à fin janvier (préparations de cross)
- dimanche à 10 h, stade de l'Éraudière de février à juin, (sortie endurance en nature).

Eric Grand-Perret

CYCLOTOURISME : Le plaisir de rouler et l'imagination



Parcourir nos routes sur un vélo nous amène à changer de comportement suivant que nous sommes seul ou en groupe.

Là il n'est pas question de détailler l'attitude du cycliste face à la circulation ou aux autres usagers, non, mais ce qui se passe dans la tête, suivant le cas, reflète assez le personnage. En effet, les sorties en groupe nécessitent une concentration importante, ceci pour éviter tout contact pouvant entraîner la chute avec un membre du groupe, voire une bonne partie du peloton, laquelle chute peut-être grave de conséquences. Cela veut dire qu'il est interdit de rêver durant ce type de sortie.

Par contre dès que l'on est seul tout est permis...enfin presque. L'esprit, libéré de toute contrainte, se permet parfois des voyages hors du temps. Ces promenades virtuelles sont d'autant plus prolifiques en sujets imaginatifs que le temps est ensoleillé, la campagne est belle, la température est douce et la circulation fluide ou pratiquement inexistante.

Et là le voyage commence, l'esprit nous emmène au sein de sujets improbables, construit des scénarios qui parfois nous surprennent et nous amènent à réfléchir sur ce que nous allons en faire.

Et durant tout ce temps le vélo continue sa route, imperturbable, toujours sur une même cadence frisant la monotonie ; lui ne rêve pas, il obéit à la sollicitation des jambes, d'un corps dont la tête (du moins la pensée) est ailleurs, et tranquillement amène le cycliste à sa destination, tout surpris d'avoir déjà terminé sa sortie... et regrettant presque le retour à la réalité.

Alors il est permis de dire que ce fut une belle promenade durant laquelle l'esprit et le corps y ont largement trouvé leur compte.

Robert Vantrepol

PÉTANQUE : des concours en prévision



L'ALPAC section pétanque a débuté une nouvelle saison avec 41 adhérents dont 12 féminines et 10 nouvelles adhésions.

La section a déjà participé à trois concours dans le cadre de son championnat et organisera le dimanche matin **2 décembre 2018** à partir de 8 h 30, au boulodrome du bêle, son premier concours en doublettes, réservé aux licenciés UFOLEP.

Un deuxième concours est prévu le samedi **9 février 2019** à partir de 14 h, en triplettes.

Venez nombreux nous supporter.

Didier Guiheneuf

COMMUNIQUÉS





Des livres à découvrir ...

Un monde inconcevable

"*Un monde inconcevable*" est le titre du premier ouvrage issu de l'imagination de Robert Vantrepol (*). Ce livre est accessible dans la bibliothèque de l'éditeur Edilivre.

https://www.edilivre.com/roman-2a13482b6a.html/

(*) Bénévole à l'ALPAC et responsable du cyclotourisme pendant de nombreuses années.



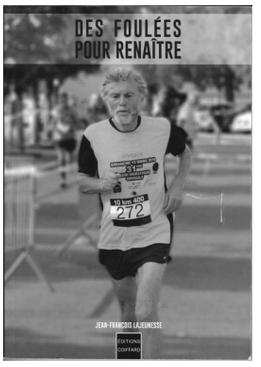
Des foulées pour renaître

"Des foulées pour renaître", cest le titre du dernier livre de Jean François Lajeunesse (*), que les habitués du bord de l'Erdre peuvent rencontrer faisant son footing. Il est aussi bénévole à l'athlétisme de l'ALPAC.

Il nous livre un témoignage poignant de sa propre vie, sans aucune concession pour lui-même. Il ne nous épargne rien, son enfance chaotique, ses turpitudes dans ses engagements dans la vie publique, ses excès, une spirale infernale l'attirant au fond, jusqu'à sa prise de conscience radicale pour s'en sortir. Son moteur : le sport, la course à pied, des foulées pour renaître.
Merci de ce témoignage utile.

Michel Gautier

(*) Jean Francois a écrit un premier livre « Perles d'or sur un champ de vie » en 2014



35ème CORRIDA DE LA BEAUJOIRE SAMEDI 29 DECEMBRE 2018

Cette année l'ALPAC organise, le samedi 29 décembre, la **35ème édition de la Corrida** de la Beaujoire.
Pour marquer cet anniversaire, le tracé évolue, mais propose toujours une partie du parcours dans le stade.

Notre course pédestre prend des airs de **trail urbain** en mixant les marches, des parties roulantes et des sections nature.
Avec ce changement, nous espérons battre notre record de fréquentation.

Cette année l'ALPAC soutient une nouvelle association « ***Rien qu'un chromosome en plus*** » en reversant une partie des sommes collectées. Cette association sensibilise sur la trisomie 21.

La Corrida de la Beaujoire propose quatre épreuves sportives, toutes mixtes, solidaires, familiales (à partir de 8 ans) avec des distances accessibles à tous (de 1,6 km à 8,6 km), et populaires. Pendant cette période de fêtes, les déguisements sont les bienvenus ; les plus beaux sont même récompensés.
La parade déguisée est ouverte à tous sans limite d'âge ni de condition physique, clôturera la journée.

Pour la réussite de cet évènement, nous avons à nouveau besoin de vous tous (adhérents, parents d'enfants ...), pour **une aide ponctuelle de quelques heures**. Aucune compétence spécifique n'est requise:
► jeudi 27 décembre après-midi pour la mise en sac des lots, pour installer le parcours dans le stade, ou pour préparer l'intérieur du Pavillon
► samedi 29 décembre matin pour installer les barnums, finaliser l'installation du parcours, du Pavillon ou pour mettre en place la signalétique
► samedi 29 décembre, après-midi, pour guider les coureurs et les spectateurs et remettre en état le site (démontage, rangement...) à la fin des courses.
Vous pouvez dès à présent nous faire part de votre disponibilité en nous écrivant à corrida@alpacnantes.net ou cmalry.corrida@gmail.com
Par avance merci de votre participation à cette manifestation organisée par l'ALPAC





D'autres exemplaires papier de votre "Petit Journal" n°90 sont à votre disposition
▶ À la bibliothèque 1001 pages de l'ALPAC (Maison des Associations de Saint-Jo)
▶ Chez nos boulangers
▶ Sur le présentoir de la Mairie annexe du Ranzay
▶ Au Marché U de La Beaujoire
En attendant, retrouvez le *Petit Journal* et les activités sur http://alpacnantes.net

Le prochain numéro du "Petit Journal" paraîtra en mars 2019
Vos articles seront reçus jusqu'au 2 février 2019, envoyez-les bien avant si possible. Merci.
Contactez les responsables de vos activités à l'ALPAC ou écrivez à la rédaction :
▶ louis.lebail@orange.fr
▶ bernard.courcelle44@orange.fr

Directeur de la publication : Michel Gautier
Équipe : C. Blanquet – B. Courcelle - JP. Hamon - D. Héroult - L. Le Bail - G. Le Du.
Les activités qui se sont exprimées : Arts plastiques, Atelier photographique de l'Erdre, Athlétisme, Bibliothèque 1001 pages, Cyclotourisme, Corrida, Danse moderne, Danses bretonnes, Gymnastique, Informatique, Pétanque.