AMICALE LAÏQUE PORTERIE ARTS ET CULTURE

Le Petit Journal de Saint Jo

AMICALE LAÏQUE PORTERIE ATHLÉTIC CLUB

N°95 - août 2020

Allez, ça repart



Le début de la saison 2020/2021 est imminent.

Après ce que nous avons vécu jusqu'en mai dernier, la reprise, certes limitée, de certaines de nos activités avant les congés d'été, a refait respirer l'ALPAC « à ciel ouvert ». Notre motivation d'organiser la saison 2020/2021, dans les meilleures conditions possibles et permises, en a été regonflée. Même si nous devrons nous adapter à la situation sanitaire au cours des prochains mois, notre priorité est bien de faire fonctionner « coûte que coûte » toutes les activités, sans dégrader, voire même en l'améliorant, leur qualité.

De même nous programmons nos événements et manifestations toujours sous le signe de la convivialité et du plaisir de se côtoyer dans des moments festifs.
Ainsi, ***la Fête du Jeu*** 2020 de « *1001 pages* » , annulée en mai, aura bien lieu le samedi 10 octobre.

La 37ème Corrida avec ses courses pédestres organisées autour et dans le stade de la Beaujoire est déjà en préparation pour le samedi 26 décembre 2020.

Les « **P'tits dèj' de l'ALPAC»,** rendez-vous informels, initiés en 2019, vous convieront 3 fois dans la saison au cœur du quartier Porterie.

Les belotes, les lotos rebattent les cartes et se préparent à lancer les invitations.

Les jeunes des groupes scolaires publics du secteur se confronteront au **Pas-Athlétique** du printemps prochain.

Des tournois de badminton, de pétanque, et d'autres manifestations déjà connues de nos sections sportives, seront à l'affiche de l'ALPAC.

Les expos de *l'Atelier Photographique de l'Erdre*, des arts plastiques, les concerts de la chorale ALPACHOEUR titilleront votre sens critique artistique tout au long de l'année.

Jusqu'à un événement encore plus festif en fin de saison. L'ALPAC fêtera ses 90 ans ! **La festive « culturelle »** de juin en fera partie, rejointe par des animations des autres activités sportives. La fête battra son plein pendant une semaine.

D'autres initiatives pourront voir le jour si la volonté des collectivités locales se concrétisent en terme d'amélioration du parc des équipements mis à disposition des associations locales et aux habitants.

Vaincre l'adversité passagère c'est avoir des projets pour la surmonter.
Nous en avons.

Michel Gautier

DANS CE NUMÉRO...

L'AGENDA

LA VIE DU QUARTIER

- Les nouvelles de Saint-Jo
- Fermer la parenthèses, ouvrons les guillemets,
- Tête de Linotte,

HISTOIRE

- Annick Vidal

CÔTÉ CULTUREL

- Musique,
- Arts plastiques,
- Atelier couture,
- Atelier photographique,
- Ateliers d'écriture,
- Dans contemporaine

CÔTÉ SPORT

- Athlétisme et Marche nordique
- Pétanque,

COMMUNIQUÉS

- Forum des inscriptions
- Fête du jeu
- Corrida de la Beaujoire,
- Nouveau site ALPAC

alpacnantes.net

À VOS AGENDAS !

Samedi 5 septembre
Forum des inscriptions de 8 h 30 à 12 h, Gymnanse Jean Jahan route de Saint-Joseph

Samedi 10 octobre
Fête du jeu de 14 h 30 à 19 h
Bibliothèque 1001 pages,
Rue Louis Pergaud

Samedi 24 octobre
3ème "P'tit déj", de 9h30 à 12 h
Maison de quartier Saint-Joseph

Samedi 24 octobre
Belote à 19 h
Maison de quartier Saint-Joseph

Samedi 14 novembre
Belote à 19 h
Maison de quartier Saint-Joseph

Vendredi 27 novembre
Assemblée générale de l'ALPAC
Maison de quartier Saint-Joseph

Du 4 au 6 décembre
Exposition photo (Atelier photographique de l'Erdre)
Maison de quartier Saint-Joseph

Samedi 12 décembre
Belote à 19 h
Maison de quartier Saint-Joseph

Samedi 26 décembre
Corrida de la Beaujoire
Stade de la Beaujoire

LA VIE DU QUARTIER

Les nouvelles de Saint-JO

Notre chaleureux marché du samedi matin a repris son rythme, en s'étoffant encore, et les petits problèmes dûs au confinement ont disparu en grande partie. En ses débuts, il y a 31 ans, on a pu un moment le qualifier de « plus petit marché de Nantes » : faute de clients, il ne restait plus que trois fidèles commerçants seulement après quelques semaines !
Il occupe désormais toute la place



des Tonneliers. Les étals situés en haut de la place en profitent, ils sont bien plus visibles, puisque les mouvements des clients se font du haut au bas de la place.
Le projet qui parlait de déplacer ce marché devant l'église (place « *Dollier de Casson* », du nom d'un des créateurs de Montréal, au Québec) restera très probablement à l'état de projet. Les commerçants seront bientôt encore plus nombreux, avec la venue de nouveaux Portériens.



Électricité de France (ou plutôt RTE) **enfouit ses lignes aériennes** au niveau du parc des expositions. Des pylônes encombrants vont disparaître. Si la plupart des travaux se font en dehors des voies de circulation, on doit s'attendre tout de même à quelques perturbations lorsqu'il faudra traverser certaines voies, dont l'avenue de la Gare-de-Saint-Joseph.

Le confinement n'a pas tout arrêté : les aménagements de **l'avenue du Professeur-Auvigne** sont terminés. Ceux de la **route de Carquefou** ont repris ; ce futur « boulevard urbain » devrait avoir un bel aspect, lorsqu'il sera terminé. **Rue de Koufra,** on réalise, sur le trottoir, une piste cyclable qui prolongera celle qui existe déjà.

À Saint-Jo, **la construction de la supérette** annoncée depuis des années a repris. Espérons que les commerçants qui exploiteront ce magasin n'auront pas la mauvaise idée d'accueillir une mini-poste, ce qui pourrait entraîner la fermeture de notre vraie Poste. Cette dernière ne devrait retrouver son rythme d'ouverture normal qu'à la rentrée d'automne.

Les anciens vergers de Fernand Potiron, **les Vergers du Launay**, continuent à s'urbaniser. La couleur noire (c'est une mode ?) de certains immeubles ne manque pas de surprendre, pas très agréablement, les vieux Portériens ! L'EHPAD est en service depuis janvier.

Le chantier de la future **école publique du Champ-de-Manœuvres** a redémarré, et on devrait bientôt voir les fondations des premiers logements, puisque le débroussaillage du terrain a commencé.

Signalons enfin que Saint-Jo a maintenant **un office notarial**, celui de Mme Anne Touquet, place Jean-Marie Potiron.

Louis Le Bail

Fermer la parenthèse, ouvrons les guillemets

De nombreux sujets et dossiers sont restés figés durant la parenthèse de fin de saison confinée.
Le sujet sensible des équipements associatifs, sportifs et collectifs sera plus que jamais d'actualité à la rentrée. Déjà à l'étroit avant l' épisode du COVID, l'ALPAC (comme d'autres associations sur le secteur) devra essayer de pousser les murs pour accueillir ses 1500 adhérents dans leurs activités.
Rassembler, regrouper le public dans des salles à jauge réduite, deviendra à l'avenir problématique, accentué par la vigilance sanitaire qui peut perdurer encore un moment . La maison de quartier de St-Jo est maintenant trop petite. Même si la bibliothèque / ludothèque *« 1001 pages »* devrait pouvoir s'étaler un peu plus dans cet équipement, cette solution de court terme ne répondra pas aux besoins d'espaces adaptés pour les autres activités. De notre point de vue, une extension est nécessaire.
Jusqu'à présent, au coeur de ST JO, peu de projets d'espaces de convivialité émergent. Lors d'une dernière réunion publique qui s'était tenue, justement à l'étroit, dans la maison de quartier, à propos de l'aménagement du bourg, il n'avait pas été question d'espace collectif supplémentaire. L'ironie de l'histoire a été même d'y annoncer la possibilité du transfert du marché (un



Les nouveaux logements et habitants requièrent des équipements collectifs adaptés

des seuls pôles de rencontres à St JO) devant l'église (donc acter une réduction de l'espace). Le confinement a eu raison de cette idée peu pertinente. Le marché a maintenant investi avec bonheur tout l'espace du parking !
Ouvrons les guillemets et tirons les leçons de cette épisode pour faire évoluer ou émerger des projets d'aménagement plus en adéquation avec les besoins d'espaces collectifs de proximité.
L'équipe municipale de Nantes est maintenant en place. Nous la félicitons pour son élection... et nous lui (re)soumettons une nouvelle fois le sujet.
Nous demandons un (des) projet(s) d'équipements adaptés à la démographie croissante pour toutes les activités de pratique artistiques amateurs. Observons que des rez-de-chaussée de nouveaux immeubles ne sont toujours pas occupés.
De même nous constatons que l'accès à des équipements sportifs est complètement saturé. Si nous comprenons bien que les budgets des collectivités ne sont pas extensibles, notamment suite aux conséquences de la pandémie, pourquoi ne pas organiser la mutualisation des structures existantes (non municipales) et peut être disponibles pour certains créneaux. Des partenariats peuvent être intelligemment discutés pour aboutir des conventions d'utilisations.
Toute l'équipe ALPAC, et sans doute d'autres associations sont disponibles pour échanger sur ces sujets dès septembre, et certainement pas prêts à mettre un point à la ligne.

Michel Gautier

Tête de Linotte (école du Linot)

En 2017, des parents d'élèves ont souhaité étoffer le groupe déjà impliqué dans la fête de l'école du Linot. Ce nouveau groupe, constitué de six ou sept personnes, a pris pour nom « *Tête de Linotte* », intégré au sein des diverses activités associatives de l'ALPAC. L'objectif était de soutenir financièrement les nombreux projets éducatifs de l'équipe enseignante. L'ALPAC assure la trésorerie et le soutien administratif.
Tête de Linotte, groupe très dynamique, organise chaque année diverses ventes ponctuelles comme, par exemple, le miel local de Manon Doucet, fondatrice de « *Le miel est une fleur* » à Saint-Joseph-de-Porterie, les *madeleines Bijou*, biscuits éthiques et responsables, des bulbes d'automne, des chocolats de Pâques (fabriqués localement), des pains d'épices, des pâtes, et mêmes des



BD ! Un partenariat a pu être mis en place avec Ludilabel, fabricant éthique d'étiquettes personnalisées pour marquer les affaires des enfants.
Le produit de ces ventes aide l'école du Linot pour l'achat de matériel scolaire, pour des sorties ou des spectacles d'animation. Ainsi, par exemple, en 2018, c'est le thème du cirque qui a été adopté comme fil conducteur sur toute l'année scolaire. Grâce aux bénéfices récoltés par les ventes, l'école a pu louer des chapiteaux pour son spectacle interclasses. Des artistes professionnels les ont aidés à

s'entraîner. Cette année, une super « boum » était organisée dans la salle du Ranzay, une grande brioche confectionnée par la boulangerie Sourice devait y être dégustée. Plus de 200 personnes étaient inscrites, mais malheureusement, la crise sanitaire ne l'a pas permis ; mais ce n'est que partie remise !
Tête de Linotte a beaucoup de projets dans sa besace : marché de Noël, animation autour des abeilles, etc. N'hésitez pas à les retrouver sur leur page Facebook : *@tetedelinotte44* pour connaître leur actualité, les ventes et autres évènements !

Propos recueillis par Ghislaine Miler-Jones

UN PEU D'HISTOIRE

Annick Vidal

Annick Vidal, qui vient de nous quitter, est née en 1928. Son père, Alfred Baron, est un ouvrier des Batignolles, responsable syndicaliste (CGT-U) ; sa mère, Marcelle Baron, est elle aussi une militante ; pendant la guerre, ses activités dans la Résistance lui vaudront d'être déportée à Ravensbrück, en compagnie de Geneviève de Gaulle, Germaine Tillion, qu'elle y a peut-être connues. Annick Baron sait de qui tenir !

Depuis la Libération, leur appartement du quartier Toutes-Aides ayant été bombardé, les Baron habitent la cité ouvrière des Batignolles, la Halvêque (34ème rue, n° 6). Après la guerre, Annick fait la connaissance d'un espoir du FCN, Émile Vidal. Émile (Milou), né dans une famille de « pieds-noirs », a émigré en France, s'est engagé dans l'Armée qui l'a envoyé en Indochine, où sévit une de ces sales guerres coloniales dont la France s'est fait une spécialité. Émile, dégoûté par ce qui se passe en Indochine, abandonne l'Armée avant la fin de son contrat, arrive à Nantes où, très bon footballeur, il est recruté par le FCN. Sa carrière sportive sera brisée par un grave accident de moto. Annick Baron devient Annick Vidal.

Elle trouve un emploi aux Ponts-et-Chaussées, une administration qui va devenir la DDE (Direction Départementale de l'Équipement). Bûcheuse, quelques concours passés avec succès la mènent bientôt à faire partie de l'encadrement de cette administration. Les Baron ont quitté



2015: Avec les élèves du collège de Port-Boyer; elle leur raconte sa vie, quand elle avait leur âge...

la Halvêque et se sont installés dans un appartement des « Y », ces immeubles que l'usine a fait construire à l'emplacement de la cité du Ranzay. Le couple Vidal se fait bâtir une maison avenue de Normandie, dans la cité dite « *Bourdin et Chaussé* », actuellement à l'entrée du parc des expositions.

La maison de l'avenue de Normandie devient un havre où sont chaleureusement accueillis les amis, parmi lesquels « Ruti », le père du Résistant Libertaire Rutigliano qui donnera son nom au collège public de Port-Boyer. Émile et Annick font partie de ces personnes qui souhaitent l'arrivée d'un monde meilleur, plus juste, et dans ce but militent tous deux au Parti Communiste.

Le couple a eu deux enfants, Luc et Yann. Luc, instituteur, s'est fait connaître comme responsable des éditions du *Petit Véhicule,* Yann est devenu médecin. Et puis, il leur arrive un jour ce qui arrive à de nombreux couples, ils se séparent. Annick a maintenant de grosses responsabilités à la Fédération des Amicales Laïques, qui a ouvert le centre d'accueil Jean-Macé dans la cour de son siège, à l'angle du cours Saint-André et de la rue du Préfet-Bonnefoy. Jamais à court de projets, elle a rassemblé suffisamment de militants pour réussir à fonder la *Fédération des Amis de l'Erdre*, dont elle gardera longtemps la présidence.

Elle milite beaucoup au niveau de son quartier, au sein d'un « comité de quartier » qu'elle a organisé, très informel, mais qui sait se faire



2006 : Inauguration de la Maison maison ouvrière, en compagnie de J M Ayrault.

entendre de l'équipe municipale : elle est bien souvent de bon conseil. Ce comité servira de modèle aux Comités Consultatifs de Quartier (CCQ) créés bientôt par la municipalité.



2014 : Elle reçoit la médaille d'honneur de la Ville ; avec J Rolland et A chenard

Elle tenait beaucoup à y associer Jean Jahan et notre Amicale Laïque. C'est ce comité de quartier « Ranzay-Halvêque-Beaujoire » qui a réussi à sauver l'ancienne église Saint-Georges-des-Batignolles et la belle fresque qu'elle abrite. Les cités ouvrières des Batignolles sont disparues ? Annick Vidal remue ciel et terre pour qu'on en conserve un souvenir. Une première tentative de récupérer une maison de la cité Bessonneau de Couëron (les maisons, fabriquées par la même entreprise, ont le même âge) échoue pour cause de vétusté. La municipalité nantaise accepte alors d'en construire un fac-similé ; c'est la Maison ouvrière du boulevard des Batignolles, une petite salle associative très demandée.

Émile Vidal est décédé en octobre 2001. Bien qu'ils se soient séparés, elle a toujours voulu garder le nom de son époux. Jusqu'à ses dernières forces, Annick Vidal a habité la maison de l'avenue de Normandie, où elle se trouvait rarement seule : voisins, amis, y étaient chaleureusement accueillis, même si on n'était pas toujours d'accord avec elle. Combien de responsables d'associations, d'élus, venaient écouter ses conseils…

Et puis sont arrivés le « grand âge », les ennuis de santé, les chutes répétées. Annick Vidal a dû abandonner l'avenue de Normandie, entrer en EHPAD. Elle est décédée le 26 mai 2020.



Annick Vidal lors d'une soirée organisée par " Batignolles retrouvailles "

CÔTÉ CULTUREL

La musique, oui : la musiiique !

Et pourquoi pas vous ?

Vous en rêvez depuis longtemps, mais vous hésitez encore. Relevez le défi et osez un instrument. Que ce soit la guitare ou le synthé, l'ALPAC vous accueille, avec deux professeurs passionnés qui vous feront découvrir les rudiments de la musique.

Les raisons de jouer d'un instrument de musique sont multiples. Quelques musiciens témoignent :

Pour apprendre et découvrir un instrument qu'on croyait connaître.



C'est le cas pour Nathalie :

« *Je pianotais depuis le collège mais d'une seule main. Quoi de mieux que les cours de synthé de l'ALPAC pour faire jouer également la main gauche. Et puis, j'ai découvert des styles de musique que je ne connaissais pas. On peut demander n'importe quel style de musique à Pascal, il a toujours un morceau à nous proposer. Merci Pascal.* »

Pour décompresser après la journée, comme nous dit Jade :
« *Quand je fais de la musique, cela me permet de décompresser et de faire une coupure avec l'école. J'aime bien.*
J'avais très envie d'avoir une guitare, et je croyais que c'était facile de

composer des morceaux. Finalement, il a fallu prendre des cours et c'est pour cela que je suis venue à l'ALPAC (qui n'est pas loin de chez moi). Maintenant, je comprends mieux les choses qu'avant. Merci Thierry et merci l'ALPAC ! »

Et Valérie :
« Quand je joue d'un instrument chez moi, j'oublie tout le reste ; parfois même je ferme les yeux, et c'est alors un plaisir encore plus intériorisé. Ce qui est bien en cours collectif, c'est d'être attentif pour jouer ensemble un même morceau, même si nous n'avons pas le même niveau de pratique. »

Parce que la vie est parfois difficile, la musique est un moyen de se redonner de l'énergie, et Jean-Luc ressentait ce besoin :
« En bref, la musique me permet de combler un vide après le décès de mon épouse.
J'en faisais en tant qu'adolescent, et suite à cet événement, j'avais besoin de canaliser une énergie, alors j'ai choisi de m'ouvrir à la musique en écoutant divers artistes, et tout naturellement j'ai acheté une guitare, puis je me suis inscrit aux cours pour diversifier mon style de jeu, pour balayer toutes les possibilités musicales en guitare et choisir le style qui me conviendrait. »



Jacques nous fait partager sa bonne humeur de guitariste :

« Ça fait la troisième année que je fais de la guitare avec Pascal, et j'en suis très heureux. C'est fou ce qu'on arrive à faire avec ses dix doigts, une guitare et la patience d'un professeur qui, cela dit en passant, est plus qu'un prof, mais aussi un super musicien ! »

La musique à l'ALPAC commence dès l'âge de 8 ans par la guitare ou le synthétiseur. Pas besoin de connaitre le solfège, les professeurs s'adaptent au niveau de chacun pour que jouer soit un plaisir. Il faut quand même s'entrainer entre deux séances si on veut progresser ! Mais plus on s'entraine, plus on y prend plaisir.

Les groupes de quatre permettent de jouer des morceaux en commun. Parfois, les synthés et les guitares se retrouvent pour préparer par exemple la festive du mois de juin.

Si vous aussi, vous voulez décompresser, découvrir ou redécouvrir la guitare, vous améliorer au synthé, jouer à plusieurs, rejoignez-nous. Les cours de 45 minutes ont lieu les lundis, mardis, mercredis et samedis. Il reste des places, et il y a forcément un créneau qui vous conviendra.

Atelier musique
Nathalie Ferand

Arts plastiques pour enfants et adolescents

Pendant la période de confinement, Sylvie a envoyé à tous les enfants des propositions de dessins, et notamment la confection de poissons du 1er avril très colorés que les habitants de Saint-Joseph ont pu voir fleurir sur les balcons ou les fenêtres !

Sylvie a envoyé des projets très polyvalents qui pouvaient être réalisés par différentes techniques : crayons, encre, peinture etc.

Les enfants ont été très contents de retrouver leur atelier et leur prof début juin, ils étaient en nombre réduit, 6 maximum par cours, pandémie oblige. Aujourd'hui, dernier cours de l'année, les plus jeunes ont travaillé sur un paysage à compléter sur les blancs, les « grands » (CM1, CM2) ont eu à imaginer les clowns manquants sur le totem à clowns de Rick Heinrichs.





Très concentrés, ils montraient tous leur plaisir à s'exprimer.

Ecoutez-les plutôt :
« Pendant le confinement je m'ennuyais, c'était chouette que Sylvie envoie des dessins. »
« Des fois je fais de la peinture sur toile chez moi »
« Ce que je préfère c'est le dessin au crayon »
« Quand je suis triste et que je dessine, j'y pense plus ».
« Je me sens bien ici, ça me détend »
Les plus grands, plus autonomes :
« J'étais trop contente de reprendre, pour voir les copains et pour le dessin ! Ce que je préfère c'est l'aquarelle, c'est facile et joli ».
« Je dessine tous les jours à l'école, des animaux, des personnages. »
« Le dessin, c'est bien, ça me calme ».
« J'aime bien dessiner pour faire

plaisir aux autres, donner mes dessins ».
« J'aime bien l'art, la sculpture, la peinture, la poésie ».
« J'aime bien les beaux dessins dans les livres et ça me donne envie de les faire, par exemple le voyage de



Chihiro, j'ai dessiné Chihiro ».
« Quand je suis en colère, je dessine avec des gros traits des choses pas très jolies, brutales, rudes, et quand je suis bien, je dessine des traits fins. Quand je suis énervé, ça me calme ».

Quelles que soient les techniques utilisées ou préférées de chacun, nos artistes en herbe disent tous vouloir revenir l'an prochain !

Ghislaine Miller-Jones

Atelier couture

Patrons, passepoils et surjets : le retour

Après avoir animé pendant de nombreuses années les ateliers couture, Nathalie est contrainte de mettre fin à son bénévolat pour raisons de santé.
Une vingtaine d'élèves couturières se sont alors retrouvées "orphelines", rongeant leur frein, s'entraidant malgré tout pour finaliser les travaux entrepris.

Devant leur motivation et leur enthousiasme, l'ALPAC a recherché une solution. Et c'est avec Véronique, forte d'une formation de réalisatrice de patrons et de costumière pour une compagnie théâtrale, que les ateliers vont reprendre à la rentrée. Véronique apportera un soutien technique régulier à chacun des trois groupes de huit adhérentes maximum.

Toutes les couturières qui ont bénéficié des patients et précieux conseils de Nathalie lui souhaitent un bon rétablissement et seraient tellement heureuses qu'elle puisse pouvoir retrouver l'envie de transmettre son savoir-faire.

Jean-Pierre Hamon

Atelier photographique de l'Erdre

L'atelier toujours à l'affiche

Pendant le confinement, le moyen imaginé par l'équipe animatrice de cet Atelier a été de se lancer un défi par semaine.

Les photographes, coincés chez eux, devaient prendre des photos sur un thème annoncé. Un espace virtuel a été dédié aux participants pour commenter, échanger, et suggérer des améliorations. Un certain nombre de photos ont, au final, été sélectionnées pour être montrées « en vrai » sur les murs des maisons des associations de Port-Boyer et de Saint-Joseph.

Ainsi, six thèmes ont été traités : « *Rouge* », « *Transparence et reflet* », « *Abstraction* », « *Vu chez moi* », « *Qu'est-ce qu'on mange ?* », pour terminer par « *Autoportrait* » en fin de confinement.



"Qu'est-ce qu'on mange ?"
Photo de Roseline Gabriel

Et ce n'est pas tout, l'exposition annuelle de l'Atelier, sur le thème « *Ambiance* », qui n'a pas pu être présentée en juin, le sera dans la Maison des Associations de Saint-Jo, le week-end des 4, 5 et 6 décembre.

Enfin, depuis plusieurs années, un groupe issu de l'Atelier suit la *Tournée des Batignolles* et les *Rendez-vous de l'Erdre.*

En prélude d'une édition qui sera bien particulière cette année, celle de 2019 est (et sera) exposée de juillet au 15 septembre dans l'espace « Crédit Mutuel » (Éraudière et rond-point de Paris).

Michel Gautier

L'Atelier d'écriture " Plum' ALPAC "

Dès le 16 mars, nous avons maintenu le contact via un blog quotidien, sorte de journal du confinement vécu par les unes et les autres. Il s'agissait pour chacune d'écrire une phrase ou un petit texte illustrant le jour, ou parfois de répondre à des jeux d'écriture proposés par l'animatrice.
Florilège :

Mardi 17 mars
Petite brume matinale
Le beau temps se profile
Le rouge-gorge est sur la terrasse

Dimanche 22 mars
Encore un vieux film, "La Grande Vadrouille".
Funès-Bourvil : "Y'a pas d'hélice, hélas !
- C'est là qu'est l'os ".

Dimanche 29 mars
Réveillée à l'aube grise
Jour maussade d'un dimanche
Où le temps rime avec lent, lent, lent...

Lundi 30 mars
Petite chanson entraînante :
Qu'est-ce qu'on en a marre
De pas pouvoir sortir
Confinées un jour
Confinées 6 semaines
Ah qu'est-ce qu'on en a marre
De plus voir nos amis
Confinées un jour
Confinées des semaines.

Lundi 13 avril
Ça y est ! On "gagne" 4 semaines supplémentaires de confinement ! Et à partir du 11 mai, nous sortirons tous masqués.

Jeudi 23 avril
Je suis un peu d'humeur morose, donc voilà, je n'ai pas terminé ma grille de mots croisés quotidienne mais il me reste tout l'après- midi...

Samedi 2 mai
Petites clochettes,
D'habitude, on vous achète,
Cette année, c'est " Niet ".

Du 4 au 10 mai, sept jours donc avant de retrouver un semblant de vie d'avant, le défi littéraire lancé par Ghislaine était d'écrire le *« dictionnaire amoureux de l'amitié »* à raison de quatre lettres par jour et par participante (trois lettres les deux derniers jours : UVW, XYZ). Florilège :
***A** comme aventure, aventure intérieure, aventure intime, aventure enfermée dans les murs du confinement*
***B** comme baisers, dans combien de temps se retrouveront les baisers sucrés, les baisers baveux des petits, la tendresse d'une joue douce ou ridée, le plaisir du toucher*
***C** comme le canapé qui accueille en son sein les humains et les animaux de compagnie qui ont volé le droit de venir s'y blottir aussi.*
***D** comme le dos du chameau qui dodeline et qui est bien utile lors des longues traversées du désert.*
...
***N** comme nœuds comme ces liens qui nous relient dans le tissage de l'amitié mais qui aussi se dénouent.*
...
***T** comme tendresse, plus de gestes pour l'exprimer, plus de toucher, il reste les yeux, la voix, les mots*
...
***Q** comme quelques semaines passées ensemble sur ce forum.*
...
***Z** comme zygomatique et le souhait qu'il soit vite démasqué et nous laisse voir les sourires "pour de vrai".*

Ghislaine Miller-Jones

Danse contemporaine

Pendant le confinement, des initiatives ont été prises par la section Danse Contemporaine.

Dès le 23 mars, un message a été adressé à tous les adhérents de la danse contemporaine (cours enfants, adolescents et adultes) pour leur proposer de rester en lien ensemble, à travers notre page « Facebook ALPAC Danse"
https://www.facebook.com/groups/343917482956196/ , pour partager nos inspirations et les interactions à la suite des actions suivantes:

• **Vidéo d'exercices par les professeures** : Delphine et Peggy ont envoyés régulièrement aux adhérents des vidéos d'échauffement ou de pratique pour leur permettre de maintenir une activité physique.

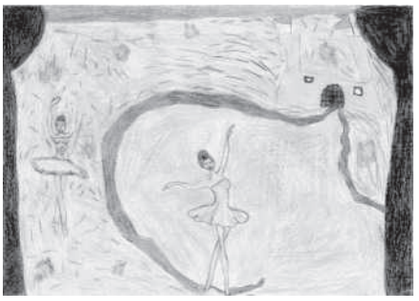
Voici un poème de Delphine et une photo pour illustrer ces vidéos.

"J'ai poussé les meubles
Installé le pied
Réveillé les miens,
Je parle à l'objectif, mais
Je pense à vos sourires."

Delphine

• **Concours de dessin pour les enfants :**
Il a été proposé aux enfants de moins de 12 ans de représenter, sous forme de dessins, leur passion de la danse. Nous avons reçu 5 dessins dont celui





Lilou : "j'ai dessiné deux danseuses sur scène, une avec une fleur et une avec un diadème sur la tête.

de Lilou, 7 ans avec cette légende que vous pouvez mentionner pj)
" *J'ai fait ce dessin parce que j'aime bien danser en liberté.*
Ça me rend heureuse quand Peggy me dit que je peux choisir les positions que je veux."

• **Partage de vidéo courte de danse improvisée :**
Peggy a fait une vidéo de sa chorégraphie sur son balcon intitulé

"Un hiver au printemps" sur le thème musical " *Ode à la joie...*" de Beethoven et a proposé aux élèves de s'en inspirer et de nous envoyer leur propre vidéo courte de 3 mn maximum, de danse improvisée dans le salon ou dans le jardin. Nous en avons reçu quelques-unes que nous avons postées sur la page Facebook.

L'activité a pu reprendre en plein air juste avant les congés et Peggy a filmé les danseuses sur la chorégraphie proposée.

Lénaïk pour la section danse contemporaire

Atelier " au tricot des mots " ALPAC, *animé par Bénédicte*

Vous aimez tricoter, peindre, jardiner, rêver, cuisiner, bricoler... mais vous n'avez jamais essayé de « tricoter les mots »... Pourtant, nous pouvons tous le faire.

Il suffit juste d'y croire, de se laisser porter, de s'autoriser à laisser notre plume se promener sur une feuille, seule ou avec d'autres plumes.

Si l'aventure vous tente, n'hésitez pas à pousser la porte... Derrière, vous trouverez Bienveillance, Liberté, Rires et Emotion, Délire et Souvenirs.

Vous aimeriez bien, mais vous hésitez ? Venez juste découvrir lors d'une séance.

Le but de cet atelier : Se faire du bien !

Alors, sautez le pas... Vous êtes attendus

Marabout

Bout en train
Train d'enfer
Fer à cheval
Cheval de course
Courses CARREFOUR
Four à pain
Pain de campagne
Pagnes africains
Africain c'est Sénégal
Egal ou selon, plus, moins
Moins j'en fais, mieux je me porte
Porte à faux, car Bénédicte
Dicte, nous inspire ce que nous écrivons
Vont !!! Font les petites marionnettes
Et puis s'en vont...

Yvette

Dans mon tiroir il y a...

Un seul me vient à l'esprit, celui auquel seule ma mémoire a accès, le petit tiroir central de l'armoire de la chambre de mes grands-parents à Espelette.
Une de ces armoires art déco que l'on achète aujourd'hui 50 euros dans toute trocante qui se respecte.
Quand j'y songe, j'ai l'impression qu'il fallait le chercher pour le découvrir, qu'il était camouflé aux regards indiscrets mais quand j'y repense, je crois qu'il n'y avait de secret ou de mystérieux que les objets d'une autre époque qu'il renfermait.
De quoi se souvient la petite fille curieuse puis la jeune fille toujours fureteuse qui déversait tout son contenu sur le grand lit grand paternel, à chaque vacance ?...

Extrait du texte de Valérie

A ma fenêtre, j'observe voler en toute liberté ces chanceuses de mouettes
A ma fenêtre, j'aime me prélasser, sentir le soleil sur ma peau et faire bronzette
A ma fenêtre, j'entends de joyeux enfants rouler en trottinette
A ma fenêtre, j'entends de jolies notes de xylophone rythmées par des baguettes
A ma fenêtre, j'imagine des personnes danser sur un brin de musette
A ma fenêtre, j'imagine vos petites têtes, toutes guillerettes !

Amélie

Tant que la pierre amassera la mousse, je roulerai
Tant que j'aurai des amis très loin, j'écrirai
Tant que la lune aura rendez-vous avec le soleil, j'escaladerai
Tant que je roulerai sur le chemin, je réfléchirai
Tant que l'amour guidera mes pas, je m'envolerai
Tant que les idées me trotteront dans la tête, j'écrirai
Tant que j'aurai les jambes en coton, je maindalerai
Tant que je serai ivre de bonheur,
Que j'aurai tous mes points sur mon permis
Que ma vue me le permettra
Je roulerai, je roulerai, je roulerai !

Texte tournant, écrit à plusieurs mains

CÔTÉ SPORT

Athlétisme : retour sur la saison 2019 - 2020

En cette fin de saison perturbée, revenons sur les moments qui l'ont marqué. Les athlètes de l'ALPAC ont pu nous régaler de quelques belles performances, notamment lors des compétitions en salles qui se sont déroulées tout l'hiver au stadium Pierre Quinon de Nantes.

Championnats départementaux indoor :

Avant que l'épidémie de COVID ne stoppe les athlètes de l'ALPAC dans leur élan, ceux-ci avaient fait un départ tonitruant lors des départementaux en salle, début décembre, où ils se sont brillamment illustrés avec pas moins de 8 podiums pour 9 athlètes présents.

Du côté des sprinters, on retiendra deux performances en particulier,

d'abord celle de Julie Goffart qui remporte une médaille de bronze sur le 60 m Junior féminin avec un très beau chrono de 8"38. Elle améliore ainsi nettement son propre record du club de 16 centièmes. L'autre performance notable en sprint est celle Romain Pélissier et elle n'est pas des moindres puisque le sprinter cadet termine champion départemental du 60 m avec un formidable chrono en 7"29 ! Il pulvérise ainsi l'ancien record du club vieux de 13 ans de 19 centièmes et surtout il détient à ce moment la meilleure performance régionale de la saison. Cette performance réalisée aussi tôt dans la saison lui laissait donc entrevoir une saison hivernale très prometteuse, avec pour objectif une qualification aux championnats de France. Malheureusement, une blessure aux ischio-jambiers juste avant les régionaux le privera de compétitions pour le reste de la saison. A noté que Romain est également vice-champion départemental du 200 m Cadet en 23"74 à l'issu de cette journée.

Les coureurs à pieds de l'ALPAC ont également fait de très bons résultats lors de ces même épreuves. Habituellement peu enclin à se confiner en salle pour une compétition d'athlétisme, cette fois cela leur a réussi au vu de la razzia de médailles qu'ils ont opérée. Alexandra Dubois est vice-championne départementale Master du 1500 m en 5'38"15 devant Sophie Bourglan qui remporte la médaille de bronze avec 6'08"19. Julie Rivière monte sur la 3eme marche du podium 1500 m senior en 4'50"01 et Loïc Sellin remporte la médaille d'argent sur le 800 m Master avec 2'13"24.

Courses sur route :
Parmi les coureurs qui se sont illustrés sur la route, Julie Rivière remporte le challenge 44 féminin et bat son record personnel au 10 km avec 39'08. Pierre Nocquet termine quant à lui termine 2e du challenge 44 masculin et réalise 2 h 50'32 au Marathon de Nantes.

Corrida de la Beaujoire :
Chaque année, l'ALPAC organise la traditionelle corrida de la Beaujoire autour et dans le stade. L'organisation de cette course festive se déroule le dernier week-end de décembre, sous la houlette de Caroline Malry. Celle de 2019 a été une réussite avec plus de 1000 participants. En plus des nombreux bénévoles, quelques coureurs du clubs sont venus montrer le maillot bleu et blanc au sein du peloton. Sur le challenge Jean Jahan, Loïc Sellin termine 7e (1er master), Alexis Bertin 8e et Maxime Hiller 10e (1er junior). A l'occasion de cette édition, des fonds ont été reversé à l'association *"Bony & me"* pour la recherche médicale sur l'ostéosarcome.



Compétitions jeunes :
Du côté des jeunes, bien que l'on peut regretter leur faible participation aux compétitions, Maël Curiale a porté les couleurs du clubs sur de nombreux podiums en ayant pris l'habitude de ne pas repartir d'une compétition sans médaille.
Cet hiver, **aux championnats départementaux en salle,** il a remporté la médaille d'or au triathlon benjamin avec 100 points et au 50 m haies en 8"27, ainsi que la médialle d'argent au saut en hauteur avec 1,40 m. Un peu plus tard dans la saison, il devient vice-champion régional du 50 m haies et du saut en hauteur avec respectivement 8"30 et 1, 40 m. Puis il termine la saison de la plus belle des manières en devenant champion régional d'épreuves combinées avec 1703 points. Félicitation également à Promesse, Lydie, Lucie, Solenn, Lilou, Alexys, Elias, Sandro, Gabriel, Benjamin et Théo pour leur régularité aux cross et compétitions.

Championnats de France Masters indoor :
La saison hivernale s'est clôturée en beauté avec la tenue des



Podium régional EC: Maël Curiale

championnats de France Masters à Nantes du 21 au 23 février. Quatre de nos athlètes ont pu découvrir ce qu'est une compétition de ce niveau et se confronter aux meilleurs athlètes de leur catégorie. Cela a été une réussite pour Alexandra Dubois



Podium France : Alexandra Dubois

puisqu'elle a obtenu le titre de championne de France du 3000 m en catégorie F40+ ! Mais on retiendra également la participation au 3000 m de Pierre Nocquet en 10'25"95 et de Sophie Bouglan en 12'33"37. Enfin, pour son tout premier 800 m en compétition, Florence Lucas termine 4e en catégorie F40+ avec un chrono de 2'50"58.

Espérons que la saison prochaine nous réserve autant de réussite !

Erwan Souffre

Marche nordique

Tout au long de l'année, la section marche nordique accueille les pratiquants licenciés, deux séances par semaine sont programmées, le mercredi soir et le samedi matin.
L'encadrement est assuré par Erwan, un entraîneur salarié, spécialement formé à cette spécialité.
Cette activité tonique se propose de démontrer qu'effort et plaisir ne sont pas plus opposés que performance et convivialité ou loisir et compétition.

Certains marcheurs nordiques de l'ALPAC ont participé à plusieurs évènements depuis septembre 2019. Le trail des trois provinces à Clisson sur le site du Hellfest, le trail de Mauves en vert à Mauves sur Loire, les foulées de la Saint Martin à Bain de Bretagne, le trail du Pays bleu à Renazé et même jusqu'à la pointe de Raz. Les marcheurs de l'ALPAC participent aussi activement au challenge nordique Bretagne.

Coté classement :
- CNB femmes : Pascale 48ème, Nathalie 59ème, Sandrine 30ème et Séverine 314ème su 385 classées
- CNB hommes : Philippe 34ème, Thomas 124ème, Eric 202ème, Guy 317ème sur 380 classés.

Christine Renimel

La pétanque : un sport convivial !

Le saviez-vous ? Le mot « pétanque » vient de l'occitan petanca, contraction de pè (« pied ») et tanca (« attache »). C'est en 1908 qu'un certain Jules dit "Le noir " invente la "Pétanque" à La Ciotat près de Marseille, car, perclus de rhumatismes, il devait jouer pieds joints, pour lancer les boules, contrairement au jeu de boules lyonnaises. Le premier concours officiel de pétanque eut lieu à la Ciotat en 1910. En 1927, le jeu fut codifié et c'est en 1945 que naquit la FFPJP : Fédération Française de Pétanque et Jeu Provençal. Pendant les vacances, pourquoi ne pas visiter le musée de la Ciotat qui vous racontera toute son histoire ?



Le club de Pétanque de l'ALPAC regroupe 54 adhérents dont 12 femmes. Ils s'entraînent 3 fois par semaine, soit à l'extérieur l'été à côté du gymnase Jean Jahan, soit à partir de septembre au boulodrome du Bêle. Ils affrontent dans l'année, lors de tournois, des clubs de tout le département, de Préfailles à La Boissière du Doré !

Après la période de confinement ils ont eu beaucoup de plaisir à se



retrouver dès le 1er juin ! Quand ils ont pris leur licence, certains avaient déjà un peu joué par exemple en camping lors de vacances, mais certains étaient débutants ! « On est heureux de se voir, un super groupe de copains ! C'est un sport convivial, on rigole beaucoup et on aime avant tout jouer » affirment-ils bien haut !

Propos recueillis par Ghislaine Miller-Jones

COMMUNIQUÉS

Gymnastique : Rectificatifs

L'activité gymnastique vous propose des séances d'une heure du lundi au vendredi (Gym d'entretien, douce, aéro, stretching postural, pilates). **Les inscriptions auront lieu au forum le 5 septembre**. Cette année, les séances reprennent le **21 septembre 2020**.

Attention ! Modification de dernière minute sur les créneaux annoncés sur le livret d'activité.

- La séance Gym d'entretien du mardi, annoncée à 11 h sur le livret, revient à 9 h (comme l'an passé)
- La séance stetching postural du lundi annoncée à 11 h sur le livret, revient à 9 h (comme l'an passé)

Forum des associations gymnase Jean Jahan

samedi 5 septembre 2020 de 8 h 30 à 12 h

Dès 8 h 30 les responsables et les personnes chargées d'animer ou d'encadrer les activités seront présents pour vous informer et recueillir vos inscriptions.

Information :

- **Dès maintenant** auprès des responsables d'activité ou au 02 40 25 21 38
- **Sur les site**s www.alpacnantes.net ou al-nanteserdre.org (livret d'activité)
- **août avec le livret** distribué dans les boites aux lettres et disponible à le bibiothèque 1001 pages
- **Début septembre** : **au forum** le samedi 5 septembre ou **lors des permanences** à la maison de quartier (entrée rue Louis Pergaud) du lundi 7 au vendredi 11 septembre de 17 h à 19 h et le samedi 12 de 9 à 12 h.

Info/alerte : *Le forum des associations programmé par la mairie sur le secteur Nantes-Erdre, a lieu cette année le 5 septembre, à la même date que notre forum, salle Nantes-Erdre. Pour rappel, d'habitude, il avait toujours lieu une semaine après.*

Attention : Même si nous y aurons un stand de présentation, les inscriptions ALPAC ne se feront qu'à notre forum organisé comme à l'accoutumée au coeur de St-Jo (gymnase Jean Jahan) avec les associations habituelles

Fête du jeu samedi 10 octobre 2020 de 14 h 30 à 19 h

La fête du jeu vous invite cette année à venir jouer en famille et en plein air dans le quartier de Saint-Joseph-de-Porterie. Venez profiter tout au long de l'après-midi d'espaces de jeux adaptés à tous les âges

L'entrée est libre et gratuite et une buvette vous proposera boissons et goûters à petits prix.

Lieu : cour des tilleuls de la Bibliothèque 1001 pages et parking de la rue Louis Pergaud.

Corrida de la Beaujoire le samedi 26 décembre 2020

Ca y est, c'est reparti pour la prochaine édition de la Corrida de la Beaujoire. Si les conditions sanitaires nous le permettent, la 37ème édition de la Corrida aura lieu le samedi 26 décembre. Notez sès maintenant cette date dans vos agendas.

Nous aurons besoin de vous, le mercredi 23 et le samedi 26 décembre pour un ensemble de tâches accessibles à tous. Nous comptons sur vous.

Pour nous contacter :
corrida@alpacnantes.net ,
ou *cmalry.corrida@gmail.com*

ALPAC : Nouveau site "www.alpacnantes.net"

Vous avez peut-être découvert notre nouveau logo (voir entête du journal), une bonne nouvelle n'arrive jamais seule, notre site se renouvelle.

Il est déjà disponible, avec son fil d'actualité, ses rubriques infos, et un espace réservé aux bénévoles de l'ALPAC.

Remercions toute celles et tous ceux qui ont fait vivre l'ancien site : grâce à vous nous ne sommes pas repartis de zéro pour construire cette nouvelle édition !

D'autres exemplaires papier de votre "Petit Journal" n°95 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 www.http://alpacnantes.net

Le prochain numéro du "Petit Journal" paraîtra en novembre juin 2020.

Vos articles seront reçus jusqu'au 2 octobre 2020, 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 - G Miller-Jones - L. Le Bail - G. Le Du.

Les activités qui se sont exprimées : Atelier d'écriture, Atelier photographique, Athlétisme, Arts plastiques, Couture, Danse contemporaine, Marche nordique , Musique, Pétanque.