AMICALE LAÏQUE PORTERIE ATHLÉTIQUE ET CULTURELLE

Le Petit Journal de Saint Jo

AMICALE LAÏQUE PORTERIE ATHLÉTIQUE ET CULTURELLE

N°102 - novembre 2022

Voir(e) plus « si affinité »

Notre activité bat son plein. Même s'il reste des places sur certaines activités, nous constatons bien que le dynamisme des habitants du quartier est bien présent ! Nos animations sont déjà programmées. D'ici la fin de l'année, des rendez-vous sont annoncés (un concert chant chorale ALPACHOEUR), un week-end de représentations de notre Troupe Théâtrale ALPAC).
Nous nous faisons aussi le relais des initiatives de l'ARDAN (marché de Noël) avec l'ACCOORD.
Et dans ce numéro, une première requête vous est adressée : la Corrida de la Beaujoire du samedi 17 décembre nécessite du monde. La demande y est détaillée pour ce moment très particulier et festif.

Ces derniers mois, les demandes d'initiatives pour égayer Saint-Jo sont multiples et se tournent vers les associations ou structures municipales. C'est bon signe. Mais cela suppose aussi que le tissu associatif et ses acteurs se renforcent.

Plus que jamais, après une période où le renouvellement des bénévoles n'a pas pu s'effectuer pour cause de pandémie, les associations ont besoin de nouvelles forces vives. C'est un constat partagé par toutes celles-ci, qu'elles agissent autour des pratiques sportives, culturelles y compris même dans la citoyenneté comme le soutien scolaire.

L'engagement des collectivités locales est aussi primordial. L'émergence de la nouvelle Maison située sur le quartier voisin de la Halvèque va dans ce sens mais reste insuffisante, pour le grand secteur « *Porterie* » connaissant une telle croissance. Nous y sollicitons depuis des années, des locaux de diffusion ou de productions culturelles amateurs. En vain pour l'instant...Le secteur sportif n'est pas en reste. La demande s'accroît au risque de limiter notre offre par la saturation des équipements adaptés à partager.

Et bien sûr l'engagement de bénévoles sur le long terme, au-delà des coups de main ponctuels, est impératif pour la continuité de nos actions associatives. Pourtant, c'est possible, le potentiel est là, à l'instar, par exemple dernièrement, avec des nouvelles personnes rejoignant l'activité de « Batignolles Retrouvailles » au sein de l'ALPAC et de l'ALM.

Alors, saisissez toutes les occasions pour vous faire connaître, pour vous impliquer occasionnellement, voir(e) plus « si affinité ».

Michel Gautier

DANS CE NUMÉRO...

L'AGENDA

LA VIE DU QUARTIER

- Les nouvelles de Saint-Jo
- Avant-scène
- Après les Retrouvailles
- Tête de Linotte

ALPAC CULTURE ET SPORT

- Anaïs prof de danse
- Au plaisir de dessiner
- Sophrologie
- Athlétisme
- Cyclotourisme

COMMUNIQUÉS

- ARDAN, marché des créateurs
- Peinture murale Barbara
- Marche nordique loisir
- Oyez, Oyez, qu'on se le dise
- 38ème Corrida de la Beaujoire

alpacnantes.net

À VOS AGENDAS !

THÉÂTRE "TRAINS DE VIES"
PAR LA TROUPE ALPAC "JO' VA BIEN"
SAMEDI 26 NOVEMBRE À 20 H 30 ET DIMANCHE 27 À 15 H 30, MAISON DE QUARTIER

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ALPAC
VENDREDI 2 DÉCEMBRE A PARTIR DE 20 H 30, MAISON DE QUARTIER

INAUGURATION DA LA FRESQUE BARBARA (COMMUNE LIBRE)
DIMANCHE 4 DÉCEMBRE À 11 H ALLÉE BARBARA

BELOTE
SAMEDI 10 DÉCEMBRE À PARTIR DE 19 H 15, MAISON DE QUARTIER

38ème Corrida de la Beaujoire (COURSES PÉDESTRES)
SAMEDI 17 DÉCEMBRE
STADE DE LA BEAUJOIRE

ALPACHOEUR CONCERT DE NOËL
DIMANCHE 18 DÉCEMBRE À 15 H ÉGLISE DE SAINT-JO

BELOTE
SAMEDI 15 JANVIER À PARTIR DE 19 H 15, MAISON DE QUARTIER

Belote
SAMEDI 11 FÉVRIER À PARTIR DE 19 H 15 , MAISON DE QUARTIER

Belote
SAMEDI 4 MARS À PARTIR DE 19 H 15 , MAISON DE QUARTIER

LA VIE DU QUARTIER

LES NOUVELLES DE SAINT-JO

Squares et jardins d'enfants à Saint Joseph : évolution ou statu quo ?

Mercredi 26 octobre des agents de *Nature et Jardins* et de l'équipe de quartier de Nantes Erdre ont tenu une permanence d'information sur le site des « 4 Jeudis », à destination des « usagers » de 3 jardins du quartier : ceux du Nadir, des Farfadets et des 4 jeudis.

Situation géographique des lieux concernés :

- le Nadir : entre la rue de l'Embellie et la rue de Portricq, en bordure de l'allée du Crépuscule,



- **les Farfadets** : bordé par la rue Traversière, la rue de Portricq et la rue Bellitourne,

- **les 4 jeudis** : entre la rue des Alisiers, la rue de l'Embellie, et le passage des Tauzins, en fait en face de la garderie occasionnelle, dite Multi-accueil.



Ce qui est envisagé par les services de la Mairie :

- les 4 jeudis : regroupement en un même lieu des jeux existants et très disséminés sur l'espace en arrière de la rue des Alisiers avec ceux du Nadir.

- le Nadir : transformation en un verger urbain avec déminéralisation des allées pavées et bien sûr migration des jeux existants vers les 4 jeudis.

- les Farfadets : renforcement de sa destination « conviviale » en apportant du mobilier pique-nique, des plantations d'aromatiques et de comestibles.

Les personnes présentes - des assistantes maternelles, des mères de famille - se sont vigoureusement élevées sur le devenir envisagé du Nadir. Elles ont souligné que c'était l'espace le plus plébiscité, le plus fréquenté, le plus sécurisant pour les enfants de tous âges. Les allées, effectivement larges, offrent toute sécurité pour l'apprentissage des 4 ou 2 roues : draisiennes, trotinettes, vélos, avec un risque minimum de collision.

Leur proposition : maintien du Nadir en sa configuration actuelle, amélioration toujours possible mais pas indispensable des jeux existants ; les plantations envisagées seront appréciées sur l'aire herbeuse en prolongement de celle des jeux.

L'équipe « Mairie » semble avoir entendu leurs arguments et assure que ce n'était qu'une première concertation, d'autres vont suivre, et une fois le budget alloué, tous les usagers de ces espaces pourront choisir les jeux et mobiliers en toute transparence.

Tous les participants se sont accordés sur les difficultés de coller au plus juste avec les attentes de diverses classes

d'âge, du nourrisson à l'ado et aux adultes. Il en ressort un vrai désir de participer aux ateliers de concertation, le partage des espaces sera celui que les habitants auront choisi .

Ecole Germaine Tillion, la nouvelle école du Champ de Manoeuvres : la rentrée est enfin effective depuis le 7 novembre. Il faut préciser que les premiers élèves dans ces locaux flambants neufs ne sont pas ceux du périmètre scolaire de l'école, mais les élèves de l'élémentaire Beaujoire.
Pendant la durée des travaux de leur école, ils font le trajet en bus, pour l'activité scolaire ; le périscolaire matin et soir est maintenu à l'école de la Beaujoire.

Clin d'oeil : un tout nouvel espace jeux vient d'ouvrir, juste accolé à l'école Germaine Tillion, peut-être un peu loin pour les usagers des squares du centre Saint-Joseph !!!

Route de Carquefou : pour l'instant il est quasiment impossible pour les élèves et parents de l'école de la Beaujoire de rejoindre l'école Germaine Tillion à vélo ou en vélo cargo en toute sécurité. La piste cyclable vers Carquefou ne démarre qu'au carrefour de la rue du Bêle et, tous les jours, des dizaines de véhicules de diverses sociétés de livraisons obstruent le cheminement sur plusieurs centaines de mètres. Les services de l'Equipement étudient en urgence le prolongement de la route de Carquefou, entre la rue de la Grange au Loup et la rue du Bêle, qualifiée en boulevard urbain.

Un nouveau salon de coiffure au 500, route de Saint Joseph.
A la fin de la rubrique *« Vie de quartier »* du Petit Journal N° 99, on vous signalait l'existence d'un salon de coiffure mixte, le *« Cocoon Hair G »*, situé 500 route de Saint Joseph. Géraldine, la coiffeuse, se consacre désormais aux soins capillaires à domicile.
C'est aujourd'hui, Audrey, qui a investi les lieux, et après quelques mois de travaux, le salon *« Septya »* vous accueille dans un lieu chaleureux et intimiste dédié au bien-être des cheveux : diagnostic et analyse, massages, coupe aux ciseaux, coupe-soin énergétique (coupe au rasoir à lame pleine après un massage



crânien réalisé allongé). Soucieuse d'apporter un véritable service à la carte, Audrey, ne reçoit qu'une personne par créneau : prendre rendez-vous au 06 64 82 21 94. Le salon se situe au pied de la résidence « Les pépinières », au 500 route de Saint Joseph. Petit plus pour d'autres coiffeuses du quartier : une possibilité de co-working ; Audrey qui a tellement galéré pour s'installer veut partager des mètres carrès avec des collègues. Pour en savoir plus, rendez-vous sur *www.septya-coiffure-energetique.fr.*

Jean-Pierre Hamon

"Avant-scène", un après-midi musical à Saint-Jo

Le samedi 17 septembre, **l'Union des commerçants de St-Jo (ARDAN)** avait concocté, avec le soutien de **l'ACCORD de Nantes**, une *« scène ouverte »* où se sont produits, sous un soleil de plomb, plusieurs musiciens et groupes locaux. Nous avons entendu avec plaisir Esteban Flores (guitare et chant), Ben Side Project



(Pop Rock, Électro), Helyx (danse coréenne), Florian (musique brésilienne), Délit Mineur (rock français) et Rétroactifs (variétés années 50 à 2020). Ces derniers ont invité sur scène le jeune Hugo qui a enchanté le public avec 2 chansons *« j'ai demandé à la lune » puis « Diego ».*

Nous avons rencontré **Martine et Jean-Charles**, 2 des musiciens du groupe *« Rétroactifs »,* Portériens depuis 35 ans.

Pourquoi ce drôle de nom ?
Parce que le groupe a été constitué par 3 retraités et 2 actifs.



Comment concevez-vous vos chansons ?

Nous avons commencé par « *Don't be so shy* » (Imani) que nous avons mixé avec « *Envole-moi* » (JJ Goldman). C'est-à-dire qu'à partir de 2 chansons déjà interprétées, nous en recréons une nouvelle sur laquelle Jean-Charles crée des arrangements (accordéon, saxo et piano). Par exemple la chanson « *Viens, viens* » (Marie Laforêt) se conjugue harmonieusement avec « *viens, je t'emmène* » (France Gall).

Quand avez-vous commencé à jouer ?

Jean-Charles est musicien depuis l'âge de 15 ans, guitare, accordéon, harmonica, piano. Il a étudié le jazz vocal au conservatoire de Nantes. Martine a d'abord eu une vie bien remplie, mère de 4 enfants elle a aussi connu nombre de petits Portériens et Portériennes aujourd'hui adultes puisqu'elle a été directrice de l'école du Linot puis de l'école des Batignolles!

Leur maison ayant toujours été bercée de musique, elle a décidé en 2005 d'apprendre la guitare basse et la contrebasse et elle a tout naturellement rejoint le groupe où jouait Jean-Charles.

Ils se sont produits dans divers endroits (TNT, lieux de vacances, Jardins de Cocagne à Carquefou etc).

Dans un tel univers, comment s'étonner de voir Hugo, leur petit-fils, prendre avec assurance le micro de sa si jolie voix...



Hugo

Ghislaine Miller-Jones

Après les Retrouvailles, l'Avenir

Assurément, cette nouvelle section commune maintenant aux deux solides Amicales Laïques (ALM et ALPAC) et conservant le nom « *Batignolles-Retrouvailles* », a bien posé ses bases lors de la soirée inaugurale du 8 octobre. 180 personnes étaient là. Elles ont appris avec bonheur que notre ami et rédacteur de ce journal **Louis LEBAIL** auquel un hommage émouvant a été rendu, restera bien vivant sur le quartier puisque **la Maison des Associations de Saint-Jo portera bientôt son nom !**

Précédée d'une attrayante et bien suivie balade partant de la « *Maison en bois* » vers le site industriel des Batignolles, les 100 personnes, malgré le bruit ambiant de la ville, ont pu capter avec bonheur les anecdotes de Jean Claude BARON, ayant grandit dans la cité ouvrière de la Halvèque, au n°6 de la 34ème rue, explique-t-il avec humour. Puis les propos de son « pote » d'enfance Jean Claude BRIAND, ancien de l'usine des Batignolles ont éclairé l'assemblée sur ce qu'était le travail sous les nefs.

Le public a pu les voir ou les revoir, parmi d'autres témoignages, (entre autres ceux de Jean-Luc FLEURANCE récemment disparu), dans le film documentaire « Le pain noir et les roses rouges » de Marc GRANGIERS relatant l'histoire de ce site , patrimoine industriel de la ville.



A l'issue de cette soirée, bien ponctuée par un pot très amical, un certain nombre de personnes a manifesté son envie de suivre ou faire partie du collectif. C'était aussi un des objectifs de cette soirée.

Il pourra s'appuyer sur le bel héritage que nous confie Batignolles-Retrouvailles :

●Mettre en valeur ce patrimoine et par conséquent contribuer à son

devenir.

●Collecter, inventorier et transmettre la mémoire du quartier des Batignolles au travers de l'histoire de la vie ouvrière, de l'immigration et de la résistance,

●Proposer des animations autour de la maison ouvrière du boulevard des Batignolles, qui restera le « siège » de ce collectif.

●Susciter la curiosité des scolaires et adultes de ces quartiers sur l'Histoire des Batignolles (épicentre) qui a structuré et influencé jusqu'à l'avenir du secteur Nantes-Erdre.

Le groupe se saisira de cette belle opportunité et continuera à inventer d'autres initiatives pour faire connaître et s'approprier l'environnement de St-Jo , avec tout le comportement citoyen requis.

Cette section sera un autre trait d'union très concret entre l'ALPAC et l'ALM, sur une même démarche d'éducation populaire à travers la connaissance, la compréhension, la valorisation de notre cadre de vie collectif et ce qu'on peut en faire.

Une réunion ouverte est d'ores et déjà prévue le mardi 6 décembre à 18 H 30, dans la Maison en bois, bd des Batignolles. Y sont conviées bien entendu les personnes qui se sont déjà manifestées le 8 octobre. D'autres peuvent les rejoindre Le groupe pourra alors se structurer pour concrétiser et organiser les projets.

contact : *contact@alpacnantes.net*

Suite au décès accidentel de Jean-Luc GUILBAUD, membre fondateur et contributeur émérite de « Batignolles-Retrouvailles », toute l'Alpac s'associe à la peine de la famille et de ses proches. Il était avec nous lors de cette soirée du 8 octobre 2022.

Michel Gautier

Tête de Linotte

Tête de Linotte, un collectif dynamique au sein de l'école du Linot

Le collectif fonctionne avec des parents d'élèves, mais pas ceux qui en sont déjà les représentants. Il est constitué de 12 bénévoles actifs et peut compter sur une liste d'une cinquantaine de parents auxquels il peut faire appel ponctuellement.

Il fait partie intégrante des activités de l'ALPAC ; celle-ci verse une subvention pour chaque enfant des écoles publiques de St-Jo.

Pour Tête de Linotte, il s'agit de récolter, au cours de l'année scolaire, des fonds venant financer la fête de l'école, voire une partie du voyage scolaire (une centaine d'enfants y participent). Cette année (2021/2022), Tête de Linotte a reversé 4500 € à l'école, ce qui a permis d'abaisser, le coût de la classe verte, par élève, de 160 € à 125 €.

Mais l'idée de Tête de Linotte est aussi de créer de l'animation et du lien dans et autour de l'école.

En octobre a eu lieu une vente de miel récolté en Vendée par une ancienne élève. Il y a aussi ponctuellement la vente de chocolat ou de pain d'épices. Au printemps c'est la vente de madeleines Bijou. En 2021 un marché de Noël a eu lieu le même jour que la vente de sapins organisée par Loïc (Directeur de



l'école). Gâteaux, buvette, vin chaud et chocolat chaud (avec chamallows s'il vous plaît !) ont été bien appréciés. Les animateurs du périscolaire avaient même organisé un « photo Booth ». Il y a eu une vente de petits objets trouvés chez Initiative.

Le marché de Noël prochain est en préparation. Il aura lieu le vendredi 2 décembre, de 16 h à 19 h 30 sur le terrain de basket jouxtant l'école. Vous y trouverez notamment les biscuits *KIGNON*, de délicieux gâteaux secs préparés à base de pain récupéré sur les surplus dans les cantines et fabriqués par des personnes en situation de handicap. D'autres producteurs locaux ou créateurs sont contactés.

En mars 2020, une « boum » était prévue pour les CM2, tout était prêt… mais la veille du jour J, le gouvernement a décrété le confinement. Bien sûr, la déception a été grande, mais Tête de Linotte compte bien, au printemps prochain, organiser enfin cet évènement.

Le café des parents : 1 mercredi par mois, entre 8 h 30 et 9 h 15, autour d'une tasse de café ou thé, les parents sont invités à partager leurs questions, idées etc.

Mais le gros évènement de l'année



reste la fête de fin d'année scolaire. La préparation demande beaucoup de travail. Les personnels de l'école se chargent des spectacles et Tête de Linotte de l'animation qui vient ensuite. En Juin 2022 : buvette, plats sucrés et salés amenés par les familles, saucisses, barbe à papa, stand de glaces, popcorn etc. Les parents achètent des tickets via leurs enfants scolarisés (5 €). Ils obtiennent alors une carte à poinçonner selon les activités ou les goûters (5 € représentent environ 2 activités, une boisson, un gâteau).
Bravo Tête de Linotte !

Tête de Linotte est accompagnée par de nombreux commerçants de St Jo qu'elle tient à remercier : Crédit Mutuel, Coup' cœur, Art Fleurs, Cave 20/20, Studio de Kex, Optique St-Jo, cordonnerie St-Jo, pizzéria Atrium, centre EOZEN, Salon St Joseph, pharmacies St-Jo et Le Reste, Biocoop, Groupama, l'Adresse Immobilier, Tabac-presse, Cave à Vins, Master Pizza, Comptoir Libanais, Kenko Sport, Decathlon, Acrocime Carquefou.

Ghislaine Miller-Jones

ALPAC INFO CULTURE ET SPORTS

Anaïs, une pétillante prof de danse !

Dure tâche pour Anaïs que de reprendre les cours après Peggy, mais elle est ravie de relever ce défi !
La danse, elle est tombée dedans dès sa toute petite enfance. Pratiquant d'abord la danse classique, elle rêvait même de *« devenir danseuse étoile »* dit-elle en riant.



Inscrite en sport-études section danse, elle devait 2 fois par an créer des prestations en solo, ce qu'elle adorait, y compris enregistrer les musiques.
Après le BAC, elle a préparé l'EAT (Examen d'Aptitude Technique, préalable au Diplôme d'Etat) dans deux écoles différentes (l'école Adeline Miller à Nantes et au Pont Supérieur de Nantes).
Puis elle a obtenu le Diplôme d'Etat après deux années de formation constituées d'une année de théorie autour de l'Histoire de la danse, la musique et l'anatomie, puis d'une année consacrée à la pédagogie.
Tout juste diplômée, elle a été aussitôt retenue par l'ALPAC pour intervenir dans 6 cours : les 5 ans (éveil et initiation), 6 ans, 7 ans, CE2 à CM2, adolescents et adultes.

« J'ai trouvé dans la danse un échappatoire magique » dit-elle, des étoiles dans les yeux. Elle enseigne cette discipline à partir des 4 fondamentaux : le poids (la conscience du léger et du fort), le temps (le continu et le vif), l'espace (le direct et l'indirect), le flux (le libre et le contenu, l'essence même du mouvement).
« Je veux apprendre à mes élèves à comprendre et ressentir tout ça pour jouer avec et être libre de passer de l'un à l'autre. Même pour l'initiation on apprend ces bases. Les cours sont comme des petits labos, on teste les notions. Par exemple, on travaille l'espace (c'est grand, c'est petit). On intègre le vocabulaire adapté, les mots qui correspondent aux fondamentaux.
Avec les adultes, on apprend comment travailler la colonne vertébrale et donc les mouvements pour bouger indépendamment la tête, le tronc, le bassin. Nous pratiquons beaucoup l'impro autour du très rapide ou du très lent. Les élèves sont de plus en plus à l'aise dans leur corps, le regard des autres importe de moins en moins.
J'essaye d'insuffler du ludique, du jeu dans la danse, c'est ça qui me fait vibrer, la surprise, s'amuser avec son corps."
Mais Anaïs ne se contente pas de venir donner ses cours, elle s'implique encore au-delà avec les plus jeunes (5 ans) : elle a innové par la création d'une sorte de carnet de voyage qui s'écrit tout au long de l'année. Après chaque cours, afin de parler un peu culture et de leur faire découvrir tous les styles de danse,



elle leur montre une petite vidéo et note leurs réactions. « *Au début, elles étaient un peu timides, maintenant ça fuse, j'ai parfois des réflexions très drôles à ce qu'elles ont vu* » Les enfants viennent même avec des dessins qui seront inclus au carnet. Chaque enfant recevra un exemplaire de ce carnet en fin d'année, un beau souvenir avant d'entrer plus avant dans l'apprentissage de la danse.
Il est un peu dommage qu'aucun garçon ne soit inscrit aux cours de danse…

Il reste quelques places au cours adultes.

Ghislaine Miller-Jones

Au plaisir de dessiner, peindre, coller …

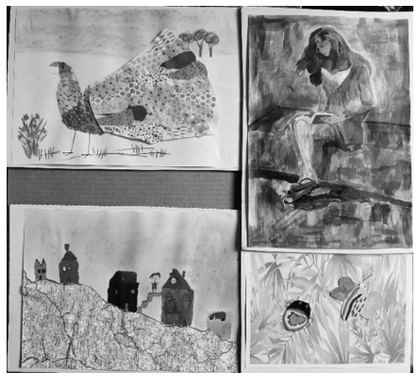
En quoi consiste l'activité Arts Plastiques ?
Pour Sylvie, l'animatrice de cet atelier, « *c'est d'abord permettre de révéler la créativité de chacun, être heureux de ce que l'on produit. C'est aussi et surtout s'éloigner de l'obligation de résultats qui prédomine dans tout le cursus scolaire et bien sûr ensuite, professionnel.*
C'est faire coïncider l'œil et la main, jouer avec les couleurs, maîtriser les divers matériaux proposés.
L'accompagnement de l'animatrice se situe au niveau du geste et de la connaissance du matériel (pinceaux, crayons, couteaux) et de l'appréhension des matériaux (aquarelle, acrylique, gouache, crayons de couleurs, fusains, pastels secs et gras, collages).
En Arts Plastiques il s'agit d'oser se faire confiance. »

Pour cela, Sylvie propose d'essayer plusieurs techniques. Par exemple, pour les collages, il faut jouer avec son inventivité en associant différentes matières et des images, des textures variées.

L'exposition du 11 et 12 juin, lors de la Festive, a remporté un franc succès et les artistes ont été fiers de voir leurs œuvres dévoilées au public.



Florilège de réflexions:
Lola : « *j'aime bien dessiner, ça me rend joyeuse* »
Lilwenn : « *j'aime surtout dessiner des animaux, j'aime surtout le dessin au crayon avec de l'aquarelle, ça me déstresse.* »
Clémence : « *ça m'aide à me concentrer, ça me calme. Je préfère les crayons feutres et crayons de couleurs. J'aime dessiner les oiseaux et les écureuils.* »



Baptiste : « *j'aime dessiner les villes, les immeubles, j'ai tellement envie de devenir inventeur ! J'aime la technologie, je dessine d'abord au crayon de bois.* »
Lisa : « *j'aime tout ! Je suis contente après, quand je vois ce que j'ai fait ! J'aime l'aquarelle parce qu'on peut faire des couleurs claires ou fortes.* »
Lou-Ann (une ado) : « ça me détend, c'est moi qui choisis ce que je veux faire, surtout reproduire. Des fois, je pioche dans plusieurs modèles pour en faire un seul. »

Voilà ! Tout est dit ! Ces témoignages expriment bien ce que chacun vient chercher … et trouver dans cet atelier !

Il reste quelques places dans le groupe ados et adultes. N'hésitez pas, vous pouvez encore vous inscrire.

Ghislaine Miller-Jones

Aujourd'hui j' peux pas : j'ai sophro !

D'année en année, les activités dites de « bien-être » - le yoga, les gymnastiques douces, d'entretien, le Taï Chi Chuan, la sophrologie - trouvent de plus en plus d'adeptes. Le livret des amicales de Nantes Erdre en offre un panel très éclectique. A l'ALPAC, la sophrologie est proposée depuis 8 ans et est pratiquée en groupe au rythme de 4 séances par semaine. Cette année c'est Malika, une sophrologue certifiée qui a pris en



charge 3 séances. Partageant un cabinet à proximité de la Maison des Associations, avec une kinésiologue et 3 psychologues, elle intervient aussi dans les associations, les résidences seniors et à domicile. Pour Malika, la sophrologie c'est apporter des outils permettant :
La gestion du stress, de l'anxiété de retrouver un meilleur sommeil, des relations apaisées avec son entourage, d'accompagner les nouveaux et futurs parents, d'améliorer la performance scolaire, professionnelle, sportive.
On y parvient par toute une série d'exercices sur le corps et l'esprit. Il s'agit par des mouvements doux de parvenir à une décontraction musculaire, ce que Malika appelle une relaxation dynamique. Elle compte aussi beaucoup sur les intonations de sa voix. Pendant toute la durée de la séance les participants sont à son écoute : l'imagerie verbale qu'elle s'efforce de créer va stimuler le cerveau et apporter des sensations positives.

Si l'envie vous prend de rejoindre l'un ou l'autre groupe, c'est encore possible pour 2 ou 3 personnes. Prenez contact avec le secrétariat de l'ALPAC, on vous conseillera utilement.

Jean-Pierre Hamon

Athlé ALPAC : "Best of" 2021 - 2022

La dernière saison fut riche pour les benjamin(e)s et minimes au travers de quelques compétitions marquantes.
Erwan, coach des équipes ALPAC ... et « reporter » pour notre Petit Journal, nous en relate les meilleurs moments :

Championnats départementaux d'Epreuves combinées, le 20/11/21 à Nantes :
Seuls 3 minimes de l'ALPAC étaient présents, mais ils tous été bien classés après une journée pleine de rebondissements.
Avant la dernière épreuve Maël était bien parti pour remporter le titre et battre le record départemental en ayant une avance importante sur ses concurrents. Mais il a eu du mal à encaisser l'enchaînement des épreuves (crampes, courbatures...). Il boucla finalement la dernière épreuve, le 1000m, en 3'19 (quand même!) pour terminer 2ème avec 2933 points. Sandro termine 7e et Killian 11eme. A noter qu'à l'issue de cette journée, sur son meilleur triathlon (décompte des 3 meilleures épreuves), Maël détient la meilleure performance française 2021 indoor avec un triathlon à 114 points.



Equip'Athlé hivernal, le 15/01/22 à Nantes :
Cinq jeunes minimes étaient présents, soit juste le minimum pour avoir un équipe classée (ouf!). Mais ce petit collectif a brillé en terminant 2eme de la compétition avec un total de 251 points et surtout 8ème au bilan national en N1, la catégorie la plus relevée !

La journée avait pourtant mal commencé avec un loupé de Maël sur 50 m haies après une faute sur la 1ère haie, pour terminer en 7"77, bien loin de son record. Il rapporta tout de même 37 points, meilleur résultat de la journée pour le club. Pour enfoncer le clou, il y a eu des contre-performances à la longueur et à la hauteur.
Heureusement, il y a eu aussi de bons résultats comme les 9,14 m de Promesse au lancer de poids et les 6"76 de Killian au 50m. Mais la plus belle surprise est venue du 3000 m marche où Charlotte a rapporté 35 points à l'équipe avec un temps de 20'00"51 (record du club) pour sa première compétition !

Equip'Athlé printanier, le 14 mai 2022 à Fontenay-le-Comte :
Après les résultats du tour hivernal, les jeunes minimes arrivent avec quelques ambitions. Dommage que le faible nombre de participants de l'ALPAC ait rendu les choses un peu compliquées pour compléter une équipe avec seulement 5 athlètes. Surtout qu'en plein air, il y a 12 épreuves à pourvoir (plus qu'en salle). Certains athlètes ont dû s'illustrer sur des épreuves où ils sont peu à l'aise, à l'image de Killian et de sa performance mémorable au lancer de disque. Plusieurs contre- performances et l'absence de Charlotte à la marche n'ont pas arrangé les choses.
Malgré cela, il y a eu de belles réussites, notamment au relais 4 x 60 m mixte qui est une nouvelle épreuve, où l'équipe réalise un très beau



chrono : 30"21 et rapporte 33 points. L'ALPAC termine finalement 2ème du regroupement 44 et 85 en N2 avec 373 points, ce qui est un très bon résultat, même si elle manque une qualification aux championnats de France pour quelques points.
A noter la présence de Nino en tant que jeune juge. Grâce à sa formation de juge départemental, il rapporte de précieux points supplémentaires à l'équipe. Merci à lui pour son investissement tout le long de la saison.

Championnats départementaux, le 21/05/22 à Nantes :
Encore un faible nombre de participants « alpacéens » mais de nombreux podiums, puisqu'ils repartent avec 11 médailles : bravo à Mélissa, Promesse, Hugo, Sandro, Maël, Kilian, Colombine, Romane, Paoline et Nino pour leurs participations et leurs résultats.

Finale nationale des pointes d'or, à Saint Renan les 2 et 3 juillet :
Les championnats de France viennent clôturer une saison quasi-parfaite pour Maël CURIALE. Qualifié avec 116 points au triathlon, il arrive avec l'une des meilleures performances françaises. Sa compétition a démarré de la meilleure des manières puisqu'il termine 3eme du 100 m haies avec un chrono de 13"49, ce qui est la 3ème meilleure performance française de l'année !
Le lendemain, fatigué, Maël réalise un concours de triple-saut en dessous de ses espérances en retombant à 12,86 m, mais il reste encore dans la course pour le podium à condition de battre son record à la longueur. Et c'est mal embarqué avec 2 premiers essais mordus pour quelques mm. Le 3eme essai est mesuré, mais c'est un saut assuré, loin de la planche : 5,62 m très loin de son record. 4ème et ultime essai... c'est de nouveau mordu pour presque rien, fichue planche ! Maël termine finalement 17eme du triathlon



avec 116 points. Il repart avec quelques regrets, mais aussi plein de beaux souvenirs, la satisfaction d'avoir pu se confronter aux meilleurs jeunes français et une performance de pointe sur 100m haies qu'on n'est pas près d'oublier.

Bilan de la saison :
« C'est un groupe plein de vie, motivé et assidu aux entraînement », nous confie Erwan, « nombre d'entre eux poursuivent l'aventure avec l'ALPAC cette saison et certains rentrent dans la cour des grands en passant cadet. Souhaitons-leur de vivre encore de belles aventures !"
A noter que les adultes coureurs se sont distingués lors des participations nombreuses aux courses sur route (semi marathon, marathon, Trail), arborant un nouveau maillot « relooké ».

Et cette saison 2022 - 2023, un bel effectif global de l'Athlé des jeunes et adultes. Ces athlètes sont vivement attendus lors des compétitions et lors d'autres rendez-vous bien connus sur le secteur : la Corrida de la Beaujoire le samedi 17 décembre 2022, sans oublier le Pas Athlétique organisé avec les groupes scolaires du quartier (Le Linot, Louis Pergaud et Maisonneuve) le vendredi 2 juin 2023.

Coup de chapeau à Patrick GOMARD DUBALLET qui a repris cette saison sa 30ème licence FFA. 30 ans d'athlétisme à l'ALAPC et de très beaux résultats en semi-marathon, marathon... et encore l'envie de performer aujourd'hui. Une figure de la section !

« Attention ! » Nous alerte Sophie BOURGLAN, référente bénévole de la section, *"Il manque au sein de la section des juges sur les compétitions de jeunes ! "*
Un rappel est lancé pour combler ce manque. Des formations sont disponibles pour cela.

Erwan Souffre (coach), Sophie Bourglan (référente Athlé ALPAC)

30 ANS DE LA SECTION CYCLOTOURISME

La Section Cyclo de l'ALPAC a été créée en 1992. Autour de **Gérard Le Du**, 9 autres cyclos se sont groupés et ont effectué les premières « sorties ».

Depuis, ce groupe s'est étoffé et a évolué au fil des années, ce sont donc plus de 270 personnes au total qui ont adhéré, sur une durée plus ou moins longue, à cette section.
Ces trente années méritaient d'être fêtées par un événement marquant, pour cela les anciens et les actuels adhérents se sont retrouvés le dimanche 16 octobre, au gymnase Jean JAHAN, pour un moment de convivialité et d'échange de souvenirs.

La section actuelle, toujours dynamique et conviviale, avec **Jean-Luc Le Corguillé** comme responsable, propose des parcours

adaptés aux niveaux et désirs de chacun, parcours très divers concoctés par **Robert Céllerier** ; ("GPS conseillés !") : deux sorties par semaines, des parcours plus longs au printemps et des moments conviviaux familiaux.

Chaque année, en juin, une sortie familiale est organisée, après l'Alsace, l'Ariège, l'Ardèche, ce sera le Massif Central en 2023.

Jean Luc Le Corguille



COMMUNIQUÉS

L'ARDAN ; marché des créateurs

L'association des commerçants et artisans de Saint-Joseph ARDAN organise le samedi 10 décembre un marché des créateurs sur la place de l'église et le boulodrome de la rue Barbara. Une bonne occasion pour trouver des cadeaux locaux à mettre sous le sapin!
Les enfants de l'ACCOORD apporteront leur participation.
L'association vous offre aussi une animation exceptionnelle : une promenade en calèche dans le bourg de 10 h à 13 h et de 15 h à 17 h. Pour les enfants une photo avec le Père Noël avec un photographe professionnel est offerte. Penser à apporter vos listes à lui transmettre !
Et pour les plus grands, une buvette proposera du vin chaud.

Tout cela sous les illuminations offertes par les commerçants.

Marie SIMON, pharmacie de St Joseph*, *Secrétaire ARDAN

Nouvelle peinture murale BARBARA [Allée Barbara à Nantes]

Barbara fait partie de l'histoire de Nantes et spécifiquement de notre quartier de Saint-Joseph-de-Porterie.

La Commune Libre de Saint Joseph de Porterie réalise une nouvelle peinture murale pour perpétuer notre hommage à BARBARA

Conception et réalisation de Barbarie Crespin – peintre muraliste et chanteuse - avec le concours de Séverine Boucrot – peintre muraliste.

Venez la découvrir le dimanche 4 décembre à 11 h.

" Barbara " sera chantée par Barbarie Crespin, la Chorale Alpachœur et une chorale Franco-Allemande.
Cette inauguration sera suivie d'un vin d'honneur à la Maison de Quartier de St-Jo.

Réalisation soutenue par : la Ville de Nantes, L'association des Amis de Barbara, la Commune Libre de Saint Joseph de Porterie.



Marche nordique adaptée, loisir

Cette nouvelle section a été mise en place cette saison.
Elle cible un public éloigné du sport pour différentes raisons.
Un rendez-vous hebdomadaire, en pleine nature aux bords de l'Erdre pour retrouver une bonne condition physique.
Le lundi de 16 h à 17 *H, départ au stade de l'Eraudière.*



«Une pratique de loisir, rythme adapté, des marcheurs sympathiques, un encadrement au top, belle découverte.» nous témoigne Cécile, pratiquante.

L'encadrement est assuré par Erwan, un entraîneur salarié formé à cette spécialité.

Tarif: 120 € Début de l'activité : depuis septembre 2022.
Inscription possible en cours d'année (avec tarif adapté)

Renseignements : Erwan SOUFFRE - 06 89 87 86 76 ;
marchenordique@alpacnantes.net



OYEZ, OYEZ, qu'on se le dise !

Après un beau succès lors de notre festive de juin 2022, notre troupe théâtrale ALPAC *"Jo' va bien"* présentera sa dernière création

« Trains de vies »

Salle A de la Maison de quartier de Saint JO, le samedi 26 novembre 2022 à 20 h 30 et le dimanche 27 à 15 h 30



Participation :
5 € par adultes (gratuit enfants – de 16 ans)
Réservation conseillée car la jauge max par représentation est de 80 personnes.
Se présenter ¼ heure avant le début du spectacle.



Céline BLAIS (référente troupe théâtrale)

38ème Corrida de la Beaujoire

La 38ème Corrida de la Beaujoire aura lieu le samedi 17 décembre dans et autour du stade.
Cette course pédestre s'adresse à toutes et tous, enfants et adultes.

Coups de main pour courses à pied

Comme vous le savez, son organisation et sa gestion s'appuient sur l'engagement de nombreux bénévoles. Nous avons besoin de vous !

Très concrètement en voici les détails de l'organisation et des besoins :
Le mercredi 14 décembre après-midi : 5 personnes
Préparation des récompenses pour les courses enfants et pour les podiums adultes.
Le vendredi 16 décembre après-midi : 20 personnes
Récupération du matériel dans les locaux de l'ALPAC
Préparation du barnum de remise des dossards (5 personnes)
Préparation du parcours intérieur du Stade (15 personnes)
Le samedi 17 décembre matin (8 h) : 30 personnes
Préparation du parcours extérieur + signalétique
Installation du bar (montage du bar)
Le samedi 17 décembre après-midi (13 h) : 100 personnes
Sécurisation + démontage du parcours (intérieur / extérieur)
Le samedi 17 décembre soir (17 h) : 10 Personnes
Démontage du bar et autres équipements
Retour du matériel dans les locaux de l'ALPAC.

Vous pouvez vous inscrire en fonction de vos disponibilités sur le sondage suivant :
https://framadate.org/KOh5ZO81iVlOem3m
ou contact ALPAC : *contact@alpacnantes.fr*

Un grand merci pour ce moment intensif mais tellement convivial.

Caroline MALRY, Coordinatrice Corrida de la Beaujoire



D'autres exemplaires papier de votre "Petit Journal" n°102 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.https://alpacnantes.net

Le prochain numéro du "Petit Journal" paraîtra en mars 2023.
Vos articles seront reçus jusqu'au 15 février 2023, envoyez-les bien avant, si possible. Merci.
Contactez les responsables de vos activités à l'ALPAC ou écrivez à la rédaction :
▶ contact@alpacnantes.net
▶ bernard.courcelle44@orange.fr

Directeur de la publication : Michel Gautier
Équipe : Claude Blanquet, Bernard Courcelle, Jean-Pierre Hamon, Gérard Le Du, Ghislaine Miller-Jones.