

Le petit journal de Saint Jo



AMICALE


LAÏQUE

PORTERIE

ATHLÉTIC

CLUB

N°77 - juin 2014



Jean Jahan nous a quitté. Fondateur et président dynamique de l'ALPAC durant plus de 20 ans, il a beaucoup œuvré pour son développement. Le plus bel hommage que nous pouvons lui rendre, c'est de poursuivre l'action qu'il a conduite au sein de l'amicale et du quartier, avec générosité mais aussi dans le sens de la solidarité et de la convivialité.

Une amicale à l'écoute et en mouvement

Se faire connaître, faire connaître ses initiatives et activités reste un défi pour notre association malgré nos multiples supports de communication (Le Petit journal, le site alpacnantes.net, la presse, le livret d'accueil, les affichages réguliers, le forum de septembre, ...). C'était l'objectif de la parade du 23 mai, avec le souci de toucher les nouveaux habitants du quartier. Cette initiative a recueilli un bon accueil, elle sera reconduite.

Etre à l'écoute des adhérents et des habitants : Un sondage a été réalisé en avril à partir du petit journal pour mieux appréhender vos souhaits et vos propositions. Même si les retours sont modestes, ils ont fait apparaître des demandes que nous avons prises en compte. Un bilan est dressé dans ce numéro. Sachez que votre avis nous intéresse toujours !

Les nouveautés de rentrée

Les activités et animations culturelles et sportives existantes seront reconduites, mais suite au sondage réalisé, nous allons proposer de nouvelles activités à partir de septembre : Yoga, sophrologie, échecs, atelier d'écriture, augmentation des capacités d'accueil de l'école de sports.

Nos activités vous intéressent, alors venez vous inscrire lors du forum du 6 septembre de 8 h 30 à 12 h 30 au gymnase1, 509 route de Saint-Joseph. Par ailleurs des permanences sont également prévues du 8 au 12 septembre de 17 à 19 h et le 13 septembre de 9 h à 12 h à la maison de quartier route de Saint-Joseph.

Un livret réalisé par les amicales du quartier Nantes-Erdre, donnant le détail des activités, sera distribué dans vos boîtes aux lettres fin août. Ces informations seront également accessibles sur notre site.

Une amicale c'est d'abord des bénévoles qui permettent l'animation des activités et la bonne marche de l'association. Merci à tous ceux qui s'engagent et font vivre l'amicale.

Etre bénévole c'est partager ses savoirs faire, donner un peu de temps selon ses disponibilités, participer à des animations collectives du quartier. C'est aussi échanger, recevoir, faire la connaissance d'autres habitants, participer à la vie collective, de vivre des moments de solidarité et de convivialité.

Alors n'hésitez pas à venir nous rejoindre et rendez-vous début septembre.

Bernard Courcelle

DANS CE NUMÉRO...

L'AGENDA

LA VIE DU QUARTIER

- ▶ Les nouvelles de Saint-Jo
- ▶ Animations de quartier

HOMMAGE

- ▶ Jean JAHAN

CÔTÉ CULTUREL

- ▶ Bibliothèque
- ▶ Danses traditionnelles
- ▶ Musique
- ▶ Arts plastiques
- ▶ Anglais

CÔTÉ SPORT

- ▶ Handball
- ▶ Gymnastique
- ▶ Cyclotourisme
- ▶ Athlétisme

COMMUNIQUE

- ▶ Votre avis nous intéresse
- ▶ Forum d'inscriptions
- ▶ Randonnée Erdre et Porterie

▶ Plus d'information sur
www.alpacnantes.net





À VOS AGENDAS !

LUNDIS 7 ET 21 JUILLET

ANIMATIONS "LUDOLIRE" DE 10 H À 12 H
BIBLIOTHÈQUE 1001 PAGES

JEUDIS 10 ET 24 JUILLET

ANIMATIONS "LUDOLIRE" DE 10 À 12 H
BIBLIOTHÈQUE 1001 PAGES

SAMEDI 6 SEPTEMBRE

FORUM D'INSCRIPTIONS DE 8 H À 12 H
GYMNASSE 1 ROUTE SE SAINT JOSEPH

DIMANCHE 28 SEPTEMBRE

RANDONNÉE CYCLOTOURISTE ERDRE ET PORTERIE À PARTIR DE 8 H
INSCRIPTIONS SALLE DE CONVIVALITÉ PRÈS DES GYMNASSES ROUTE DE SAINT-JOSEPH

VENDEDI 28 NOVEMBRE

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE L'ALPAC À 20 H 30, SALLE A MAISON DES ASSOCIATIONS

SAMEDI 27 DÉCEMBRE

31 ÈME CORRIDA DE LA BEAUJOIRE

LA VIE DU QUARTIER

LES NOUVELLES DE SAINT-JO

Le 12 avril, Saint-Jo a eu l'honneur d'accueillir Madame le Maire de Nantes pour une de ses premières sorties officielles. Elle venait remettre à **Jean Jahan**, ancien président de l'ALPAC, et maire honoraire de la Commune Libre, la **médaille de la Ville**. Malheureusement, la santé de notre ami Jean ne lui a pas permis de recevoir lui-même cette récompense d'une vie entière de dévouement et de bénévolat ; c'est sa fille Ginette qui la lui a transmise. Et depuis, notre ami nous a quittés.



Madame Le Maire plante la vigne offerte à Saint-Jo par la Commune Libre de Bouffay

Le secteur « bourg-ouest » du nouveau quartier Erdre-Porterie devrait comporter un centre commercial en rapport avec l'arrivée prévue de quelques milliers de nouveaux Portériens. Et déjà, les premières enseignes sont apparues.

La maison des associations est devenue maison de quartier.

Caroline Lucas, masseuse-kinésithérapeute, a ouvert son cabinet il y a déjà un an, 31 rue de la Planche-au-Gué. Elle et sa collègue **Sandrine Pasquier** travaillent du lundi au vendredi sur rendez-vous ou peuvent intervenir à domicile chez les personnes qui ont du mal à se déplacer. Contact : 02 51 79 20 05.

Pierre Vinet a ouvert, en février, **la nouvelle Auto-école Saint-Joseph** rue de la Planche au Gué, au n° 17. Pour se faire connaître, il offre, jusqu'à la fin du mois de juin, « une heure gratuite aux nouveaux inscrits ». Pierre Vinet connaît notre quartier : son père est l'opticien de la place du Marché. Contact : 02 28 22 48 30.

Rue des Grands Pâtis, n° 17, entre la rue de la Planche-au-Gué et la route de Saint-Jo, Anne-Sophie Maréchal, après plusieurs années d'exercice, vient de se mettre à son compte. Elle a ouvert, début mars, **le cabinet podologie Impulsion**. Sur prescription médicale, elle vous fabriquera « la semelle à votre mesure ». Analyse informatique de la marche, orthèses plantaires, orthoplasties, bilans podologiques, sont ses spécialités. L'équipement dont elle dispose lui permettra de vous fabriquer les semelles, voire les chaussures, qui sauront soulager les pieds douloureux. Sur rendez-vous, au 02 51 85 38 13.

La future supérette, rue Barbara, attend toujours le commerçant qui y tentera sa chance.

Rue Barbara, rue des Grands Pâtis, rue Marcel et Marie Michel... Comment s'y retrouver, dans nos nouveaux quartiers ? La Ville a édité **un petit fascicule** bien pratique ; tout en présentant les prochains travaux, il contient **les plans des secteurs Bourg-ouest et Bèle-Champ de Tir**, avec les nouveaux noms de rues. On trouve ce document chez les commerçants de Saint-Jo.

Tout près de chez nous, le joli musée des Renaudières, à Carquefou, présente son exposition permanente **L'Erdre Vivante** et, jusqu'au 31 octobre, une exposition temporaire, Embarquons !, qui vous permettra de tout savoir ou presque sur l'histoire de la navigation fluviale.



Le nouveau tram-train Nantes-Châteaubriant en gare de Châteaubriant



Le TER Châteaubriant-Rennes en gare de Châteaubriant ; aujourd'hui, les deux parties de la lignes Nantes-Châteaubriant-Rennes sont séparées. Un jour peut-être, elles seront réunies ?

*« Au beau pays de Cocagne,
on vient d'construire un ch'min d'fer,
qui traverse la campagne
entre deux rangs d'arbres verts ;
sur les fils télégraphiques,
se sont perchés les oiseaux,
et les vaches mélancoliques
bouchent le passage à niveau,
pour guetter dans le lointain
le passage du premier train. »*

Une chanson que mimaient les écoliers, le jour de la fête des écoles, au milieu du 20ème siècle. Depuis le début de mars, elle est de circonstance, de Nantes à Châteaubriant.

Et si vous voulez mieux connaître l'histoire de notre quartier, depuis les Gaulois jusqu'à nos jours, il reste encore des exemplaires du livre édité par l'ALPAC, la Commune Libre et l'association Batignolles-Retrouvailles :

Saint-Jo et les Batignolles, histoires d'un quartier nantais

Points de vente : la bibliothèque Mille et une pages (Maison des Associations de Saint-Jo) ; Tabac-presse de la Halvêque, rue du Professeur Auvigne ; les librairies des centres commerciaux Paradis, Atlantis et Atout-Sud ; et en ville, les librairies du Château des Ducs, Vent d'Ouest, Coiffard, Durance, ainsi que la Maison des Hommes et des Techniques, près du célèbre Éléphant nantais.

Louis Le Bail

Animations de quartier

La **commission fête** a organisé un loto le 27 avril salle Nantes-Erdre au profit de Sésame Autisme. 250 personnes étaient présentes à cette manifestation qui s'est déroulée dans la bonne humeur. Cette participation importante a permis de dégager plus de 1400 € entièrement reversés à l'association Sésame Autisme pour soutenir ses initiatives. Une remise officielle du chèque a été organisée le 16 juin en présence des responsables de l'association, de l'ALPAC et des élus du quartier.



Loto du 27 avril, salle Nantes-Erdre

Les animations de la commission fête, les lotos et les belotes, ont connu un franc succès cette année, hormis la « fête à thème » qui a été annulée par manque de participants.

Vous pourrez consulter prochainement le calendrier des animations 2014/2015 sur le site de l'ALPAC. N'hésitez pas à nous rejoindre comme bénévoles et à participer ainsi à nos réunions conviviales. Pour tout renseignement : tel 06.16.25.73.68 ou 06.68.74.46.98

Malgré une météo incertaine, **les animations proposées par l'ALPAC le vendredi 23 et le samedi 24 mai** ont connu un franc succès.

- Dès vendredi matin une vingtaine de bénévoles, sous la conduite talentueuse de Christine, ont accueilli plus de 300 élèves des écoles élémentaires Louis Pergaud, le Linot et Maisonneuve, pour le **Pas Athlétique**. Toutes les classes se sont succédées sur les ateliers de lancers, sauts, courses de haies et de vitesse, dans une ambiance sportive et bon enfant.

- Samedi matin, la **Parade itinérante** dans les nouveaux quartiers et sur le marché, a vu défiler une bonne centaine d'adhérents derrière la fanfare "Los Trod d'chefs". Accueil enthousiaste des nouveaux et anciens habitants de Saint-Joseph. **Mention spéciale à la section**

Théâtre pour ses trois charmantes "voltigeuses" qui ont distribué les flyers et à la **section Danse** pour la prestation de ses jeunes "pousses".

- Dans une configuration "**Plan P comme pluie**", et après un début timide, la **Fête du Jeu** a battu son plein en milieu d'après-midi. Plus de 200 petits et grands ont pu

profiter des espaces Port de Pêche, jeux en bois, jeux de société et de la buvette-crêperie du Port.

Un grand merci à tous les bénévoles, salarié(e)s et adhérent(e)s qui se sont mobilisés.

BRAVO, continuons ainsi.

Jean Pierre Hamon

HOMMAGE à Jean Jahan

Au bout de plusieurs mois d'une maladie éprouvante, notre ami Jean nous a quittés.

Jean est né le 20 octobre 1922 à Chantenay, au foyer de Marie, qui tenait une petite épicerie, et d'Alphonse, cheminot. En 1923, la famille émigre dans le quartier Malakoff, près de la gare d'Orléans (notre gare Nord), où Jean grandit et s'initie très vite à la liberté, insouciant et heureux. C'est ensuite, en 1931, le départ pour Le Croisic, où il vécut jusqu'à l'âge de 20 ans. En 1934, il intègre l'École Normale de Savenay, car sa mère souhaite le voir devenir instituteur. Il n'y reste que trois ans, car il supporte très mal l'internat.

1936 : naissance de son frère Michel. Pour Jean, c'est le temps des « petits boulots », dans une agence immobilière, dans le commerce de sa mère. En 1939, il entre, à La Baule, à l'Énergie Électrique de la Basse-Loire, une des nombreuses sociétés qui deviendront EDF après la guerre ; il y effectuera toute sa carrière professionnelle. Son frère Joël naît en 1942 ; vingt ans les séparent. C'est l'occupation ; les Allemands et le gouvernement de Vichy ont institué le Service du Travail obligatoire, le STO, qui oblige les jeunes Français à aller travailler en Allemagne. Les réfractaires sont nombreux, Jean est l'un d'eux. Il s'est réfugié à La Roche-Bernard, où il fait la connaissance de Séraphine qui deviendra son épouse. Pour fuir la Poche de Saint-Nazaire, où les Allemands vaincus se sont barricadés, le jeune couple s'en va habiter à La Meilleraye-de-Bretagne, où

vivent leurs parents. C'est là qu'ils se marient le 3 mars 1945. À la Libération, ils partent pour Nantes où Jean travaille à EDF comme monteur de lignes. C'est à Nantes que naissent leurs trois enfants, Ginette en 1946, Guy en 1948 et Gilles en 1954.

Les parents de Jean décèdent ; avec son épouse, ils décident de recueillir les deux frères de Jean, Michel qui a

14 ans et Joël qui a 8 ans. Ils s'installent au Port-des-Charrettes, qu'ils n'ont plus quitté. Ils assurent la charge des cinq enfants. Jean devient président du Groupement de Défense Laïque, future ALPAC. En 1960, ils quittent Saint-Joseph pour la région parisienne, où Jean travaille à la Centrale du Gaz de Saint-Denis, puis au Centre de Formation de Versailles pendant sept ans.

1967 : retour à Nantes ; Jean est professeur d'éducation physique à l'École du Gaz de Saint-Étienne-de-Montluc, et responsable du Bureau des Sports. Il reprend ses activités bénévoles au Groupement de Défense Laïque de Saint-Joseph, dont il retrouve la présidence. En 1971, il crée, avec son ami Émile Vidal, une section « foot » ; en 1973, il organise dans le quartier des courses pédestres qui deviennent en 1987 la célèbre « Corrida de la Beaujoire ». Il crée la section « athlétisme » qu'il anime en tant qu'entraîneur, et la section « tennis ». Son charisme amène à l'association de solides équipes de bénévoles qui animent les sections sportives qui grandissent, et de nombreuses sections culturelles. Le Groupement de Défense Laïque devient l'ALPAC, Amicale Laïque Porterie-Athlétique-Club et Activités Culturelles. Pendant quelques années, il prend des responsabilités départementales en devenant président de l'UFOLEP, la partie « sports » de la Fédération des Amicales Laïques. C'est au cours de cette présidence qu'il organise quelques épreuves audacieuses, comme une mémorable course à pied : le Loire-Océan pédestre qui, sur deux



Départ de la Corrida 2002



Avec son ami René, dont on fête l'anniversaire

Bien sûr le dernier Anna Gavalda
et les ouvrages de Katherine Pancol



à découvrir aussi :
La septième vague de Daniel Glattauer et
Le restaurant de l'amour retrouvé d'Ito Ogawa



En petit plaisir de BD

Un petit goût de noisettes de Vanyda ou
Un petit livre oublié sur un banc de Jim et Mig



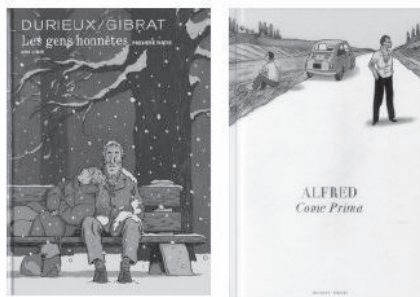
Parmi les romans qui font du bien à l'âme :

La tête en friche de Marie Sabine Roger
Rosa Candida d'Audur Ava Olafsdottir
Et puis Paulette de Barbara Constantine,
Il pleuvait des oiseaux de Jocelyne Saucer
ou encore **Profanes** de Jeanne Benameur



Et en version BD :

Magasin Général de Loisel et Tripp,
Les gens honnêtes de Durieux et Gibrat,
Coma Prime D'Alfred...



Également des histoires à l'humour grinçant ou farfelu comme :

L'extraordinaire voyage du fakir qui était coincé dans une armoire Ikéa de Romain Puertolas ou
La fin du monde a du retard de J. M. Erre pour les romans.

Amour passion et CX diesel de Fabcaro, James et BenGRRR et

Les vieux fourneaux de Lupano et Cauuet pour les BD...



Et bien sûr les derniers ouvrages de nos auteurs préférés : Nancy Hudson, Frédérique Deghelt ou Marcel Rufin ainsi que les suites de vos séries BDs : Kookabura, Shloka, Croisade...



Vous avez déjà lu ces ouvrages... ou bien ils sont empruntés au moment de votre passage à 1001 pages ?

Bien d'autres vous attendent et pourront vous être conseillés par l'équipe de la bibliothèque qui sera ouverte aux heures habituelles jusqu'au 26 juillet !

Vous pourrez par ailleurs dès le début du mois de juillet, et en prévision de la fermeture du mois d'août, emprunter 5 ouvrages (au lieu de trois) par personne de la famille.

Alors à vos transats ! Prêts ? Lisez...

Pour rappel la bibliothèque 1001 pages vous accueille :

Les lundi, mardi, jeudi et vendredi de 16 h à 18 h

Le mercredi de 10 h 30 à 12 h 30 et de 14 h 30 à 17 h 30

et le samedi de 10 h à 12 h 30

Profitez aussi des vacances pour venir jouer en famille lors des animations Ludo-Lire les lundis 7 juillet et 21 juillet de 10 h à 12 h



► **Cours de guitare : ça joue à Saint-Jo !**

Cours de guitare adultes et enfants à l'Alpac

Depuis dix ans déjà, l'Alpac propose des cours de guitare aux adultes et enfants désirant s'initier à cet instrument. Cette saison encore, de nombreux élèves ont rejoint la salle de musique pour apprendre les bases dans un contexte convivial. Les cours se déroulent par petits groupes de quatre élèves et durent de 45 à 60 minutes. Les professeurs sont Pascal Le Troadec et Julien Francheteau, deux musiciens de la région nantaise qui aiment partager leur passion pour « la six cordes ».

Il n'y a pas d'âge pour commencer !

Les enfants peuvent commencer les cours à partir de huit ans, la méthode proposée repose alors sur le chant, l'apprentissage d'une bonne posture pour jouer, la lecture des notes... puis petit à petit les premiers morceaux et, après quelques efforts, le plaisir de jouer en groupe. Pour les adultes et adolescents, il n'y a de « bon âge » pour débiter, l'essentiel est d'en avoir envie : alors n'hésitez pas ! Il n'y a aucun pré-requis pour commencer, une méthode simplifiée de lecture permet de se passer du solfège et ainsi de lever quelques craintes devant l'apprentissage. Tout le monde peut apprendre à jouer de la guitare, et le profil très varié des élèves des cours semble bien le confirmer.

Un répertoire varié

Cette année encore, les élèves auront à travailler un répertoire qui se veut proche des goûts de chacun. Depuis septembre, les élèves ont pu jouer entre autres des morceaux traditionnels (Bela ciao, Jean Petit qui danse, les Yeux noirs), des standards de la musique pop et folk (Stairway to heaven, Yesterday), des incontournables de la chanson française (le Gorille, les Champs-Élysées, Santiano) ou des morceaux d'inspiration jazz et blues. Le travail se fait dans la bonne humeur et avec l'aide du professeur : à cœur vaillant rien d'impossible !

Rendez-vous en juin à la festive

Le 21 juin, la Festive sera le lieu du spectacle annuel des élèves guitaristes. C'est toujours une grande joie (mêlée d'un peu de trac...) que de faire entendre le fruit de ce qui a été accompli tout au long de l'année. Nous préférons vous réserver la surprise du thème, mais quelques morceaux qui seront joués ce jour-là sont déjà en préparation. Nous vous y attendons nombreux.

Et si le cœur vous en dit, le dernier mardi de juin est aussi l'occasion pour les élèves de se produire devant leur famille et amis lors d'une rencontre conviviale à la maison des associations de Saint-Jo



► **UN ATELIER EXPERIMENTAL**

...C'est ainsi que certains mardis soirs, Daniel, l'animateur de l'atelier Danses Traditionnelles de l'ALPAC le qualifie. Mais pourquoi ?

Parce qu'on peut y étudier la théorie des genres :
Tout le monde danse...

Des hommes, des femmes. Sur la musique, sur le temps. Danse en rond, danse en chaîne, danse en couple, danse en quadrille, tout se complique : faute d'hommes,

certaines femmes dansent en homme. « Présentés », « chaînes anglaises », « dos à dos », « traversés »... et là, on entend une femme dire : "Mais pourtant, je suis un homme !" ou mieux encore – car en principe, les rares hommes restent hommes - une voix masculine : « Ben ! Voilà que je suis devenu une femme ! »

On peut mieux comprendre la sociologie (tels Bourdieu en 1962, étudiant la danse et « la place de la rencontre dans



le marché matrimonial ») en observant l'évolution des danses.

De la danse en rond où hommes et femmes mélangés, tout le monde est à égalité, à la chaîne impliquant le rôle d'un « meneur ». N'était pas meneur n'importe qui ! Un jeune homme, bien sûr, plutôt bien de sa personne et en vue dans le village. Gare à celui qui aurait voulu prendre sa place en se mettant en tête de la farandole !

Puis vinrent les danses en quadrille où l'on pouvait courtoiser une jeune fille sans que personne n'en prit ombrage, un coup d'œil par ci, une œillade par là... un petit tour avec un contre-partenaire pour mieux revenir danser avec le partenaire.

Quelques danses entrecoupées de « bal à deux » où l'on pouvait conter fleurette.

Bientôt, on pourra danser en couple fermé pour être plus près l'un de l'autre, voire « kof a kof » (terme breton signifiant littéralement « ventre et [contre] ventre »).

Peut-être vaut-il mieux s'arrêter là pour ne pas choquer certains...

Est-ce faute d'hommes au lendemain d'une guerre que la cochinchine fut inventée ? Un homme pour deux femmes, voilà qui permettait à tous de danser !

On y découvre la cohésion collective lorsque, dansant « librement » sur une musique, un certain consensus, loin du mimétisme, finit par s'installer.

Mais alors, on ne danse pas ?

Si bien sûr ! et c'est même pour cela que nous y venons. Quel plaisir après une année à l'atelier de pouvoir presque tout danser à un bal folk !

Loin de se limiter aux danses bretonnes, l'atelier nous invite à découvrir des danses des Flandres ou du Béarn, du Berry ou d'ailleurs.

On y expérimente aussi l'amitié et l'entraide. Si l'un de nous n'arrive pas à trouver le pas, il y a toujours quelqu'un pour danser un moment avec lui (ou elle) avant de retrouver l'ensemble du groupe.

« Bravade », « Périgourdine », « Pieternelle », « Couturière », « Petit homme embarrassé »..., des noms qui donnent envie de danser !

Alors, à la rentrée prochaine, venez nous rejoindre le mardi à 20 h 30 à la Maison des Associations, 1 rue Louis Pergaud.

Brigitte Onillon

ARTS PLASTIQUES : une année riche en couleurs

Cette année encore, les artistes de l'atelier d'arts plastiques ont fait du beau travail.

Découverte ou perfectionnement, l'atelier offre à ses participants, débutants ou non, la possibilité de travailler des techniques différentes et de passer ainsi une année créative.

Au travers de thème divers, je propose d'aborder des sujets variés, en utilisant des matériaux également variés, pour que les élèves fassent un apprentissage le plus ludique possible, tout en apprenant à maîtriser de nombreuses techniques picturales. Il m'importe qu'ils progressent dans leur capacité à reconnaître l'expression qui leur convient.



Leurs créations, les artistes ont été heureux de vous les faire découvrir...

Les plus jeunes ont exposé leurs travaux à la Bibliothèque 1001 pages, lors de la Quinzaine des Droits de l'Enfant en novembre.

L'atelier (salle multi-activités de la Maison des Associations) accueillait les familles, le 25 février au soir, pour son exposition de mi-année.

Une sélection d'œuvres a été exposée, début juin, dans les locaux de la Fédération des Amicales Laïques, rue des Olivettes.

Et pour finir en beauté, les artistes vous ont invité à venir découvrir leurs œuvres lors de la festive, le 21 juin.

Notre année se termine, et déjà je prépare les couleurs de l'année prochaine. Alors, si vous avez envie de jouer avec des pinceaux, n'hésitez pas, rejoignez-nous.

L'atelier accueillera les enfants le mardi en fin d'après-midi : les GS, CP et CE1 de 17 h à 18 h ; les CE2, CM1 et CM2, de 18 h à 19 h ; les collégiens de 19 h à 20 h ; et les adultes le mercredi en soirée, de 19 h à 20 h 30.

Pour tous renseignements concernant les inscriptions : artsplastiques@alpacnantes.net, et sur le site de l'ALPAC.

Sylvie Jourdain

► **ENGLISH : SAVE THE DATE !**

The date : Saturday, September 6th

La date à retenir, c'est le samedi 6 septembre 2014 : ce matin-là se tiendra le Forum des activités de l'ALPAC, au gymnase de Saint-Joseph-de-Porterie (de 8 h 30 à 12 h).

N'hésitez pas à venir poser des questions et à vous inscrire à cette occasion. Les cours d'anglais ont lieu le mercredi soir à partir de 18 h 30 (trois cours d'une heure). Trois groupes sont constitués, selon le niveau de pratique de l'anglais, du niveau « faux débutant » au niveau plus avancé, en passant par le niveau intermédiaire. Venir en discuter au Forum permet justement de se faire une idée plus précise à ce sujet, et profitons-en pour préciser que le

cours « faux débutant » nécessite d'avoir déjà quelques notions de base de la langue anglaise.

Autre précision importante : pour le cours, se munir d'un dictionnaire bilingue (français-anglais / anglais-français), de quoi écrire, et... de votre bonne humeur ! L'entraide est de mise et on progresse ensemble, chacun à son rythme, et chacun participe. Notre intervenant, professeur anglophone confirmé, est là pour y veiller !

See you soon (à bientôt)

Spread the word ! (faites passer l'info)

Francine Fouché

CÔTÉ SPORT

► **Ah ! météo..., météo..., dans les Alpes Mancelles.**

Nous avons choisi le week-end prolongé du 8 mai pour visiter « vélocipèdiquement » cette très belle région.

Bien nous en a pris pour la beauté des paysages et de surprenantes découvertes architecturales.

Mal nous en a pris par la rencontre, ô combien désagréable, d'une météo capricieuse qui nous a conduits à raccourcir notre séjour.

Vous me direz que tout cycliste qui se respecte fait généralement fi de ce type d'incident mineur.

Mais, que voulez-vous, nous avons décidé de parcourir ces Alpes Mancelles du Nord au Sud et d'Est en Ouest. Les deux premiers jours se sont présentés de façon plutôt clémente et notre groupe, composé du tandem de notre GO (Gentil Organisateur) et de 12 valeureux vélos, a pu sillonner, à partir de Moulins-le-Carbonnel, petite commune située à 13 km à l'ouest d'Alençon, de très jolis circuits tout au long des 150 km fortement vallonnés et parcourus en deux jours.

Nous avons pu découvrir le Mont des Avaloirs, culminant à 417 m, Saint-Cénéri-le-Gérei, une adorable cité, refuge de peintres impressionnistes, le château de Carrouges et ses jardins, la forêt d'Écouves, la façade du superbe château d'O, malheureusement fermé en cette saison, château renaissance situé à Mortrée, près de Sées. Pour rassurer pleinement le lecteur la généalogie de la famille d'Ô remontant au XVème siècle n'a aucun lien (à notre connaissance) avec ces fameuses histoires qui ont fait rêver bien des adolescents.

Donc, ayant toujours une insatiable passion pour le pédalage, nous avons décidé le lendemain de continuer notre périple par la découverte du Sud de cette région. Notre mine déconforte, constatant une détestable météo au

moment du départ, nous a conduits à revêtir un équipement beaucoup plus civil pour aller visiter la commune médiévale et la forteresse impressionnante de Sainte-Suzanne. Cette fois nous étions bien à l'abri de nos véhicules, et, au retour, la décision de rentrer vers nos domiciles respectifs a été prise, nous n'avions rien à espérer du reste de ce week-end, météorologiquement parlant.

Les turpitudes du temps n'ont pu saper notre moral, notre philosophie coutumière restant inattaquable face à une météo adverse.

De nouvelles pages s'écriront dans quelques mois lors de nos futures découvertes.

Hardi Cyclo, prends ton vélo et des photos, le tout avec brio et tiens un bon tempo !



Robert Vantrepol



LE HAND RECRUTE

La section Handball de l'ALPAC recrute, et plus précisément pour la prochaine rentrée :

- 14 ans FILLES
- 12 ans FILLES
- École de Hand (mixte de 6 à 9 ans)

Venez nombreuses découvrir ou perfectionner cette pratique en plein développement dans le quartier. Vous pouvez trouver un aperçu et des renseignements sur le club dès maintenant à l'adresse suivante :

<http://www.alpachandball.fr/accueil.html>

Pour tous renseignements, contactez-nous :
Corinne VERMEIL, responsable ALPAC Handball :
06 13 14 31 44
ou par mail : 1844021@handball-france.eu,

Aurélien PAGE (entraîneur) 06 85 34 00 58 mail :
page.aurelien@gmail.com


À TRES BIENTOT !!!



Virgile Leroux



VENEZ FAIRE DU SPORT AVEC NOUS À L'ALPAC !



Les cours sont dispensés par des professeurs diplômés dans une ambiance dynamique et conviviale pour une séance d'une heure ou plus par semaine !

La Gym d'entretien, à la fois gym traditionnelle et variée, en musique avec ou sans accessoires (step, ballon, élastiques, bâton...), toujours actuelle et toujours en évolution, permet un travail en renforcement musculaire (profond, superficiel), sollicitation cardio-respiratoire (Lia, step...) et souplesse (étirements).

La Gym douce, travailler en douceur le renforcement musculaire, la souplesse, l'équilibre... pour garder et optimiser votre condition physique.

Le Stretching postural : ensemble d'auto-étirements dont le but est de favoriser une régulation tonique grâce à des étirements et des contractions musculaires profondes.

Horaires : à partir du lundi 15 septembre 2014 (hors vacances scolaires) - Gymnase 2 de St-Joseph de Porterie (au 509 route de Saint-Joseph)

Gymnastique d'entretien : Lundi (19 h et 20 h) - Mardi (9 h et 20 h) - Jeudi (0 h 15 - 18 h 30 et 19 h 30) - Vendredi (10 h 15)

Gym douce : Mercredi (9 h)

Stretching postural : Lundi (9 h - 10 h et 21 h) - Mercredi (19 h 30) - Vendredi (9 h - 18 h et 19 h)

Cotisation annuelle : 103 € pour 1 heure + 48 € pour chaque heure supplémentaire.

Inscriptions pour la saison 2014-2015 (Gymnase 2 de St-Joseph de Porterie) :

- Mercredi 03/09/2014 de 17 h à 19 h
- Mardi 09/09/2014 de 17 h à 19 h
- Jeudi 11/09/2014 de 17 h à 19 h

FORUM : samedi 06/09/2014 de 8 h 30 à 12 h au Gymnase 1 de Saint-Joseph-de-Porterie



Michèle Josse



PAS ATHLÉTIQUE DU 23 MAI

L'Amicale laïque (ALPAC) mène diverses actions en faveur des écoles publiques (aide aux devoirs, lecture dans les classes ou les bibliothèques, animations sportives...). Elle a rassemblé, comme tous les ans depuis de nombreuses années, les élèves des écoles Louis Pergaud, Le Linot et Maisonneuve à côté du stade de la Beaujoire, le vendredi 23 mai, pour le traditionnel Pas Athlétique.

Cette année, cette manifestation a eu lieu le matin en raison des changements des rythmes scolaires, et le goûter offert par l'Amicale a été remplacé par une boisson, puisque les enfants vont ensuite directement

déjeuner. Ainsi, les 492 élèves des trois écoles ont découvert les trois familles d'épreuves de l'athlétisme : les lancers, les sauts et les courses.

Ces ateliers de courses de haies, de courses de sprint, de sauts en longueur, de lancers de vortex et de médecine-ball étaient encadrés par les bénévoles amicalistes de l'ALPAC et les parents des classes concernées, en plus des enseignants.

Chaque enfant est reparti ensuite dans son école avec un diplôme indiquant ses performances selon un barème déterminé.

Christine Renimel

COMMUNIQUÉS

VOTRE AVIS NOUS INTERESSE... suite

Résultat du sondage concernant la création de nouvelles activités.

Suite au sondage paru dans le précédent numéro du Petit Journal de Saint-Jo (N° 76), qui s'est déroulé du 6 mars au 6 avril 2014, auxquels tous les habitants de Saint-Jo, adhérents ou non-adhérents de notre Amicale, pouvaient participer, vous avez été nombreux à vous connecter sur le site Alpacnantes.net pour nous donner votre avis concernant la création de nouvelles sections. Soyez-en remerciés car votre avis nous a été très utile.

À l'issue du scrutin, le Conseil d'Administration de l'ALPAC, réuni en session le 7 avril 2014, a décidé, au vu des suffrages qui se sont exprimés, de créer les nouvelles sections suivantes :

- **Sophrologie**
- **Yoga**
- **École de Sport (augmentation de ses capacités d'accueil)**
- **Club d'échecs**
- **Atelier d'écriture**

Nous avons tenu compte aussi, de toutes les remarques et suggestions que vous avez pu faire. Beaucoup parmi vous ont fait des propositions intéressantes, voire inattendues. Il ne nous est malheureusement pas possible de toutes les satisfaire. Toutefois, nous essayerons, dans la mesure du possible, d'y apporter des réponses.

Nous vous remercions encore une fois de l'intérêt que vous avez porté à ce sondage. Que votre proposition ait été retenue ou pas, votre avis nous a été très utile pour statuer.

Et maintenant ?

Créer de nouvelles sections, c'est toujours sympathique. Cependant cela entraîne aussi de nouvelles difficultés.

- Les principales sont de trouver suffisamment de personnel salarié ou bénévole pour encadrer, animer, faire vivre ces sections. C'est pourquoi nous avons besoin de vous, pas seulement en tant qu'adhérent, mais aussi en tant qu'adhérent-militant. Sans bénévoles, pour suivre les inscriptions, assurer la gestion, relayer la communication, valoriser la section en rédigeant des articles dans le Petit Journal de Saint-Jo, une section n'a que peu de chances de survivre !

- C'est aussi trouver des locaux adaptés pour chacune de ces activités. Nous sommes pour cela en relation permanente avec les représentants de la Ville ainsi que les Directeurs des écoles du quartier qui nous soutiennent dans nos actions.

- C'est enfin trouver des créneaux horaires pouvant satisfaire l'ensemble des participants. Certains préfèrent en journée, d'autres ne peuvent les pratiquer que le soir. Il faut réussir à concilier toutes les préférences.

Quoi qu'il en soit, nous saurons résoudre ces problèmes et vous proposer à la rentrée, dans le Livret d'activités distribué gratuitement à la fin de l'été, un choix d'activités élargi et adapté, encadré par du personnel compétent, au tarif le plus juste, afin que le maximum de population de notre quartier, puisse en bénéficier.

Et pour finir quelques chiffres :

Lors du sondage nous avons eu

- 166 avis exprimés
- par 83 % d'adhérents et 17% de non-adhérents
- 31 nouvelles activités suggérées !
- chaque votant a exprimé en moyenne 2 choix

Enfin, merci pour vos messages de soutien ou de remerciement qui nous ont fait chaud au cœur et nous encourageant à poursuivre dans cette direction !

Daniel Héroult

FORUM D'INSCRIPTIONS

le samedi 6 septembre 2014

Gymnase 1, 509 route de Saint-Joseph de 8 h 30 à 12 h

Les responsables bénévoles de chaque activité de l'ALPAC seront présents pour vous informer et recueillir vos inscriptions ainsi que les personnes chargées d'animer ou d'encadrer les activités.

Activités culturelles : Anglais ; Arts plastiques ; Bibliothèque et Ludolire ; Chorale ; Couture ; Danse moderne ; Danses traditionnelles ; Dynamômes ; Informatique ; Musique ; Lire et Faire Lire ; Photo ; Théâtre.

Activités sportives : Athlétisme ; Marche nordique ; Badminton ; Cyclotourisme ; École de sport ; Gymnastique ; Handball ; Pétanque.

De nouvelles activités sont proposées à partir de septembre 2014 : Yoga ; sophrologie ; échecs ; augmentation des capacités d'accueil de l'école de sport.

Informations :

- Dès maintenant auprès des responsables d'activités ou au 02 40 25 21 38,
- Fin juillet sur le site : www.al-nantesordre.org ou alpacnantes.net,
- Fin août avec le livret d'activités distribué dans les boîtes aux lettres et disponible à la bibliothèque 1001 pages.
- Début septembre: forum samedi 6, permanences du 8 au 12 de 17 h à 19 h et le 13 de 9 h à 12 h maison de quartier (entrée rue Louis Pergaud)

CYCLOTOURISME

15ème randonnée "Erdre et Porterie"

Dimanche 28 septembre

Prévue le dimanche 28 septembre 2014, **les départs se feront du gymnase, 509 route de Saint-Joseph, salle de convivialité**, à partir de 8 h. Les inscriptions pour les 3 parcours, longs de 50, 75, 100 km, seront closes à 10 h et la fin des parcours est prévue à 13 h. Des postes de ravitaillements sont prévus sur les circuits.

Un café-brioche sera offert aux participants au

départ, ainsi qu'un reconstituant sandwich-boisson à l'arrivée.

L'inscription est de 3.50 € pour les licenciés et de 5 € pour les non licenciés. L'inscription est gratuite pour les moins de 18 ans.

Nous vous attendons très nombreux pour cette manifestation sportive conviviale, toujours pratiquée dans la bonne humeur.

D'autres exemplaires papier de votre "Petit Journal" n° 77 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 novembre 2014

- Vos articles seront reçus jusqu'au 12 octobre**, 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 : Bernard Courcelle

Équipe : D. Amice - L. Berthelot - G. Blanquet - C. Blanquet - P. Bresson - JP. Hamon - D. Hérault - L. Le Bail.

Les activités qui se sont exprimées : Anglais, Arts plastiques, Athlétisme, Bibliothèque, Commission fêtes, Cyclotourisme, Danses traditionnelles, Gymnastique, Handball, Musique.