

Le Petit Journal de Saint Jo



AMICALE

LAÏQUE

PORTERIE

ATHLÉTIC

CLUB

N°86 - juin 2017



Notre santé morale

La saison 2016/2017 arrive à son terme. Déjà nous préparons, celle qui débutera le samedi 9 septembre, jour du forum des inscriptions. L'ALPAC peaufine son programme d'activités pour la saison 2017/2018.

Il sera tout aussi varié que cette année.

Pas d'inquiétude à avoir, notre association respire bien, au rythme des bénévoles lui insufflant leur dynamisme. Pour alimenter cette vivacité, il nous faut régulièrement solliciter l'implication des adhérents pour soutenir telle ou telle activité. L'augmentation du nombre d'inscriptions (1400 cette année) nécessite en effet un collectif de pilotage solide, solidaire, renforcé ou renouvelé au fil des saisons.

La bonne santé de notre association contribue à l'esprit de quartier qu'on nous envie, et qu'il nous faut entretenir entre les habitants, les commerçants, les autres associations. Nous devons créer aussi toutes les conditions pour accueillir les nouveaux résidents de Saint-Joseph-de-Porterie. Ainsi quand un service public comme la Poste décide de désertifier le quartier ou quand les équipements collectifs sportifs ou culturels ne suivent pas son essor démographique, l'ALPAC s'implique et continuera à interpeller les décideurs et les pouvoirs publics, à alerter les habitants en lien avec d'autres associations.

Après cette période électorale tendue où certains n'ont eu de cesse d'opposer les uns contre autres, l'esprit d'ouverture, de solidarité, de respect mutuel, doit prévaloir. Il est inscrit dans l'ADN de notre Amicale Laïque.

Et heureusement, le monde associatif est très riche sur Saint-Joseph et sur l'agglomération. Les liens directs qu'il entretient avec les habitants, l'envie des bénévoles de l'animer d'année en année, le dialogue régulier avec les élus en place, sont autant de remparts contre le repli sur soi... Notre santé morale ne s'en porte que mieux.

Allez, avant que tout le monde ne parte en vacances, loin de ces turpitudes, quelques indications ou recommandations sont déjà disponibles auprès des responsables d'activités. Notez bien qu'avant la réception du Livret des Amicales Laïques dans vos boîtes aux lettres, chacun pourra, à partir du 9 août 2017 le consulter sur l'adresse internet précisée ci-dessous (*).

Au nom de tous les acteurs bénévoles ou salariés de l'ALPAC, bonnes vacances !

Michel Gautier

(*) www.al-nantesordre.org

DANS CE

NUMÉRO...

L'AGENDA

LA VIE DU QUARTIER

► Les nouvelles de Saint-Jo

HISTOIRE

► Les Batignolles de Nantes ont 100 ans

CÔTÉ CULTUREL

- Ateliers arts plastiques
- Danse traditionnelles
- Danse moderne jazz
- Musique
- Informatique
- Anglais

CÔTÉ SPORT

- Cyclotourisme
- Gymnastique
- Pas athlétique

COMMUNIQUÉ

- Athlétisme
- Livre : Histoires d'un quartier nantais
- Rentrée, Forum de septembre

www.alpacnantes.net



À VOS AGENDAS !

SAMEDI 17 JUIN

FESTIV'ALPAC À PARTIR DE 13 H 30,
SALLE NANTES-ÉRDRE

A PARTIR DU SAMEDI 17 JUIN

BMN / DIPTYQUES : EXPOSITION DE
L'ATELIER PHOTOGRAPHIQUE DE L'ÉRDRE
MÉDIATHÈQUE FLORESCA GUÉPIN

VENDREDI 7 JUILLET

À LA DÉCOUVERTE DE MARGUERITE DURAS
BIBLIOTHÈQUE 1001 PAGES À 19 H

SAMEDI 9 SEPTEMBRE

FORUM DES INSCRIPTIONS À PARTIR
DE 8 H 30
GYMNASÉ 1, COMPLEXE JEAN JAHAN

SAMEDI 24 SEPTEMBRE

LOTO À 19 H
MAISON DE QUARTIER

AMEDI 22 OCTOBRE

BELOTE À 19 H
MAISON DE QUARTIER

DIMANCHE 27 NOVEMBRE

LOTO À 14 H
SALLE BONNAIRE AUX MARSAUDERIES

LA VIE DU QUARTIER

LES NOUVELLES DE SAINT-JO

● **La chapelle du parc de la Chanterrie** menace de tomber en ruine depuis bien longtemps. L'appel d'offres qui vient enfin d'être lancé (Ouest-France du 14 avril 2017) laisse espérer une restauration prochaine.

● *Le Petit Journal* a raconté (mars 2011) l'histoire de **Rostislaw Loukianoff**, le photographe des Batignolles. Un premier mariage l'avait uni à Madame Loukianoff, la surintendante des cités ouvrières. Il avait épousé en secondes noces **Raymonde d'Hervé**, fille d'un mécanicien-diéséliste de l'usine, et le couple était parti s'installer à Pornic. Raymonde d'Hervé est décédée à Pornic le 13 avril, dans sa 102^{ème} année. Nos lecteurs pourront retrouver sur Internet l'article de notre *Petit Journal* (demander « Raymonde Loukianoff », puis « n° 67, mars 2011 ALPAC Nantes », ou directement le site ALPAC).



● Le Musée de l'Erdre, à Carquefou (les Renaudières, près de l'école de musique, au bout de l'allée de la Fleuriaie), présente jusqu'au 10 septembre l'exposition **Oh apidés, Le monde des abeilles sauvages** ; une occasion aussi de visiter le **Musée de l'Erdre**, qui raconte l'histoire de notre belle rivière. De 14 h à 18 h ; mercredi, samedi, dimanche hors vacances ; du mercredi au dimanche pendant les vacances scolaires. Fermé première quinzaine d'août.

● **Notre Poste.** En ce début de mai, la décision de fermeture n'est toujours pas prise ; les protestations des Portériens, bien soutenus par leurs associations (dont l'ALPAC), leurs élus, y sont sans doute pour quelque chose. Rappelons que si notre bureau de poste était fermé, il serait remplacé par un « *relais poste* » chez un commerçant, fort éloigné, avec seulement quelques opérations possibles (dépôt et retrait de colis, de « recommandés », achat de timbres...).



Sollicités par la direction de *La Poste*, les commerçants de Saint-Joseph ont refusé cette mauvaise solution ; la ville de Nantes s'efforce de dynamiser notre vieux bourg en pleine expansion ; supprimer La Poste irait à l'encontre de ces projets, bien sûr. Entre la Beaujoire et Gâchet, nous sommes environ 10 000 Portériens, et ce n'est pas fini ! En France, nous disposons encore d'un certain nombre de « services publics » qui contribuent à maintenir une certaine égalité entre les citoyens : que l'on habite un centre-ville, un

● faubourg ou un village perdu en campagne, le prix du timbre, de l'électricité, des soins à l'hôpital, est le même. À nous de défendre cette égalité en faisant vivre nos services publics.

● **Garages :** La construction des ateliers **Bosch Car Service** qui vont remplacer le **garage Renault** s'achève, non loin du garage actuel : le 26 route de Carquefou

déjà. Cette situation, d'une part, et, d'autre part, les besoins considérables en matériel, après la guerre, des diverses compagnies de chemins de fer, tant en France qu'à l'étranger, ont conduit la Société de Construction des Batignolles et la Compagnie des Forges de Châtillon, Commeny et Neuves-Maisons à concevoir la création d'ateliers de construction de locomotives. C'est dans le but de réaliser cette conception que ces deux sociétés ont fondé la Compagnie générale de construction de locomotives (Batignolles-Châtillon). [...] La Compagnie a été constituée le 6 juin 1917. Elle a pour objet l'entreprise et l'exécution de tous travaux et constructions métallurgiques, mécaniques, électriques et métalliques, notamment de locomotives, pour toutes administrations publiques ou privées et tous particuliers, en France, aux colonies et à l'étranger, la fabrication du matériel de guerre, ainsi que toutes opérations accessoires se rattachant à l'objet principal. »

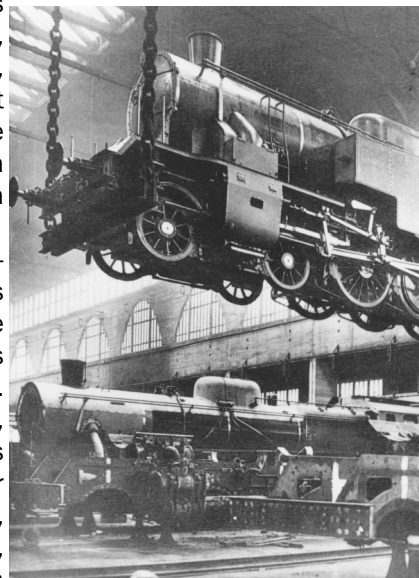
Des terrains, « situés à Saint-Joseph, banlieue de Nantes, d'une contenance de 23 hectares 17 ares 56 centiares, sur lesquels les ateliers de la Compagnie vont être édifiés », ont été acquis de plusieurs propriétaires pour un prix total de 850 932,75 F. Un conseil d'administration d'une dizaine de membres, issus des deux sociétés fondatrices, dirige la nouvelle Compagnie. Gaston Goüin en est le président, Édouard Goüin est l'un des administrateurs.

« Les ateliers à construire ont donné lieu à une étude très approfondie. Une mission d'ingénieurs envoyée aux États-Unis y a séjourné six mois durant lesquels elle a visité les principales usines de construction de locomotives et recueilli toutes les données utiles sur leur installation ainsi que sur leur outillage et les machines-outils les plus nouvelles. »

« Leur situation voisine d'un centre maritime industriel très important et de la voie ferrée à laquelle ils seront reliés par un embranchement, ainsi que l'abondance de la main-d'œuvre régionale, permettent d'assurer que l'industrie de la Compagnie générale de Construction de Locomotives (Batignolles-Châtillon) sera largement rémunératrice et bien

supérieure au montant du service de l'intérêt et de l'amortissement des Obligations à émettre. »

« L'abondance de la main-d'œuvre régionale » ? Et des salaires bien plus bas qu'à Paris, probablement ; cela, le document omet pudiquement de le dire. De plus, la nouvelle usine sera suffisamment éloignée du centre-ville, dont les habitants ne supportent guère les fumées industrielles. Dès mai 1917, quatre-vingt ouvriers abattent le manoir de Saint-Georges, ses dépendances, les restes de la



vieille chapelle, les arbres du parc. La pose des « premières pierres » n'a pas laissé de souvenirs ; en 1917, 1918, on avait d'autres soucis ! La construction des ateliers, par de nombreux ouvriers, parmi lesquels des prisonniers allemands, fut confiée à l'entreprise Limousin qui utilisa le béton précontraint, procédé inventé par son directeur technique Eugène Freyssinet. La première locomotive sortait de l'usine le 27 octobre 1921.

Les Anciens de l'usine, des cités ouvrières, leurs amis, entendent bien célébrer dignement, pendant les mois et les quelques années qui viennent, les cent ans de nos Batignolles !

Louis Le Bail, printemps 2017

CÔTÉ CULTUREL

► Echos de l'atelier d'arts plastiques

Voici, sur le ton de la confiance ou du témoignage, ce qu'ont écrit les adultes de l'atelier d'arts plastiques de l'ALPAC animé par Sylvie Jourdain-Lagoutte.

Ils ont remis leur copie, en quelques phrases ou en deux pages !

A vous la parole sur votre activité d'artiste !

« Une activité d'artiste ? Être active dans un domaine tout à fait extérieur au monde connu, être exploratrice dans l'univers des couleurs... Dessiner, peindre... peut-être oser, essayer, se risquer dans un atelier qui s'est affiché sans prétention lors de sa présentation, au forum de septembre au gymnase de St Jo.

Ici, au groupe du mercredi, depuis deux ans, j'ai trouvé la bonne humeur tranquille ! Les propositions renouvelées, en peinture, en crayons, en papier, en pâte...

J'ai trouvé une souplesse dans l'intention, partir d'une proposition certes, mais s'adapter aux difficultés, les contourner pour, envers et contre tout, et pour le meilleur... produire et créer en toute originalité ».

Et dans un autre style, les mots d'une fidèle :

« Je suis inscrite depuis plusieurs années au cours de Sylvie car elle nous donne des idées de départ tout en nous laissant suivre nos envies de dessin, de peinture, de

couleurs.

Et elle sait donner le coup de pouce au bon moment, un trait ici, une couleur là et je reprends confiance.

Avec la bonne humeur et la convivialité du groupe en plus, c'est une parfaite détente ».

Le mot détente revient dans un autre témoignage :

« La peinture est pour moi une zénitude, une détente.

Enfant, j'aimais les albums de coloriages, puis j'ai été intéressée par les portraits.

J'ai une attirance pour les couleurs, je préfère la peinture acrylique. Ma période rouge a été une passion, et a donné une couvée où chaque tableau ou œuvre avait des couleurs rouge pétant.

J'aime me lancer des défis, peinture de mains, portraits.

Mes bonnes surprises, c'est lorsque je réussis un tableau.

Mes projets, peut-être retrouver un cours avec des modèles vivants

Pourquoi le cours de Sylvie ? On vient pour la proximité, on se libère des soucis, on se vide la tête. On rencontre des gens, des personnalités, On rit surtout quand le cours de théâtre se déroulait à côté. Et puis à force de revenir chaque année, on devient familier, certains projets vous en rappellent d'autres. Certaines manières de peindre vous rappellent des anciens, (Charlotte et sa minutie ...). Les garçons sont rares, mais marquants, Loïc, Gilbert, et en 2017, Sylvain et ses fines pâtisseries ...

On finit l'année en apothéose, la fête de l'ALPAC pour une petite reconnaissance d'amateurs de peinture ».

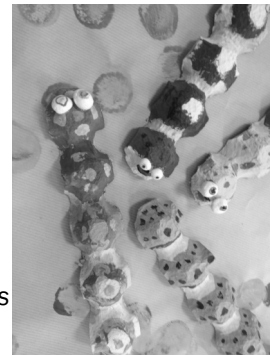
Les paroles d'une nouvelle qui découvrira le 17 juin l'exposition de la festive à la salle Nantes-Erdre :

« J'ai suivi des cours de peinture pendant trois-quatre ans à Vannes.

Nous visitons beaucoup de musées, j'apprécie la beauté



Avec leurs pinces les enfants, ados et adultes de l'atelier vous en ont mis plein la vue lors du Festiv'ALPAC



des œuvres, les couleurs.

Je suis venue au cours de peinture le plus proche de chez moi, je peux y aller à pied, et bonnes surprises, j'ai découvert des techniques différentes »

Et pour terminer, la page de Ghislaine Miller Jones Elle aime les couleurs et aussi les mots : elle a choisi d'animer l'atelier d'écriture de l'ALPAC depuis 2015.

Je n'ai pas changé une virgule !

" De la trace au tableau.

Dans les années 1950, la petite écolière en classe maternelle que j'étais a découvert avec délices la craie et l'ardoise. Une amie de ma mère, institutrice, s'était amusée à m'apprendre à lire et à écrire dès mes 5 ans, j'ai donc tout naturellement rejoint « les grands » du cours élémentaire.

Je me souviens du rituel de chaque matin : la maîtresse nous lançait « prenez vos ardoises pour la dictée de mots ! ». Avec force bruits de chaises et de cartables traînés, nous sortions l'ardoise noire cernée de bois blanc, puis écrivions avec la craie blanche posée sur les bureaux : « cha-peau, tartine, man-teau... », avant de retourner notre mot écrit vers la maîtresse. Parfois, la craie crissante cassait (oh ! L'ignoble bruit ...) si l'on s'appliquait un peu trop aux pleins et aux déliés, normalement réservés à la plume...

C'est je crois depuis ces moments que j'ai aimé tracer des lignes, des courbes, des traits qui avaient un sens pour moi seule et que je pouvais à loisir effacer, superposer, embrouiller. Ma mère, d'une très grande tolérance (je le réalise maintenant !), me permettait d'écrire à la craie sur la tomette rouge d'un coin de la cuisine. Je m'inventais un monde mi-écriture mi-dessin comme le font tous les enfants, les adultes lourdauds ne comprenant bien sûr rien à l'aventure magique qui se déroule sous leurs yeux !!!

Un peu plus tard, j'ai adoré illustrer les poésies sur la page blanche d'en face : « maître corbeau sur un arbre perché... » Plus tard encore, je dessinais les rédactions : des étals de fruits colorés, des femmes aux manteaux

sombres et fichus clairs sur la tête, traînant des marmots pour « racontez le marché » (lieu à cette époque incontournable pour les mères de famille) ou encore des arbres touffus vert vif, des lions encagés, des girafes au cou démesuré ou des gorilles noirs et sympathiques pour « racontez une promenade au zoo »...

Puis la spontanéité du dessin m'a quittée, le collègue met fin à l'enfance. Il m'est resté l'écriture, toujours, une autre façon de jouer du crayon. Plaisir de raconter dans mon journal, dans des lettres à mes amies, à mes grands-parents... Nous n'avions pas de téléphone, encore moins de mails ni de SMS !

Oh ! Je gribouillais bien quelquefois encore lorsque, seule devant un paysage enchanté ou une scène inattendue je tentais de fixer un peu de l'émotion qui me gagnait. Mais le rythme trépidant de la vie, le travail, les enfants, ont verrouillé ce désir créatif, il s'est fondu dans le quotidien.

J'ai retrouvé ce plaisir après le départ des enfants voici quelques années maintenant. Je peins pour me plonger quelques heures dans un espace-temps qui n'appartient qu'à moi, où je peux projeter mon imaginaire sur une toile, une feuille de papier, un carnet de croquis. J'ai toujours besoin d'abord des mots pour raconter une histoire avec les pinceaux. Peu m'importe de n'être pas une artiste patentée. J'aime les couleurs qui dansent ou qui se heurtent, j'aime les ombres pour qu'éclatent les lumières, j'aime le flou poétique, j'aime le sentiment d'apesanteur hors du monde lorsque je compose un tableau.

Mais je dois dire que je suis venue chercher – et trouver ! - à l'atelier d'arts plastiques bien autre chose, complémentaire et nécessaire : un ancrage dans le collectif et dans un quartier. C'est pour moi une récréation (re-création) très ludique, comme lorsqu'à l'école la cloche

sonnait enfin l'heure où les copines et moi inventions une autre vie dans nos jeux :

" On dirait que je serais une princesse ... "

Sous la houlette bienveillante de Sylvie, on y bricole, on y peint, on y coupe, on y colle, on y papote joyeusement. Le temps y passe bien trop vite ! C'est, en plus d'un espace d'expression personnelle, un merveilleux lieu de convivialité sans crainte du regard de l'autre. Sylvie sinue entre les « artistes », distribue un conseil technique par-ci, une nouvelle idée par-là. Elle n'impose rien, chacun suit son chemin créatif, avec à la clé parfois quelques bonnes surprises après l'incertitude d'une mise en route laborieuse...

On est là pour se faire plaisir sans contrainte pendant 90 minutes, les tâches quotidiennes peuvent bien attendre à la porte !!! »



L'exposition des trois ateliers d'enfants et ados en février 2017 dans la salle d'arts plastiques de la maison de quartier.

Bravo aux auteurs des témoignages...et à Sylvie !

Marinette Le Bellec, porte-parole

► **Danses traditionnelles : un projet à confirmer**

Changement de pas, **changement de mains**, mais la danse continue !

Daniel qui animait l' « Atelier de danses traditionnelles bretonnes et régionales » depuis déjà plus de dix ans passe le flambeau à la rentrée prochaine.

Ce pourrait être désormais **Laurence**, animatrice récemment promue de la Fédération Kendalc'h, qui prendrait les commandes de cet atelier qui, pour l'occasion, serait alors renommé en « Atelier de danses bretonnes » car il serait recentré sur ce domaine de danses traditionnelles.

Pour autant, l'ambiance y restera tout autant chaleureuse et gageons que Laurence saura trouver les danses qui vous raviront et réjouiront pour le plaisir des débutants comme des confirmés.

Alors si vous voulez découvrir ou re-découvrir les danses

bretonnes, rejoignez-nous à la saison prochaine. Rendez-vous au forum des associations le samedi 9 septembre de 8 h 30 à 12 h au gymnase Jean Jahan pour les renseignements et l'inscription.

Voici bientôt les vacances. Que vous soyez sur la plage ou que vous restiez chez vous, voici un petit jeu pour passer le temps. Dans la petite histoire ci-dessous, se cachent un grand nombre de danses populaires et traditionnelles. Les habitués de l'atelier les reconnaîtront sans doute assez facilement, car au cours des dix dernières années nous en avons apprises la plupart. Sauriez-vous les retrouver ? Vos réponses peuvent être envoyées à dansetrad@alpacnantes.net où je vous répondrai personnellement. Il n'y a rien à gagner sinon notre estime et mon respect. **La solution dans le prochain numéro.**

" Le sacristain et la boulangère".

"Il était une fois, une vieille maraîchine toute ridée mais gaillarde et assez ronde, qui vendait - chose courante à l'époque - des pains Polka sur les marches de l'église. Elle était boulangère et s'appelait Carole, née d'une mère polonaise qui était pastourelle et d'un père porcher qui vivait au Congo.

Un jour d'été, le sacristain de l'église lui propose de partir faire un tour en avion, pour passer le Rhône, lui promettant de revenir avant deux heures.

Pendant ce temps le mari de la boulangère tournant en rond et maudissant la trompeuse, quadrille toute la ville à

la recherche de sa femme et se dit qu'il faut qu'il se venge. Il avise alors la berline du sacristain, garée en double file et met tout en branle pour qu'un gendarme lui colle une contredanse.

Lorsqu'elle revient, au triple galop, bourrée de remords et violette de confusion, après avoir visité la Cochinchine, elle cherche à se faire pardonner et mitonne à son mari, une gigue de chevreuil et une poule au pot que son chien, un scottish-terrier, avait dérobée, lui offre un nouveau pantalon et une paire de moufles qu'elle lui avait tricotée. Difficile à croire ? Pourtant, cette histoire un peu sabotée est tirée d'un fait bien réel ! »

Daniel Héroult

Danse moderne jazz

La section « danse moderne jazz » de l'ALPAC, c'est plus de 100 danseurs enfants, adolescents et adultes, sur les cours du mercredi et du samedi.

Chaque année, la présentation de notre travail à travers un spectacle **d'une heure** présenté lors de la Feste est très appréciée de tous.

Les répétitions ont commencé sous l'œil bienveillant de la professeur Peggy Filloux et les chorégraphies se dessinent peu à peu sur un thème qui vous sera bientôt dévoilé.

La section, c'est aussi une "classe chorégraphique" composée d'une dizaine de jeunes danseuses motivées et douées.

En 2017, le groupe qui continue son bonhomme de chemin s'est plusieurs fois illustré sur scène : Rencart à l'est, Concours de la FFDD à l'Odyssée d'Orvault, Rencontres chorégraphiques au théâtre d'Ancenis, et Régala Danse à l'Escall Saint-Sébastien-sur-Loire.

Vous les verrez sur scène entourées des autres danseurs le 17 juin prochain. C'est toujours un grand moment à partager avec vous!

Les inscriptions pour la saison 2017-2018 commenceront fin mai-début juin !

Tous les renseignements : sylviehubert44@gmail.com



Sylvie Hubert

A L'ALPAC on connaît la Musique

L'activité MUSIQUE existe à l'Amicale depuis 30 ans. Assurés par des bénévoles les cours d'éveil musical et de guitare ont peu à peu évolué vers une prise en charge par des intervenants professionnels. Petite enquête dans l'univers musical de l'ALPAC.

Pascal a été le premier animateur à rejoindre l'ALPAC il y a 20 ans : d'abord chargé de l'éveil musical, il a validé son brevet d'État de professeur de musique et s'est spécialisé en tant qu'intervenant salarié pour des cours de guitare et de clavier portable (synthétiseur). Actuellement, il assure dix heures de cours dans notre association et autant dans deux autres structures. Ce sont des cours collectifs (quatre

à cinq personnes) de quarante-cinq minutes ou d'une heure à destination des enfants à partir de 8 ans et des adultes.

Il n'y a aucune nécessité de connaître le solfège, Pascal fait travailler sur le positionnement des doigts, sur la mémorisation et la répétition des accords. En une trentaine de séances (un an de cours), tous ses élèves sont en mesure d'interpréter plusieurs morceaux. Beaucoup d'entre eux, soucieux d'améliorer leur pratique, lui ont fait confiance pendant 5 à 6 ans. Toujours modeste Pascal doit convenir que plus de 500 élèves ont suivi ses cours depuis ses débuts à l'ALPAC.

PERFECTIONNEMENT : 9 personnes étaient inscrites à cette session.

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

ENTRAIDE : 18 personnes étaient inscrites à cette session.

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

Les séances se déroulent dans une ambiance parfois animée mais toujours conviviale.

Cette saison a aussi été marquée par la mise en place, à titre expérimental, de modules « spéciaux » en complément des activités ci-dessus.

Pour mémoire, il s'agissait des modules :

- Utilisation d'un Smartphone,
- Utilisation d'une tablette,
- Gestion et traitement des photos,
- La bureautique (traitement de texte, feuilles de calcul, présentation de diaporamas)
- La sécurité Internet

Parmi les thèmes proposés, seul celui relatif à l'utilisation du Smartphone a été réalisé faute d'un nombre suffisant de participants aux autres modules. Organisé sous forme de cinq séances de deux heures le vendredi après-midi, ce module a reçu un accueil très favorable de la part des participants. Parmi les sujets abordés : les composants (carte SD, carte SIM, etc.), les systèmes d'exploitation (Android, IOS), les applications internes et externes. C'est pourquoi il sera reconduit en 2018 avec quelques aménagements issus des remarques des participants de 2017 : regroupement avec le module « Tablettes », plus de séances et plus de cas pratiques.

Les autres modules seront reconduits tels quels avec toutefois deux exigences de la part des animateurs :

- Minimum de 6 inscriptions pour démarrer le module
- Pas de séance de rattrapage en cas d'absence

Le calendrier détaillé sera présenté au forum des activités en septembre prochain.

Vous pouvez demander des renseignements auprès des animateurs :

ledugerard29200@gmail.com

Colette OLIVAUD: olivaud.colette@sfr.fr

Daniel VRIGNAUD : dvlc44@gmail.com

Gérard Le Du

► **Wednesdays English lessons**

Vous voulez pouvoir échanger avec votre petit-fils qui vit en Australie ? Vous avez l'intention de traverser les États-Unis lors de vos prochaines vacances ? Vous souhaitez aider votre enfant avec les versions que lui donne son professeur d'anglais ou vous désirez simplement stimuler vos méninges de manière culturelle mais aussi ludique, alors n'hésitez plus !

Rejoignez les cours d'anglais de l'ALPAC pour apprendre à vous exprimer dans la langue de Shakespeare dans une ambiance conviviale et détendue (with an occasional

sprinkling of Cadbury's Roses, mulled wine or fish & chips), avec un professeur qui nous vient directement du Yorkshire (the home of ham and tiny dogs) et qui vous fera découvrir les coulisses du Brexit, les mystères des split infinitives et les idiosyncrasies de nos voisins anglais.

Trois niveaux de cours le mercredi soir (de 18 h 30 à 19 h 30 pour les intermédiaires, de 19 h 30 à 20 h 30 pour les « débutants » puis 20 h 30 à 21 h 30 pour les confirmés).

Contact : anglais@alpacnantes.net

Francine Fouché

CÔTÉ SPORT

► **CYCLOTOURISME**

Naissance et adolescence d'une "Petite Reine"

Le grand responsable de cette invention, particulièrement néfaste (à notre grand désappointement) à l'occupation exclusive des routes par l'automobile, se nomme le baron Karl DRAIS, ingénieur de son état, lequel a créé un drôle d'engin qu'il a baptisé Draisienne bien évidemment.

Les aficionados de l'époque (c'était en juillet 1817) se sont rués vers cette machine, laquelle acceptait son utilisateur à califourchon sur le support en bois destiné à

recevoir son auguste fessier et permettait un déplacement à l'aide des jambes. Il va sans dire (mais nous n'en avons pas la preuve) que l'usage de cet appareil a dû créer quelques perturbations aux bonnes relations de leurs couples. Et pourtant cette machine a



fait un « tabac » dans les jardins du Luxembourg à l'époque. Mais les jeunes gens un peu délicats d'alors ont dû, par mesure de précaution, l'équiper d'un petit coussin.

Cette machine a été baptisée ensuite, en France, vélocipède (des mots véloce= rapide et pède = pied).

A Paris, en mars 1861, un chapelier apporte à Pierre Michaux, serrurier, une draisienne à la roue avant défailante pour réparation. L'un de ses fils, Ernest, l'essaye et se plaint du désagrément qu'il éprouve une fois lancé pour garder les jambes levées. Pierre suggère alors de poser des repose-pieds, ou plutôt "un axe coudé dans le moyeu de la roue" qui le fera "tourner comme une meule". Ainsi, une invention simple mais primordiale vit le jour : la pédale.



Ce fut à cette période que notre malheur est apparu. En effet, constatant que tout ce fatras n'allait pas bien vite, les idées ont fusé et le « Grand Bi » est sorti d'un esprit fertile. La grande dimension de la roue avant permettait des vitesses supérieures. Encore fallait-il arriver à grimper

sur cette machine ! D'abord en bois, il a vite été modernisé en acier tubulaire par Jules Truffaut en 1875 et les modifications se sont succédées de telle façon qu'en 1881, le grand bi se lançait sur les chemins pour des courses effrénées et ne pesait plus que 10 à 11 kg.



Grand bi (1818) en bois et métal ; Musée du château Ramezay

Mais de nombreux problèmes de sécurité et la honte affichée par les dames et les dandys de l'époque lors de chutes spectaculaires, ont conduit à redimensionner les roues avant et arrière, à inventer le pédalier ainsi que la transmission par chaîne (créateur Hans Renold) et à créer le «Rover safety bicycle» ou « bicycle de sureté », création en 1884 qui laisse deviner la future évolution de notre « petite reine ».



Cet historique, mes ami(e)s, montre à quel point le cerveau humain est fertile et suffisamment imaginaire pour anticiper de près de 200 ans la formation du groupe cyclotouriste de l'ALPAC.

Robert Vantrepol

Gymnastique

La section Gym vous propose le matin et le soir dans une ambiance dynamique et conviviale 22 cours d'une heure, du lundi au vendredi, dispensés par des animateurs diplômés, s'adressant à toutes et à tous sans limite d'âge. Vous pouvez vous inscrire à un ou plusieurs cours (essai possible uniquement en septembre) pour une cotisation annuelle non remboursable (en 2016 elle a été fixée à 105 euros pour la première heure et 50 euros pour chaque heure supplémentaire).



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, sollicitation cardio-respiratoire, 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.

L'Aéro : cours cardio-vasculaire sur une musique tonique et actuelle, chorégraphie rythmée et dynamique.

Permettant de développer l'endurance, le souffle et la coordination, c'est aussi une activité qui favorise la perte de poids. Recommandé pour les personnes voulant se défouler.

Pilates : La méthode Pilates est pratiquée sur le tapis avec ou sans accessoires. Elle a pour objectif le développement des muscles profonds (transverse, périnée), l'amélioration de la posture, l'équilibrage musculaire et l'assouplissement articulaire, pour un entretien, une amélioration ou une restauration des fonctions physiques.

Horaires : A partir du lundi 18 septembre 2017, au Gymnase 2 Jean Jahan ou au Gymnase Jean Vincent (Interruption des cours durant les congés scolaires).

Renseignements

Gigi LOUIS : 02 40 30 14 18
Isabelle MICHEL : 06 79 45 31 98
Michèle JOSSE : 02 28 23 04 16
Courriel : gymalpac44@gmail.com

Inscriptions et informations au Forum le samedi 9 septembre au Gymnase Jean Jahan et du 11 au 16 septembre lors des permanences.

Michèle Josse

INSCRIPTIONS 2017 - 2018

FORUM SAMEDI 9 septembre 2017

complexe sportif Jean Jahan

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.

Les activités culturelles

Anglais ; Arts plastiques ; Atelier d'écriture ; Bibliothèque ; Chorale ; Couture ; Danse moderne ; Danses traditionnelles ; Dynamômes ; Informatique ; Lire et faire lire ; Ludolire ; Musique ; Photo ; Sophrologie ; Théâtre ; Yoga.

Les activités sportives

Athlétisme ; Badminton ; Cyclotourisme ; École de sport ; Gymnastique ; Marche nordique ; Pétanque.

Les animations

Bibliothèque 1001 pages ; Festive (fête du culturel) ; Parade ; Fête du jeu ; Exposition photo (*) ; Corrida de la Beaujoire ; La Bulle de Saint-Jo ; Lotos ; Belotes ; Rencontres sportives ; " Le petit journal de Saint-Jo "

Informations :

- Dès maintenant auprès des responsables d'activités ou au 02 40 25 21 38,
- Fin juillet sur le site www.al-nanteserdre.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 au forum le samedi 9 au gymnase 1 complexe Jean Jahan, lors des permanences à la maison de quartier (entrée rue Louis Pergaud) du 11 au 15 de 17 à 19 h et le samedi 16 de 9 à 12 h.

(*) Exposition "BMN / Dyptiques" à la médiathèque Floresca Guépin à partir du 17 juin



Parade



Fête du jeu



Chorale



Bénévoles du marathon de Nantes



D'autres exemplaires papier de votre "Petit Journal" n°86 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 2017

- Vos articles seront reçus jusqu'au 5 octobre 2017**, 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 : D. Amice - L. Berthelot - G. Blanquet - C. Blanquet - B. Courcelle - JP. Hamon - D. Héroult - L. Le Bail.

Les activités qui se sont exprimées : Anglais, Art plastiques, Athlétisme, Cyclotourisme, Danses traditionnelles, Danse moderne jazz, Gymnastique, Informatique, Musique, Pas athlétique.