

Le Petit Journal de Saint Jo



Un temps de fin de saison

Beaucoup d'animations dans le quartier - inauguration des équipements et des aménagements du bourg, rendez-vous culturels, sportifs et festifs programmés - égayent Saint-Jo toute cette fin de saison jusqu'à l'été.

L'une d'elles nous tenait particulièrement à cœur. Elle concernait la re-nomination d'un lieu central dans le bourg. En effet maintenant au 478 Route de St-Jo nous sommes dans la **Maison des Associations Louis LEBAIL** ! L'esprit de notre cher ami habitait déjà cette Maison depuis longtemps. C'est donc vraiment juste que celle-ci porte son nom maintenant.

Qui dit fin de saison, dit projection vers la suivante. Courant août vous recevrez ou aurez à votre disposition le livret des activités des Amicales Laïques du secteur. **Le Forum des inscriptions** de celles-ci avec les autres associations de St-

Jo aura lieu au Gymnase Jean JAHAN le samedi matin 9 septembre 2023.

Pour les nouveaux arrivants sur le secteur, venez dès maintenant vous renseigner à la maison Louis LEBAIL. Vous pouvez aussi explorer notre site ALPAC (lien en bas de page) et obtiendrez les horaires d'ouverture du bureau ALPAC.

Pour l'Amicale Laïque Porterie Athlétique et Culturelle, si le panel d'activités sera sensiblement le même avec quelques adaptations de lieux et d'horaires, l'organisation de la future ALPAC est en préparation pour un fonctionnement qui se verra le plus collégial possible afin d'alléger l'investissement des bénévoles qui piloteront à l'avenir notre belle association. Vous en saurez plus en parcourant ce numéro 104.

Michel Gautier



DANS CE

NUMÉRO...

L'AGENDA

LA VIE DU QUARTIER

- ▶ Les nouvelles de Saint-Jo
- ▶ Maison des associations "Louis Le Bail"
- ▶ Louis Le Bail [1933 - 2020]
- ▶ Une balade à Saint-Jo
- ▶ Collège Simone Veil

ALPAC CULTURE ET SPORT

- ▶ Fête du jeu
- ▶ Atelier d'écriture
- ▶ Eveil musical
- ▶ Marathon de Nantes
- ▶ Marche nordique adaptée

COMMUNIQUÉS

- ▶ Batignolles retrouvailles
- ▶ Commune Libre
- ▶ ALCAP24

alpacnantes.net



À VOS AGENDAS !

FORUM ALPAC

LE 9 SEPTEMBRE SE DE 8 H À 12 H
GYMNASÉ JEAN JAHAN

BELOTE

SAMEDI 7 OCTOBRE À 18 H
MAISON LOUIS LE BAIL

BELOTE

SAMEDI 28 OCTOBRE À 18 H
MAISON LOUIS LE BAIL

39^{ÈME} CORRIDA DE LA BEAUJOIRE

SAMEDI 30 DÉCEMBRE 2023

**A NOTER : UNE INAUGURATION
SPECTACULAIRE DE LA
"LOCOMOTIVE - MAISON DE
QUARTIER ERDRE-BATIGNOLLES"
LE 3 JUIN DERNIER (VOIR CI-DESSOUS
AVEC LA DANSE HIP HOP)**



LA VIE DU QUARTIER

LES NOUVELLES DE SAINT-JO

Le samedi 13 mai, alors que les invités s'attardent devant l'exposition Louis le Bail, **Madame le Maire va à la rencontre des porteriennes et porteriens** dans le cadre de la **réception des travaux d'aménagement** du centre-bourg de Saint Joseph.



Dans son discours, Johanna Rolland souligne que le cahier des charges imposé par Nantes Métropole a été bien respecté : *«l'âme du quartier a été conservée, on retrouve un esprit village, avec de larges espaces permettant une circulation apaisée. Il était essentiel de privilégier la convivialité. Il ne reste plus aux habitants qu'à investir les lieux et y concocter des animations en toute convivialité »*. Elle a aussi



vivement remercié les commerçants de Saint-Joseph qui ont assuré une gourmande restauration.

Sur le côté de l'église l'exposition de photographes amateurs « *Regards sur Saint-Jo* » attendait les habitants pour qu'ils élisent leur photo préférée.

Message à l'attention des adhérents de la section Cyclotourisme de l'ALPAC et plus largement aux amoureux de la « petite reine » : **un nouveau magasin « Cyclable »** est ouvert au 10 ter Boulevard de la Beaujoire, derrière Carrefour et devant le boulodrome du Bèle.



Il y a deux ans, en août, le Petit Journal vous signalait l'ouverture de l'enseigne « Petit Platel » presque qu'au même endroit. En fait c'est le même gérant qui aujourd'hui vous accueille, sur une surface bien plus importante et avec un plus large panel de cycles : VTC avec ou sans assistance, vélos cargo, vélos pliants, et bien d'autres. Parmi les marques proposées citons : Moustache, Vélodeville, o2feel. De nombreux services sont à votre disposition : prise en main des cycles, atelier de réparations et d'entretien, vélos de courtoisie en cas d'immobilisation. Brice, Romain et Mathieu seront heureux de vous recevoir du mardi au samedi de 10 h à 19 h.

Une Maison des associations bien nommée

Intense émotion à la maison des associations

Le conseil municipal du 6 décembre 2022 a décidé du **changement de dénomination de deux équipements du quartier** :

► la maison de quartier de Saint-Joseph devient "**Maison des Associations – Louis Le Bail**"

► la maison en bois du boulevard des Batignolles devient "**Salle municipale Annick Vidal – Maison ouvrière des Batignolles**".

Ce samedi 13 mai 2023, c'est Johanna Rolland, Maire de Nantes, accompagnée de nombreux adjoints, qui a officiellement donné le nom de Louis le Bail à la maison des associations. Dans la nombreuse assistance, son épouse Annick, ses fils, sa famille, ont découvert la plaque retraçant en quelques mots sa biographie. Madame le Maire a souligné ses qualités humanistes, *"son profond attachement aux valeurs de la République et à la défense de la laïcité", ses engagements militants, son dévouement en tant qu'instituteur, sa soif de partager"*. Elle a insisté sur ses travaux de



recherches et d'écriture qui ont fait connaître au plus grand nombre la riche histoire du quartier. Pour la municipalité c'est un juste retour des choses que de donner le nom de Louis le Bail à l'équipement où il a résidé avec sa famille pendant les nombreuses années de sa carrière de directeur de l'école publique de Saint-Joseph, puis où il a pu concrétiser ses idées en tant qu'adhérent actif de l'ALPAC et de la Commune Libre. Après la cérémonie protocolaire le très nombreux public venu lui rendre

hommage a pu découvrir ou redécouvrir l'exposition qu'il avait réalisée il y a quelques années : 15 panneaux "rajeunis" sur l'histoire de Saint Joseph et des Batignolles.

Ci-dessous la biographie condensée de Louis, que vous pouvez aussi trouver, avec des compléments à l'adresse suivante : <https://patrimonia.nante.fr/home/decouvrir/themes-et-quartiers/louis-le-bail.html>

Jean-Pierre Hamon

Louis Le Bail (1933 - 2020)

Louis Le Bail est né le 2 août 1933 à Vannes. Instituteur et écrivain, il a écrit sur l'histoire de Saint-Joseph de Porterie et des Batignolles. Ce militant de l'Amicale Laïque Porterie Athlétique & Culturelle (ALPAC) jouait un rôle actif dans la vie du quartier de Saint-Joseph de Porterie.

L'instituteur

À 15 ans, Louis, passe le concours d'entrée à l'École Normale et commence sa carrière d'instituteur à Monterblanc, près de Vannes. Après une année dans cette première affectation, sur sa demande et avec son épouse, Annick, ils sont nommés



à Couëron, d'abord à l'école du Centre, puis à celle de la Chabossière où ils sont déjà militants de l'Amicale Laïque. Annick et Louis s'étaient rencontrés alors qu'ils étaient moniteurs dans un centre de vacances pour les enfants de Couëron. Jusqu'au milieu des années 70, ils encadrent des colonies en Auvergne avec la Fédération des Œuvres Laïques de Vendée. En 1963, Louis est directeur de l'école publique de Saint-Joseph où, avec sa famille il résidera pendant quatre années dans les locaux qui deviendront l'actuelle maison de quartier. Précurseur, avec son épouse il introduit la mixité dans

les classes des deux écoles, l'une de filles, l'autre de garçons. A cette époque où les téléviseurs sont rares, il organise des séances de cinéma, un véritable ciné-club pour les élèves et leurs familles : un parfait exemple d'éducation populaire.

Quand il s'est agi de choisir le nom du nouveau groupe scolaire de Saint-Joseph, Louis s'est remémoré une anecdote. Encore écolier, il accompagnait sa mère dans une librairie de Vannes pour y acheter La guerre des boutons, écrit par Louis Pergaud. À leur grand étonnement, cet ouvrage n'était pas vendu dans les très catholiques librairies de Vannes, car considéré comme trop osé. Comme une réponse bien sentie, Louis a donc proposé le nom de Louis Pergaud, instituteur tout aussi profondément attaché à la laïcité : feu vert unanime du Conseil municipal. De 1974 à son départ en retraite en 1988, Louis décide de retourner à un poste de « simple » instituteur à l'école de Port Boyer.

L'historien et l'écrivain

Passionné d'histoire et de généalogie, cartophile averti, passant des heures et des heures à compulsier les archives pour des recherches thématiques (les gorges de la Truyère, les barrages de Sarrans et de la Cadène, les parapluies d'Aurillac, l'Erdre, les Castors, et bien d'autres), Louis n'a jamais cessé d'écrire.

Après de multiples contributions dans des éditions locales ou touristiques, son premier ouvrage, magnifiquement écrit à la main s'intitule Quand Saint-Jo était à la campagne. Il est aujourd'hui introuvable.

De nombreuses publications suivront, jusqu'à son maître-ouvrage, auquel il a consacré de nombreuses années, pour enfin le publier en 2012 : "Saint-Jo et les Batignolles - histoires d'un quartier nantais". C'est l'historien universitaire Alain Croix qui, au vu des richesses des éphémères expositions

concoctées par Louis, a réussi à le convaincre d'en faire un livre extraordinairement documenté. En 300 pages, de l'époque gallo-romaine à l'urbanisation galopante du quartier Saint-Joseph de Porterie / Gâchet, en passant par les tenues maraîchères et le pôle industriel des Batignolles, Louis Le Bail nous brosse une fresque historique profondément humaine, pétrie d'esprit de lutte, de résistance et de solidarité. L'association « Batignolles-Retrouvailles » dont il faisait aussi partie a soutenu et organisé la diffusion de ce livre référence.

Le militant laïque et l'inspirateur

Louis Le Bail était profondément attaché aux valeurs de la république, un défenseur tenace de la laïcité. Militant de la première heure dans les amicales laïques, il a été secrétaire général de l'ALPAC, qui a succédé au Groupement de Défense Laïque.

En 1989 Louis se démène pour qu'à Saint-Joseph de Porterie on commémore dignement le bicentenaire de la Révolution française : l'Arbre de la Liberté est planté et la Commune Libre est créée. Louis en était l'une des chevilles ouvrières, sans cesse en recherche d'idées que la Commune Libre concrétisait : mariages et baptêmes civils, la descente des carottes, le rapprochement avec la Commune Libre du Bouffay, la consolidation du lien entre la chanteuse Barbara et Nantes. En juin 1986, une portion de rue du quartier Saint-Joseph est rebaptisée « Rue de la Grange au Loup » en présence de la chanteuse et de Gérard Depardieu, son partenaire de Lily Passion, spectacle musical qu'elle vient de jouer.

Le marché de Saint-Jo est l'un des projets portés avec pugnacité par Louis et l'ALPAC en 1988. Avec trois commerçants au départ, il est aujourd'hui essentiel aux courses du samedi matin.

C'est aussi en 1988 qu'est né Le Petit Journal de St-Jo. Louis y écrira ses chroniques historiques et sur la vie de quartier, sans interruption, jusqu'au N° 96 de novembre 2020. Lors des séances de relecture, on retrouvait son souci très pointilleux d'une orthographe « carrée » : « pas de majuscule sur ce mot », « attention aux accents ».

De sa rencontre en 2017 avec Jean-Luc Annaix, metteur en scène et fondateur du Théâtre Nuit, est née l'idée d'adapter le livre Saint-Joseph et les Batignolles, en une splendide fresque musicale et théâtrale, réunissant professionnels et amateurs, ainsi qu'une classe de CM2 de l'école des Batignolles. En 2018 cinq représentations séduiront un public enthousiaste.

Enfin, toujours en 2017, la fermeture du bureau de poste de Saint-Joseph est envisagée. Louis bataille pour créer un collectif de lutte et de résistance : la mobilisation des associations, des habitants, des élus, des syndicats, porte ses fruits. Saint-Joseph peut se réjouir d'avoir toujours sa poste.

Pour conclure, citons Louise Michel, encore une institutrice : « Apprendre toujours et partager ce savoir », devise que Louis n'aurait pas reniée.

Louis Le Bail nous a quitté le 31 décembre 2020.

Bibliographie

Le Bail Louis, Quand Saint-Jo était à la campagne, Nantes

Le Bail Louis, Saint-Jo et les Batignolles, histoires d'un quartier nantais, Amicale laïque Porterie, Nantes, 2012

Le Bail Louis, Batignolles. Il y a cent ans, les cités en bois, Centre d'histoire du travail, Nantes, 2021

Webographie ; Site internet de l'Amicale Laïque de Saint-Joseph de Porterie

**Amicale Laïque Porterie
Athlétique et Culturelle**

bouc-émissaire et par l'application de 2 outils complémentaires : la préoccupation partagée et la justice restaurative. La formation « sentinelle » s'appuie avant tout sur celle mise en place par Éric VERDIER (inspirée d'Anatole Pikas) mais aussi sur la communication non-violente et les compétences psycho-sociales. « La préoccupation partagée » consiste d'abord à soutenir/écouter l'élève victime puis à inciter sans jugement ni blâme l'élève harceleur à prendre conscience de l'impact de ses mots et gestes sur l'autre. L'objectif est de développer chez lui l'empathie, cette capacité à ressentir les émotions de l'autre, d'arriver à se mettre à sa place.

Le collège Simone Veil a donc constitué **une équipe de sentinelles** adolescents + adultes (d'où le nom « ADO + ADUltes + VEIL = ADOUVEILS) tous volontaires et formés au repérage et à l'intervention auprès de jeunes qui montrent des signes d'isolement et/ou de souffrance. Les ados formés sont de tous les niveaux de la 6^{ème} à la 3^{ème} (une quarantaine dans le collège), les adultes représentent toutes les catégories de personnel : Principale, CPE, professeurs, AESH (Accompagnante des Elèves en Situation de Handicap), assistante sociale... Une réunion

d'échange entre tous a lieu toutes les 6 semaines environ.

La formation, préalable à l'engagement dans le dispositif ADOUVEILS, a lieu au collège. Elle constitue la base du concept de « justice restaurative » (livre : Justice restaurative de Max TCHUNG-MING et Éric VERDIER) : c'est trouver l'apaisement par le dialogue collectif. Depuis que le collège a adopté la méthode, le constat d'un apaisement, y compris des parents, a pu être observé. La présence des ADOUVEILS est clairement affichée et présentée aux futurs élèves lors de leur découverte de l'établissement.

Au sein du collège, les ADOUVEILS disposent d'un espace dédié auxquels ils ont librement accès pour écouter et soutenir les camarades en difficulté. Les règles de fonctionnement sont imposées à tous : confidentialité, libre participation, écoute et non-jugement. L'ADOUVEIL ne prend pas partie, évite de s'impliquer personnellement. Au-delà de l'échange avec les personnes concernées, il peut y avoir proposition d'un espace de parole via un repas par exemple, ou encore un accompagnement vers le domicile permet parfois d'amorcer le dialogue. Il serait trop long ici de détailler la

méthode basée d'abord sur la confiance et non l'accusation. C'est toute la force du collectif. Un « cercle restauratif » constitué d'ADOUVEILS, d'ADOVEILS et des ados concernés (harcelés/harceleurs) permet de mettre des mots sur les difficultés. Quand la situation est trop complexe, en cas de danger physique notamment, les adultes prennent le relais.

Un regret : les professeurs des écoles primaires ne sont pas formés. Or, cela permettrait dès le plus jeune âge une meilleure intégration des compétences sociales et une meilleure communication entre enfants ainsi qu'avec les adultes. Les effets de la méthode ont pu également être repérés au quotidien, y compris dans les familles des personnes ayant suivi la formation.

Merci à Madame RODIER, Principale du collège et à toute l'équipe ADOUVEILS (élèves et professionnels) d'avoir accepté de partager ces moments d'échange. Gageons que la relève des élèves de 3^{ème} sera assurée dès la rentrée par de nouveaux jeunes concernés par la souffrance de certains de leurs camarades...

Ghislaine Miller-Jones

ALPAC INFO CULTURE ET SPORTS

Tous connectés par le jeu

L'édition 2023 de la fête du jeu à St-Jo samedi 13 mai, a rencontré un vif succès auprès des petits et des grands : Ils ont été plus de 400 enfants, parents, grands-parents, amis, qui ont répondu à l'invitation de l'Alpac, à venir se rencontrer autour du jeu dans une ambiance festive et culturelle.

Cet évènement s'est inscrit dans le contexte de la "**Fête annuelle Internationale du Jeu**" dont le premier objectif est de permettre à

chacun et à chacune de jouer, quel que soit son âge ou sa condition dans le respect des valeurs de Liberté-Gratuité-Accessibilité-Diversité.

La fête du jeu est accessible à tous : l'accès au jeu est gratuit et ouvert à tous, sans distinction ni discrimination.

Le jeu est libre : c'est le joueur qui choisit s'il veut jouer, à quoi il veut jouer et comment il joue.

Le jeu est désintéressé : on joue pour jouer, et non pour gagner

quelque chose.

Ses bienfaits sont reconnus ; Avant nous les Grecs de l'Antiquité, étaient convaincus de l'importance du jeu. outil d'apprentissage et de transmission du savoir, c'est par le jeu que les enfants découvrent le monde et ses règles.

C'est une expression d'échange culturel entre les peuples et les générations.

C'est enfin et surtout une source de plaisir car lorsque vous passez de bons moments et riez ensemble, le

corps libère des endorphines qui réduisent le stress et favorisent un sentiment de bien être .

Jouer à un jeu est aussi le moyen le plus rapide de briser la glace et d'entamer la conversation avec un inconnu ou son voisin à qui on ne parle pas ou que parfois on ne connaît pas.

Le jeu est essentiel pour créer des liens humains.

Pour l'occasion, Mélanie, coordinatrice de la fête, et responsable de la bibliothèque mille et une pages, aidée d'une équipe de bénévoles dévoués et compétents, avait installé des espaces distincts pour répondre à la diversité des joueurs.

En intérieur :

- Un Espace symbolique pour les 3-6 ans avec notamment un parcours de motricité sous la surveillance des parents.

- Un Espace Jeux de société pour tous les âges.



- Un espace Lego qui a , comme toujours, été très prisé et a permis aux constructeurs en herbe de donner libre cours à leur créativité et leur imagination.

- Un Espace « La ferme » dans lequel les enfants ont adoré imaginer être fermiers et fermières et vivre une évasion, entourés des animaux de la ferme si essentiels à leur imaginaire.

En extérieur :

Sur le parking de la rue Louis Pergaud étaient disposés, sous des barnums, des jeux géants en bois, traditionnels ou contemporains, d'ici mais également d'ailleurs, comme le Mah-jong présenté par l'association franco-chinoise Huayuan (« *jardin de Chine* »). Cette association dont le but est de promouvoir la culture chinoise, dispense des cours de chinois, et organise des ateliers culinaires pour petits et grands dans les locaux de la maison Louis Le Bail au cours de l'année.

Et pour plus de convivialité, une buvette proposait café, boissons fraîches, bonbons et gâteaux.

A cette occasion, l'épicerie bio Naturalis de St-Jo avait offert deux plateaux de gâteaux faits maison.

La bonne humeur et les rires qui ont égayé cette journée estivale récompensent l'engagement de Mélanie et de tous les bénévoles dont



nous saluons ici l'investissement et le savoir-faire.

Espérons modestement que cette fête contribue à ouvrir de nouvelles perspectives pour imaginer, rêver, évoluer et construire le monde de demain !

George Bernard Shaw a dit : « *Nous ne nous arrêtons pas de jouer parce que nous vieillissons mais nous vieillissons parce que nous nous arrêtons de jouer* ».

Or Le plaisir n'a pas d'âge !!

Alors tous jouons, retrouvons l'enfant qui est en chacun de nous, jouons pour faire progresser le mieux vivre ensemble !!

Odette Callico

Des nouvelles de l'atelier d'écriture "Au Tricot des mots"

Cette année encore, que d'envolées de plumes, d'émotion, de rires et aussi de partages.

Voici quelques textes individuels et collectifs, échantillons d'une année

riche, studieuse, joyeuse !

Nous avons aussi écrit en collaboration avec l'atelier Photo de l'Erdre et l'atelier d'Arts Plastiques.

Vous avez pu découvrir, lors de la

Festiv' ALPAC, les textes que photos et peintures /dessins ont fait naître.

Bénédicte, animatrice de l'atelier d'écriture

A la manière de Victor Hugo (Elisabeth)

Demain dès l'aube déjà reviendra le printemps
Comme l'hiver passé m'a paru long pourtant
Pour nous donner des forces j'ai ramassé des graines
Au jardin dans la vasque j'ai déposé les tiennes

Maintenant je choisis de beaux pétales bleus
Pour habiller le nid le décorer un peu
C'est là que tu mettras si tu en as envie
Les œufs dont notre amour fait cadeau à la vie

L'Art du détournement (Textes collectifs)

Un perce-neige...

Se dit du premier rayon de soleil qui ouvre la voie au printemps
C'est un insecte frigorifié qui fait des trous dans les glaçons
C'est un petit animal qui vit sous la terre et perce la neige avec son museau
C'est un petit lutin qui arrive au printemps pour faire fondre l'hiver et lancer la floraison
C'est une fleur qui naît !

Un arc en ciel...

C'est une arme céleste en larmes de lumière
C'est une palette de couleurs qui traverse le ciel en dansant sous la pluie
C'est une arme pour lancer des flèches au soleil
C'est une fléchette qui tue en plein cœur
C'est le nom donné à Cupidon, petit ange des amoureux
C'est toujours étonnant et très beau !

L'éveil musical : du plaisir, du partage, du plaisir à partager !

L'ALPAC a la chance de compter **Jérémie** parmi ses animateurs. Il encadre 2 groupes d'enfants, les 4/6 ans et les 7/8 ans. Son objectif est clair : que les enfants trouvent du plaisir dans cette activité d'éveil à la musique.



Jérémie PAUL est musicien, il compose de très beaux textes (Youtube: "naguère")

« J'essaye d'éveiller leur curiosité, je leur permets de découvrir ce qu'est un instrument, comment il est fabriqué.

Par exemple on a fait un bâton de pluie avec des rouleaux de papier pour kinés, du grillage, du riz. Je leur demande de réfléchir sur le son.

« À partir d'une phrase, on essaye de créer un texte puis on cherche le rythme avec l'écriture. Ils prennent conscience du rythme. Ils sont vraiment contents quand ils y arrivent !

« Sur un instrument de type xylophone, c'est relaxant. Même ceux qui n'ont pas forcément l'oreille musicale s'amuse et découvre.

« Il y a un travail de groupe : chacun a son instrument, xylophone, claves, percussions diverses, maracas, flutes à coulisses etc. Ils choisissent eux-mêmes leur instrument. Au début de l'année c'est une découverte plus individuelle mais ils vont vers un vrai travail d'équipe ensuite.

« Les valeurs de cet atelier sont : attention, respect des consignes, humilité, respect des autres quand ils

jouent.

« Il y a un travail également sur les sons graves et aigus, ils doivent les repérer physiquement sur l'instrument, sur la guitare par exemple. J'ai amené un harmonica que nous avons démonté pour observer les lames de l'aigu au grave. Ainsi, le cours va au-delà de la pratique de la musique, c'est aussi une approche de la conception même de l'instrument.

« Une fois on s'est bien amusés, on a fabriqué une cornemuse avec un gant Mapa, des bouts de tuyau, des bambous...

« Nous avons présenté un petit spectacle à la FESTIV le 10 juin ! »

Comme nous pouvons le constater, les enfants ne doivent pas s'ennuyer avec Jérémie, tout en éveillant leur intérêt pour la musique et l'instrument !

Ghislaine Miller-Jones

Marathon de Nantes : chapeau les bénévoles !

Pour sa 41^{ème} édition le marathon de Nantes a tenu toutes ses promesses de participation avec près de 15 000 coureurs sur le week-end du 22 et 23 Avril 2023.

Les bénévoles de l'ALPAC ont une nouvelle fois répondu présents en relevant cette année le défi de gérer

un ravitaillement le samedi et un autre le dimanche.

C'est donc samedi soir dans le vent et la pénombre de la rue de Strasbourg que nous avons ravitaillé en boisson près de 6000 coureurs présents sur les 10 km des foulées de l'éléphant jusque tard dans la nuit, le temps de ranger tout le

matériel.

Et nous voilà repartis de bonne heure le dimanche matin pour mettre en place le ravitaillement du semi-marathon et les deux ravitaillements du marathon au 10^{ème} et 30^{ème} km. Il n'y avait pas beaucoup de temps de libre entre les différents passages et le vent bien plus violent que la veille

ne nous a pas facilité la tâche. Juste le temps de nettoyer la chaussée, de refaire les pleins de boissons et de

denrées alimentaires après le passage des 5000 coureurs du semi-marathon au 10^{ème} km, que se

profilait déjà les 4000 coureurs du marathon pour leur premier passage.

Et de nouveau il a fallu préparer les gobelets d'eau, de glucose (environ 15 000 au total), couper les 50 kg d'oranges, les 60 kg de bananes, les barres de pains d'épice pour que tout soit prêt pour le second passage au 30^{ème} km, le tout entrecoupé parfois de sérieuses averses.

Toute cette effervescence s'est passée dans la bonne humeur avec une équipe désormais aussi compétente que sympathique. Les coureurs semblaient satisfaits de nos prestations et c'est bien là le plus important.

Un grand coup de chapeau à tous les bénévoles qui ont oeuvré sur le ravitaillement de l'ALPAC.



Philippe RENIMEL,
organisateur ALPAC
du soutien au Marathon

Marche nordique : un sport complet

En ce début de belle soirée de mai, Erwan revient d'une marche nordique « adaptée » en compagnie de Anne-Marie et Arlette, 2 marcheuses. Ils ont tous trois le sourire, heureux de leur balade dans le parc de la Chanterrie.

Qu'est-ce que la marche nordique ?

Elle est d'origine Finlandaise. Dans les années 30, les skieurs de ski de fond Finnois s'entraînaient en été en marchant avec des bâtons. Elle a été introduite en France vers les années 2000 et a vraiment pris son essor en 2010. Réservee auparavant à des sportifs, elle s'est démocratisée auprès de tous les publics. Il existe des championnats de haut niveau, mais ce n'est pas l'idée de base.

L'ALPAC propose 3 cours de marche nordique, sur des parcours de 8 à 11 km pour 2 d'entre eux.

Le cours de « **marche nordique adaptée** » chaque lundi, se déroule sur environ 3,5 km en 1 heure.



Mais écoutons les participantes :

« C'est vraiment bien, on est dans la nature, au bord de l'Erdre, on a toujours eu de la chance avec le temps ! Ça fait beaucoup de bien quand on a eu des pépins de santé. On marche à notre rythme, pas de compétition. Certaines personnes s'étaient inscrites sur des niveaux plus forts, mais elles ne pouvaient pas suivre. Erwan fait toujours attention à chacun, on peut faire des

pauses. Inversement, certains sont passés dans les autres groupes après un certain temps.

« L'ambiance est vraiment accueillante. Les bâtons permettent un rythme régulier, ça nous propulse un peu. »

« Il y a un an, je ne marchais quasiment plus, mes filles sont aujourd'hui très surprises et contentes de me voir bouger. J'ai besoin de moins de pauses. On pourrait même faire un parcours un peu plus long ! »

Erwan confirme :

« Les kinés recommandent les pratiques douces comme celle-là. La marche nordique fait travailler tout le corps. Il y a un renforcement des muscles dorsaux, des bras, une ouverture de la cage thoracique. Elle a aussi un intérêt sur le renforcement des os, en prévention de l'ostéoporose. Elle convient à tout le monde. Alors, venez essayer ! »

Ghislaine Miller-Jones

COMMUNIQUÉS

Batignolles retrouvailles

EDITION DE LA FRESQUE FRESQUE THEATRALE «BATIGNOLLES-ST-JO »

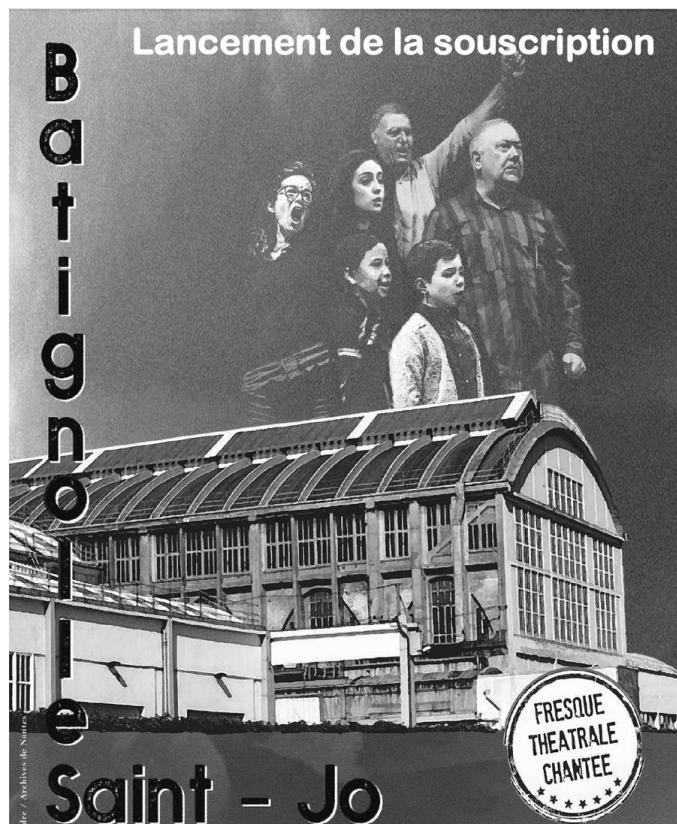
Créée au printemps 2018 à Nantes par une centaine d'interprètes (comédiens amateurs, choristes et scolaires), la fresque théâtrale chantée « Batignolles St-Jo » produite par le ThéâtreNuit a laissé dans les mémoires de ses acteurs et des spectateurs un souvenir inoubliable. Les Amicales Laïques et le groupe Batignolles-Retrouvailles ont décidé de faire revivre ce moment fort de la vie du quartier en faisant paraître dans quelques mois un ouvrage particulièrement soigné retraçant l'histoire de cette aventure théâtrale unique.

Cet ouvrage comportera :

- Le texte intégral de la pièce (avec les paroles des chansons, la distribution...)
- De nombreuses photos des répétitions et des représentations réalisées par l'Atelier photographique de l'Erdre.
- Des documents inédits (projets de flyers, d'affiches, consignes de répétitions, ...)
- Plusieurs textes additionnels évoquant aussi bien la figure emblématique de Louis Le Bail que le parcours de la compagnie nantaise ThéâtreNuit, l'activité militante des Amicales Laïques et du groupe Batignolles-Retrouvailles ou encore toute la genèse du projet lancé dès 2016 par son initiateur, l'auteur et metteur en scène Jean-Luc Annaix.
- Ainsi qu'un QR code permettant d'accéder à la captation réalisée lors de la dernière représentation .

Avec cette parution, les Amicales Laïques et le groupe Batignolles-Retrouvailles souhaitent enrichir leur action au service du patrimoine, mettre en évidence le lien qui relie le livre de Louis Le Bail « St-Jo et les Batignolles » à l'écriture de la fresque et, bien sûr, rendre hommage à tous ces interprètes anonymes qui ont répondu spontanément à l'appel lancé par le ThéâtreNuit acceptant de mettre leur énergie et leur temps au service d'un projet collectif exigeant. Sans oublier les instances qui ont permis son aboutissement : la Ville de Nantes, la DRAC Pays de la Loire, la fondation SNCF ainsi que les commerçants du quartier qui ont également apporté leur contribution financière.

L'ouvrage sera publié en novembre 2023. Vous pouvez dès maintenant le réserver par souscription en renseignant les informations ci-dessous avant de les



Batignolles

Lancement de la souscription

Saint - Jo

FRESQUE THEATRALE CHANTEE

PARUTION novembre 2023 de l'ouvrage

« La FRESQUE THEATRALE BATIGNOLLES-ST-JO / ThéâtreNuit »

ALPAC

Batignolles Retrouvailles

transmettre avec votre chèque de 18 € (*) par courrier au siège de l'ALPAC :

Maison Louis Le Bail - 478 Route de St Joseph 44 300 Nantes -

Téléphone 02 40 25 21 38

E-mail : contact@alpacnantes.net

Renseignements à fournir :

Nom, prénom, téléphone, courriel.

Le nombre d'ouvrage(s) souhaités au prix unitaire de 18 € en souscription

Le chèque à l'ordre de l'ALPAC

(*) Prix de vente normal de l'ouvrage 22 €.)

ALCAC 24 vers quel exercice ! (suite)

encore en création.

Des RDV ouverts à tous, appelés les Déb'ALPAC de printemps organisés fin mars ont été l'occasion de rencontres constructives.

Une incitation pour toutes les sections à se saisir de toutes les occasions pour amorcer des rencontres de convivialité, avec leurs adhérents mais aussi entre elles. Surtout ne pas se contenter de rester uniquement dans la pratique de son activité.

Des réunions organisée pour les bénévoles, par pôles (Culturel, Sport, Soutien Ecoles Publiques du secteur). La réflexion menée pour organiser le pilotage de l'association en collégialité plutôt qu'autour d'une seule présidence.

Nous arrivons à la fin de ce processus avant de s'engager sur la prochaine saison déjà dans la tête des responsables de l'ALPAC.

Dès septembre nous allons acter un nouveau mode de fonctionnement plus collégial afin de répartir les tâches jusqu'à, s'il le faut, adapter les statuts de l'ALPAC. Lors de nos travaux cités ci-dessus nous avons même listé et communiqué au sein de l'amicale les principales missions nécessaires à la bonne gestion (reconnue, semble-t-il) de notre belle association.

Nous soumettons cette liste, de

manière encore plus synthétique, aujourd'hui dans ces colonnes.

Nous pouvons aussi mettre en place des formations avec l'aide des structures partenaires (FAL44, le CADRAN via le labo-asso du nouvel équipement "la Locomotive" inaugurée le 3 juin)

Tâches globales par thématique à organiser et répartir sur un plus grand nombre :

Administratifs, Comptabilité, Événements, Communication, Logistiques, Ressources humaines, Ecoles/collèges.

Aujourd'hui des commissions existent et continueront à fonctionner avec l'appui récurrent des bénévoles :

Comité rédaction ALPAC INFOS mensuelles, Comité rédaction « Petit Journal de St JO », Corrida de la Beaujoire annuelle, Fête du jeu (« 1001 pages »), Pas Athlétique (avec les écoles), Festiv'ALPAC culturelle annuelle, Commission matériel, Commission fête

A l'avenir une **gouvernance** ALPAC collégiale autour de **4 pôles** :

Un pôle **soutien Ecoles Publiques**, un pôle **sports**, un pôle **culturel**, le Pôle **trésorerie** (déjà structuré sport/culturel/frais généraux).

Allez ! un petit exercice, certes un peu provocateur, avec une équation simple posée à chacun :

Énoncé :

Je suis adhérent et ai choisi de m'inscrire pour une activité.

Je sais que cette activité n'est possible que grâce à l'investissement de quelques-uns.

Résolution : Je ne me suis pas posé la question d'un soutien à l'organisation

ou j'estime que je n'ai pas le temps de m'y consacrer mais je mise que d'autres l'ont.

La résolution de cette équation est donc dans l'incertitude.

La solution : Je me renseigne sur ce qu'est l'association et ses besoins auxquels je pourrais apporter quelque chose.

Le nombre d'inscrits tourne autour de 1500 personnes. Globalement sur une saison, il faut un minimum de 100 bénévoles investis régulièrement (moins de 10 %) !

Je peux faire partie de ceux-là, pendant un temps donné, selon mes disponibilités.

C'est bien sûr la méthode logique pour lever les inconnues de cette équation. Le passage de relais peut s'effectuer régulièrement et en faire une loi des séries pour une fois positive.

Michel, Un président qui fait campagne pour ne plus l'être.



D'autres exemplaires papier de votre "Petit Journal" n° 104 sont à votre disposition :

- ▶ À la bibliothèque 1001 pages de l'ALPAC (Maison des Associations de Saint-Jo)
 - ▶ Chez Biocoop, Intermarché
 - ▶ 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 novembre 2023.

- Vos articles seront reçus jusqu'au 15 octobre 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, Odette Callico, Bernard Courcelle, Jean-Pierre Hamon, Gérard Le Du, Ghislaine Miller-Jones.