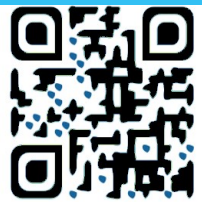


Le journal du quartier de la bergerie !!  
Distribué artisanalement dans vos boîtes à lettres  
Merci de ne pas jeter sur la voie publique !



ASSOCIATION  
CULTURE LOISIRS  
DE LA BERGERIE



### EDITO

L'Hiver est bien là !!

Une année chargée pour l'ACLB, mais c'est aussi grâce à votre enthousiasme, à votre soutien ! Déjà 5 ans que nous sommes passés à la couleur pour le Journal

L'équipe ACLB : Anelyse, Christine, Cyril, Emmanuelle, Flora, Florence, Geo, Gilles, Marco, Nathalie, Virginie, Matthieu, Philippe, Sébastien.

Nous vous souhaitons de Belles Fêtes de fin d'année à vous & vos proches !

Prochain évènement, l'apéro échange avec Alicyclette le 12 Décembre prochain à partir de 18h30 au local associatif ! Derrière le terrain de Basket

saint-herblain  
La Ville

# LE PIQUE-NIQUE !

Comme tous les ans, le pique-nique a réuni plusieurs habitants du quartier, voire même de quartier limitrophe !



# ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

Comme tous les ans, elle a eu lieu courant du mois d'Octobre, cette assemblée générale a permis à l'ensemble de l'équipe de passer en revue toutes les activités proposées par l'ACLB, tenue de compte, bilan, tout cela en convivialité ;)

Et Cette année ! **5 nouvelles personnes** s'ajoutent à l'équipe de l'année dernière !

Merci à Geo, Anelyse, Christine, Florence & Vincent de nous suivre dans cette belle aventure ! Mais aussi au Bureau de continuer à mes côtés !

Marc GRENIER,  
Président de l'ACLB

## PRÉSENTATION BUREAU, CA ET BÉNÉVOLES

2019-2020

### Bureau

Président  
Marc  
GRENIER



Vice -  
Président  
Matthieu  
DURU



Trésorier  
Sébastien  
HARNOIS



Secrétaire  
Virginie  
GRENIER



Vice -  
Secrétaire  
Flora  
OLLIVIER



### Conseil Administration (C.A.)



### Une partie des bénévoles et ceux qui nous donnent des coups de main ponctuels,



Et bien d'autres !



# HALLOWEEN !



Première pour l'ACLB  
sur une idée  
Démoniaque de Flora !  
Tous les petits démons  
étaient au rendez-vous  
pour préparer la potion  
magique !  
Un grand merci aux  
adultes qui ont  
accompagné les enfants  
pendant ce temps.



Bravo à toutes & tous pour vos costumes !  
Vous étiez affreusement beaux !  
Et un merci Vampirique à notre conteuse qui a été  
diaboliquement écoutée par les petits démons





# VIDE TA CHAMBRE !



Dimanche 24 Novembre 2019,  
L'ACLБ organise un ...



## Vide Ta Chambre !!!



Salle polyvalente de l'école René Guy Cadou,  
quartier de la Bergerie.



Une partie des profits sera reversée, lors  
de la course solidaire, à l'association ->

Renseignements sur le site ACLБ.NET



Dimanche 24 novembre dernier  
Encore une 1ère pour l'ACLБ,  
Vous étiez au rendez-vous ! Et ça nous fait  
chaud au cœur ! Une quinzaine d'exposants,  
particuliers ainsi que la section café-tricot de  
l'ACLБ, participaient au « Vide ta chambre » à  
l'école René Guy Cadou. De nombreux jouets,  
éléments de décoration ou livres étaient en  
vente à des prix modiques : de quoi combler les  
enfants sous le sapin tout en pensant à son  
porte-monnaie et en favorisant le réemploi.

Une partie des frais  
d'inscription et des  
recettes du stand de  
l'ACLБ sera reversée à  
l'association « Les  
p'tits doudous nantais »  
qui vise à améliorer le  
vécu des enfants lors  
de leur passage au bloc



-opérateur. Un stand leur était d'ailleurs consacré et  
cette association sera notre partenaire lors de la prochaine course solidaire de  
l'ACLБ qui se tiendra le 6 juin 2020.

La fréquentation a été satisfaisante et les exposants sont repartis contents de  
cette première. Nous vous donnons donc rendez-vous l'année prochaine pour une  
2ème édition.





# MARCHÉ DE NOËL !



Pour cette deuxième édition, nous avons eu le plaisir d'accueillir 12 Exposants.

Le froid et l'ouverture des magasins aux alentours n'ont pas découragé ceux qui sont venus goûter au vin chaud et manger des crêpes.

Etaient présents des créateurs de bijoux, des artistes peintres et photographe, des couturières et des tricoteuses, des créatrices de tableaux miniatures, des détourneurs de bois et bricoleurs artistes, bref de quoi trouver votre bonheur.

Nous ferons certainement une 3eme Edition mais prendrons soins d'avancer la date afin d'avoir un peu plus de monde.

Un grand merci aux exposants pour leur sourire et leur disponibilité, merci à tout ceux qui ont aidé à l'organisation de cette manifestation.

A l'année prochaine et joyeuses fêtes de fin d'année.  
Emmanuelle



## POUR BIEN COMMENCER LA NOUVELLE ANNÉE !

On vous propose un concours !! On va dire que c'est un bon prétexte pour partager une galette ensemble, mais aussi pour reconnaître vos talents culinaires !

Un jury délivrera le titre de « La Meilleure Galette des Rois 2020 » du quartier la Bergerie !

Et un lot sera attribué aux participant-e-s

Vous pouvez vous inscrire sur le site [www.galettedesrois.aclb.net](http://www.galettedesrois.aclb.net)



Concours de la meilleure  
**Galette des Rois**

Rendez-vous  
Dimanche 5 janvier 2020

DANS LA SALLE ASSOCIATIVE DE LA BERGERIE  
(PRÈS DU TERRAIN DE BASKET)

Il vous faudra collectionner une galette des rois pour 6 pers.  
Un jury culinaire éclairé vous départagera après avoir goûté chacune d'elles...  
Venez nombreux avec vos galettes pour une dégustation générale !

ACLB  
Renseignements sur le site [ACLB.net](http://ACLB.net)

## MAIS AUSSI D'AUTRES PROJETS !

Début Mars, L'arrivée aussi du Troc aux plantes !  
Avec un atelier sur la gestion du tri et des déchets, en partenariat avec Nantes Métropole et la Ville.

Notre soirée de la Saint-Patrick, reviendra autour de jeux, cartes, & de partage de spécialités

Et avant la fin mars, nous devrions aussi vous proposer un vide-dressing !  
Le prochain journal évoquera certainement plus en détails

D'ailleurs si vous avez des idées, avec l'ACLB c'est possible !  
Contactez-nous

[projets@aclb.net](mailto:projets@aclb.net)



N'oubliez pas vos bouchons ! Vous pouvez les déposer au 2 rue de la Bergerie, lors des activités de l'ACLB  
Planning consultable sur le site [www.aclb.net](http://www.aclb.net)



# ALICYCLETTE



La MJC la Bouvardière,  
Le CSC Sillon de Bretagne,  
l'ACLB & le Collectif  
Tutti Quanti proposent

1er échange avec les  
habitants de la Bergerie le  
12/12 à partir de 18h30

Pour rappel c'est un atelier  
GRATUIT (pour Adulte) de  
création, d'un spectacle sur  
l'univers d'Alice au Pays des  
Merveilles

2ème Rendez-vous le Samedi  
14 Décembre à la MJC de la  
Bouvardière pour le 1er  
Atelier sur le projet  
Alicyclette

Création d'un spectacle déambulatoire par les habitants de Saint-Herblain

Au programme : temps de rencontre, jeux théâtraux, repas partagé et mise en place d'un planning de répétitions  
Merci d'amener un pique-nique pour le 14/12 à partager.



N'oubliez pas ! Des boîtes sont disponibles au local associatif pour aussi vos savons, shampoing, brosse à dents, dentifrice, rasoir, mousse à raser, crème de jour, protections féminines, gel désinfectant pour les mains, bain de bouche ... (neufs c'est pour Etmadouche article la Berge N°91)

# LA BILLETTERIE !



L'ACLB vous propose l'accès à de la Billetterie !

À prix remisés comme un Comité d'entreprise, à minima il faut être adhérent-e, ensuite moyennant un abonnement annuel de 5€, vous aurez accès à différentes billetteries.

Connectez-vous sur le site de l'ACLB, inscrivez-vous, Et commandez !

Nous vous préviendrons lorsque celle-ci sera livrée et disponible.

Attention, certaines offres sont liées à des dates courtes  
Toute commande est ferme et définitive.

[www.labilletterie.aclb.net](http://www.labilletterie.aclb.net)

Renseignements : [labilletterie@aclb.net](mailto:labilletterie@aclb.net)

**ACLB**
**BILLETTERIE**

● Loisirs

● Culture

● Détente (Caliéo...)

L'ACLB propose à ses adhérents de Bénéficier de tarifs avantageux pour leurs Loisirs.

Pour accéder à la billetterie, une cotisation de 5€ par an sera demandée en plus de l'adhésion à l'ACLB.

Rendez-vous sur  
[www.labilletterie.aclb.net](http://www.labilletterie.aclb.net)



## A VOS CRAYONS !

*Retour de la solution pour le dernier SUDOKU proposé dans le journal n°91*

7	8	3	9	4	1	2	5	6
4	6	9	8	5	2	7	3	1
1	5	2	3	6	7	8	9	4
9	1	5	6	2	4	3	7	8
6	4	7	5	8	3	9	1	2
2	3	8	7	1	9	4	6	5
8	9	6	2	3	5	1	4	7
3	2	1	4	7	6	5	8	9
5	7	4	1	9	8	6	2	3

						3		
	5					6	9	
			9	8			4	
3						1		7
4	1		5			2	8	
		4			1			9
		3		2	7			
		7			4			



## ÇA CONTINUE !...

Encore bravo pour cette expression graphique ..... Après les morceaux de verre....retrouvés cassés sur les aires de parking, alors qu'il n'y a que le terrain de basket à traverser... pour trouver un conteneur à verre. Voici les murs de nouveau ... salis par des écritures... même pas artistiques.

On n'oubliera pas non plus... la tonne de mégots...jetés au sol ou les parcours de scooteurs au milieu de nulle part.. Les poubelles existent, il suffit juste de tendre le bras !



## LE COIN CUISINE

Recipe: Betchetts' de Mlle d'Yeu.   
Pour Noël

### Ingrédients :



- 1 kg de farine
- 6 œufs
- 300 g de sucre
- 2 paquets de levure chimique
- 250 g de beurre
- 2 càc de fleur d'oranger
- 1 jaune d'œuf plus une 1/2 càc de sucre



Recette : FOUR PRÉCHAUFFÉ: Th 5/6 - CUISON: 30 min

- 1- Dans un grand saladier mettez la farine, la levure et le sucre. Faites un puits au milieu et ajoutez les œufs un par un en mélangeant un peu à chaque fois, puis le beurre fondu et enfin la fleur d'oranger.
- 2- Pétrissez bien l'ensemble de manière à avoir un pâton homogène.
- 3- Formez avec les mains des boules de 100 g environ puis disposez-les sur une plaque allant au four en prenant de bien les intercaler car ils vont un peu gonfler à la cuisson.
- 4- Badigeonnez avec un jaune d'œuf mélangé à une pincée de sucre.
- 5- mettez à four préchauffé th. 5/6 pendant une trentaine de minutes.

Ces petits gâteaux ont une mie dense, en refroidissant ils ont tendance à durcir, et à prendre la consistance d'une pâte sablée, idéal à tremper dans du café, thé ou chocolat chaud....



Bon appétit



Emmanuelle



# CAFÉ-TRICOT



Et oui encore! Après le vide ta chambre et le marché de Noël, nous revoilà! Ce fut un plaisir de vous revoir et de vous présenter nos créations 100% faites-main. ***Un merci tout particulier pour vos achats au vide ta chambre : une partie des bénéfices sera reversée à l'association les ptits doudous Nantais lors de la course solidaire en Juin 2020.***

Un petit retour sur notre Doudou Chat qui a eu un succès tout particulier lors de ces deux événements. Vous souhaitez faire le vôtre? C'est très facile! Pour les débutantes, le plus simple est d'utiliser le point mousse, mais d'autres points sont permis!

Commencez par faire un carré (le corps du chat), puis un rectangle correspondant à la moitié de ce carré (pour la tête), en enfin un tout petit rectangle (pour la queue).

Pour l'assemblage, soit vous venez le vendredi (comme beaucoup d'entre nous héhé!) avec un grand sourire et notre super Marie s'en chargera ou vous expliquera ; soit vous vous mettez directement à la tâche.



Vous aurez besoin de coton ouaté pour bourrer votre ouvrage.

- le carré (corps et pattes) : pliez chaque angle en deux et faire une couture. Chaque angle plié en deux donnera une patte. Il vous restera un trou au centre de l'ouvrage (au confluent de chacune des coutures) pour bourrer. Vous fermerez ensuite le trou.

- le grand rectangle (tête et oreilles) : pliez le en deux de façon à obtenir un carré, bourrez, faites les coutures. Pour faire les oreilles, faire une couture en diagonale sur les deux angles supérieurs. Ajouter les yeux (perles ou point de broderie) puis les moustaches.

- le mini rectangle : pliez en deux dans le sens de la longueur et faites directement les coutures.

Montez la tête et la queue sur le corps du chat.  
Et voilà! Doudou Chat est terminé!

Vous souhaitez nous rejoindre? Vous êtes curieuse ou curieux? Vous voulez apprendre à tricoter, seulement essayer, trouver des nouvelles idées tricotés ou partager les vôtres? Venez le vendredi à partir de 18h à la salle de l'association. Notre groupe constitué de tout âges : on tricote, on papote, on rigole... En tout cas, en passant, nous, on attend toujours notre trésorier préféré qui devait venir tricoter! A suivre donc...

Isabelle pour le Café-tricot  
Cafe-tricot@aclb.net



Patrick anime l'atelier montage vidéo de l'ACLB un samedi par mois. Voici quelques questions que nous lui avons posé.

## **Patrick, pourquoi proposer cette activité ?**

Cela fait 20 ans que je fais du montage vidéo via un ordinateur. Je ne suis pas un professionnel, seulement un amateur avec de l'expérience. Je voulais partager mes connaissances et ma passion avec ceux qui souhaitent se lancer. Au début on peut être perdu avec les outils informatiques. Être épaulé permet de bien démarrer et de ne pas se perdre, ni de se décourager.

## **Faut-il suivre impérativement tous les rendez-vous ?**

Non, je ne fais pas de cours magistral. C'est un atelier de découverte, de pratique. Je m'adapte à chacun en fonction de ses capacités ou de ses envies. Donc si une nouvelle personne vient au cours de l'année, elle est la bienvenue. Je lui montrerai comment commencer tout en donnant aux autres participants les voies pour exprimer leur créativité. Je passe du temps avec chacun.



## **Faut-il avoir du matériel spécial ?**

Non. On a besoin d'un ordinateur récent, portable ou fixe, Windows ou Mac. J'entends par récent, 3 à 4 ans maximum. Dans ce cas on a les performances pour utiliser le logiciel de montage qui est Davinci Resolve. C'est mieux de venir avec son ordinateur car on peut repartir avec son montage et continuer à la maison. Je viens malgré tout avec 2 ordinateurs, ce qui me permet de faire les démonstrations et ou de prêter le matériel, pendant la durée de l'activité.

## **Est-ce qu'on peut venir avec une tablette.**

Oui si vous avez un iPad avec l'application iMovie d'installé dessus. Je peux aider à prendre en main cet outil de montage Apple, mais aussi de donner les mêmes voies de la créativité.

## **Peut-on venir avec ses propres vidéos ?**

C'est mieux de s'initier avec ses propres vidéos, car tout en apprenant on réalise un montage qu'on pourra montrer et partager. Si vous n'avez pas de vidéo, j'en ai plein qui permettent de s'entraîner. L'objectif est de pouvoir repartir avec son montage, donc sa vidéo à montrer.

## **Combien de temps faut-il pour savoir faire ?**

En une session vous connaîtrez les bases pour faire un montage, c'est à dire sélectionner les morceaux de vidéo, assembler les morceaux, et faire le rendu. Pour cela 2 heures suffisent. Mais chacun demande plus. Comment faire des titres, des transitions, comment mettre de la musique ? Il n'y a pas de compétition, chacun va à son rythme.

## **Est-ce qu'on apprend autre chose que les bases du montage ?**

Oui bien sûr. Le montage vidéo est une activité créative. Les mêmes vidéos montées par 2 personnes différentes donneront un résultat final différent. Chacun y met sa propre vision. Je donne donc des pistes pour améliorer le rendu. Pour votre vidéo, quelle histoire voulez-vous raconter ? Est-ce la chronologie de votre voyage ? Est-ce le parcours de la visite d'un zoo ? Est-ce la vision de votre ville ? Comment rendre dynamique sa vidéo ? Ou comment faire une bande annonce ?

## **Pouvez-vous conclure en quelques mots ?**

Le montage vidéo a une base technique facilement abordable. La limite n'est pas technique. C'est votre imagination qui est votre limite. Il faut lâcher prise pour permettre de faire de votre résultat final, une réussite. Il n'y a pas de bon ou de mauvais résultat. Il y a juste le résultat de votre inventivité.

Patrick Marin-Cudraz  
06 26 07 33 24  
video@aclb.net

# KALI JITSU SELF DEFENSE



L'ACLB vous propose de découvrir l'initiation au Kali Jitsu Self Défense, **le dimanche matin en début d'année**, à la salle polyvalente de René-Guy Cadou de 10h à 12h ou à la salle associative en fonction du nombre d'inscrit-e-s.

Les cours seront dirigés par Luc Normand 7 Dan de Ju-Jitsu, DEJEPS Spécialisé en self-défense.



Merci de vous pré-inscrire sur [www.kalijitsu.aclb.net](http://www.kalijitsu.aclb.net) ou par tél au 06 18 720 720, il nous faudrait un minimum de 10 participant-e-s, les dates seront disponibles sur le site.

## ON A FAIT QUOI CETTE ANNÉE ?

**ACLB 2019**

<input checked="" type="checkbox"/> <b>15 MARS</b> Saint Patrick	<input checked="" type="checkbox"/> <b>22 SEPTEMBRE</b> Pique-nique
<input checked="" type="checkbox"/> <b>22 AVRIL</b> Chasse aux œufs	<input checked="" type="checkbox"/> <b>31 OCTOBRE</b> Halloween des enfants
<input checked="" type="checkbox"/> <b>27 AVRIL</b> Course Solidaire	<b>15 NOVEMBRE</b> Soirée Bretonne
<input checked="" type="checkbox"/> <b>19 MAI</b> Vide-Grenier	<input checked="" type="checkbox"/> <b>1er DECEMBRE</b> Marché de Noël
<input checked="" type="checkbox"/> <b>29 JUIN</b> Fête de quartier	
<input checked="" type="checkbox"/> <b>12 JUILLET</b> Soirée Barbecue	
<input checked="" type="checkbox"/> <b>31 AOUT</b> Soirée Barbecue	

**NOUVEAU**

## UN ARTICLE ?



pour les prochains  
journaux de la Berge ?  
Ecrivez à  
[laberge@aclb.net](mailto:laberge@aclb.net)

## NOS COORDONNÉES

Président de l'ACLB : Marc GRENIER 06 18 720 720  
Vice-Président : Matthieu DURU 06 29 52 60 69



<https://www.facebook.com/ACLB.44800>



[https://twitter.com/@\\_ACLB](https://twitter.com/@_ACLB)



[https://www.instagram.com/\\_ACLB/](https://www.instagram.com/_ACLB/)



Nous avons toujours besoin de bénévoles, il n'y a pas de limite d'âge, n'hésitez pas à nous contacter@ pour les prochains articles sur la Berge, une idée, une soirée à proposer; etc... :

[contact@aclb.net](mailto:contact@aclb.net)