

# LA BERGE

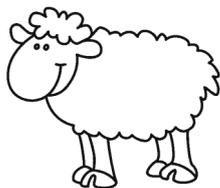
N°80

DECEMBRE 2013

L'INFO  
AU FIL  
DE L'EAU

LA BERGERIE

## EDITO



Les activités proposées par l'ACLB ont maintenant démarré : le rock, le qigong, le tennis, la gym, etc... Pour être au plus près de vos attentes et pour faire vivre notre quartier nous aimerions connaître vos envies en terme d'activités à proposer. Manifestez-vous soit par m-el ou par la boîte aux lettres de l'ACLB.

Encore une fois, nous avons besoin de vous pour continuer à faire vivre ce journal. Ainsi, que vous soyez habitant du quartier, membre d'une association (bibliothèque, FCPE, etc...) ou d'une structure publique du quartier (école René Guy Cadou, Espace Loisirs Jeunes, etc...), transmettez-nous vos articles, soit dans la boîte aux lettres de l'association (ACLB, 2 rue de la Bergerie), soit par m-él (frederic.besnier@laposte.net). La Berge attend vos articles !

Frédéric

## SOMMAIRE

Page 1 : *Edito - Sommaire - Gymnastique*

Page 2 : *Pique nique*

Page 3 : *Voyage scolaire*

Page 4 : *Bibliothèque*

Page 5 : *Fête du quartier*

Page 6 : *Qigong - Petites annonces - Cours de rock*

Page 7 : *Recette*

Page 8 : *Danse africaine - René Guy Cadou*



## GYMNASTIQUE

**La gymnastique, ça continue, comme les autres années, le mardi et le jeudi de 19 h à 20 h dans la salle polyvalente de l'école.**

Dans une ambiance sympa nous entretenons notre corps. Nous utilisons le step, le bâton, l'élastique, le ballon, les poids...

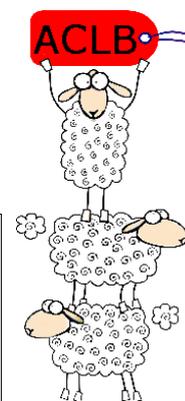


**Il n'est pas trop tard pour nous rejoindre.**

Deux séances à l'essai pour une inscription pour deux trimestres (janvier à juin).

Pour tout renseignement n'hésitez pas à contacter Brigitte au 02-40-63-37-77 ou par mail : joel.barras@orange.fr.

Brigitte et Lola.



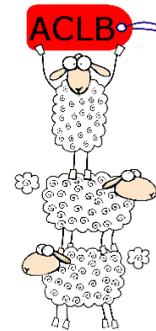
Remerciements à la mairie de Saint-Herblain qui prend en charge le tirage de ce journal (550 exemplaires)

# PIQUE NIQUE



Nous avons rendez-vous !

Pour fêter la rentrée, l'ACLB avait lancé une invitation à tous les résidents du quartier de la Bergerie : une rencontre entre voisins et voisins autour d'un pique-nique. Une belle occasion pour se retrouver et échanger !



Nous étions ainsi une trentaine réunis devant la salle des associations par cette journée ensoleillée de fin d'été.

Après un petit apéritif offert par l'ACLB, cet événement fut l'occasion de nous attabler tous ensemble pour grignoter les victuailles que nous avons apportées et rigoler autour d'un verre.

Au niveau des animations : quizz musical, jeu de pétanque, jeu de construction pour les plus petits, démonstration de danse latine... Il y en avait pour tous les goûts !

**Un moment vraiment convivial à renouveler l'année prochaine !**



# VOYAGE

## *Repas Tartiflette organisé par l'école René Guy Cadou (suite et FIN)*

L'école René Guy Cadou a organisé, au mois de **mars 2013**, un repas **tartiflette** ainsi qu'une grande **tombola** avec un séjour d'une semaine pour 4 personnes dans les Pyrénées gagné par un membre d'une famille du quartier !!!!



L'argent récolté a permis de financer une classe de découverte dans la Vallée du Louron en juin.

En effet les CE2 et les CM2 ont pu aller s'initier à la randonnée et découvrir la montagne en été (Faune, Flore, Habitat ...).

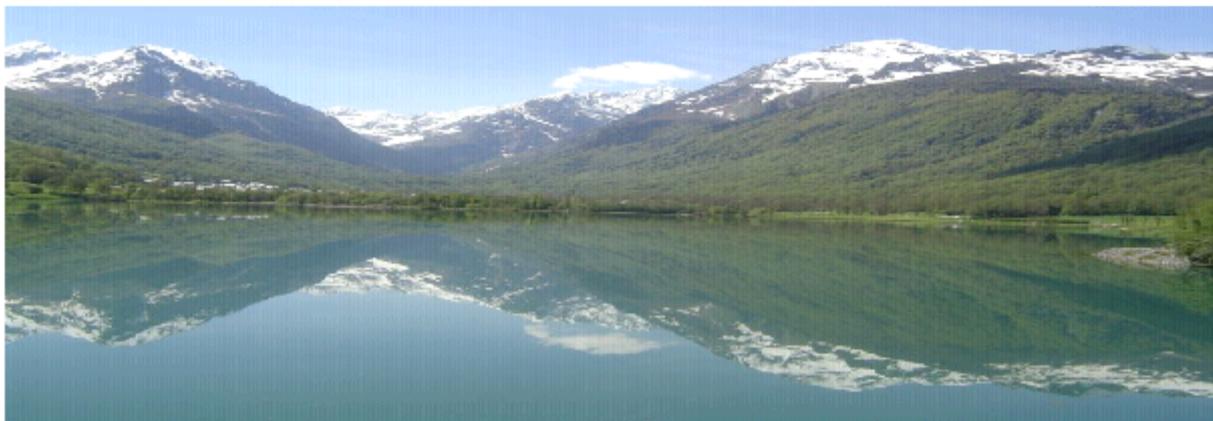
**Après une semaine, ils ne voulaient plus rentrer et avaient bien changés !!!!**



*Fabrication de moulins  
et mise en place de  
ces derniers sur  
le ruisseau*



*Randonnée avec des Anes*



*Emmanuelle*

## Bibliothèque La Bergerie



Cette année encore la Bibliothèque a réouvert ses portes **aux habitants de la Bergerie et aux enfants de l'école René Guy Cadou.**

La bibliothèque vous accueille tous **les vendredis soir, de 16H00 à 18H00**, lors de permanences tenues par de souriants bénévoles, hors vacances scolaires.



Afin de pouvoir emprunter des livres, les familles du quartier pourront adhérer à l'association en s'acquittant d'une cotisation de **3€ par Famille et par année scolaire.**

Tous les **vendredis matin, de 9H30 à 11H30**, des **ateliers** sont organisés pour les enfants des **Assistants Maternelles du Quartier** (adhésion 10€/an, places limitées). Voici quelques unes des œuvres des enfants :



Si vous souhaitez rejoindre notre **équipe de Bénévoles**, ou vous renseigner sur nos activités, n'hésitez pas à nous contacter à cette adresse email :



**bibliothequelabergerie@gmail.com**

**NB : La bibliothèque se trouve dans les locaux de l'école, n'hésitez surtout pas à venir nous voir même si vos enfants fréquentent une autre école !!!!**  
**La bibliothèque est ouverte à TOUS**





# FETE DU QUARTIER

## Fête de la Bergerie (juin 2013)



Cette année encore, La Bergerie était en Fête le samedi 29 juin 2013 toute la journée.

Le matin, les enfants de l'école ont dansé et chanté avant de laisser la place au buffet avec ses multiples préparations maisons aussi délicieuses les unes que les autres.

Les parents d'élèves de l'école se sont, le temps de quelques heures, transformés en crêpiers et crêpières pour la plus grande joie des petits et des grands.



(La pâte à crêpe nous a été fournie par la Boulangerie [Eckhardt Patrick](#) aux Thébaudières et la garniture par la Bibliothèque de La Bergerie)

La troupe Cric Manivelle et Cie nous a accompagnés toute l'après midi, proposant des vols en rase motte et des démonstrations et initiations au « YAMAKASI » (art du déplacement)

Pendant que certains pêchaient des cadeaux, d'autres dessinaient sur le sol à l'aide de craies ou s'essayaient à différents jeux en bois construits pour l'occasion.

Quant au tournoi de foot, il battait son plein sur le terrain à côté de l'école....

Un **Flash Mob**, réunissant quelques élèves, enseignants, parents d'élèves et membre de l'ACLB est venu ponctuer différents moments de cette belle journée.

En soirée, des grillades et des frites ont été proposées aux habitants présents, précédées d'un verre de l'amitié et suivies d'une soirée dansante, **toujours trop courte au goût de TOUS !!!!!**

**ALORS, RENDEZ VOUS EN 2014 !  
POUR DE NOUVELLES AVENTURES !!!**



*Emma-  
nuelle*

# QIGONG

Cette année une nouvelle activité a débuté.  
 Le qigong, gymnastique chinoise douce, énergisante et axée sur la détente a déjà séduit une vingtaine de personnes.  
 Cette activité fortifie le corps, développe les sens, éveille l'esprit.  
 Charlotte, l'animatrice nous apprend les postures et les mouvements pour allier entretien de santé et plaisir.



Lola et Brigitte.

# PETITE ANNONCE



Vous êtes intéressés par des cours privés d'Espagnol pour collégiens, lycéens et étudiants ?

Contactez Stéphanie (habitante du quartier de la Bergerie) au 06.62.36.15.04.

<b>251</b> Reaumont 41% - 51% GRANDS RUE DES DIAMANTS	<b>260</b> Lorient 11% - 31% - 41% JARDINS DE COULONDE	<b>264</b> Saint-Jean-Roquefort 11% - 31% - 41% JARDINS DE COULONDE
<b>261</b> Montcaumon 11% - 31% - 41% JARDINS DE COULONDE	<b>265</b> Saint-Gilles 11% - 31% - 41% JARDINS DE COULONDE	<b>266</b> Saint-Gilles 11% - 31% - 41% JARDINS DE COULONDE

Vous souhaitez vous aussi faire paraître une annonce dans « La Berge » ? Rien de plus simple, transmettez-nous le texte de l'annonce, soit dans la boîte aux lettres de l'association (ACLB, 2 rue de la Bergerie), soit par m-él (frederic.besnier@laposte.net).

# MODIFICATION DE PLANNING

Cours de rock du samedi de 10h30 à 12h (salle des associations)

Voici les nouvelles dates qui annulent et remplacent celles initialement prévues :

- 4 janvier**
- 1er février**
- 15 mars**
- 19 avril**
- 17 mai**
- 7 juin**



# Recette: Fondant aux amandes...



## Ingrédients :



- 100g de chocolat fondant
- 100 g de beurre mou
- 4 œufs
- 100 g de sucre en poudre
- 100g d'amandes en poudre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 pincée de sel



Recette : FOUR PRÉCHAUFFÉ: Th 4 - CUISSON: 35min

- 1- faire fondre le chocolat avec le beurre : au micro onde dans un récipient adapté, à 500W max pendant 3minutes, ou dans une casserole et travailler le mélange jusqu'à ce qu'il soit lisse.
- 2- Mélanger ensemble dans un bol, le sucre en poudre +vanillé et les amandes
- 3- Séparer le blanc des jaunes, et mélangez les jaunes l'un après l'autre avec le chocolat.
- 4- Rajouter le mélange sucre-amandes
- 5-Battre les blancs en neige +sel et les incorporer délicatement à la préparation avec une spatule souple ou une cuillère à mélange (cuillère trouée) afin d'aérer la pâte.
- 6- mettre le tout dans un moule à manqué (souple ou dur)
- 7- mettre à cuire dans le four préchauffé th. 4 (120°C environ) pendant 35 minutes.

Ce gâteau gonfle un peu pendant la cuisson, puis retombe : c'est normal, car il est très onctueux. Démoulez tiède et laissez-le reposer 5H au moins avant de le déguster !

Bon appetit

Emmanuelle

# DANSE AFRICAINE

## Les cours ont repris !

Tous les lundis soir, pendant 1h30, on danse à la Bergerie ! Depuis maintenant 20 ans, Jacko, originaire de Côte d'Ivoire, enseigne la percussion et la danse africaine. Les cours se déroulent dans la salle polyvalente de l'Ecole René Guy Cadou. Une occasion de s'initier, se perfectionner à la danse africaine dans une ambiance très conviviale.



Paroles des stagiaires...

« Un grand merci à Jacko qui, par sa joie et sa bonne humeur, nous apporte le soleil de son village d'Afrique chaque lundi soir »  
« Avec Jacko le moral est toujours au plus haut »  
« Très bon groupe, bonne animation, merci à tous ! »  
« Bonne ambiance, soirée de danse africaine à vivre en famille. Convivialité garantie ! »  
« Témoignage d'un percussionniste heureux d'accompagner ses amies danseuses »  
« Même en hiver, avec Jacko, le soleil est au rendez-vous ! »  
« La danse africaine m'a permis de pratiquer une activité physique complète. Au départ, j'ai été conquise par sa convivialité et son accessibilité. Grâce à elle, je peux me défouler, « lâcher prise », et progresser chaque semaine. Merci à Jacko, nos amis percussionnistes et mes collègues danseurs de m'offrir ces moments de bonheur ! »

Le lundi, de 19h à 20h, cours de percussion ; de 20h à 21h30 : cours de danse.  
En plus des ateliers hebdomadaires, des stages sont également proposés une fois par trimestre (décembre, mars et juin).

## Infos pratiques :

Contactez le C.S.C Sillon de Bretagne  
02.28.25.26.80

# RENÉ GUY CADOU



L'école du quartier porte le nom d'un grand poète français né en 1920 en Loire Atlantique (ou plutôt Loire Inférieure à l'époque). Ce fils d'instituteurs laïques, qui le deviendra lui-même à Louisfert (près de Châteaubriant) est décédé à 31 ans des suites d'une maladie. Il nous a laissé de nombreuses poésies.



## Celui qui entre par hasard

Celui qui entre par hasard dans la demeure d'un poète  
Ne sait pas que les meubles ont pouvoir sur lui  
Que chaque nœud du bois renferme davantage  
De cris d'oiseaux que tout le cœur de la forêt  
Il suffit qu'une lampe pose son cou de femme  
A la tombée du soir contre un angle verni  
Pour délivrer soudain mille peuples d'abeilles  
Et l'odeur de pain frais des cerisiers fleuris  
Car tel est le bonheur de cette solitude  
Qu'une caresse toute plate de la main  
Redonne à ces grands meubles noirs et taciturnes  
La légèreté d'un arbre dans le matin.

René Guy Cadou

