ARBR ARBR ARBR

SEPTEMBRE 1989 N°67

Association des Résidents du Bois Raguenet

Chers amis

Pendant que vous profitez des derniers rayons du soleil certains se sont déjà remis au travail afin de vous faciliter votre rentrée.

Avant toute chose et au nom de tous, je voudrais souhaiter la bienvenue à tous ceux qui viennent d'emménager au Bois Raguenet. Qu'ils ne soient pas étonnés de trouver chaque mois dans leur boîte aux lettres cette modeste feuille, qui les tiendra informé des animations.

Ce journal récapitule toutes les possibilités d'activités offertes au sein l'ARBR. Certaines sont payantes, d'autres gratuites ou nécessitent une participation. Mais une obligation cependant, faire partie de l'association et régler sa cotisation annuelle.

Vous trouverez également :

Les dates d'inscriptions aux activités.

La date de l'assemblée générale.

Nous vous attendons pour les inscriptions où seront présents les responsables d'activités qui vous donneront tous les renseignements complémentaires.

N'oubliez pas la date de l'assemblée générale et surtout le mot d'ordre pour 89-90 "soyez plus participatifs"

A trés bientôt...

la rédaction

INSCRIPTIONS AUX ACTIVITES SAISON 89-90

ELLES AURONT LIEU LES

SAMEDI	9 SEPTEMBRE	9H - 12H
MERCREDI	13 SEPTEMBRE	14H - 17H
SAMEDI	15 SEPTEMBRE	9H - 12H

A LA FERME POISSON

Pour le bon déroulement des inscriptions:

1) PAYER votre cotisation avant toute inscription aux activités:

Montant de la cotisation ARBR:
120F par famille

2) MUNISSEZ vous de votre chéquier car nous vous réclamerons le paiement le jour même de l'inscription, avec toutefois des possibilités de réglements en 3 fois.
ATTENTION un chéque vous sera demandé par activité.

N.B: Les tarifs indiqués correspondent à une heure de cours ou une séance (selon les activités). Pour les heures ou séances suivantes, pour une famille et pour une activité du même groupe réduction de 50%.

3) APRES les inscriptions et avant de débuter les activités, nous vous convions à

L'ASSEMBLEE GENERALE

VENDREDI 15 SEPTEMBRE à 20 H 30

SALLE SOCIO-CULTURELLE

★ MOT DU PRESIDENT

★ RAPPORT MORAL ET FINANCIER

★ BILAN DES DIFFERENTES MANIFESTATIONS ORGANISEES EN 88-89

★ PRESENTATION DES ACTIVITES PREVUES EN 89-90

★ ELECTION DU NOUVEAU BUREAU

★ POT TRADITIONNEL

Nous comptons sur votre présence, nous attendons les emarques et suggestions que vous ne manquerez pas de ormuler.

★★★

I LES ACTIVITES SPORTIVES avec professeurs salariés

GROUPE A ADULTES : TARIF 450F

1- GYM TONIQUE : Mardi 9H15 - 10H15
STRETCHING : Horaires à fixer
(Mardi ou Jeudi matin)
Professeur: Dominique FAVE

2- GYMNASTIQUE : Mardi 19H15 - 20H15
(étirements...) Jeudi 9H15 - 10H15
Jeudi 20H - 21H
Professeur: Sylvie BOURON

3- GYMNASTIQUE : Samedi 9H - 10H
(musculation) Samedi 10H - 11H
Professeur: Muriel PETIT
Responsable:M.PICONNIER

Toujours autant de succès pour cette activité. Trois professeurs se partagent le travail et vous font souffrir et transpirer avec le sourire. Mais quel plaisir de se trouver superbe après tant d'efforts!

GROUPE D DANSE ENFANTS. ADOLESCENTS : TARIF 450F

Professeur: A-Isabelle GUITTENY

Responsable: O PIERRE 40.63.05.47

MARDI SOIR ET MERCREDI MATIN

Danse classique, danse ryhmique ou jazz, il y a beaucoup trop de possibilités pour les décrire ici, il est préférable de contacter la responsable qui vous donnera les horaires en fonction de l'âge de votre enfant.
Encore un grand merci pour le spectacle de qualité qui nous a été offert au gala de danse de l'année dernière.
Alors au travail, Mesdemoiselles..... étonnez-nous encore

GROUPE R RELAXATION SOPHROLOGIE : TARIF 450F

Lundi 18H15 - 19H15 débutants
Lundi 19H30 - 20H30 Confirmés

professeur et responsable: Christine MASSON
40.63.41.26

La sophrologie, fondée sur des techniques de relaxation, permet de prendre conscience de son corps, d'apprendre à canaliser le stress, de mieux gérer ses émotions et à agir "positivement".La sophrologie s'adresse donc à tous: aux anxieux, insomniaques, dépréssifs et autres "éclopés de la vie moderne" ainsi qu'à tous les curieux désireux de mieux vivre.
En fonction du nombre d'interessés, possibilité de mettre en place une séance de sophrologie pour les enfants de 8 à 12 ans le lundi de 17H15 à 18H15 1ère séance gratuite

GROUPE Y **YOGA**

Mardi 20H30 - 22H TARIF: 700F
Professeur: M.Thérese ARNAUD

Vendredi 9H15 - 10H45 TARIF: 800F
Professeur: Laurence BRETECHER

Nous sommes malheureux car constemment en déséquilibre, en proie au manque et au désir.
Le yoga est un moyen utilisé pour accéder à un équilibre, une harmonie intérieure, à l'union de toutes nos facultés physique, psychologique, psychique, mentale et spirituelle.
Le yoga propose un travail physique (postures, respiration) et mental (concentration) qui équilibre nos fonctions, la régulation et la coordination du fonctionnement extrêment complexe du corps humain. C'est par l'équilibre du corps, par l'équilibre physiologique que nous créons l'équilibre psychologique et psychique qui nous font si cruellement défaut.
Dans la posture, grâce à la respiration, il nous faut lâcher prise faire travailler la musculature appropriée à la posture tout en relâchant les tensions musculaires inutiles; cela afin de nous libérer des tensions intérieures, mentales.
Le yoga consiste donc à affiner la conscience. Ce qui est le contraire de la dispersion et de la confusion.
Ce qui éclaire et déconditionne:
Ce qui permet de vivre la vie pleinement d'instant en instant.
Le yoga est un état d'être.
Un état ne peut que s'expérimenter, se vivre.
Alors venez essayer!...

2 LES ACTIVITES SPORTIVES sans professeur salarié

1) CROSS

Y.WILCOX 40.63.14.12

lire article

2) EQUITATION

G.GAUTIER 40.63.53.98

Non, il n'y a pas encore de chevaux et poneys à l'ARBR, mais vous pouvez obtenir des tarifs préférentiels au club de la Gourmette à Sautron dans un cadre magnifique.

3) PING-PONG

C'est une activité qui fonctionne en libre service.
Participation 50F

4) VOLLEY

A.SCHMIT 40.94.95.32
A.RIBES

Adolescents lundi 19H à 20H30
Adultes lundi 20H30 à 22H tarif: 50F

Rendez-vous le lundi soir au gymnase du Bois-Raguenet

CROSS

Yves WILCOX 40 63 14 12

Chers amis sportifs, vous voici en pleine forme, bien préparé puisque vous avez participé à des courses en FRANCE et même à l'étranger. Il parait même que pour certains le coffre n'était pas assez grand pour mettre les coupes, les médailles et les tee-shirts.

Ci-dessous, le calendrier des festivités de la rentrée:

	Septembre	AURAY-VANNES	20 KM
10		CLISSON	21
10		SORINIERES	12
17		MACHECOUL	15
24		REZE	7,5
30		SAINTE LUCE	12
01	Octobre	CROIX BONNEAU	6
08		*FOULEES NANTAISES*	*2 à 6*
22		CHANTENAY	1,5 à 8
22		CHOLET	42,5 ou 13 en relais par 3
11	Novembre	SAINT JEAN BOISEAU	8 ou 16
12		GUERANDE	5 ou 11
		GOURNERIE	*cross*
02	Décembre	MISSILLAC	2 à 11
17		LA BAULE	8,5
30		CORRIDA NANTES	10

Pour les FOULEES NANTAISES, Incriptions immédiates et gratuites, nous devons être le plus nombreux possible.
Attention cette course s'effectue par sexe et catégorie.

Pour la rentrée, des nouvelles tenues:

-FRANCE BULK et notre ami GILBERT BRETAGNE:
maillot,tee-shirt et short

-BULL et SMO BUREAUTIQUE :
tee-shirt et coupe-vent.

Nous aurons au moins le prix d'élégance à chaque compétition, et je ne désespère pas de battre notre record de coupes par équipe:

- année 1983-84 4 coupes
- année 1988-89 3 " .

Les blessures du MANAGER ont entrainé l'absence de coupes de avril 84 à octobre 88.
Je reprends, avec un immense plaisir et en pleine forme, du service pour la 9 ème anée consécutive.
L'effectif a augmenté cette année, mais il y a encore de la place pour vous.
Rendez-vous avec cette équipe sympathique devant le centre commercial ou la ferme POISSON:

- 9 heures 15 à 25 km
- 10 heures 6 à 10 km

Et toujours à votre disposition: 40 63 14 12

smo bureautique

FRANCE BULL

CREIB

CRÉDIT AGRICOLE

Bull

Canon

3 EME CYCLATHLON de l'ARBR

donier international

LE 15 OCTOBRE 1989 10 Heures

PARKING CENTRE COMMERCIAL

INSCRIPTIONS: dès 9H30 SUR PLACE
- -Gratuite pour les résidents du BOIS RAGUENET
- -20 Francs pour les invités
- -8 épingles obligatoires pour les dossards.

PARCOURS: Le tour du BOIS RAGUENET avenues du COUCHANT et du BOIS RAGUENET soit 2,260 km

- jogging	3 tours	soit 6,780 KM
- vélo	12 tours	soit 27,120 KM.

ORGANISATION:
- -Ravitaillement possible à chaque tour
- -Pointage à chaque passage
- -Stockage des vélos sur le parking pendant la course à pied
- -*Une trentaine de personnes seront nécessaires pour l'organisation. Prière de me contacter au 40 63 14 12*
- -Après l'arrivée, REMISE DES DIPLOMES et des RECOMPENSES autour du verre de l'amitié.

REGLEMENT:
- -Circulation à droite
- -Respect du code de la route (priorité à droite et STOP)
- -Interdiction ,sous peine de disqualification, de passer à gauche des plots disposés au centre de la chaussée
- -Participation réservée aux ADULTES FEMMES et HOMMES
- -*L'ARBR DECLINE TOUTES RESPONSABILITES*
- -Signature obligatoire à l'inscription d'une décharge
  - -- contre toute attaque à l'égard des organisateurs et de l'ARBR en cas d'accident ou d'incident
  - -- attestant que le sportif est en parfaite santé (un bilan de santé est recommandé) et qu'il possède une assurance responsabilité civile.

TRES IMPORTANT RAPPEL:NOUS AVONS BESOIN DE BENEVOLES LE JOUR DE LA COURSE POUR SURVEILLER LES CARREFOURS; AIDEZ-NOUS, MERCI RENDEZ-VOUS A TOUS: PARENTS, VOISINS, AMIS A 9H15 POUR METTRE EN PLACE LE SERVICE D'ORDRE.

SPONSORS, FAITES AUSSI APPARAITRE VOTRE LOGO SUR LA PROCHAINE ANNONCE, LES DIPLOMES ET LES RESULTATS. CONTACTEZ-MOI.

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS: YVES WILCOX 40 63 14 12

3 LES ACTIVITES ARTISTIQUES avec professeur salarié

1) ATELIER COULEURS: tarif 500F

Nouvelle activité. nouveau

Il s'agit d'une initiation à la peinture, au collage... destinée aux enfants. elle sera faite par un professeur des Ateliers de la Gobinière.

mercredi matin.

Le travail se fera à partir d'un conte....

2) POTERIE: tarif 300F

France MINON 40.76.55.68

L'atelier poterie continue cette année pour la grande joie des enfants qui pourront produire encore leurs nombreuses oeuvres dans la bonne humeur et sous l'oeil expert et passionné de F.MINON.

Mercredi 17H 18H30
Vendredi 17H15 18H15
avec possibilités d'aménagement.

4 AUTRES ACTIVITES DE DETENTE sans professeur salarié

1) BRIDGE

F.BRISOU 40.63.49.76
C.LEMASNE 40.63.12.78

Tournoi chaque dernier vendredi du mois à 20H30 à la Ferme Poisson.

(droit de table 10 F).

Le club fonctionne bien et nous envisageons de nos réunir une autre fois dans le mois et inviter des clubs extérieurs.

Cours de bridge:

Le bridge est un jeu d'enfant... Surtout lorsque nous avons la chance d'avoir parmi nous, en la personne de J.GOMEZ quelqu'un capable d'expliquer clairement et pendant des heures les régles de ce jeu captivant.

Des cours de bridge de tous niveaux sont possibles mais en fonction de la demande.

Sur ce modèle peuvent fonctionner:
BELOTE, TAROT, SCRABBLE, TRIVIAL ETC...

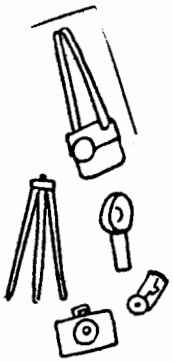
2) BILLARD: tarif 180F

J.C MORLON 40.94.71.54

Il fonctionne depuis l'année dernière en libre service. Il y a un planing à la Ferme Poisson, et il faut demander la clé au responsable.

3) CLUB PHOTO : participation 50 F

J.MOREAU 40.94.96.37



- 6 membres "actifs" (on aimerait être plus nombreux!)
- Mise à part l'exposition, rituelle maintenant, réalisée à l'occasion de la braderie, en Octobre 1988, toutes les activités se sont placées dans le cadre de la fédération " Loire Atlantique Photo ":

. Expositions diverses dont celle de la MANU (la prochaine aura lieu entre les 3 et 15 octobre).

. Stages avec professionnels (3) donnant lieu systématiquement à une diffusion des connaissances acquises aux autres membres du Club.

. Concours

. Sortie Photo: 1 journée à Clisson, le 21 mai, avec visites touristiques, pique-nique, dégustations vinicoles...

Tous les membres actifs du Club ont eu des photos sélectionnées pour les expos ou primées dans les concours!

PROCHAIN RENDEZ-VOUS:
exposition le 15 octobre.
à l'occasion de la Braderie

4) CONVERSATION ALLEMANDE

M.DUBOIS 40.63.61.75

Il y aura cette année trois groupes de niveaux:
- adolescents
- débutants
- confirmés

Nous rappelons que ces cours sont donnés à titre bénévole par une personne d'origine allemande.
Les horaires seront redéfinis à la rentrée.
participation au frais de photocopies.

5) THEATRE : participation 50 F

G.GOURMAUD 40.63.52.96

Le groupe décide lui-même de son planning et monte une pièce dans l'année (éventuellement plus selon les possibilités).
Les acteurs se réunissent le mardi soir à la ferme Poisson, il est toujours possible de les rejoindre.

6) CHORALE

Il m'est impossible de ne pas en parler. Pour le moment nous sommes obligés d'arrêter car nous ne sommes plus assez nombreux surtout chez les hommes.
Alors si vraiment vous aimez chanter, faites-vous connaître à la rentrée lors des inscriptions.
Et un grand merci à Christian Boré, notre chef de coeur qui nous a dirigé de main de maître.

5 LES ACTIVITES PONCTUELLES

Ce sont ces activités qui font l'animation du Bois Raguenet et que les membres du Bureau aiment tant préparer tout en vous maudissant de ne pas venir les aider.

Une grande revenante la fête de la SAINT JEAN, délaissée pour cause de bicentenaire.
Il n'y a rien à regretter car la fête du bourg était grandiose et nous nous sommes promis de faire encore mieux cette année.

La participation à ces activités se fait selon les goûts et le plaisir de chacun. Certaines sont payantes, d'autres non et souvent, elles se terminent par le pot de l'amitié.
Ont fonctionné cette année:

- BRADERIE
- SORTIE CHAMPIGNONS
- SOIREE JEUX (avec repas)
- EXPOSITION PHILATHELIQUE
- GALETTE DES ROIS
- MICRO-MARATHON
- WEEK-END ARTISTIQUE
- RALLYE
- SEANCES DE THEATRE
- CARNAVAL DES ENFANTS
- GALA DE DANSE

D'autres peuvent voir le jour cette année (ex randonnées pédestres)

Si vous avez des idées, si vous voulez voir fonctionner une activité, contacter le bureau de l'association, tout est possible...

Ouf... Maintenant que nous avons tout dit, nous allons pouvoir nous reposer.
A vous de travailler et de vous torturer l'esprit
Gym ou danse
poterie ou atelier couleurs
bridge ou billard....

Et prenez déjà rendez-vous:

POUR LE 15 OCTOBRE, MATINEE TRES CHARGEE

- grande braderie : profitez en pour vider vos garages
- 3ème cyclathon de L'ARBR
- exposition du club photo.

Mais nous reparlerons de tout cela dans le prochain journal.

LES PETITES ANNONCES

RECHERCHE UNE PERSONNE
pour aider à la rédaction du journal de l'ARBR
Surtout pour la correction et la décoration.
Cette participation nécessite un travail de 3 à 4 H par mois.

Nous rappelons que le journal est ouvert à tous et que chacun peut ouvrir une rubrique:
Jardinage, cuisine, sorties et spectacles ...
Ainsi que des petites annonces.

La seule contrainte: Faire parvenir les articles ou annonces le jour de la réunion du Bureau:

LE PREMIER MERCREDI DU MOIS

Les annonces et articles n'ont pas besoin d'être tapé
Vous pouvez téléphoner ou les déposer dans la boîte aux lettres.

M.DANET
4, RUE DU TISSANDIER
40.63.66.24

PAROISSE D'ORVAULT- BOURG
INSCRIPTIONS AU CATECHISME

- Permanences à la cure: les 12 - 13 - 14 - 15 septembre de 11 H à 12H 30 et de 16 H à 19H

- Au Bois Raguenet: Chapelle St René le mercredi 13 et vendredi 15 aux mêmes heures.

Les parents doivent se munir du livret de famille catholique.
Ces inscriptions concernent:
- Tous les enfants qui entrent en CE2.
- Tous les enfants qui entrent en 6ème et qui suivront la catéchèse paroissiale.
- Les enfants qui n'auraient pas commencé le catéchisme dans la paroisse.