



N° 282 – juin 2020

Association des Résidents du Bois Raguenet

Journal de l'Association des Résidents du Bois Raguenet, Administrée par des bénévoles

Drôle de temps au Bois-Raguenet

Mais c'est quoi ces trucs qui nous sont tombés sur la tête ? Ces coups de tonnerre dans un ciel insolemment bleu ? Brutalement tout s'arrête, le Bois-Raguenet se fige, les rues du quartier et les salles de l'ARBR se vident. Plus le bruit du périph, on a le temps d'écouter les petits oiseaux et les rires des enfants confinés dans le jardin parce que notre beau parc est fermé «sur décision administrative»! L'air est doux, alors nous tournons en rond sur les mêmes chemins - par chance, de campagne - où maintenant tout le monde se salue, heureux de voir quelqu'un...

Et tout à coup, notre Pierre, notre ami de l'ARBR, du quartier, qui nous quitte comme sur la pointe des pieds, lui qui était sur tous les fronts, si présent, si aidant, nous laissant sidérés. Dans un rayon de 1 km (et sûrement beaucoup plus loin), on ne parle que de lui. Même pas le droit de l'accompagner, mais quelle injustice ! Juste des mots...

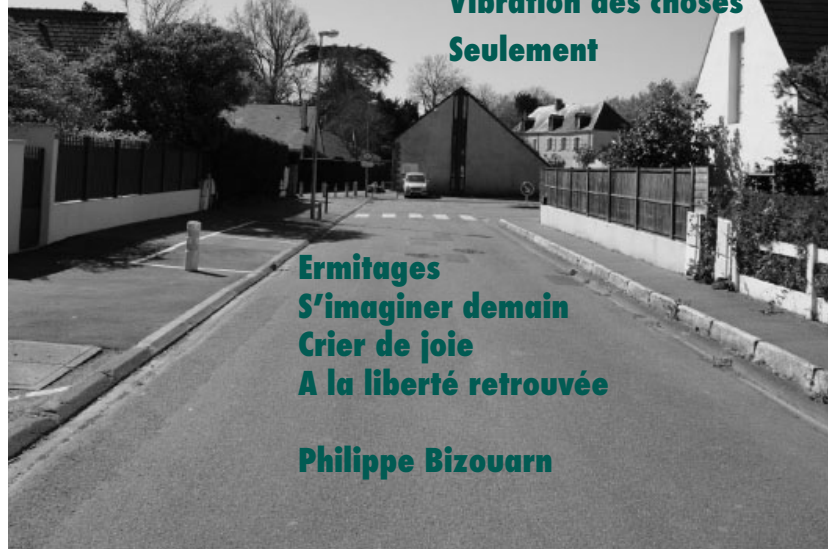
Sa chère Saint-Jean n'aura pas lieu cette année, trop de monde a dit le Ministre... Puis un jour enfin on « déconfiné », vilain mot tant attendu ! Tout prudemment la vie reprend. Pour l'ARBR, il faut dès maintenant penser à la rentrée de septembre et au plaisir de reprendre nos activités, en sécurité, peut être de façon un peu différente et plus contraignante. Pour protéger nos bénévoles, nous ne pouvons pas encore faire des réinscriptions en vis à vis, alors dès à présent il faut vous positionner pour l'année prochaine auprès de vos référents, sur vos créneaux habituels.

Nous nous retrouverons début septembre pour les réinscriptions définitives, avec nous l'espérons des mesures sanitaires assouplies. Les inscriptions aux nouvelles activités suivront.

Nous n'avons jamais autant dit et entendu « prenez soin de vous », d'ici là, c'est toujours d'actualité. M-H.M

**Traces des routes
Silhouettes des arbres
Immobiles
La vie est cachée
Derrière les murs
En attente**

**Le vide des rues
Le silence sans voix
L'humain a disparu
Vibration des choses
Seulement**



**Ermitages
S'imaginer demain
Crier de joie
A la liberté retrouvée**

Philippe Bizouarn





YOGA

Deux ateliers de YOGA sur la respiration ont été animés cette année par Christian JUGEUR, professeur de YOGA à l'ARBR. Le premier atelier, le 11 janvier, a été très demandé et suivi, avec 19 participants. Ouvert à tous, sans pré-requis, il a permis à 3 personnes de participer pour la première fois à une animation / activité de l'ARBR ; il fut aussi pour quelques-uns l'occasion de découvrir le YOGA. Le second, le 7 mars dernier, a réuni un groupe plus restreint de 11 participants, à la fois des habitués des cours du YOGA de l'ARBR et des participants du 1er atelier.

Réactions à l'issue de la matinée du 11 janvier :

- « On est zen »
- « 3 heures à soi »
- « C'était chouette ! Découverte de plein de choses. On repart tranquille et zen. »
- « Je n'ai pas vu le temps passer. J'ai cru qu'il s'était écoulé juste une heure »
- « Prendre du temps. 3 heures c'est super ; ça apaise. Importance de temps long. »
- « Je me suis écoutée respirer. C'est une chance d'avoir cette proposition près de chez soi ! »
- « On oublie tout pendant ces 3 heures »

À l'issue du 2ème atelier d'approfondissement du 7 mars :

« Un grand merci pour l'organisation : quel plaisir et quelle satisfaction de s'écouter respirer pendant trois heures avec des exercices variés expliqués avec pédagogie par Christian, professeur de yoga à l'ARBR : pour respirer au mieux dans notre quartier grâce à des petits et grands bols d'air pour souffler un peu et se gonfler d'énergies positives ! »

Mon ressenti :

« Pour moi, la séance de yoga de ce samedi matin m'a permis d'approfondir mon travail sur ma respiration. Dépasser certaines peurs, permettre à ma cage thoracique de s'ouvrir beaucoup plus qu'après une heure de sport. En même temps que le travail sur la respiration, les assouplissements du corps ont été appréciables.

Dans une atmosphère détendue, chacun faisant selon ses possibilités. »

À renouveler l'an prochain pour permettre d'autres découvertes et approfondissements !

Christiane Hénoux
Référente pour les cours de YOGA de l'ARBR
christiane.henoux@free.fr



Les 20, 21 et 22 mars 2020
C'est le Printemps de L'ARBR



Expo Encadrement



Journée de l'Amitié
Le 20 de 9h30 à 16h30



Expo Terre et Volume



Café Philo
Le 21 de 10h à 11h30



Cross déguisé et
Carnaval des enfants
Le 22 à 10h



Troupe des Camaïeux
Le 21 à 20h30

Cathy a engagé son groupe du cardio-training du samedi 10h à la course Odyssea (5kms) le dimanche 8 mars sous le nom "les joggeurs de l'ARBR". Ils étaient ravis, super ambiance malgré la pluie ! Ils sont même passés au journal régional !



En souvenir de tous ces moments heureux passés ensemble, Hommages à toi, Pierre :

(*) Pierre, un caractère bien trempé mais au cœur bien présent.

Nous venions d'arriver au Bois-Raguenet, tu as été la 1ère personne à nous dire "bienvenue dans ce superbe quartier". Le tutoiement s'est fait très rapidement. Tu m'as demandé l'âge de mes enfants et tu as tout de suite pensé qu'il fallait que je les inscrive aux activités de l'ARBR. Tu m'as même invitée à venir découvrir cette belle association dans laquelle suis restée quelques temps. Comment te dire non ? Impossible, tu savais convaincre. Difficile d'imaginer



que nous ne verrons plus ta silhouette affairée dans toutes les manifestations du quartier, que nous ne serons pas accueillis par ton sourire et ton regard complice lors du prochain scrutin. A chaque fois que nous te rencontrions, tu étais toujours disponible pour échanger quelques mots à la volée et nous parler d'une nouvelle idée d'initiative citoyenne et solidaire.

Tu étais sur tous les fronts, actif du matin au soir, infatigable. Joignable à tous moments, sur ton portable, ton mail de la mairie, ton mail perso. Je te revois tour à tour assurant la bonne tenue du bureau de vote, faisant le lien entre notre quartier et la mairie au cours de réunions à la salle St René, chargeant et déchargeant avec nous dans ta remorque le matériel emprunté à l'ARBR pour la fête des voisins, partageant le verre de l'amitié avec les membres du CA de l'ARBR en clôture de notre 1ère réunion annuelle.

La Saint Jean, c'était un peu ton moment au Bois-Raguenet, parcourant le parc du matin au soir, expliquant, donnant des ordres souvent, mais toujours pour que cela avance, que cela soit réussi. Et aussi les décorations de Noël, le carnaval lors du printemps de l'ARBR, les cours de zumba du samedi matin bien sûr ... Lors des journées Amitié à la salle St René, tu aimais venir dire bonjour, prendre une photo, et profiter des gâteaux préparés par les adhérentes. Tu passais de temps en temps à l'atelier, tu regardais un peu curieux, un peu interrogatif les sculpteurs à l'oeuvre, les sculptures prendre vie.


Je garderai le souvenir d'une belle personne, toujours pleine de petites attentions (c'est toi qui avait confectionné mon trousseau de clés pour l'accès à la Ferme Poisson et aux autres salles... avec mon prénom écrit sur le cordon !) toujours prête à rendre service et avec 1000 projets à la minute dans la tête, trouvant toujours une solution alors que beaucoup auraient déjà baissé les bras... Fière d'avoir eu ma photo dans ton répertoire téléphonique ! Et ta "manie" de ne pas écrire les déterminants dans tes phrases de courriels... Moi qui suis si maniaque de la langue française, ça me chiffonnait, mais c'était en même temps si révélateur de ton habitude d'être au four et au moulin et pourtant de réussir à bien gérer les deux à la fois.

Pierre, nul n'est irremplaçable, mais cela ne va pas être simple de te remplacer ! Ton énergie et ton engagement faisaient l'admiration de tous. Ta gentillesse et ta disponibilité au quotidien vont nous manquer.

Où que tu ailles, tu sauras te rendre utile. Les mots sont nombreux pour te rendre hommage, mais tout aussi impuissants pour appréhender la tristesse de ceux qui restent.

Que rajouter encore ? Rien, tout a été écrit par tes nombreux amis. Merci pour tout ce que tu apporté à chacun d'entre nous, et à l'ARBR. On prendra bien soin de ton bel ARBRE en bois et de ta boîte à Caf'thé.

(*) Ce texte a été écrit à partir des phrases du Livret d'hommages de ses amis de l'ARBR, avec l'aimable autorisation de Béatrice.



Suite aux réglementations sanitaires dues au Covid-19, la "Boîte à lire" est fermée jusqu'à nouvel ordre. Tous les livres sont rangés et indisponibles à l'emprunt. Dans la collection «le masque», protégez-vous !

Mais il se passe quelque chose au Parc : Vous avez vu le beau mur de pierres en réfection est terminé. Mais aussi : Une entreprise d'élagage a nettoyé les abords de l'étang. Les arbres menaçant de tomber ont été enlevés le 3 juin. Le jardinier a repris du service, merci à lui pour l'entretien du Parc.



Le 5 juin 2020

Cher(e)s adhérent(e)s,

L'ARBR n'ayant toujours pas accès aux salles municipales n'est pas en mesure de reprendre ses activités jusqu'à fin juin. La continuité pédagogique proposée par certains professeurs est maintenue. Le CA s'est réuni le 28 mai dernier et a pris les décisions suivantes au vu des contraintes sanitaires connues ce jour :

REPRISE DES COURS EN SEPTEMBRE : sous réserve de l'accès aux salles municipales, la majorité des cours pourra reprendre en septembre avec le respect impératif des gestes barrières et des consignes sanitaires par les participants et les professeurs. Certaines mesures organisationnelles restent encore à préciser notamment l'utilisation de matériel personnel (ex : tapis de gym, yoga), et en cas d'accès restreint aux vestiaires de la salle pommier (gym, danse, yoga).

Adaptation des cours : La superficie des salles est connue. Les obligations de distanciation physique en vigueur pourront nous amener à adapter les cours ou à limiter le nombre des participants. Chaque référent(e) d'activité a été informé(e) des éventuelles contraintes.

L'arrêt des trajets péri-scolaires pour les cours de danse et modelage a été décidé pour ne pas exposer Dominique. Egalement, problème pour les petites arrivant du périscolaire au cours de danse en tenue de ville si les vestiaires ne sont pas accessibles.

Le cours d'éveil musical est supprimé en raison des contraintes de distanciation, et de désinfection obligatoire du matériel utilisé.

PRE-REINSCRIPTIONS OBLIGATOIRES PAR MAIL AVANT LE 23 JUIN : Pour ne pas exposer les bénévoles, il n'y aura pas de réinscriptions « physiques » en juin. Cependant nous ne pouvons pas attendre septembre pour organiser la reprise. **Nous demandons donc aux adhérents de se positionner le 23 juin au plus tard sur leur réinscription ou non, sur les mêmes créneaux horaires que cette année. La réponse doit être adressée au référent d'activité.**

Cas particulier de la gym : En raison du nombre important de participants, la réinscription se fera via un formulaire en ligne géré par Dominique. En cas de question, l'interlocutrice privilégiée reste votre référente. Plusieurs adhérents participent actuellement à deux cours de gym. Devant la possible limitation du nombre de participants dans la salle, **vous devrez prioriser vos choix sur le formulaire de réponse (*)**

LES REINSCRIPTIONS DEFINITIVES avec paiement des activités seront organisées Salle Saint-René, **les jeudi 3 et vendredi 4 septembre de 15h à 19h, et samedi 5 septembre de 9h à 12h.**

La réinscription de juin sur le(s) créneau(x) sera validée définitivement.

(*) **Gym** : des listes d'attente seront éventuellement créées, en cas d'assouplissement des mesures de distanciation.

MESURES FINANCIERES : Le montant de l'adhésion familiale et des inscriptions individuelles est inchangé pour 2020-2021. **Pour une réinscription uniquement, une remise exceptionnelle de 20% sera proposée sur le montant de l'activité** (base 2019-2020), hors adhésion.

La date des inscriptions pour les nouvelles activités sera précisée ultérieurement.

Nous vous remercions de votre compréhension et votre coopération.

Soyez assuré(e)s que l'ARBR met tout en œuvre actuellement pour que les cours reprennent dans les meilleures conditions, pour le plaisir de tous et toutes.

Pour le Conseil d'Animation,

Marie-Hélène Mauboussin

ARBR, Ferme Poisson, 4 chemin des Mâtines,
Le Bois Raguenet, 44700 Orvault
contact@arbr.fr

Association Loi 1901, Agrément
Jeunesse et Sports n° 44S1132
www.arbr.fr