



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

Un Printemps de l'ARBR

« EnChanteur »

Les 21, 22 et 23 mars 2025

Vendredi 21 mars

Journée Amitié : réalisation d'un ouvrage textile

9h30-16h30 salle Saint-René

Samedi 22 mars

6ème Café Philo animé par André Guigot

9h30-12h00 salle Saint-René

Expo photos en collaboration avec l'ORA

12h30-18h00 salle Saint René

Après-midi jeux animée par Ludotrotter (Orvault)

14h30-18h00 Salle séquoia

Tricotons en chœur, jouons au Scrabble

14h30-18h00 rez-de-chaussée Ferme Poisson

Soirée Cabaret-Théâtre d'improvisation

20h30 Salle Saint-René,

Dimanche 23 mars à partir de 10h00

Cross des familles

**Carnaval des Zouzous / Vente de gâteaux
et d'articles «upcyclés »**

Expo photos en collaboration avec l'ORA

Petit marché artisanal de 10h00 à 17h00

Food truck de 11h00 à 14h00 : spécialités argentines

Détails en pages suivantes

PROCHAINES DATES À L'AGENDA

MARS

1; 2; 7; 8 et 9 mars

Théâtre de l'ARBR

« Building » à la Gobinière

Samedi 8 mars

Salle Saint-René. **Atelier « Bien-être »** animé par Marie Mroz

Samedi 15 mars

Salle Saint-René. **4e fresque de l'économie circulaire.**

Ve 21; Sa 22 et Di 23 mars

Printemps de l'ARBR

Ma 25 et Je 27 mars

portes ouvertes

Encadrement et Cartonnage

AVRIL

Sa 5 avril 10h-12h - AIPE

Nettoyage du Bois Raguenet

Sa 12 et Di 13 avril

Exposition des peintres de l'ARBR

Dimanche 27 avril

Tournoi de pétanque

Phase inter quartiers

MAI

Samedi 17 mai- 5e fresque

« les nouveaux récits »

Dimanche 18 mai - AIPE

Vide grenier des lève-tard

Samedi 24 mai

Tournoi de pétanque -

Finale au petit Chantilly

JUIN

Du 10 au 13 juin

Réinscriptions

Samedi 14 juin : Saint-Jean

Dimanche 15 juin

Concert Or'Vocal

Dimanche 29 juin

Spectacle de danse

Vendredi 21 mars

Journée de l'Amitié de 9h30 à 16h30 salle Saint-René. Animée par Josiane.

Réaliser un ouvrage textile pour fêter le Printemps. Avec un «petit défilé de mode» en fin de matinée juste pour s'amuser! Ouvert à tout(e)s. Inscriptions auprès de Josiane Tel: 06 08 65 08 51— **Prix du kit 8€.**

Samedi 22 mars

Café philo

Accueil à 9h15 Salle Saint-René (début 9h30)

Nous sommes entrés dans l'ère de la post-vérité. Il y a une remise en cause de la vérité... Que peut la philosophie face à l'ère de la post-vérité ? Le thème, initialement prévu pour l'Automne de l'ARBR est encore plus d'actualité aujourd'hui. Ce café-philo de l'ARBR s'inscrit par ailleurs dans les « Temps d'Échanges Citoyens » proposés par la Ville d'Orvault, dont il est la première manifestation. D'autres suivront, portés par différentes structures orvaltaises (UAHB, la Fabric...). À chaque fois, il s'agira de s'interroger : « *Comment faire société ?* ».



Un Après-midi très animé de 14h30 à 18h00 à La Ferme Poisson

Venez **tricoter en chœur** ou apprendre à tricoter avec Annick et Simone et leurs amies de l'atelier Tricot - papotage ou encore faire une partie de **scrabble** avec Claudine.



ENFANTS/ ADOS / ADULTES : avec Ludotrotter, boutique franchisée implantée au Cardo et spécialisée dans les jeux de société, principalement dans les cartes à collectionner. Un espace fort polyvalent qui arbore plus de 700 jeux sur ses étagères, met à disposition une salle de jeux de 40 places et renferme mille et une pépites pour les collectionneurs de cartes. C'est un lieu vivant qui organise plusieurs tournois hebdomadaires pour les joueurs et joueuses de cartes et vous donne rendez-vous tous les samedis soir pour des soirées jeux de société. De même, un jeudi sur deux ont lieu des soirées « jeux experts » pour les joueurs et joueuses averti-e-s. « *On accueille toute personne joueuse, seule ou accompagnée, entre amis ou en famille. Nous avons une ludothèque que l'on alimente régulièrement, qui regroupe plus de 200 jeux, dont certains sont accessibles à partir de 3 ans, ainsi nous pouvons accueillir petits et grands sur ces événements. Aussi, nous sommes en partenariat avec Orvault Sport Football et les accompagnons sur leurs évènements sportifs. Nous faisons voyager notre passion et ludothèque : quelquefois dans les Halles de Carquefou et lors de rendez-vous ludiques organisés avec les écoles alentours. C'est pourquoi nous avons le plaisir de participer au Printemps de l'ARBR et pourrons prolonger cette rencontre dans notre boutique de jeux !* »

Soirée Cabaret-Théâtre d'improvisation

20h30. Salle Saint-René **Accueil à partir de 20h** Entrée à la chaussette

Vous ne savez pas ce qu'elles vont chanter... Elles non plus ! 2 chanteuses, 1 musicien, vos mots, de la bonne humeur... Et le spectacle naît sous vos yeux.. Une soirée unique remplie d'histoires et de chansons improvisées dont vous repartirez enchanté.e.s !

La Poule/Live Comedy est une compagnie professionnelle d'improvisation théâtrale basée à Orvault. Avec ce soir : Mathieu LAGRAULA, Anne-Laure CHAUVET et Marie RECHNER. Réservation conseillée: Helloasso ou contact@arbr.fr



Dimanche 23 mars
Rendez-vous devant la Salle Saint-René à partir de 10h00

***Pensez à vous munir de votre porte-monnaie,
et si possible de votre propre gobelet pour les boissons***

ARBR ARBR



LES DÉFOULÉES du BOIS RAGUENET

Printemps « EnChanteur »

Cross de l'ARBR et de l'AIPE

Food Truck présent sur place pour le repas de midi

Dimanche 23 mars 2025

IMPORTANT : Trajet dans le parc, accessible à tous et non chronométré.

Déguisez-vous dans vos tonalités musicales préférées !

Une récompense offerte au plus admirable déguisement

N° de Course	Heure de départ	Nbre de Tours	Distance	Catégorie
1 « La Cheucheu »	10h30	1/2	500m	CP à CE1
1 adulte accompagnant autorisé par enfant participant à la course CP-CE1				
2 « Makeba »	10h45	1	1 km	CE2 à CM2
	11H00		Carnaval des Zouzous	
3 « La Macarena »	11h15	2	2 km	Collégiens(nes)
4 « I will survive »	11h35	4	4 km	Lycéens(nes) et Adultes H/F
5 « I will survive »	11h35	6	6 km	Lycéens(nes) et Adultes H/F

Bulletin d'inscription en page 8 ou à télécharger sur le site www.arbr.fr / événements.

À RETOURNER AVANT LE 21 MARS dans la boîte aux lettres de l'ARBR (Ferme Poisson) ou de l'AIPE

Le Carnaval des Zouzous « en musique » à 11h00

« **L'upcycling** » vous connaissez ? C'est l'art de transformer quelque chose que l'on n'utilise plus. Aux Zouzous nous avons à cœur de laisser une planète en pas trop mauvais état pour les petits bouts que l'on accueille. C'est pourquoi **nous avons eu l'idée de transformer nos anciens costumes de Carnaval en lingettes**. 2 bonnes choses en 1 : nous réutilisons et nous transformons en lingettes zéro déchet.

Ces lingettes seront en vente lors du carnaval des zouzous. Avec la désormais traditionnelle **vente de gâteaux** 😊, l'argent récolté servira à étoffer notre matériel de motricité et à participer aux frais de l'éveil musical.

Tarif : 10€ le lot de 10 lingettes ➡ [règlement en espèces uniquement](#)

EXPO-PHOTO
22 et 23 mars 2025
Samedi : 12 h - 18 h
Dimanche : 10 h - 17 h
" **Musique et Chanson** "

Clin d'œil
ORA-Photo
Vernissage le 22 mars 12h30
Salle Saint René - Bois Raguénét 44700
accès pédestre au niveau du parking 4 avenue du couchant
Gratuit !

L'ARBR invite le club Clin d'œil - ORA Photo,

qui vient de se créer au sein d'Orvault Retraite Active.

Fier de sa trentaine de participants passionnés, il est heureux de vous présenter sa première exposition « Musique et Chanson » qui sera suivie de celle de fin de saison, en Juin 2025 dans la serre du château de La Gobinière.

Salle Saint-René

Samedi 12h00 à 18h00 et Dimanche de 10h00 à 17h00

De 10h00 à 17h00, le petit marché artisanal

Acayyer



Mathieu et Melissa

La passion autour du chocolat

Un héritage familial. Cultivateur de cacao en République Démocratique du Congo depuis plusieurs générations, la famille de Mélissa, co-fondatrice d'ACAOYER, dispose d'un fort savoir-faire en agriculture cacaoyère. Cet héritage familial est aujourd'hui en pleine renaissance. Des arbres fraîchement plantés donneront naissance à de nouvelles cabosses dans les années à venir. Mieux que le « Bean To Bar » (de la fève à la tablette), nous pourrions alors parler de « Tree To Bar » (de l'arbre à la tablette). <https://acaoyer.fr>

Butineuses de lumière

Fidèle au Printemps de l'ARBR, **Julien David**, apiculteur de Couëron proposera à nouveau ses miels, certains venant des ruches installées depuis 2014 à l'Odyssée. Ce lieu, boisé et proche de la vallée du Cens est propice au développement de la flore et de la faune, c'est pourquoi la Ville d'Orvault a décidé d'y mettre à disposition 6 ruches, comme au château de la Tour.



Julien DAVID

Le Tourneur sur Bois - Orvault

Bienvenue dans mon univers ! Dans mon atelier aux bois odorants et aux essences colorées, où la féminité est une de mes sources d'inspiration, je crée des formes en y associant des couleurs à partir d'essences variées telles que l'Érable, l'If, le Noyer, le Frêne, l'Acajou, l'Ébène et bien d'autres encore ! Je m'approvisionne en bois chez les particuliers et les professionnels (don, échange, achat). Le tournage consiste à partir de la rotation d'une pièce maintenue sur le tour, à enlever de la matière à l'aide d'outils tranchants maniés à la main et en appui sur le porte outils. Ils sont appelés : gouge à creuser, gouge à profiler, plane... Une fois la forme créée, je ponce les pièces (grain 120 à 400) puis j'applique les couches de finition : cire, vernis, laque...

Denis Thévenot Instagram » :@lechatourneur



Denis THÉVENOT

Nature d'Anjou —Jus de pomme, pommes et légumes de saison BIO

C'est une histoire d'AMOUR passionnée, passionnelle, et passionnante que nous menons dans cette entreprise engagée dans la bio en 2006. Marié à Frédérique depuis 2002, elle est ma femme, mon associée et ma première cliente de produits sains et bons. Je n'ai eu de cesse de chercher de bons produits depuis bientôt 20 ans. Plus qu'un aliment nous aimons définir nos produits comme des "aliments", ils nourrissent et en même temps soignent notre santé ! D'un verger de 3.5 ha créé par moi-même à la suite de l'exploitation familiale au Pin en Mauges (49), l'exploitation s'est développée et compte actuellement 24 hectares, 21 ha en vergers, 1 ha de raisin de table et 0,5 ha de légumes divers. Le tout cultivé par moi-même et 2 permanents, Laurent et Mélanie. Nous sommes en tout 8 ETP. **Emmanuel Veron Chemillé-en-Anjou (49)**



<https://www.facebook.com/naturedanjou>

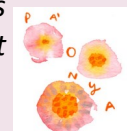


Estelle

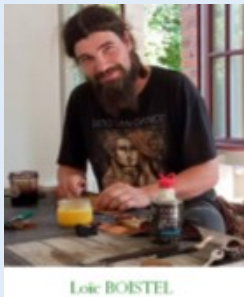
PA'ONYA—Microferme florale à Orvault

Chez Pa'onya nous cultivons des fleurs bio de saison en respect avec la nature, labellisées en agriculture biologique. Nous avons plus de 60 variétés différentes, de la fleur et du feuillage. Nous privilégions la vente locale pour redonner vie au commerce de proximité. Nous réalisons des bouquets de fleurs fraîches et séchées. Nous organisons également des ateliers floraux directement à la ferme. Pa'onya c'est de la passion avant tout, mais aussi de la qualité et beaucoup d'amour.

Paonya.fleuriste@gmail.com



Loïc Boistel Maroquinier à Orvault (source : OF 20/09/2023)



Cet Orvaltais a d'abord été bûcheron, puis paysagiste avant de devenir maroquinier, autodidacte. « *C'est moins physique, mais c'est toujours en étroite relation avec la matière* ». L'artisan achète ses peaux à un tanneur, du cuir à tannage végétal, c'est-à-dire sans produits chimiques. « *Je travaille différents cuirs selon les objets que je veux créer. Le fait de ne pas utiliser de chimie, me laisse le plaisir d'assouplir la peau en utilisant un mélange de graisse de bœuf, de cire et d'huile de lin, ce qui lui donne une patine et une odeur caractéristique. Il faut recommencer l'opération plusieurs fois car il faut nourrir le cuir. Je couds à la main, j'aime travailler à l'ancienne.*

Les visiteurs peuvent venir me voir travailler, sentir l'odeur de cuir. » boistel.loic@gmail.com



Solidarité-Brûlés Nantes-Lomè (SBNL) prend en charge depuis 2002 des enfants ayant des séquelles de brûlure au Togo. Les brûlures essentiellement domestiques ne bénéficient pas de traitements adaptés, faute de personnes ressources ou de moyens financiers (tous les frais médicaux sont à la charge du patient, il n'y a pas de Sécurité Sociale). Une fois opérés, ces enfants vont bénéficier du travail de notre kinésithérapeute (massages, vêtements compressifs attelles), et ils vont surtout pouvoir retrouver le chemin de l'école. La pérennité de SBNL (avec 1 ou 2 missions par an) nous permet de revoir très régulièrement ces enfants jusqu'à la fin de leur croissance. Au-delà de la chirurgie, SBNL s'est investi dans la formation médicale par les cours et le compagnonnage, et la prévention auprès



d'une école primaire publique (CM1). Sur notre stand d'artisanat togolais les poupées sont faites par Odette handicapée et les trousseaux et sacs sont faits par notre couturier Mr Dogbevi.
D. Hepner



solidarite.brules@gmail.com – www.solidaritebrulesnanteslome.fr



Food truck de 11h00 à 14h00

Empanadas ou fugazettas, savourez la passion et les traditions argentines dans chaque bouchée

Empanada : chausson typique passé au four, farci avec des recettes variées à la viande, volaille, légumes, fromages...

Fugazetta : pizza argentine à pâte épaisse couverte de fromage et d'oignons, sans tomate **tarifs p. 7 / achat sur place ou possibilité de commande sur Helloasso**



PORTES OUVERTES

**Les 25 et 27
Mars 2025**

de 10h à 16h30

ENCADREMENT et CARTONNAGE



Venez découvrir ces activités autour
des participant(e)s et de leur animatrice

Rendez-vous salle Séquoïa
au 1er étage de la Ferme Poisson



Tournoi inter-quartier de Pétanque Orvault 2025 organisé par le service des Sports d'Orvault.

L'ARBR est en charge du **tournoi qualificatif** pour les quartiers Bois Raguenet, Conraie, Petit Moulin qui aura lieu le **dimanche 27 avril** **partir de 9 heures** sur le terrain de sport du gymnase du Bois Raguenet. Un **tournoi ouvert à toutes et tous à partir de 16 ans-limité à 15 équipes** (2 joueurs - 3 boules chacun). Chaque équipe jouera 4 matchs en 13 points. À l'issue du tournoi les 4 premières équipes seront qualifiées pour la finale qui aura lieu le samedi 24 Mai au boulodrome du Petit Chantilly. Règlement du tournoi sur notre site www.arbr.fr

Dans le cadre du plan National de lutte contre le frelon asiatique – qui a pour objectifs de protéger les ruchers, les populations et la biodiversité– la ville d'Orvault adhère au « collectif contre le frelon asiatique 44 ». La Fédération du Bois Raguenet a décidé de s'associer à son action et pour cela a acquis **5 pièges à frelon asiatique** qui seront répartis sur le quartier de façon à avoir un recouvrement entre les différents pièges, car la portée du piège est assez importante (300 à 400 mètres). Ils seront mis en place courant seconde quinzaine de février et retirés fin mai, afin de piéger « **les reines fondatrices** » en sortie d'hibernation qui vont construire seule leur nid. L'efficacité n'est pas de 100% et il faut plusieurs années pour diminuer significativement le nombre de nids. Cela permet d'éviter individuellement d'installer des pièges artisanaux avec des bouteilles en plastique **qui ne sont pas sélectifs donc, nuisibles à la biodiversité**. Le piège **Robida** est un système de piégeage **respectueux de la nature et de la biodiversité**, il est fabriqué par une ESAT mayennaise et seul référencé au niveau national. Une façade jaune comme une corolle de fleur afin d'attirer le frelon, un corps peint en rouge pour éloigner les abeilles. Par ailleurs, la ville d'Orvault organise le retrait des nids de frelons -même sur terrain privé- pour un coût modique. Retrouvez toutes les fiches d'informations utiles sur notre site : www.arbr.fr.



Théâtre de la Gobinière - 37 avenue de la Ferrière 44700 Orvault

Par la troupe de théâtre de l'ARBR,
Mise en scène par Morgane Maisonneuve.

BUILDING

d'après Léonore Confino

tél. 07 49 47 45 25
theatre.arbr@gmail.com

Tarifs
10€ - 5€ (- 12 ans)

1, 2 et 7, 8, 9 Mars 2025
le vendredi et les samedis à 20h30, les dimanches à 17h

N'oubliez pas !

express TOP OFFICE
Crédit Mutuel

Et toujours ...

ARBR ARBR

Arnaud et Marie
Munz Floor & Sophrologie

INFORMATIONS :
Arnaud FILIOL
06 18 70 56 50
arnaud@vrikasana-yoga.fr

RÉSERVATION :
Marie MROZ
06 22 39 89 71
contact@mariesophrologie.fr

Sophrologie & Munz Floor
Atelier Bien-être
60€ / 3h

Samedi 8 mars 2025
de 14h30 à 17h30

Développer sa sérénité, trouver l'équilibre
de son corps et de son esprit.
Il reste encore
quelques places
à prendre,
s'offrir une pause de bien-être.

Salle Saint René - Bois Raguenet
accès piéton au niveau du parking 4 avenue du couchant
44700 ORVAULT

Dans le cadre du cycle de Fresques
organisé par l'ARBR :

La Fresque de l'Économie Circulaire

Qu'est ce que cela peut vous apporter ?

Comprendre les limites de l'utilisation actuelle des ressources naturelles	Explorer un ensemble d'actions concrètes pour une économie circulaire	Agir ! Citoyens, entreprises, territoires... Tous, passons à l'action !
--	---	---

Un atelier ludique, scientifique et positif

Samedi 15 mars, de 9h30 à 12h30
Salle St René Bois Raguenet, Orvault

Atelier gratuit - inscription obligatoire

Prenez vos billets en ligne sur le site

Ou directement auprès de adouboutin@yahoo.fr

Rappel : l'AIPE vous propose une commande groupée de jus de pomme et de brioches **Date limite : 14 mars.**
Distribution le **dimanche 23 mars** lors du Printemps de l'ARBR. **Commande sur Helloasso**



Co voiturage solidaire de l'ARBR vers le centre commercial Grand'Val : Contact 06.50.31.84.64.

Avril : mardi 1 - 8 - 15 - 22 - 29 / jeudi 3 - 10 - 17 - 24

Mai : mardi 6 - 13 - 20 - 27 / jeudi 15 - 22

Juin : mardi 3 - 10 - 17 - 24 / jeudi 5 - 12 - 19 - 26

ARBR, Ferme Poisson, 4 Chemins des Mâtines

Le Bois Raguenet 44700 ORVAULT

contact@arbr.fr / www.arbr.fr

02 28 91 12 63 / 06 0 15 18 40

Association Loi 1901

Agrément Jeunesse et Sports n° 44 S 1132

Responsable de la publication :

Didier Girardet, Président

Imprimé par le service Reprographie de la Ville d'Orvault

FOOD TRUCK DIMANCHE 23 MARS 2025

STELIANA - Cuisine Argentine - Carte et tarif Printemps de l'ARBR

EMPANADAS VIANDES

TANTE ROSI (incontournable !) : Bœuf, poivron, oignon,
POULET : Poulet, poivron, oignon, œuf, olives
JAMBON FROMAGE: Mozzarella, jambon cuit

EMPANADAS VEGETARIENNES

HUMITA (VEGANE) : Maïs, poivron, oignon, sauce rouge
EPINARD : Epinard, Mozzarella
BUTTERNUT : Butternut, carotte, chèvre
CHAMPIGNON : Champignon, mozzarella, poireau

Empanadas au choix :
3 € /pièce

12 Empanadas au choix :
34 €

+ Sauce Chimichurri

*(aromatique, non piquante)

*Chimichurri : persil haché, ail, origan, piment, vinaigre, jus de citron, huile d'olive

PIZZA ARGENTINE

FUGAZETTA : Oignon, mozzarella, origan, huile d'olive
PIZZA : Jambon, tomate, mozzarella, origan

7,50 €

9,00 €

Pour réduire l'attente, vous pouvez d'ores et déjà commander directement sur Helloasso
(empanadas : commande minimum 3 pièces, au choix) **jusqu'au jeudi 20 mars** ,
Vous pourrez aussi acheter dimanche sur place. De 11h00 à 14h00.



<https://www.helloasso.com/associations/association-des-residents-du-bois-raguenet/evenements/reservation-food-truck-printemps-de-l-arbr>



LES DÉFOULÉES du BOIS RAGUENET

Printemps « EnChanteur »

Cross de l'ARBR et de l'AIPE

Food Truck présent sur place pour le repas de midiDimanche 23 mars 2025**IMPORTANT :** Trajet dans le parc, accessible à tous et non chronométré.**Déguisez-vous dans vos tonalités musicales préférées !***Une récompense offerte au plus admirable déguisement*

N° de Course	Heure de départ	Nbre de Tours	Distance	Catégorie
1 « La Cheucheu »	10h30	1/2	500m	CP à CE1
1 adulte accompagnant autorisé par enfant participant à la course CP-CE1				
2 « Makeba »	10h45	1	1 km	CE2 à CM2
	11H00	Carnaval des Zouzous		
3 « La Macarena »	11h15	2	2 km	Collégiens(nes)
4 « I will survive »	11h35	4	4 km	Lycéens(nes) et Adultes H/F
5 « I will survive »	11h35	6	6 km	Lycéens(nes) et Adultes H/F

AVIS A TOUS LES PARTICIPANTS :

Cette épreuve sportive est organisée par L'ARBR avec tous les moyens mis à disposition. Votre participation est placée sous votre entière responsabilité, et repose sur la signature du bulletin d'inscription. Pour les mineurs, merci aux parents de signer le bulletin de participation de votre enfant. Du CP à CM2, les enfants seront encadrés par des adultes sur tout le parcours.

**INSCRIPTIONS A RETOURNER AVANT LE 21 MARS 2025**

Boîte aux lettres de l'ARBR à la ferme Poisson ou boîte aux lettres de l'AIPE

Je soussigné(e).....

☐ M'inscris au cross de l'ARBR.☐ Autorise mon/mes enfants (s) mineur(s) à participer au cross de l'ARBR.

Je certifie sur l'honneur que les personnes inscrites ci-contre sont en parfaite santé et ne présentent pas de contre-indication médicale à la pratique de la course à pied.

En cas d'accident survenu lors de cette épreuve sportive, j'autorise les organisateurs à intervenir ou faire intervenir les secours pour les soins d'urgence et atteste que je n'engagerai pas de poursuites contre les organisateurs.

SIGNATURE:

Adresse :

Nom :

Prénom : Course:

Nom :

Prénom : Course:

Nom :

Prénom : Course:

Nom :

Prénom : Course: