

# 1001 VALEURS

Valette, un quartier riche de sa diversité

#5



**Histoire du Centre Socio Culturel P.4**

PHOTO VILLE DE BRESSUIRE



**J'AI TESTE  
POUR VOUS**

P. 2 ET 3



**ATELIER  
HYGIENE**

P. 5



## 1001 VALEURS...

Le journal « 1001 valeurs » a pour objectif de valoriser des actions et initiatives du quartier Valette pour changer le regard sur le quartier et ainsi, contribuer à l'amélioration de son image.

Un journal de quartier apporte un regard sur les choses qui s'y passent. Il va vers les gens, il exprime leurs souhaits, leurs vies, leurs expériences. Il permet leur expression dans le cadre de la ligne éditoriale. Ce journal est un outil pour mettre en avant les dynamiques positives et les solidarités qui se vivent entre les habitants du quartier.

L'écriture d'un journal de quartier, c'est aussi un exercice formateur, car il associe la réflexion personnelle à l'action collective pour créer des liens entre les citoyens. Le journal constitue aussi un outil de valorisation / stimulation du « bien vivre ensemble ».

Pour mener à bien cette action, nous accueillons 6 jeunes en service civique.

Le Service Civique est un engagement volontaire au service de l'intérêt général, ouvert à tous les jeunes de 16 à 25 ans, sans condition de diplôme ; seuls comptent les savoir-être et la motivation.

Cette action est soutenue financièrement par le service de la politique de la ville de l'Agglo2B.

Le contrat de ville constitue un cadre contractuel et opérationnel destiné à soutenir des projets en faveur de quartiers reconnus « de géographie prioritaire ».

Conclu pour une durée de 6 ans, le contrat de ville définit 3 thématiques prioritaires : Le cadre de vie et le renouvellement urbain ; le développement économique ; la cohésion sociale.

A l'échelle du Centre Socio Culturel, nous agissons sur l'axe de cohésion sociale avec et pour les populations locales.

# «J'ai testé pour vous»

## Spécial sports

### LA SOPHROLOGIE

En mars dernier, j'ai testé pour vous la sophrologie durant une séance avec l'association « Le souffle et le geste » sous la pratique d'Anne-Marie Rousseau, sophrologue diplômée. J'étais dans un groupe de 10 personnes environ.

Pour commencer la séance nous nous mettons en cercle. Chaque participant à une chaise. La lumière de la pièce est douce et tamisée pour favoriser la détente et la relaxation.

La séance débute par un dialogue au cours duquel Anne-Marie Rousseau, sophrologue nous explique le déroulement.



### La sophrologie en général c'est...

... une relaxation dynamique. Cette pratique permet de prendre du temps pour soi, faire une pause en se concentrant. Trouver le bien-être dans son corps et la détente mentale ; mieux gérer l'anxiété et surmonter les moments difficiles de la vie. Enfin, cela permet de devenir plus positif dans le quotidien.

La sophrologie n'est pas une pratique sportive néanmoins, elle peut être utilisée pendant une séance de sport pour une meilleure efficacité physique et psychique, et après une séance de sport pour majorer la récupération et l'intégration des performances.

Pour cette pratique aucune tenue réglementaire n'est exigée, seulement une tenue où l'on est à l'aise. Vous pouvez la pratiquer dès le plus jeune âge. A Bressuire, l'association accueille à partir de 16 ans.

Pour information, l'association le souffle et le geste propose également des séances de QI-GONG et le DO-IN.

Nous avons ainsi commencé par des enchaînements de mouvements, des exercices ayant pour but de nous relâcher les tensions à travers la respiration. En faisant ces exercices, j'ai senti mon corps se relâcher. Ensuite nous avons stimulé la mémoire en développant l'imagination tout en effectuant des gestes. C'est un moment où j'ai eu la sensation de ne plus contrôler mon corps. Mon mental était « positif ». On se laisse guider par la voix de la sophrologue. Enfin, la séance se termine par un dialogue au cours duquel chacun s'exprime librement sur son ressenti et en toute confiance.

J'ai beaucoup apprécié cette séance. A la fin de la séance, je me sentais pleine d'énergie.



Exemple d'exercice de relaxation : debout, les épaules relâchées, le dos droit, inspirez puis expirez avec le ventre trois fois. Répétez l'exercice trois fois

Source : flyer\_Association de QI-GONG, SOPHROLOGIE, DO-IN / La détente du corps et de l'esprit / saison 2016-2017

### INFOS PRATIQUES

- 25 séances à l'année : 130€
- Paiement en deux fois de 65€
- Etudiants et demandeurs d'emploi : 80€ (sur justificatif)
- Lycéens : 56€ (sur justificatif)
- Adhésion à l'association comprise (8€)

Anne-Marie Rousseau, comment donnez-vous envie aux gens de pratiquer la sophrologie ?

En les encourageant à venir participer gratuitement à une séance de groupe ou en individuel. (séances découvertes en septembre)

### CONTACT

ASSOCIATION LE SOUFFLE ET LE GESTE

@ : lesouffleetlegeste@laposte.net  
Site : lesouffleetlegeste.wordpress.com

CLAIRE



## ... ça continue ...

### LE FOOTBALL

C'était pour moi une vraie découverte, parce que je ne pratique pas ce sport habituellement. Ça m'a vraiment permis de changer de point de vue sur le football.

L'entraînement s'est déroulé les mardi 21 et jeudi 23 février 2017 au stade de Valette. Je me suis entraînée avec les joueurs de l'équipe.

Au début, c'était difficile parce que je n'avais ni la tenue ni les chaussures adaptées et le terrain était glissant, mais au fur et à mesure j'étais plus à l'aise. J'ai joué du mieux que je pouvais même si, à chaque fois que j'avais le ballon, la chose seule à laquelle je pensais, c'était de m'en débarrasser de peur que l'équipe adverse me le prenne. Malgré tout, j'ai marqué des buts pendant le petit match improvisé que l'on a joué. J'ai beaucoup aimé ces entraînements même si c'était "physique".

L'Association Club Sportif Mahorais de Bressuire existe dans le quartier depuis le 23 Juillet 2010.

Cette grande équipe de football est divisée en 2 sous-équipes : 1 équipe en Division 5 et 1 équipe en Division 3. En l'espace de 5 ans, l'équipe a effectué 4 montées.

Pour être adhérent et joueur dans l'équipe, il faut être âgé d'au-moins 16 ans et être titulaire d'une licence.

L'équipe est composée de 55 joueurs, dont 7 joueurs qui ont une double licence (c'est-à-dire qu'ils sont à la fois joueurs et dirigeants), 3 dirigeants et 2 arbitres.

Le matériel dont dispose le club pour les entraînements et les matchs :

Ballons, plots, piquets, pouppelles, maillots, shorts, crampons, cages de buts...

NADJATI



### INFOS PRATIQUES

Entraînement au Stade Jules Ferry de Valette

Mardi et Jeudi 19h30-21h00

Licence de foot: 27€

### CONTACT

<http://acsmahorais.footeo.com/>  
<https://www.facebook.com/acsmahoraisfoot79>

### LE YOGA

Le jeudi 9 Mars 2017, j'ai testé le yoga de 12h à 14h.

J'avoue que je ne savais pas du tout à quoi m'attendre. Une fois dans la salle, on a d'abord fait les présentations. Ensuite, avec ma collègue, nous sommes allées nous changer pour nous mettre en tenue de sport. Ensuite, j'ai installé le tapis que l'on m'avait prêté.

Lorsqu'on a commencé la séance, je me disais que je n'allais jamais réussir à faire les différentes postures que la professeure nous montrait parce que cela demandait un peu de souplesse. Petit à petit ce fut plus facile, j'avais un peu la tremblote, un peu mal aux abdominaux mais la séance s'est plutôt bien déroulée.

Le lendemain, j'ai eu un peu de mal à me lever de mon lit, j'avais des courbatures, j'ai eu mal aux cuisses, au dos et aux épaules pendant deux jours. C'est vrai que les postures nécessitent un peu de concentration et d'endurance mais je pense que si moi j'ai pu le faire tout le monde y arrivera. Le yoga est vraiment une activité centrée sur le bien-être de la personne, qui permet de s'échapper des problèmes du quotidien le temps de la séance, de se déconnecter du monde qui nous entoure pour nous connecter avec nous-mêmes.

Pendant cette séance, j'ai pu me reposer, me vider la tête et me détendre, je recommande cette activité à toutes les personnes qui veulent oublier le stress et la routine du quotidien et se recentrer sur eux-mêmes le temps d'une pause. Le yoga vous fera sans doute le plus grand bien !

Le Yoga Bressuirais est une association, ouverte à tous. Elle compte 180 adhérents et existe depuis 30 ans. Il y a deux intervenantes qui animent tour à tour les séances : Sylvie et Chantal. Les horaires du lundi sont : 9h15-10h45 et 11h-12h30. Les séances ont lieu à la salle aqua sport au sous-sol de la piscine de Bressuire. L'adhésion à l'année coûte 250€.



Pour faire du yoga, il vous faut un tapis, vous pouvez trouver le matériel dans les magasins d'articles de sport ou sur internet. Dans certains clubs le matériel est fourni mais ce n'est pas le cas à Bressuire. Le yoga se pratique à tout âge et dans le respect des limites physiques de chacun.

SAMAOUYA

### CONTACT

<http://bocayoga79.unblog.fr/sommaire-stages-et-animations/>

# Pour les 30 ans du Centre Socio Culturel, un peu d'histoire !

De la Maison Pour Tous au Centre Socio-Culturel.

C'est en 1967-1968, autour des politiques des « Mille Clubs », que le quartier de Valette s'est vu doté d'un premier espace d'accueil. Sa gestion a d'abord été confiée à l'Office de la Jeunesse Bressuiraise. A cause du manque de moyens et de l'essoufflement des bénévoles, l'association se dissout en 1975.

En 1979, un groupe de femmes revendique l'utilisation des bâtiments pour avoir un espace de rencontre et organiser ensemble des animations de quartier.

C'est en 1981 qu'est fondée l'association « MPT » (Maison Pour Tous). Les ateliers adultes et enfants se développent avec l'intervention d'animateurs mis à disposition par la ville. Quatre ans après la création de l'association, une enquête est menée dans le quartier afin de définir les besoins socioculturels des familles avec la participation de travailleurs sociaux et de quelques associations. Face à l'importance des besoins, aux demandes de plus en plus pressantes des familles et à l'urgence de certaines situations, les bénévoles de la Maison Pour Tous se sont très vite mobilisés.

Le manque d'espace, de moyens humains, de matériels et de finances a obligé les bénévoles à s'organiser pour réfléchir à la mise en œuvre d'une nouvelle structure d'accueil. En

1987, le projet Centre Socio-Culturel prend forme et le 3 avril, l'Assemblée Constitutive est mise en place.

Le Centre Socio-Culturel est un outil au service de la population : l'action part du projet d'un individu ou d'un groupe. La mobilisation des personnes mène à la prise de responsabilités et à la participation active dans l'association.

Au CSC, l'implication personnelle peut prendre une multitude de formes : Accueil du public, encadrement d'ateliers adultes, animation autour du livre ; Travail de réflexion et d'action au sein d'une commission (enfance, jeunesse, adulte, fête,...).



Centre Socio Culturel, à ses débuts, dans les années 80.

## Orchestre à l'école... et après ?

La Classe Passerelle réunit au Conservatoire de Musique du Bocage Bressuirais les 6 musiciens issus du 1er Orchestre à l'Ecole Jules Ferry de Bressuire, qui ont souhaité poursuivre l'apprentissage de l'instrument (cornet, trombone, tuba ou cor d'harmonie) qu'ils avaient découvert du CE2 au CM2 grâce au soutien financier de la Ville de Bressuire, de l'APE et du Centre socioculturel.

Grâce aux financements du Commissariat à l'Egalité des Territoires, de la Fondation Daniel et Nina Carasso et de la Communauté d'Agglomération, Ankhidine, Florian, Hadrien, Mathis, Mouzna, Quentin, la Classe Passerelle a vu le jour et les enfants sont venus toute l'année au Conservatoire à raison de deux fois par semaine.

Les enseignants sont les mêmes que ceux qui venaient au sein de l'école. Pour son cours de cornet, Mouzna retrouve ainsi Christophe le lundi et Ankhidine, Florian, Hadrien, Mathis et Quentin rejoignent Cyril le mercredi pour les cours de trombone et de tuba.

Le samedi, la Classe réunie retrouve Valérie pour apprendre à lire les partitions et se préparer à jouer en orchestre, ... ce qui a été chose faite dès le mois de février. La petite équipe s'est retrouvée au milieu des percussions, flûtes, clarinettes, saxophones et autres cuivres et a franchi cette étape avec succès !

4 - 1001VALEURS

Plusieurs concerts ont été donnés dans l'année sur la Première Scène de Noël, lors des Portes Ouvertes et les jeunes musiciens ne manquent pas une occasion de présenter, avec fierté, leur instrument auprès d'autres élèves plus jeunes du Conservatoire.

Les trombonistes jouent désormais sur des « vrais » trombones, en cuivre et non plus en plastique, un bel esprit d'équipe s'est installé entre eux et les progrès ont été réels tout au fil de cette année.

Un seul regret pour ces jeunes, dont les familles sont conscientes de la chance qu'ils ont, celui de ne pas être allé jouer dans la classe de Mme Azzola, la directrice de l'Ecole Jules Ferry, auprès du nouvel Orchestre à l'Ecole qui a démarré en septembre. Promis, rendez-vous est pris pour l'an prochain !



## Intervention dans les écoles

### Thématique Hygiène

En avril et en mai, en appui aux enseignants des écoles, le Centre Socio Culturel, les infirmières de la PMI ainsi que l'Education Nationale sont intervenus dans les écoles Jules Ferry et du Guédeau. Il s'agissait de rappeler aux enfants les bonnes pratiques en matière d'hygiène corporelle.

Chaque journée a été rythmée par différents ateliers :

**Lavage de mains :** se mouiller les mains, mettre du savon, se frotter les mains 20 secondes (les doigts, les paumes, le

dos de la main, entre les doigts, le poignet...), s'entrelacer les mains pour nettoyer la zone entre les doigts, se nettoyer également les ongles, se rincer les mains sous l'eau, se sécher les mains avec, si possible, un essuie mains à usage unique.

Les mains doivent être lavées avant et après les repas, après être allé(e) aux toilettes, après avoir joué dehors, après avoir caressé des animaux, après s'être mouché(e)...

PS : fermer le robinet d'eau avec le dit-essuie-mains avant de le jeter dans la poubelle.

### Frise Chronologique d'une journée pour l'enfant



En vert : sieste et nuit, en violet : les repas, en rose : la toilette, en jaune : l'école, en marron : le temps libre.

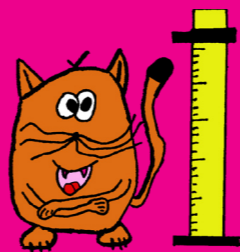
**Lavage de dents :** Les dents se lavent durant deux minutes, sans appuyer trop fort pour ne pas abîmer les gencives. On se brosse les dents de la gencive vers le bas (pour le haut) et de la gencive vers le haut (pour le bas). Les dents du fond ne doivent pas être oubliées car ce sont souvent celles qui sont les plus fragiles et qui sont les premières attaquées. Ne pas oublier de mettre du dentifrice sur la brosse car sinon cela ne sert à rien. Les dents doivent être lavées après chaque repas (matin, midi, goûter, soir).

**Mouchage :** Le mouchage consiste à expulser le contenu de notre nez dans le mouchoir afin de « chasser » les microbes. Bien s'essuyer le nez avec le mouchoir avant de le jeter à la poubelle et de se LAVER LES MAINS !



Atelier Hygiène en avril, à l'école du GUEDEAU

# « J'ai grandi à Valette. »



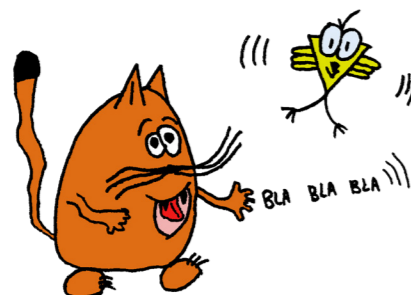
**AUDRIC GLOTIN**, 24 ans, charcutier traiteur.

Il a vécu 18 ans à Valette et a vu le centre évoluer. Il a également vu les changements et les nouveaux aménagements du quartier notamment la construction de l'aire de jeux en face du centre.

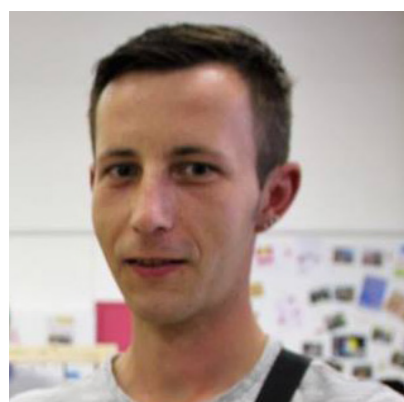
Habiter dans le quartier de Valette, ça m'a aidé à grandir, à être avec des gens différents, à ne pas avoir des préjugés sur les personnes et faire des rencontres.

- Je trouve le quartier sympa avec le city stade et le mélange culturel. J'ai passé de bons moments au centre et dans le quartier pendant mon enfance et mon adolescence.

- J'ai pratiqué de nombreuses activités et j'ai été pilote de caisse à savon. Je suis parti, par la suite, vivre à Noirterre.



## Nouveau Service Civique



**Yoann MERLIOT**, âgé de 23 ans.

J'habite le quartier Valette depuis plus de 10 ans. Déjà engagé au Centre SocioCultuel depuis de longues années, j'y effectue depuis le 13 juin mon service civique. Ce dernier va me permettre de confirmer mon projet professionnel et de valoriser le quartier ainsi que ses habitants.

6 - 1001VALEURS



**GINETTE BAUDOIN**, 86 ans, retraitée.

Ginette est arrivée à Valette en 1951, elle y a fait construire sa maison en 1958.

Lorsque je suis arrivée, Valette était un ensemble de champs et de vignes. Pour aller à l'école ou au travail ou juste en ville nous passions à travers champs. A mon arrivée dans le quartier la population était très jeune, il y avait donc beaucoup d'enfants et de jeunes couples.

Au commencement, la notion « d'étranger » n'existait pas, nous étions tous au même niveau nous ne faisons pas de distinction sociale, déclare Ginette.

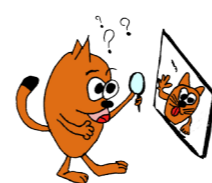
L'évolution du centre, lorsque je suis arrivée, il n'y avait rien puis petit à petit nous avons commencé à nous rassembler à droite et à gauche mais sans réel lieu prédéfini. C'est pourquoi nous sommes allés voir Mr Boutet qui était le maire de Bressuire à cette époque, pour lui soumettre le projet du «Mille Club». Le projet a été accepté et mis en place comme étant un lieu d'échanges et de partage ainsi que d'activités manuelles avec Dominique. Nous organisons des journées ou soirées à thèmes (Poterie, Danse villageoise,...)

L'élément marquant a été lorsque le « Mille Club » a cessé de correspondre à l'attente des personnes sur place. En effet, de plus en plus de personnes demandaient à ce que leurs enfants soient gardés et même si, « le Mille club » était un lieu où chacun pouvait venir, nous n'étions pas assez qualifiés pour nous occuper d'enfants de manière légale. C'est pour cela qu'en 1987, nous sommes retournés voir le maire pour demander un changement de statut, pour devenir le Centre Socio-Culturel de Valette.



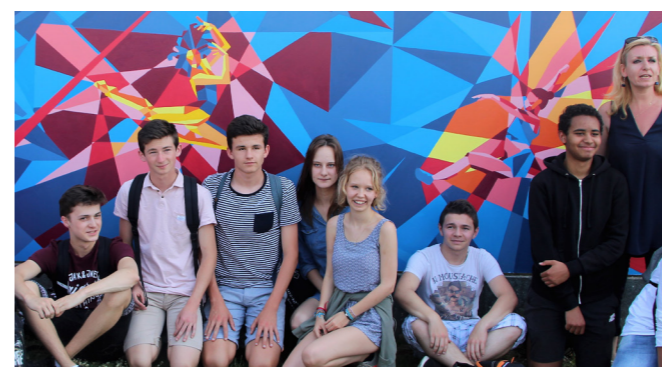
**MENTIONS LEGALES :**  
 Une publication du Centre Socio Culturel, rue du Général Leclerc 79300 Bressuire  
 contact.bressuire@csc79.org  
 www.bressuire.csc79.org  
**JOURNAL GRATUIT**  
 Responsable de rédaction : Laurence P BERTRAND  
 Comité de rédaction : Samacouya HAMADA, Najati ALL, Gaël GINGREAU, Yoann MERLIOT, Pierre BROTHIER, Claire BLOUJINEAU et Kevin DUBUIS.  
 Nombre d'exemplaires : 1500  
 N° ISSN : 2492-119X  
 Photos : droits réservés  
 Date de parution : juillet 2017  
 Impression : Jolly Imprimeur 79300 Bressuire

# Inauguration des fresques



## « Une belle expérience ! »

Le 19 juin 2017 s'est tenue l'inauguration des fresques sur les immeubles « Les Bleuets ». Parmi les invités, le maire de Bressuire Jean-Michel Bernier, accompagné d'autres élus de la ville, mais aussi des représentants d'Habitat Nord Deux-Sèvres, du Centre Socio Culturel et du Conseil Citoyen de Valette.



Le projet « fresques » est une initiative du Conseil Citoyen. Il a été mené en partenariat avec le lycée Saint Joseph. En 2016, un premier projet avait déjà été réalisé aux Églantines avec l'intervention de deux artistes. Le succès rencontré a incité le Conseil à renouveler l'expérience en 2017, cette fois-ci aux Bleuets (immeubles face à la piscine). Madame Breger, coordinatrice du Pôle Arts du lycée Saint Joseph, a mobilisé environ 80 élèves pour concevoir et réaliser les nouvelles fresques.

Une rencontre en amont a eu lieu entre le Conseil Citoyen et les enseignants du Pôle Arts, qui a fixé les modalités et les finalités du projet : faire participer les habitants du quartier, valoriser ce dernier et de donner aux gens l'envie de venir voir les fresques.

Tous les niveaux du lycée (CAP, BAC, BAC PRO, BTS) ont travaillé ensemble afin d'élaborer des fresques représentant des pratiques sportives faisant écho au complexe sportif face aux immeubles des « Bleuets ». Pour réaliser les visuels, les lycéens se sont inspirés du travail graphique du designer Charis Tsevis.

Du 12 au 16 juin 2017, les élèves, leurs professeurs et les habitants ont réalisé les fresques au Centre Socio Culturel. Les esquisses ont été vectorisées, puis dessinées sur les panneaux, qui ont ensuite été peints.

# « Valette en fêtes »

du 17 au 21 juillet



Pour faire suite aux « Fresques et Jardinières », réalisées l'an passé dans le cadre du contrat de ville et à l'émulsion vécue aux abords des bâtiments « les Eglantines et les Fuschias », le Centre Socio Culturel de Bressuire propose un temps festif du 17 au 21 Juillet 2017 de 10h à 18h au carré de la Versenne.

Pour cette occasion, les caravanes à thèmes de l'association argentonnoise « La Colporteuse » s'ancreront sur le site.

Cet événement est un prétexte à la rencontre et à la détente, c'est pourquoi, nous vous invitons à participer à la création d'un village éphémère.

## A VENIR

**LUN 17 AU 21 JUIL 2017 SEMAINE FESTIVE « VALETTE EN FÊTE » AU CARRE DE LA VERSENNE**

**SAM 16 SEPTEMBRE 2017 « PROMENADE INSOLITE A VALETTE », JOURNEE DU PATRIMOINE**

Au menu des ateliers :

Fabrication de jeux en bois, rénovation de mobiliers ; couture : Confection de guirlandes et de sacs cabas ; Ateliers Brico'récup ; Des espaces d'expression, de détente et de jeux ; Des déjeuners sur l'herbe ; Une bougie pour les 30 ans du Centre Socio Culturel ...

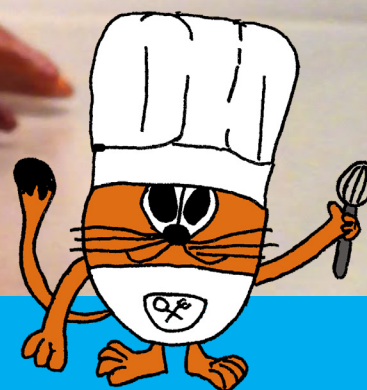


7 - 1001VALEURS



# La recette de Zergua

## Les samoussas



### POUR LA PÂTE:

- 300g de farine
- 40 cl d'eau
- 1 pincée de sel
- huile
- farine

### POUR LA GARNITURE:

- 350g de viande
- 10 piments
- 20g de gingembre
- 1/2 botte de coriandre
- 1 botte de ciboulette
- 1 gros oignon
- 4 cuillères à soupe d'huile

### PRÉPARER LA PÂTE :

Pétrir la farine avec l'eau et le sel jusqu'à ce que le mélange n'adhère plus à vos doigts.

Diviser la pâte en 10 boulettes de tailles égales. Les enduire d'huile et de farine. Les transformer en galettes de 7 cm de diamètre que vous superposerez, en farinant de nouveau. Les dix galettes de même dimension étant empilées, les aplatir cette fois toutes ensemble au rouleau à pâtisserie pour obtenir une unique galette d'une épaisseur totale de 10 à 12 mm. Chauffer une poêle assez épaisse. Mettre à cuire la galette sur les deux côtés. A l'apparition de bulles, retirer du feu. Découper les bords et séparer les feuilles doucement.

### PRÉPARER LA GARNITURE :

Chauffer l'huile dans une marmite. Faire dorer la viande hachée. Faire revenir l'oignon en petits cubes.

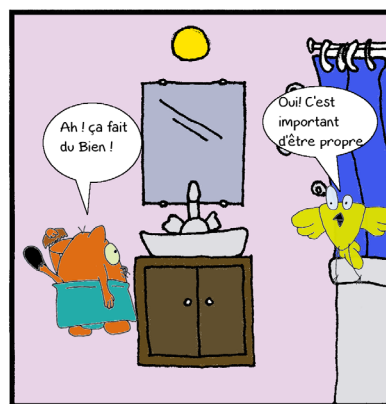
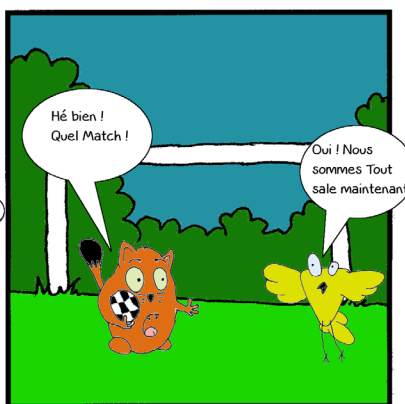
Ajouter une pincée de safran et des épices pilées. Tourner. Couvrir et faire cuire à petit feu pendant 10 minutes. Avant d'ôter du feu, ajoutez la ciboulette, la coriandre finement coupés. Mélanger.

Découper la pâte effeuillée en bandes de 6 cm de large. Prendre une bande. Mettez un peu de farce à l'une de ses extrémités, la plier en triangle, puis fermez la face ouverte et coller. Bravo, votre premier samoussa est formé !

Chauffer l'huile dans une poêle. Y déposer vos samoussas. Laisser cuire pendant 5 minutes jusqu'à qu'ils soient dorés.

## LES AVENTURES DE CHALOME ET WAZY

Sport et Hygiène



Gaël et pierre

Si vous souhaitez recevoir le journal en version numérique ou le recevoir dans votre boîte aux lettres, n'hésitez pas à nous transmettre vos coordonnées. Partagez avec nous vos recettes de cuisine, vos musiques, vos témoignages ou vos envies.

Avec le soutien de :



8 - 1001VALEURS

Pour nous contacter :

[servicecivique.bressuire@gmail.com](mailto:servicecivique.bressuire@gmail.com), ou par téléphone au 05 49 65 32 22  
ou venez nous voir directement au Centre Socio-Culturel rue du Général Leclerc  
79300 Bressuire

