

#7

# 1001 VALEURS

Valette, un quartier riche de sa diversité

Stéphanie DUPIN

bid lesieur



KESKI RESTE DANS TON FRIGO ?

PAGE 2



J'AI TESTÉ POUR VOUS

PAGE 4-5



ATELIER D'EXPRESSION SCÉNIQUE

PAGE 6

## 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.

# KESKI RESTE DANS TON FRIGO ?

## ZERO DECHETS AVEC DES ÉCONOMIES DANS VOTRE PORTE MONNAIE

### AVEC UN YAOURT

#### UNE MARINADE :

Le yaourt rend les viandes et les poissons plus moelleux, laissez agir 6h à 12h et enlevez ou non le yaourt avant la cuisson (surtout avec le poulet).

POULET TANDOORI : Mixez 1 yaourt avec deux cuillères à soupe de poudre de tandoori et 2 gousses d'ail.

### AVEC DU LAIT

#### UN LASSI INDIEN :

Mélangez bien 1 verre de lait avec 1 yaourt nature, du concombre râpé et des feuilles de menthe ciselées, dégustez très frais.



### AVEC DES CHIPS

#### DES NUGGETS :

Mélangez 1 yaourt nature (Grec de préférence) à autant de moutarde, puis enrobez-en des blancs de poulets en lanières. Passez les dans des chips écrasées, faites dorer 15 min au four préchauffé sur th 6 (180°).

#### DES BISCUITS :

Trempez une par une quelques belles chips dans 175g de chocolat fondu, posez les sur une grille, parsemez de perles colorées et laissez durcir.

### AVEC DU SODA

#### UN GATEAU FONDANT :

Mélangez 250g de beurre fondu avec 250g de sucre, 2 œufs, 25 cl de soda, et 12cl de lait, Incorporez 250g de farine, 3 cuillères à soupe de cacao, et 1 cuillère à café de levure chimique. Versez dans un moule et enfournez à th 6 (180°) pour 40 min de cuisson.

## NOUVEAU VENU

Siradji AHAMADI 23 ans



Originaire de Mayotte, je suis arrivé en France depuis 4 ans afin de réaliser des études. J'ai intégré l'équipe de service civique au sein du CSC de Bressuire le 16 janvier 2018. Je suis passionné par la danse, les sports et les loisirs collectifs ainsi que le dessin.

Je favorise la mixité sociale car elle nous apporte

des valeurs culturelles, le partage et l'échange avec autrui. Être en service civique au Centre Socio Culturel est une très belle expérience sociale et professionnelle mais aussi une opportunité pour moi de partager mon savoir-faire, mes expériences antérieures et d'approfondir mes qualités relationnelles auprès de tous.

# PUZZLE 3D

## UNE PASSION EXPOSÉE :

En décembre, nous sommes allés à la rencontre de Patrick Métais à la Galerie des Arcades où a eu lieu sa première exposition de puzzles 3D. Membre du conseil citoyen du quartier Valette, il a répondu avec plaisir à nos questions.



C'est avec le sourire qu'il nous a donné envie de découvrir ses collections complètes, qu'il a mises en place avec l'aide de bénévoles de l'association en charge de « la Crèche animée ».



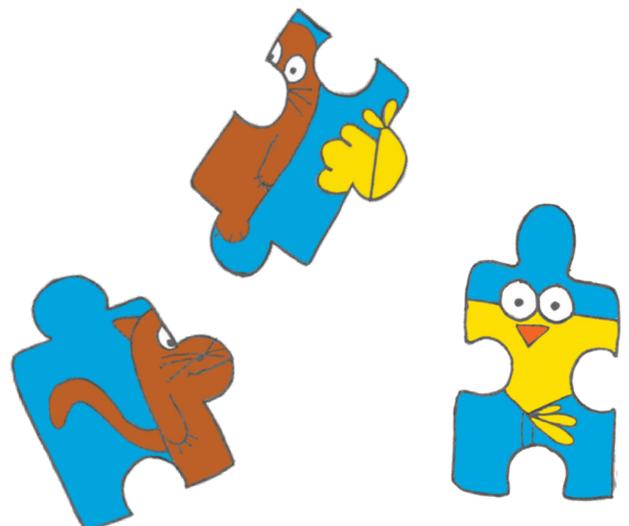
Patrick Métais

« JE CONSTRUIS DES PUZZLES 3D DEPUIS QUE J'AI 10 ANS  
MAIS C'EST LA PREMIÈRE FOIS QUE JE RÉALISE UNE EXPOSITION »

Reproduire New York, le Taj Mahal ou encore le Vatican n'a pas été facile, nous a-t-il confié. Puzzles 2D et 3D sont très différents. Hauteur et volumes augmentent beaucoup la difficulté et la complexité.

Dans un esprit jovial et en nous fournissant un maximum de précisions, Patrick Métais nous a permis de comprendre sa passion

et les détails très exigeants de ses réalisations. Cette plongée dans l'envers du décor, nous a fait découvrir sa patience, sa logique ainsi que sa minutie, autant de qualités indispensables pour cette pratique. En tout, plus de 600 heures de préparation ont été nécessaires au montage des 31 monuments.



# J'AI TESTÉ POUR VOUS !

## LE BASKET :

« Nous avons testé pour vous : Le basket » à la salle Omnisports de Valette avec l'équipe des séniors (à partir de 18 ans).

Lorsque nous sommes arrivés, nous avons commencé par des échauffements variés expliqués par Omar, l'entraîneur, comme par exemple, monter des escaliers en courant afin de travailler nos appuis et notre cardio. Pour les plus confirmés, des échauffements à la salle de musculation sont possible.

Après cela, nous avons fait quelques entraînements pour marquer des paniers, pour améliorer notre précision de tir et augmenter notre concentration. Puis, nous avons enchaîné sur des échanges de ballons tout en dribblant pour lancer au coéquipier,



qui lui, a dû tenter de marquer un panier.

Pendant cette séance, nous avons pu comprendre l'importance de l'ensemble des règles du basket et le fonctionnement de la structure par rapport aux catégories d'équipes en fonction de l'âge des inscrits. Nous avons également fait connaissance avec les joueurs afin de découvrir leurs parcours diversifiés.

Nous vous recommandons le basket quel que soit l'âge ou le niveau que vous avez, à titre personnel même avec mes 1m60, j'ai pu marquer quelques paniers. Nous, nous avons pris plaisir

## LE TAI CHI :

Tous les mardis soir Terrance, un anglais bien sympathique, propose des séances de Tai-chi au Centre Socio Culturel de Bressuire.

Nous nous y sommes donc rendu afin de vous partager nos impressions et vous faire découvrir cet art martial chinois.

Originaire d'un village reculé sa forme traditionnelle se prénomme le Chen, il s'agit de sa forme la plus ancienne et la plus compliquée à maîtriser.

En effet, il s'agit d'un enchaînement de 74 poses destinées à un public robuste habitué au travail agricole.

Sa forme la plus courante se prénomme le Yang, il s'agit d'une version plus facile à enseigner simplifiée et raccourci en 24 poses spécialement pour la famille royale.



« Je n'ai jamais fait de Tai chi auparavant, je connaissais seulement que quelques bases. Pour moi, le Tai chi est un art martial venant exclusivement de Chine qui a pour particularité des mouvements lents et répétitifs.

« Etant une boule d'énergie au quotidien, je me voyais très mal essayer ce sport où le calme et la sérénité sont nécessaires. Et pourtant, après avoir pratiqué et découvert cet univers j'en suis ressortie détendue, avec un avis très différent. »

Salomé.

La séance a débuté par des échauffements ainsi que des exercices de respiration.

Terrance nous faisant face, nous avons alors commencé la séance par un exercice de concentration permettant de rentrer en état dit de « Wu Ji ». Cet état de neutralité de l'esprit est important

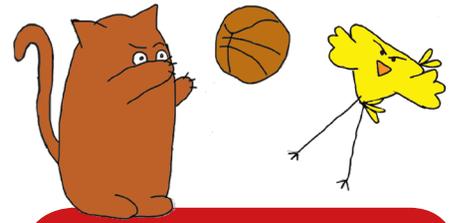
dans cette pratique même s'il peut paraître plus complexe pour des personnes qui ne se sentiraient pas capables d'avoir de l'endurance sur le long terme.

C'était très enrichissant et cela nous a permis de comprendre la coordination et l'esprit d'équipe qui sont des points importants. Par ailleurs, certains joueurs nous en ont de suite avertis.

Pour une pratique en loisir, rester humble

sans penser « compétition » reste le meilleur moyen d'être attentif afin de mieux réussir pour s'améliorer.

Le club de basket du Réveil Bressuirais à la labellisation nationale « Ecole Française de Mini basket », et les labels Elite Féminin et Masculin avec 256 licenciés tous groupes d'âges confondus. L'équipe qui détient le plus haut niveau dans le club en compétition est en Division Nationale 3.



## LE RÉVEIL BRESSUIRAIS

2 Boulevard Lescure,  
79300 Bressuire

Tél : 05 49 65 33 68

 [reveil.bressuirais.basket](https://www.facebook.com/reveil.bressuirais.basket)

[www.reveil-bressuirais-basket.fr](http://www.reveil-bressuirais-basket.fr)



car le corps ne peut pas se détendre complètement si l'esprit n'est pas vide. Une fois, notre esprit relaxé, nous avons alors débuté la découverte des poses que Terrance reproduisait. Avec beaucoup de difficulté au début, nous nous sommes très vite pris au jeu et nous avons trouvé cela très enrichissant.

L'activité se déroule sur deux séances, le mardi soir à 18h30 pour les confirmés, et à 20h30 pour les débutants. Les deux groupes comptent une dizaine d'adhérents. Terrance pratiquant le Tai-Chi depuis 1974, a appris auprès d'un grand maître chinois. Il arrive à faire partager cette passion de façon agréable et amusante, devenu un mode de vie pour lui et son entourage. À la fin de la séance, sa femme a même blagué sur le fait qu'elle passait après le Tai Chi.

*« J'imaginai le Tai chi comme un moyen de se relaxer. Mais en fait, c'est bien plus que ça. Il s'agit d'un art martial à part entière. Il fait travailler à la fois le corps et l'esprit. Je pensais que la séance serait très facile mais pas du tout. Il faut beaucoup de concen-*

*tration et d'entrainement pour réaliser les mouvements de ce sport. Je recommande ce sport qui est une agréable découverte pour moi. »*

Arthur.



## SÉANCES DE TAI CHI

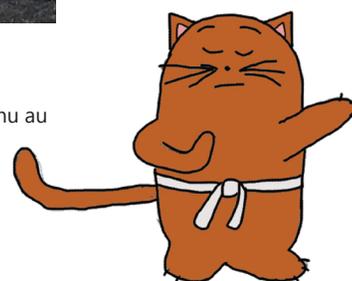
Centre Socio Culturel,  
17 Rue Général Leclerc  
79300 Bressuire

Tél : 05 49 65 32 22



### PETITE ANECDOTE

Chen Xiao Wang, maître chinois et neveu de la famille Chen (créatrice de cet art martial), est venu au CSC de Bressuire, il y a 5 ans. Il s'agit notamment du maître qui a enseigné à Terrance.



# ATELIER D'EXPRESSION SCÉNIQUE



## VALETTE EN COMÉDIE :

Le saviez-vous ? Du 10 Novembre au 16 mars, le Centre Socio Culturel et le «Théâtre du Bocage» ont proposé un atelier d'expression scénique pour travailler la confiance en soi grâce à des exercices de relaxation et d'improvisation. L'atelier avait aussi pour but de favoriser l'écoute et le débat.

Habitants, usagers et bénévoles du CSC ont eu la possibilité de participer à cette aventure.

Ce sont 11 personnes qui, avec l'aide de Manuel Bouchard, dit «Manu», ont travaillé sur le thème de l'immigration en France, et la difficulté à s'intégrer dans une autre culture que la sienne.

Tous ces échanges et exercices avec les participants de différents âges et de différentes cultures ont donné naissance à un petit spectacle d'humour.

Nous avons interviewé Nourredine et Simona, qui ont tous les deux suivi l'atelier. Ils nous ont parlé de leur parcours et de leur intérêt pour le théâtre.

LA REPRÉSENTATION THÉÂTRALE DU 16 MARS A ÉTÉ SALUÉE PAR UN PUBLIC VENU NOMBREUX QUI A APPRÉCIÉ LA PRESTATION DES COMÉDIENS AMATEURS.



SIMONA ET NOURREDINE SE REJOIGNENT SUR L'IDÉE COMMUNE DU MÉLANGE DES CULTURES.  
POUR EUX, L'ACCEPTATION DE L'AUTRE EST LA BASE DU VIVRE-ENSEMBLE.

NOURREDINE



J'habite à Bressuire depuis 2 ans. Je ne vis pas à Valette mais j'ai appris l'existence de l'atelier d'expression scénique par l'intermédiaire des animatrices au C.S.C.

Je n'avais jamais pratiqué le théâtre mais j'ai toujours apprécié les spectacles montés par mes amis quand j'étais lycéen au Maroc. Je m'estimais

trop timide pour jouer, mais j'ai décidé de surmonter ma peur pour intégrer le groupe au CSC : "il faut foncer", dit-il.

Je suis très content de l'histoire créée par l'équipe, qui reflète les situations vécues à mon arrivée en France.

Je suis arrivée à Bressuire en 2016. Je participe beaucoup aux activités proposées par le Centre Socio Culturel. Je suis même aujourd'hui bénévole au Centre. Ayant eu une expérience théâtrale en Roumanie, j'ai été partante pour retenter l'aventure.

Plutôt timide et réservée, le théâtre a su me donner confiance en moi et m'aider à mieux pratiquer le Français.

Appréciant beaucoup l'ambiance qui en ressort, je trouve intéressant cette mixité culturelle : "nous sommes tous égaux, c'est donc une normalité d'accepter tout le monde".

SIMONA



UN GRAND MERCI À TAKI POUR LES CHARMANTS PORTRAITS QUI ILLUSTRENT CET ARTICLE.

# JE GRANDIS À VALETTE

## WALID, 14 ANS :

Je suis en 3ème au Collège Jules Supervielle à Bressuire. Je suis arrivé dans le quartier Valette lorsque j'allais faire ma rentrée en CM2, à l'âge de mes 10/11ans.

Avec ma famille, j'habitais à Marseille. Nous sommes partis pour une question de sécurité. A Bressuire, nous avons de la famille, qui nous a accueilli pendant deux mois avant que nous trouvions un logement stable.

Ce que j'ai apprécié, en arrivant à Valette c'est « la sécurité, la liberté ». Ce qui a été le plus agréable : pouvoir sortir sans avoir peur d'être agressé. Bien entendu, la plage et les transports en communs me manquent un peu, mais finalement les avantages sont plus intéressants par rapport aux inconvénients. Je pratique le football sur le terrain qui se trouve dans le quartier.

J'ai effectué mon stage de 3ème, stage de découverte, au Centre Socio Culturel. Il m'a permis de découvrir le fonctionnement interne, beaucoup plus en profondeur qu'en tant que simple adhérent. Il a été très enrichissant et m'a fait comprendre encore plus les valeurs du Centre. Je pense aussi plus généralement, que le partage au quartier est intéressant et nécessaire.

Au collège depuis ma quatrième, on nous demande d'envisager l'après troisième. Je trouve que ce n'est pas facile de savoir à mon âge. Moi, je ne sais pas encore ce que je souhaite faire par la suite. Ma grande sœur elle, est moins centrée sur les mathématiques et les sciences que moi. Elle a décidé de commencer à étudier le droit à l'université.

« LA DIVERSITÉ AU QUARTIER EST UNE NOTION QUI ME PARAÎT IMPORTANTE. »



Walid aime les sons de « Soprano » et particulièrement : Cosmo, qu'il écoute à chaque moment de la journée pour le plaisir.

Nous vous laissons écouter ce son si vous le souhaitez à l'aide de ce QR code.



# NOUVEAUX HABITANTS

## ACCUEIL DES NOUVEAUX HABITANTS DANS LE BRESSUIRAIS :

Nous avons assisté à l'atelier "Accueil des nouveaux habitants" au Centre Socio Culturel. Au cours de cet atelier, nous avons interviewé Martine, directrice du Centre, ainsi que les bénévoles.

Dans une première phase expérimentale, **Claire**, animatrice du Centre Socio Culturel, a animé une première rencontre. Nous avons abordé la devise de la République Française "LIBERTE, EGALITE, FRATERNITE" et la notion de Laïcité, pour mieux comprendre le sens et l'importance de ces grandes valeurs.



C'EST QUOI L'ACCUEIL DES NOUVEAUX HABITANTS ET POURQUOI LE CSC ORGANISE-T-IL CET ATELIER ?

**Martine** : « Cet atelier est une première au CSC. Il a un rôle d'informateur et d'accompagnement. L'accueil des nouveaux arrivants consiste à leur faire découvrir la ville, à rappeler les valeurs de la République, à expliquer les codes et usages du vivre-ensemble, du fonctionnement des écoles et à les accompagner dans leurs démarches administratives (Caf, Assurance maladie, etc.) ».

QU'EST-CE QUI VOUS DONNE ENVIE D'AIDER ET D'INFORMER LES NOUVEAUX HABITANTS BRESSUIRAIS ?

**Bénévoles** : « A notre arrivée à Bressuire, nous étions aussi des nouveaux habitants, nous avons été accueillis par nos prédécesseurs bénévoles qui nous ont aidés dans nos démarches et dans la découverte du Bressuirais. Ils partageaient, comme nous, cette envie de promouvoir la solidarité entre citoyens. Nous donnons de notre temps pour le plaisir de partager nos expériences et nos valeurs, autour de l'échange et de la mixité sociale. Nous aimons mettre en valeur le côté multiculturel de Bressuire, notre ville ».

## LE ROUGAIL



### INGRÉDIENTS

8 saucisses fumées  
2 oignons  
3 gousses d'ail  
4 grosses tomates fraîches (ou 8 petites)  
1 c. à soupe de thym  
1 c. à café de curcuma  
1 c. à café de cumin  
1 c. à café de piment doux  
2 dosettes de safran (ou 1 de pistil)  
2 morceaux de 2 cm de gingembre frais  
2 c. à soupe d'huile d'olive  
sel, poivre du moulin

## RECETTE

### PRÉPARATION :

#### ÉTAPE 1 :

Faites bouillir dans de l'eau, les saucisses pendant 10 min pour éliminer l'excès de sel et de gras. Égouttez et rincez.

#### ÉTAPE 2 :

Coupez les saucisses en 2 et faites-les revenir dans un wok ou une cocotte avec de l'huile d'olive puis réservez-les. Faites ensuite revenir les oignons émincés, puis ajoutez-y l'ail haché. Ajoutez ensuite les épices et laissez revenir 5 min. Ajoutez les tomates coupées en quartiers, et laissez cuire jusqu'à ce qu'elles soient complètement fondues. Enfin, ajoutez les saucisses et le gingembre (1 bout de 2 cm épluché + 1 bout de 2 cm épluché et haché). Salez, poivrez, couvrez et laissez mijoter une dizaine de minutes.

#### ÉTAPE 3 :

Servez votre rougail saucisses avec un bon riz basmati, et éventuellement des haricots rouges.

#### Conseil du chef :

Pensez à enlever le couvercle de temps en temps pour ne pas avoir trop de jus.

### MENTIONS LÉGALES

Une publication du Centre Socio Culturel, 17, rue du Général Leclerc 79300 Bressuire contact.bressuire@csc79.org www.bressuire.csc79.org

Responsable de rédaction : Laurence P. BERTRAND

Comité de rédaction : Yoann MERLIOT Cédric BROSEAU Salomé PATARIN Arthur ROCHARD Justine BERCHE Siradji AHAMADI

Nombre d'exemplaires : 1800  
N° ISSN : 2492-119X  
Photos : droits réservés  
Date de parution : Avril 2018  
Impression : L'impression Créative 79300 Bressuire

### JOURNAL GRATUIT

## LES AVENTURES DE CHALOMÉ ET WAZY



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.

#### Pour nous contacter :

servicecivique.bressuire@gmail.com, ou par téléphone au 05 49 65 32 22 ou venez nous voir directement au Centre Socio Culturel 17 rue du Général Leclerc 79300 Bressuire



Avec le soutien de :

