

SEPTEMBRE
NOVEMBRE

2019



Espace Jacques Percereau



LA CROISÉE DES QUARTIERS

UN JOURNAL PAR ET POUR LES HABITANTS

DES INFORMATIONS SUR LA VIE DES QUARTIERS

DU CHEMIN VERT ET DES HAUTS QUARTIERS DE LA VILLE DE SAUMUR.

SOMMAIRE

Vie des Quartiers

P2 - Édito

P3 - Un mois en rose et bleu

P4 - « 0 déchet »

P5 - Retours sur...

Quartiers Libres

P6 - P7 Serpents !



P8 - Coordination Autonomie

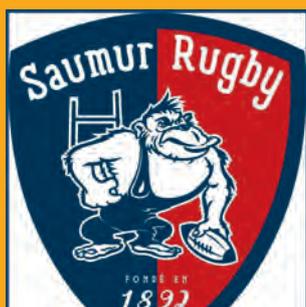
P9 - Balade à Turquant



P10 - Association Les Ducs d'Anjou

Pause Détente

P11 - Sport : Saumur Rugby



P12 - Recette : La Gouline



ÉDITO

Il est déjà temps de parler de la rentrée. Les habitants et les professionnels de l'Espace Jacques Percereau proposent **une semaine "Portes-ouvertes" du Lundi 9 au Vendredi 13 septembre.**

Ce moment fort de la rentrée permettra de découvrir les différentes activités de l'Espace Jacques Percereau, de rencontrer les animateurs et les habitants proposant des activités.

Au-delà des propositions déjà élaborées, la semaine "Portes-ouvertes" sera l'occasion de prendre en compte les envies, les projets des habitants dans la perspective de mettre en place, ensemble, de nouvelles activités tout au long de l'année.

De nouveaux projets ont vu et verront le jour cette année. L'Espace Jacques Percereau recherche des habitants pour les mener à bien. Vous avez du temps ? Contactez-nous.

Habitants, associations, soumettez-nous vos propositions d'articles avant le Mercredi 13 Novembre

par courriel : espace.percereau@ville-saumur.fr

ou à l'accueil de l'Espace Jacques PERCEREAU

Ce journal s'inscrit dans le cadre du Contrat de Ville, avec le soutien de la Ville de Saumur et de la CAF

Éditeur : La Croisée des Quartiers

Directeur de publication et responsable de rédaction : Monsieur le Maire de la Ville de Saumur

Rédaction, conception, mise en page : Martine Viémont, Nathalie Claesen, Françoise Leray, Cédric Burgevin, Aurélie Guidet, Dominique Couillebault, Chantal Leray, Anicette Molière, Gwénael Gicquel.

Distribution : Gratuite dans les commerces et toutes les structures des quartiers du Chemin Vert, des Hauts Quartiers.

Impression/reprographie : Loire Impression 1500 exemplaires, 4 parutions par an

Espace Jacques Percereau - 925 Avenue François Mitterrand - 49400 Saumur

OCTOBRE : UN MOIS EN ROSE ET BLEU



#Tousconcernés

Octobre 2019 voit la 26ème campagne française d'information sur le dépistage précoce et de lutte contre le cancer du sein, organisée par l'association **Le Cancer du Sein, Parlons-en !**

Depuis 1994, époque où il était encore tabou de parler du cancer du sein, la campagne d'information **Le Cancer du Sein, Parlons-en !** a pris une ampleur sans précédent : désormais la campagne **Octobre Rose** est chaque année un rendez-vous de mobilisation nationale, grâce à un nombre d'acteurs engagés dans la lutte contre le cancer du sein toujours croissant.

Aujourd'hui plus que jamais, le slogan "Tous concernés !" résonne comme un cri de ralliement indispensable pour faire reculer la maladie.

Pour la 3ème année, la Ville de Saumur s'engage dans cette opération auprès des associations.

Plus d'informations prochainement sur : www.ville-saumur.fr



LA SEMAINE BLEUE 2019

Du 30 septembre au 13 octobre 2019, le CCAS de la Ville de Saumur propose 15 jours d'animations gratuites réservées aux séniors saumurois.

Surnommée "la Semaine Bleue", la semaine nationale des retraités et des personnes âgées est devenue un rendez-vous incontournable à Saumur.

Pour l'édition 2019, le centre communal d'action sociale a concocté un programme se déclinant en de nombreux rendez-vous ludiques, informatifs, physiques, patrimoniaux...

Des moments d'échanges et de convivialité sur fonds de découvertes et d'expériences nouvelles.

Inscription

Mercredi 18, le vendredi 20, lundi 23 et vendredi 27 septembre

De 9h00 à 12h00

Salle Cocasserie - Rue Bonnemère à Saumur

L'ESPACE JACQUES PERCEREAU TESTE LA RÉPARATION ET AGRÉMENTE VOS SOIRÉES

L'atelier de CO-RÉPARATION du Saumurois

Le temps d'une demi-journée, venez découvrir ou redécouvrir les vertus de la réparation, le **samedi 12 octobre 2019, de 9h à 12h**, à l'Espace Jacques Percereau, situé au 925 Avenue François Mitterrand à Saumur. Prolongez ainsi la vie de vos objets en difficultés : grille-pain, aspirateur en panne, machine à coudre déréglée mais aussi vêtement troué ou encore vélo crevé, ...Grâce à l'assistance des réparateurs bénévoles, apprenez à réparer vos appareils du quotidien.

L'entrée de l'atelier est libre et gratuite et autour d'une boisson offerte, venez échanger avec les bénévoles et les personnes du Centre social.



Bricoleurs plus ou moins avertis, couturiers, ... contactez-nous pour venir participer à cet atelier ou aux autres ateliers de Co réparation du Saumurois actifs depuis 2015 (MJC de Saumur, Centre Social Roland Charrier à Montreuil Bellay et Salle du Moulin à Champigny).

Renseignements : Saumur Agglopropreté : s.chapet@agglopropre49.fr ou au 02 41 50 44 67.

Site internet : www.agglopropre49.fr

la Ville de SAUMUR

L'ESPACE D'UNE SOIREE...

pour créer
le 2ème mardi de chaque mois
18h>>20h
Ateliers créatifs :
couture, carton, bricolage,...

pour jouer
le 4ème mardi de chaque mois
18h>>20h
Jeux de société, escape game
wii, jeux de cartes,...

ESPACE JACQUES PERCEREAU
925 avenue F. Mitterrand
Le lundi / 13h30 à 17h30
Du mardi au vendredi
9h à 12h / 13h30 à 17h30

02 41 53 51 51
espace.percereau@ville-saumur.fr
[@EspaceJacquesPercereau](https://www.facebook.com/EspaceJacquesPercereau)

Programme

L'Espace d'une soirée... pour créer

10 Septembre : création de charlottes alimentaires et de bee wrap

8 octobre : fabrication de produits d'entretien maison

12 novembre : on prépare Noël - cadeau maison

19 novembre : sacs à vrac

23 novembre : Fête de la Récup', retrouvez nous à l'espace création

10 décembre : cuisine festive

LES RÉSIDENTS DE CLAIR SOLEIL CUISINENT AU CENTRE SOCIAL



des senteurs, tour d'horizon de la gastronomie... et se clôturant par un atelier cuisine animé par Clément Guignon, premier chef de partie au restaurant étoilé de Saumur, « Le Gambetta ».

Tout en apportant une grande satisfaction aux résidents de Clair Soleil présents, ce projet ambitieux a été l'occasion d'un

nouveau rapprochement entre les deux structures du quartier, Clair Soleil et le centre social, qui se retrouvent déjà autour de temps forts, comme la fête des voisins. Il a également permis d'associer le nom d'un établissement de prestige à un projet de quartier au bénéfice des séniors. Les résidents de Clair Soleil ont d'ailleurs goûté leur plaisir en se retrouvant, l'après-midi même, pour déguster leurs réalisations autour de la « Pâte à choux ».

Mercredi 20 février, 10 habitants de la résidence autonomie Clair soleil ont participé à un atelier pâtisserie gastronomique organisé dans la cuisine pédagogique du centre social Jacques Percereau.

Stagiaire en animation à la résidence Clair Soleil, Alizée Jouanneaux a proposé de mener un projet autour de l'alimentation, décliné en différents ateliers : découverte



RETOUR SUR...O FIL DU QUARTIER

Une balade gourmande s'est déroulée Samedi 13 avril dans les Hauts-Quartiers. Les participants ont ainsi pu visiter des lieux remarquables et déguster des mets qui font la richesse du Saumurois : visite du Château de Saumur et dégustation de La Gouline et sa salade d'Anjou.



Puis, visite de la maison des compagnons. Pour récupérer des forces, une halte sucrée était

proposée au jardin des plantes avec dégustation de bottereaux et pommes tapées.



Enfin, visite du moulin du Vigneau où de savoureuses fouées et galipettes ont fait le bonheur des participants.

En début de soirée la Salle des Hauts-Quartiers résonnait pour une soirée musicale proposée aux convives: Une soirée dansante et un buffet étaient proposés.



Cette animation a pu avoir lieu grâce à l'aide d'habitants bénévoles qui ont participé en amont aux ateliers de préparation (Parcours, cuisine, décoration...).

Les habitants souhaitent qu'une nouvelle édition ait lieu l'année prochaine.

N'hésitez pas à venir nous rejoindre lors de l'organisation l'année prochaine.

Article rédigé par : Dominique COUILLEBAULT et Martine VIÉMONT.

IL Y A UN SERPENT DANS MON JARDIN !

Et oui ! En plein centre ville à Saumur ! Il y avait une couleuvre verte et jaune aussi surprise que moi et qui s'est vite faufilee dans un trou. Pas de panique ! J'ai vu aussi un hérisson, un chardonneret élégant, un rouge-gorge, une famille de mésanges ...la vie quoi ! La nuit, il y a des fouines, des chouettes, et tous ces animaux s'adaptent à leur nouvel environnement.

Idées reçues :

Les serpents ne sont pas gluants, ni humides ni froids. Ils sont à la température ambiante et se déplacent au soleil ou à l'ombre pour optimiser leur chaleur corporelle.

Les serpents de France n'attaquent pas et ne cherchent pas à mordre. Mais s'ils se sentent menacés, ils ont comme les autres animaux trois options principales : fuite, agressivité, inhibition.

La langue fourchue des serpents ne pique pas ! Mais elle recueille des particules dans l'air, puis le serpent insère les extrémités de sa langue dans les deux cavités de l'organe de Jacobson situé dans le palais. Ensuite, les particules sont analysées. On assimile cet organe au goût et à l'odorat.

Les couleuvres pondent des œufs (ovipares).

Les vipères donnent naissance à des jeunes déjà formés (ovovivipares).

Quelques précisions sur nos nouveaux amis des jardins, et vous allez vite les trouver intéressants, très beaux, utiles. Et puis ça n'arrive pas tous les jours d'avoir un serpent dans son jardin !



Couleuvre à collier

On la trouve près des cours d'eau. 0,50 m à 1,20 m

Elle se nourrit d'amphibiens. Très douce, ne mord jamais.

La couleuvre vipérine est encore plus aquatique et vit dans l'eau où elle attrape des poissons. Serpent sympathique qui ne mord pas.



Couleuvre verte et jaune

Grande couleuvre 1,10 m à 1,50 m. Très agile et rapide. Aussi très belle. De tempérament irascible et batailleur, mais seulement si on la provoque, elle préfère fuir et très vite !

Son régime évolue avec la croissance. Les jeunes se contentent d'insectes, de petits lézards, tandis que les adultes chassent activement souris, rats, lézards, oiseaux et parfois d'autres serpents. Il semblerait que sa présence dans les villes soit due au fait qu'elle aime bien les lieux pierreux, les murs. Il arrive régulièrement que cette couleuvre soit surprise dans un garage, une remise, une cave, dans les combles d'une maison, voire dans le salon ! Ce qui correspond à ses tendances arboricoles. Et les proies, comme

les souris sont nombreuses. C'est un animal que l'on trouvera de plus en plus à proximité des habitations. Ainsi, comme le loir, la fouine, le rat, le pigeon, le moineau, etc. La couleuvre verte et jaune devient un animal synanthrope (du grec : avec les hommes).

On trouve sept espèces de serpents dans la région des Pays de la Loire.

Cinq espèces de couleuvres (inoffensives).

- La couleuvre à collier 1,20 m,
- La couleuvre vipérine 0,60 m. Plutôt aquatiques.
- La couleuvre d'Esculape 1,60 m : arboricole
- La couleuvre verte et jaune 1,40 m : tous les habitats.
- La coronelle lisse 0,60 m : murs de pierres, haies.

Deux espèces de vipères (venimeuses).

- La vipère aspic 0,70 m,
- la vipère péliade 0,60 m : rocailles, broussailles.

Couleuvre ou vipère ?



De profil

Couleuvre :

Œil rond



Vipère :

Pupille verticale

Dessus de la tête

Couleuvre : Grosses écailles

Vipère : Petites écailles

Couleuvre : corps effilé et mince, longue queue. Rapide.

Vipère : corps trapu queue courte. Lent.

Ne vous fiez pas trop aux couleurs et dessins qui peuvent varier.

La couleuvre d'Esculape

Parmi les plus grands serpents d'Europe, la couleuvre d'Esculape tient une place particulière dans l'histoire. Elle se nourrit principalement de petits mammifères (campagnols, mulots, rats, souris, etc.) qu'elle étouffe par constriction. D'ailleurs, quand on la manipule (si elle est de bonne humeur !) on remarque sa grande force, un peu comme un boa.

Les Romains vénéraient la couleuvre d'Esculape et la conservaient dans leurs temples. Les malades y venaient nombreux pour interroger le serpent au sujet de leur guérison. Ce rôle important que cette couleuvre a joué dans la symbolique et la mythologie a



perduré jusqu'à nos jours. Aujourd'hui encore, la couleuvre d'Esculape est l'emblème de nos médecins.

Les serpents représentent l'immortalité et l'infini dans de nombreuses civilisations. Dans la mythologie gréco-romaine, Esculape apprit à guérir grâce aux serpents et fut honoré comme Dieu de la médecine.



Medecins



Pharmaciens



Sages-femmes

Symbole médical, le bâton d'Asclépios (grec) ou Esculape (romain) a été repris comme symbole par plusieurs professions médicales et paramédicales. En France, le « caducée de la médecine » est composé d'un bâton surmonté du miroir de la prudence, autour duquel s'enroule une couleuvre d'Esculape.

On voit que chaque profession a son symbole.



Statue d'Asclépios(Esculape) tenant le bâton au serpent.

Les vipères

Une vipère ! Ne partez pas en courant ! Elle ne vous attaquera pas ! C'est à cause des vipères que les autres serpents sont tués sans pitié. Cependant, les vipères provoquent peu de morsures mortelles en France par rapport, par exemple, aux guêpes... En moyenne, un seul décès est à déplorer en France, par an....Beaucoup moins que ceux causés par les guêpes !

Vipère aspic

C'est la plus commune en Maine et Loire (la vipère péliade est plus localisée). On la trouve dans les broussailles, les milieux rocailleux. Elle mesure entre 50 et 70 cm à l'âge adulte. Ses deux crochets à venin sont mobiles et placés à l'avant de la mâchoire. Son corps est épais contrairement aux couleuvres. Elle est plutôt lente et reste lovée, confiante en son mimétisme. Elle est d'un naturel calme, peu agressive, et ne mordra qu'en dernier recours. Voici un lien avec des conseils en cas de rencontre avec une vipère.

<https://www.pays-de-la-loire.ars.sante.fr/pays-de-la-loire-attention-aux-morsures-de-serpents>



Ou bien vous marquez « vipères Pays de la Loire » dans la barre de recherche ! Les serpents, comme toutes les espèces participent au maintien de l'équilibre naturel. En France, toutes les espèces de serpents (reptiles et amphibiens en général, et bon nombre d'autres espèces animales et végétales) sont protégées par la loi.

Article réalisé par : Nathalie CLAESSEN

COORDINATION AUTONOMIE



Sandra FOUQUET (secrétaire de la coordination) et Joëlle CASSIN (Directrice de la coordination) entourent un groupe de bénévoles.

Accompagnement pour le maintien à domicile pour les personnes de 60 ans et plus ou en situation de fragilité ou de handicap, habitant sur Saumur (lieu du local : Route de Rouen). Rencontre avec le personnel et les bénévoles.

Cédric : Pouvez-vous nous présenter l'association ? Où intervient-elle ?

L'Association « COORDINATION AUTONOMIE » a pour objectif de coordonner des actions et des intervenants autour de la personne âgée et/ou de la personne en situation complexe (complexité médicale : polyopathologies, sévérité des pathologies, hospitalisations répétées ; complexité psychosociale : isolement, pratiques de santé inadaptées...

L'Association a été créée en 2000. Elle intervient à Doué en Anjou, Saumur, Longué, une réunion est organisée tous les 3 mois pour échanger sur les visites. Le bureau est composé de 7

membres plus les bénévoles.

Cédric : Quel est le rôle des bénévoles ? Quelles sont leurs missions ? Quels profils de bénévoles recherchez-vous ?

Le rôle du bénévole est de rompre l'isolement de la personne âgée en donnant de son temps.

Le bénévole est un représentant des habitants du territoire de l'association. Sa mission est de partager un moment de convivialité avec la personne âgée.

Pour être bénévole, il faut être attentif, à l'écoute, avoir de la disponibilité, de la discrétion, de la communication et du respect.

Nous sommes bien évidemment à la recherche de bénévoles. Nous proposons aussi des formations pour ceux-ci.

Les activités (visites à domicile) dépendent de ce que souhaite faire la personne âgée. On propose des promenades, de la lecture, des jeux de sociétés, de la cuisine, de l'écriture, de la

danse, du théâtre et de la gym douce. Nous nous appuyons aussi sur les partenaires de chaque territoire.

Cédric : Il y a des professionnels dans l'association ?

Dans l'Association il y a une secrétaire, des coordinatrices CLIC, coordinatrices infirmières, ergothérapeutes, gestionnaires de CAS, pilotes MAIA, une directrice, une secrétaire animatrice. Au total, nous sommes 16 personnes.

Cédric : Quels sont les futurs projets de l'association ?

Former toujours plus de bénévoles, la Semaine Bleue (4 manifestations en octobre), un parcours de santé sénior à Saint Anne, une conférence sur la maladie d'Alzheimer, les cafés deuil.

contact :

Coordination Autonomie

E-mail : <https://coordination-autonomie.fr>

Téléphone : 02.41.83.22.20



Ensemble, préservons l'autonomie

Adresse : Coordination Autonomie, 11 rue de Rouen, 49400 Saumur

Article rédigé par : Cédric Burgevin

BALADE A TURQUANT



Le beau temps est de retour profitez-en pour visiter le petit village de Turquant situé à 6 kms de Saumur sur la route de Fontevraud.

Niché entre Loire et coteaux de 600 Habitants, Turquant, village Ligérien* tient son dynamisme d'une volonté de mêler tradition et patrimoine avec un développement touristique et culturel.

Son paysage remarquable entre Loire et Troglas ainsi qu'un patrimoine bâti de qualité : église du XVème-XVIème siècle avec une partie primitive du 12^{ème} siècle, moulin cavier, caves et manoirs de Vignole). Des personnalités ont laissé une histoire comme Abel du Petit Thouars (navigateur et explorateur français) et Antoine Cristal (vigneron Saumurois).

Labellisé petite cité de caractère, village de charme, ville et métiers

d'Art ou encore ville et village fleuri.

Depuis la réhabilitation du coteau, la boutique métier d'art installée dans 2 magnifiques salles troglodytiques met en valeur des pièces uniques et originales.

Ces œuvres sont réalisées par des artisans d'art sélectionnés dans toute la France.



En flânant dans les rues pittoresques ne soyez pas surpris de croiser des amateurs de belles balades à vélo. Turquant se trouve sur le circuit la Loire à Vélo.

En empruntant l'escalier à flanc de coteau, vous découvrirez un splendide panorama sur la Loire. Un sentier d'interprétation de 4 kms vous fera admirer les multiples facettes du village né de la pierre de Tuffeau.

Un musée dédié à la « pomme tapée » vous permettra d'en apprendre son origine sans oublier naturellement sa dégustation.

Au sein de ce petit village, se trouve une association les Ligériens de Cœur que j'ai pu rencontrer dans le cadre de leur jardin partagé (Un jardin partagé existe aussi à Saumur. Il est situé avenue François Mitterrand au Chemin Vert. Pour plus de renseignement contactez l'Espace Jacques Percereau – 02.41.53.51.51).

Un jardin partagé permet à tout à chacun d'apporter sa contribution, ses idées dans les choix des plantations et des espèces. Il permet de resserrer les liens sociaux entre des publics qui ne se côtoient pas habituellement.

Les ligériens du Cœur proposent également :

- des instants musicaux dans des lieux insolites.
- Un groupement d'achat participatif
- Une serre solidaire située à Parnay en relation avec leur jardin partagé de Turquant.
- La co-réparation
- L'accompagnement scolaire

Pour en savoir plus : www.ligériensdecœur.fr

N'hésitez plus venez faire un tour à Turquant, magnifique petit village qui domine la Loire.

Article réalisé par : Chantal LERAY



Le Trésor des Ducs D'Anjou est une association artistique composée de bénévoles. Elle regroupe plus de 60 bénévoles (comédiens, figurants sans texte, couturières) réunis pour le plaisir commun du spectacle, de l'histoire, de la culture et du divertissement à travers le théâtre, le mime, la danse, la fabrication de décors et d'accessoires mais également à travers la réalisation de costumes d'époque.

Association créée en 2012 à l'origine pour répondre au besoin en bénévoles (recrutement et encadrement) des spectacles « son et lumière » du château de Saumur :

- « Le trésor des ducs d'Anjou I et II » en 2011 et 2012
- « Les écuyers du Temps I et II » en 2013 et 2014

En 2014 les spectacles « son et lumière » ne sont plus présentés. Néanmoins l'Association décide de continuer l'aventure.

Avec « les Joutes amoureuses » en 2015 et 2016, ainsi que « Le songe du Roi René » en 2017 et 2018, spectacles donnés en journée dans le cadre de l'animation des visites du château de Saumur (Direction Aurélie DERUSSE)

L'atelier de couture continue à produire des costumes historiques de qualité, tant pour l'usage personnel de l'association que pour la location (<https://lescostumesdesducsdanjou.wordpress.com/>), activité qui se

développe fortement depuis 2018.

Poursuivant l'aventure les bénévoles de l'Association ont pu montrer l'étendue de leurs qualités et de leurs compétences dans le domaine du divertissement. Ainsi ils ont pu participer à de multiples animations, figurations et évènements : Journée du patrimoine chez Veuve Amiot, Spectacle IN TERRA, tournage feuilleton TF1/Profilage, Anjou Vélo Vintage, Nuit de l'horreur, les Féeries à Montreuil Bellay etc...

Pour les joindre :

Dominique MAZELLE - Président
284 rue Jean de la Brète
49400 Saumur
02 41 40 98 42 - 06 80 96 21 74
mail : d.mazelle@orange.fr
Site : www.letresordesducsdanjou.wordpress.com

(complètement) décalée qui a vocation à faire (re)découvrir les intérieurs du château et les collections du musée d'une manière surprenante.

Accueillis par Laura Craft, une guide aventurière, les visiteurs sont entraînés dans une visite historique du château qui se transforme rapidement en visite hystérique. Les tapisseries, les faïences et tous ceux qui ont vécu au château reprennent vie : Napoléon, qui fit du château de Saumur une prison; le Marquis de Sade qui y fut emprisonné; Yolande d'Aragon, duchesse d'Anjou; Philippe Duplessis Mornay, gouverneur de Saumur et ami d'Henry IV...

Aurélie Derussé, créatrice artistique saumuroise, fait ainsi revivre chaque mercredi soir de mai à septembre tous ces personnages historiques célèbres et moins célèbres passés par le château de Saumur, incarnés avec bonheur par les comédiens de la troupe du Trésor des ducs d'Anjou. Au total 30 comédiens costumés sont mobilisés chaque mercredi soir pour ce spectacle hors norme qui vise, dans une politique plus globale mise en place depuis un peu plus d'un an, à ouvrir le château de Saumur à tous les publics et notamment aux saumurois pour qu'ils puissent se réapproprier ce monument phare du territoire.



Retrouvez-les cet été pour une visite hystérique

« Le bal des sauvages » est une célèbre tapisserie flamande du XVe siècle exposé au château-Musée. Depuis peu c'est aussi le nom d'une visite (très) originale et

Infos pratiques

Tous les mercredi soir de 20h00 à 21h30, places limitées à 40 personnes par soirée.
Tarif : 9,50 € - Tarif réduit : 7,50 €
Gratuit pour les -7 ans.

Réservation :

- Billetterie/boutique du Château (02 41 40 24 40)
- Office de Tourisme : (02.41.40.20.60)

SAUMUR RUGBY

La saison actuelle s'annonce comme une année clé pour les Ruggers Saumurois. Le responsable Abder RACHIDI nous raconte son parcours, le club de Saumur, les équipes de jeunes et les évènements à venir dans le club.

Cédric BURGEVIN : Qui vous a fait découvrir le rugby ? Quel est votre parcours dans le rugby ? Aujourd'hui que faites-vous au club de Saumur ?

Abder RACHIDI : *J'ai découvert le rugby car j'habitais en face d'un terrain de rugby à Casablanca (Maroc).*

J'ai commencé à l'âge de 6 ans. J'ai participé à 2 coupes du monde en junior ainsi qu'à 20 sélections internationales avec l'équipe du Maroc Senior. J'ai fait avec Rouen tous les fédéraux (niveau 1, 2 et 3). Je suis également double champion de France avec l'université de Rouen.

Je suis arrivé à Saumur en 2011. Aujourd'hui je suis éducateur sportif et m'occupe des jeunes des quartiers du Chemin Vert, des Hauts Quartiers, de la SCOPE, des écoles et du Collège Pierre Mendès France...

CB : Est il difficile d'être coach ou responsable des jeunes ? Quelles sont les valeurs que vous inculquez aux jeunes ?

AR : *Non, il n'est pas difficile d'être responsable, il faut être passionné de rugby. Mon rêve c'est de devenir prof de sport, je suis venu en France et me suis converti en éducateur sportif à Rouen. Les valeurs du rugby que j'inculque aux jeunes sont surtout le respect, la solidarité, la convivialité, la tolérance et le*



dépassement de soi.

CB : A quel âge peut-on débiter ?

AR : *On peut commencer à partir de 5 ans. il y a 7 catégories pour les jeunes : U6, U8, U10, U12 U14 U16 U19.*

CB : Quels sont les jours d'entraînements et les matchs ? Combien il y a-t-il de licenciés dans le club ? Combien coûte une licence ? Comment s'inscrire ?

AR : *Les entraînements des jeunes se déroulent au complexe des Rives du Thouet : Pour les U6-U8-U10 le mercredi de 15H à 16H45. Pour les U12-U14, le mardi et le jeudi de 17H30 à 19H et pour les U16-U19, Le mercredi et vendredi de 18H30 à 20H30. Pour les masculins senior, le mercredi et le vendredi de 19H30 à 21H30 au complexe sportif des Rives du Thouet.*

Pour les féminines senior, le mardi et jeudi de 19H30 à 21H au complexe Rives du Thouet.

Nous sommes environ 180 licenciés et les tarifs des adhésions varient entre 90 et 120 euros. Nous sommes le sport le moins cher. Pour une inscription au club, il suffit de passer soit par le biais du site internet, soit lors d'un jour d'entraînement ou encore en nous contactant par Facebook.

CB : Quel est le parcours des jeunes lorsqu'ils intègrent le

club ? Participe t-il à des coupes nationales ? Quel est la force d'une équipe de jeunes ?

AR : *On commence par des formation dans les catégories U6 à U14. Ensuite on passe à la compétition à partir des U16. Nous ne participons pas à des coupes chez les jeunes. Il est important que le jeune prenne plaisir à jouer au rugby. La force d'une équipe chez les jeunes est le collectif, le partage, le plaisir d'être ensemble.*

CB : Quels sont les évènements à venir ?

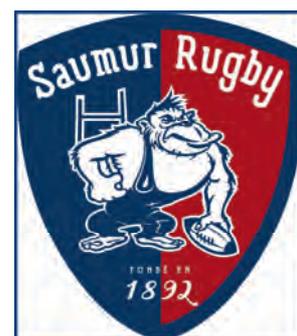
AR : *des tournois, des stages, des sorties, nous les emmenons voir des matchs importants, nous organisons des évènements (loto, bal du club, portes ouvertes).*

site internet: www.saumurrugby.fr/

facebook : Saumur Rugby officiel

Responsable des jeunes :
Abder Rachidi

Téléphone : 06 .68. 33 .53. 79



Article rédigé par: Cédric BURGEVIN

LA GOULINE

Préparation : 45 mn

Cuisson : 40 mn à 180°

Pour 4 à 6 personnes :

Ingrédients :

2 ronds de pâte brisée au beurre (250 g de farine, 125 g de beurre, 1 jaune d'œuf, une pincée de sel), 500 g de champignons de Paris frais, 300 g d'échalotes longues IGP, 400 g de rillauds.

Pour l'appareil : 30 g de moutarde, 20 cl de crème fraîche épaisse, 1 c. à soupe de farine, 1 œuf, 100 g de beurre.

Pour la sauce à la Tomme angevine : 100 g de Tomme, 8 cl de vin blanc en chenin moelleux, 15 cl de crème fraîche.

Préparation :

1/ Anticiper le préchauffage du

four pour pouvoir mettre la tourte au four dès qu'elle est prête pour éviter à la pâte de prendre l'humidité de la garniture. Pour tailler le 2^{ème} rond de pâte qui est plus petit je pose mon plat sur la pâte et je découpe.

À noter : le fond de tarte doit être plus fin en épaisseur.

2/ Eplucher et émincer les échalotes. Dans une sauteuse, faire chauffer 50 g de beurre, mettre les échalotes à feu doux. Nettoyer les champignons et les couper en quartiers, les mettre dans la sauteuse avec les échalotes pendant 10 mn.

3/ Dans un bol, délayer la farine avec un peu d'eau, ajouter la crème fraîche et hors du feu, l'incorporer aux échalotes et aux champignons. Réserver au froid. Assaisonner avec sel et poivre.

4/ Couper les rillauds en lamelles de 4 à 5 mm. Beurrer le moule de



27 cm avec le reste de beurre, mettre le 1^{er} rond de pâte, verser la préparation froide. Répartir les lamelles des rillauds sur la garniture. Recouvrir avec le 2^{ème} rond de pâte, rabattre les bords du 1^{er} rond de pâte sur le 2^{ème}.

5/ A l'aide d'un pinceau et d'un peu d'eau, coller les bords. Faire un petit trou au centre de la tourte pour y introduire la sauce à la Tomme angevine et badigeonner avec le jaune d'œuf. Mettre au four pendant 40 mn à 180°.

LES BALADES DÉCOUVERTES

Une fois par mois, l'Espace Jacques Percereau organise une « Balade découverte ». L'objectif est de découvrir la région Saumuroise tout en marchant. Une des dernières balades nous a emmené à Dampierre Sur Loire.

Tout au long du parcours nous avons pu apercevoir de belles maisons anciennes et fleuries, typiques des bords de Loire. Nous avons pu également découvrir de magnifiques panoramas tout en cheminant à travers champs.

Si vous aussi souhaitez nous rejoindre contactez l'Espace Jacques Percereau.(02 41 53 51 51)



Préparation du journal de Décembre 2019

Venez nous rencontrer lors des prochains comités de rédaction du journal des quartiers

- Mercredi 2 octobre 2019
- Mercredi 16 octobre 2019
- Mercredi 30 octobre 2019

à 10h00 à l'Espace Jacques PERCEREAU