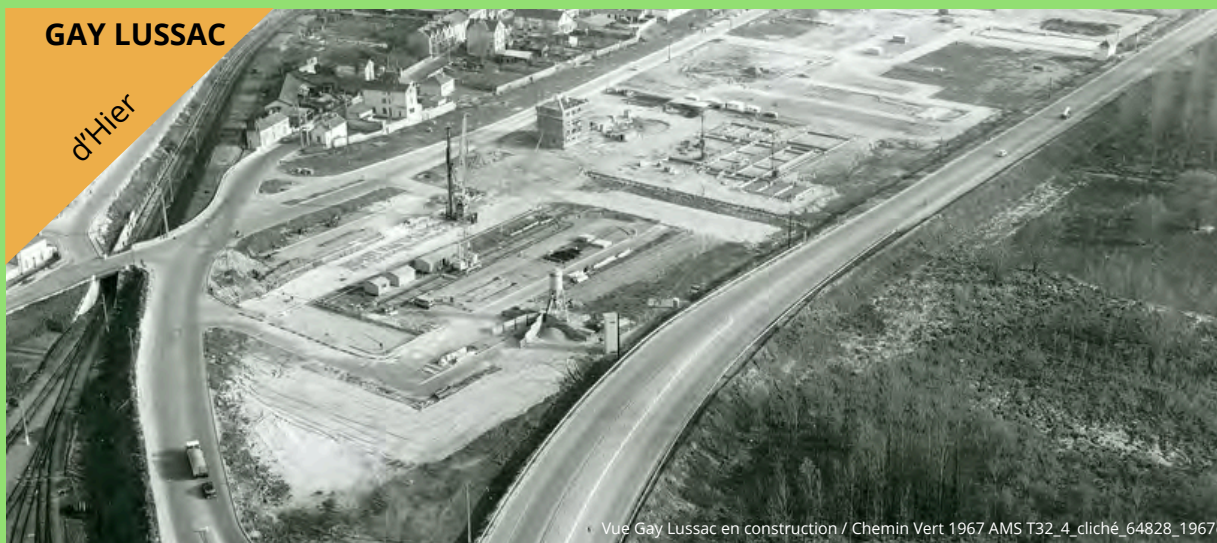


LA CROISÉE DES QUARTIERS

Janvier - Mars 2026

GAY LUSSAC

d'Hier



Vue Gay Lussac en construction / Chemin Vert 1967 AMS T32_4_cliché_64828_1967e

GAY LUSSAC

d'Aujourd'hui



**Découvre ton
quartier**

ÇA TOURNE !

Vivre à Saumur

**PÉDALEZ, C'EST
GAGNÉ!**

Santé

**MÉDECIN
TRAITANT**

**DES INFORMATIONS SUR LA VIE DES QUARTIERS
DU CHEMIN VERT, DES HAUTS QUARTIERS
ET DE LA VILLE DE SAUMUR.**



Espace Jacques Percereau

SOMMAIRE

Découvre ton quartier
p.3

Vivre à Saumur
p.7

Restons connectés
p.8

Santé
p.9-10

Pause détente
P.11

UNE NOUVELLE ANNÉE SOUS LE SIGNE DU LIEN ET DU PARTAGE !

En ce début d'année, les quartiers du Chemin Vert et des Hauts-Quartiers continuent de bouillonner d'énergie, d'idées et de projets portés par et pour les habitants. L'hiver est souvent une période plus calme, mais ici, la convivialité reste au rendez-vous !

Entre les ateliers partagés, les sorties conviviales, les actions solidaires et les moments festifs, les mois à venir seront l'occasion de se retrouver, d'apprendre, de créer et de renforcer encore un peu plus ce qui fait la richesse de notre quartier : la proximité et la participation de chacun.

Les acteurs des quartiers poursuivent leur engagement pour proposer des activités accessibles à tous : animations pour les familles, projets pour les jeunes, actions santé et bien-être (...) sans oublier les temps forts de la vie de quartier.

Que cette nouvelle année soit placée sous le signe de la curiosité, de la bonne humeur et du vivre-ensemble !

Merci à toutes celles et ceux qui font vivre les quartiers, jour après jour.
À très bientôt.

L'équipe du Comité de rédaction

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 la rédaction : Monsieur le Maire de la Ville de Saumur

Rédaction, conception, mise en page : Françoise Leray, Dominique Couillebault, Chantal Leray, Elsa Liget, Evelyne Bonin, Patrick Delaval, Gwenaël Gicquel

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

Impression / reprographie : Loire Impression 1200 exemplaires, 4 parutions par an.

Espace Jacques Percereau - 925 Avenue François Mitterrand - 49400 Saumur

Tél : 02.41.53.51.51 - Mail : espacepercereau@saumur.fr



Agenda 2026

Jeudi 8 janvier au Parc des Expositions du Breil : Vœux de Monsieur Jackie GOULET CLAISSE, Maire de la Ville de SAUMUR, Président de la Communauté d'Agglomération Saumur Val De Loire.

Jeudi 29 janvier : Retrouvez-nous autour d'une délicieuse galette des rois à l'Espace Jacques Percereau *.

Du 7 au 8 mars : 12e édition du Saumur'ban Trail (trail urbain)

*Renseignements et inscriptions à l'Espace Jacques PERCEREAU.

Un site internet dédié au programme objectif Chemin-VERT

Afin d'informer les citoyens sur le programme global Objectif Chemin-Vert, un site dédié est en ligne : <https://objectif-chemin-vert.fr>

LES ARTS MARTIAUX OCCIDENTAUX : HISTOIRE ET PRATIQUES

A l'heure où vous lisez ces lignes, la Maison des Sports de Combat termine sa construction. Dans le précédent numéro, nous avons exploré les arts martiaux orientaux. Aujourd'hui, nous allons nous intéresser aux arts de combat occidentaux, dont l'origine remonte à l'Antiquité.

L'Antiquité

Grecs et Romains pratiquaient déjà des combats codifiés : lutte, boxe, entraînement militaire et usage des armes. Le *pankration*, mêlant lutte, boxe et soumission, est considéré comme l'un des premiers arts martiaux complets.



Moyen Âge et Renaissance

Les chevaliers s'entraînent aux armes blanches (épée, lance, arc). À la Renaissance, l'escrime se codifie et devient à la fois un sport aristocratique et une méthode de défense. Des techniques à mains nues apparaissent dans les écoles militaires.



XIXe et XXe siècles

Les arts de combat se transforment en sports modernes : boxe anglaise, lutte gréco-romaine, escrime. L'influence des arts martiaux orientaux donne naissance à des pratiques hybrides.



Pratiques contemporaines

Aujourd'hui, les arts martiaux occidentaux regroupent la boxe, la lutte (libre, gréco-romaine ou traditionnelle), la savate, l'escrime et les sports de combat modernes comme le MMA.



Valeurs et bienfaits

Ces disciplines développent force, endurance, discipline, courage et respect de l'adversaire. Dans les numéros suivants, nous approfondirons ces disciplines.

Article : Patrick DELAVAL

UN PROJET COUTURE SOUTENU PAR LE FONDS DE PARTICIPATION DES HABITANTS

À l'Espace Jacques Percereau, la créativité et la solidarité s'entremêlent autour d'un projet en pleine expansion : un atelier couture porté par **Sylvie et Frédérique**. Passionnées et toujours prêtes à partager leurs savoir-faire, elles ont souhaité proposer un atelier convivial où chacun(e) peut **découvrir la couture, échanger des astuces et réaliser des créations utiles ou décoratives**.



Pour pérenniser cette belle idée et leur permettre d'aller de l'avant, un soutien financier leur a été attribué. Ce dispositif permet de soutenir les initiatives d'habitants qui contribuent à la dynamique du quartier, au lien social et à la mise en valeur des talents locaux. Grâce à ce coup de pouce, le matériel de base pourra être acheté.

Au fil des séances, les participant(e)s apprennent à manier la machine à coudre, à recycler des tissus, à confectionner des sacs, des coussins ou encore des accessoires pour la maison. Mais au-delà des aiguilles et des bobines, c'est surtout un moment d'échange, de partage et d'entraide qui se tisse chaque semaine.

Un bel exemple de projet né d'une envie citoyenne, soutenu par le centre social et porté par des habitantes investies, qui illustre parfaitement l'esprit du vivre-ensemble au cœur des quartiers.

FAITES BOUGER VOTRE QUARTIER !

HABITANTS
GROUPES D'HABITANTS
ASSOCIATIONS DE QUARTIER

Vous avez un PROJET ?

OBTENEZ UN FINANCEMENT

F.P.H.

FONDS DE PARTICIPATION DES HABITANTS

ESPACE JACQUES PERCEREAU

FONDS DE PARTICIPATION DES HABITANTS

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Financé par la Ville de Saumur, le **Fonds de Participation des Habitants (F.P.H.)** est un **soutien financier** aux habitants qui souhaitent réaliser des projets à l'échelle de leur quartier. La subvention maximale est de **750 € par projet**.

QUI PEUT EN BÉNÉFICIER ?

Les habitants, collectifs ou groupes d'habitants résidant dans les quartiers du Chemin Vert et des Hauts Quartiers.

QUEL PROJET ?

Sont éligibles tous les projets d'intérêt collectif qui visent à favoriser la participation des habitants à la vie de leur quartier et à développer le lien social (repas de quartier, soirée concert, activités...).

VOUS ÊTES INTÉRESSÉ.E.S ?

L'équipe de l'espace Jacques Percereau vous informe et vous accompagne.

ESPACE JACQUES PERCEREAU
925 Avenue François Mitterrand - 49400 Saumur
02 41 53 51 51 / espacepercereau@saumur.fr

DES JEUNES DE SAUMUR TOURNENT UN COURT-MÉTRAGE AU CHEMIN VERT

Cet été 2025, plusieurs jeunes du quartier et de l'agglomération de Saumur se sont lancés dans une belle aventure : la réalisation d'un court-métrage tourné au cœur du quartier du Chemin Vert.

Encadrés par la Mission Locale du Saumurois, la SCOPE et la MJC, les participants ont travaillé tout au long d'une semaine pour donner vie à leur projet. Deux jours ont été consacrés à l'écriture du scénario, qu'ils ont imaginé eux-mêmes, deux autres au tournage, puis deux derniers au montage.

Les familles se sont également impliquées, aussi bien devant la caméra que lors de la projection du film, un moment fort partagé par tous.

Ce projet a vu le jour grâce au soutien du Contrat de Ville, de l'Association Roue Libre, du dispositif **Passeurs d'Images, de la DRAC Pays de la Loire et de Transdev.**

Le film, intitulé « **La dernière carte** », est dès à présent visible sur YouTube : <https://youtu.be/kQm3agTKH64>.

Cerise sur le gâteau : les jeunes réalisateurs devraient être invités à présenter leur œuvre lors du prochain **Festival Premiers Plans d'Angers**, le samedi 24 janvier 2026. Une belle reconnaissance pour ce groupe de jeunes passionnés !

L'équipe de Prévention Spécialisée de Saumur / Bruno BELNOU- Quentin CHUDEAU



TROIS STAGIAIRES, UNE MISSION : PARLER SANTÉ SANS TABOU !

Bonjour, pouvez-vous vous présenter ?

Nous sommes trois stagiaires en stage au Centre social Jacques Percereau, dans le quartier du Chemin Vert à Saumur :

- **Adèle** et **Samir**, en deuxième année de licence du Diplôme d'État d'assistant-e de service social à l'ARIFTS (Association Régionale pour l'Institut de Formation en Travail Social) à Angers ;
- **Mélina**, en première année de Master Sciences de l'éducation et de la formation à l'Université de Tours.

Nous sommes en stage depuis octobre 2025 et présents jusqu'à fin avril.



Quelle est votre mission au centre social ?

Notre mission est de concevoir un projet autour de la santé des femmes dans les quartiers des Hauts-Quartiers et du Chemin Vert.

Plus précisément, nous travaillons sur la santé physique et la connaissance du corps.

Pourquoi avoir choisi ce projet ?

Ce sujet nous intéresse car :

- il touche de nombreuses femmes du quartier, mais il est peu ou pas abordé.
- il nous permet d'apprendre la méthodologie de création de projet, essentielle pour nos futurs métiers.
- il nous aide à mieux comprendre les enjeux d'un territoire et de ses habitants.

Quel regard portez-vous sur le quartier ?

Depuis octobre 2025 nous découvrons des quartiers vivants, dynamiques, avec une vie associative riche et beaucoup d'échanges.

Un dernier mot pour les habitants ?

N'hésitez pas à venir nous rencontrer au centre social pour discuter de notre projet. Nous serons ravis d'échanger avec vous !

LE PLANNING FAMILIAL 49 À L'ESPACE JACQUES PERCEREAU

Le **Planning Familial 49** assure des **permanences bimensuelles** à l'Espace Jacques Percereau.

Chacun·e est accueilli·e **avec ou sans rendez-vous**, seul·e, en couple ou accompagné·e, pour échanger autour de la **vie relationnelle, affective, sexuelle** ou des **situations de violence**. Nous sommes là pour **écouter, informer et orienter**.

Une **armoire solidaire** est également à disposition : protections menstruelles (jetables ou lavables), **préservatifs, gel lubrifiant**, ainsi qu'un accompagnement pour les **tests de grossesse** ou la **contraception d'urgence**.

Permanences : 1er et 3e mercredis du mois, de 14h30 à 17h30

Prendre rendez-vous : 02 41 88 70 73 (en précisant "Saumur")

Le Planning Familial intervient aussi dans les structures pour des **actions d'éducation à la sexualité, de prévention des violences** ou de **formation**.

Bénévoles bienvenu·es pour rejoindre l'équipe !

Le Planning Familial intervient aussi dans les structures pour des **actions d'éducation à la sexualité, de prévention des violences** ou de **formation**. Bénévoles bienvenu·es pour rejoindre l'équipe !



PÉDALEZ, C'EST GAGNÉ !

Rejoins notre vélo-école et apprends à rouler en toute liberté ! Que tu sois débutant ou que tu n'aies pas fait de vélo depuis longtemps, si tu veux bouger et rencontrer du monde, tu es le bienvenu.

Rendez-vous chaque mardi après-midi à la SCOPE !

Dans une ambiance conviviale, on t'apprend à progresser à ton rythme.

Au programme :

- Apprentissage du vélo : équilibre, parcours simples, premières balades
- Sorties en ville pour circuler en sécurité
- Séances de code de la route à vélo
- Ateliers de co-réparation : entretien, petites réparations
- Conseils pour trouver un vélo à petit prix

Groupe ouvert à tous les adultes, en priorité aux personnes en recherche d'emploi.

Pas besoin de savoir pédaler : on commence de zéro si nécessaire !

Apprendre à faire du vélo, c'est gagner en confiance, en autonomie et redécouvrir sa ville autrement.



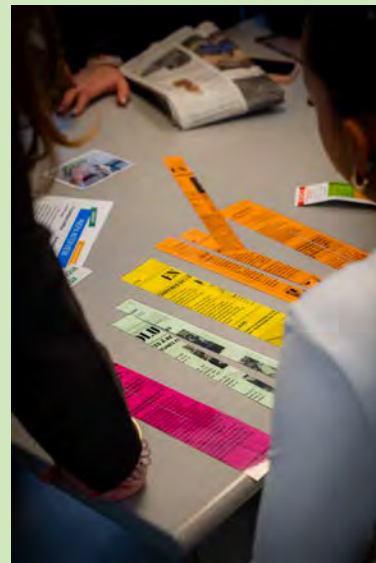
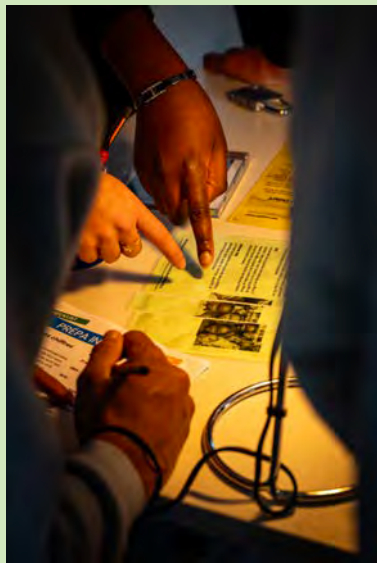
LA VILLE S'ENGAGE DANS LA LUTTE CONTRE LES VIOLENCES FAITES AUX FEMMES

153

C'est le nombre de femmes qui ont été tuées depuis le début de l'année 2025, par un conjoint ou ex-conjoint en France. Ce chiffre est malheureusement en augmentation par rapport en 2024 .

Pour montrer son engagement fort à ce sujet de société, la Ville de Saumur a organisé deux évènements le **mardi 25 novembre**, journée internationale de l'élimination des violences faites aux femmes :

- **L'animation d'un escape game**, avec le réseau partenarial Saumurois (Infos Jeunes, ASEA, SCOPE, professionnels de santé libéraux, Conseil Départemental, associations d'accompagnement des victimes...). Créé à partir d'un outil développé par l'UNICEF, il a pour objectif de donner des informations sur l'égalités femmes - hommes, ou plutôt les inégalités qui sont parfois très marquées entre les filles et les garçons. Le 25 novembre dernier, Des élèves du lycée Sadi Carnot et de l'école TCAP-T-PRO ont fait le déplacement pour découvrir en groupe cet outil qui favorise les échanges. 175 élèves ont participé aux différents temps de jeux proposés durant la journée. Le soir, 24 participants ont pu expérimenter cet escape game.



- La signature du **Contrat Local de Coordination et de Mobilisation** : ce document officialise l'engagement de la Ville avec l'Etat pour 3 ans et précise les actions qui vont être mises en place, avec l'ensemble des acteurs du territoire saumurois. Monsieur le sous-Préfet, Monsieur le Maire et Madame la Procureure ont signé ce contrat.



UNE LISTE D'ATTENTE POUR LES HABITANTS SANS MÉDECIN TRAITANT

Près de 10 % des habitants du Grand Saumurois n'ont plus de médecin traitant, surtout à cause de départs en retraite non remplacés.

Pour y remédier, la Communauté Professionnelle Territoriale de Santé (CPTS) du Grand Saumurois a créé, depuis le 1er octobre 2025, une liste d'attente pour les personnes "sans médecin traitant".

L'inscription est possible seul·e ou avec aide et permet de signaler l'urgence.

⚠ Cette liste ne garantit pas un rendez-vous rapide ni l'attribution d'un médecin. Continuez vos démarches par ailleurs et informez la CPTS en cas de changement : listeattente@cptsgrandsaumurois.fr.

Toutes les infos sur **Facebook, LinkedIn et Instagram** : **@cpts_grand_saumurois**.

SCANNEZ LE QR CODE



LA SANTÉ EN CHIFFRES :

6 à 6,7 millions de Français n'ont pas de médecin traitant (**10-11 %**)

237 200 médecins en activité, dont **100 000 généralistes (42 %)**

(Sources : [info.gouv](http://info.gouv.fr), Gazette des communes, vie-publique.fr)

Avec le froid et les journées plus courtes, notre corps a besoin d'un petit coup de pouce pour rester en forme. Voici quelques astuces simples et naturelles !

Vitamine C dès le matin

Un jus d'orange ou de citron réveille le corps et renforce les défenses.

Le citron

Riche en vitamine C, il aide à éliminer les toxines et soutient l'immunité.

Eau tiède citronnée, miel-citron pour la gorge, ou quelques gouttes sur vos plats : simple et efficace.

Kiwi et pamplemousse

Le kiwi booste l'énergie grâce à sa forte teneur en vitamine C. Le pamplemousse est bénéfique, mais peut interagir avec certains médicaments : demandez conseil à votre médecin.



Légumes de saison

Brocolis, choux, poivrons, courges... Colorés et riches en vitamines, ils renforcent vos défenses.

Chocolat noir et fruits secs

Un carré de chocolat noir (70 % minimum) aide à réduire le stress.

Les fruits secs et les yaourts aux ferments naturels soutiennent la flore intestinale, essentielle pour l'immunité.

Le thym

En infusion avec du miel et du citron, il apaise la gorge et protège les voies respiratoires.

Et surtout...

Dormir, bouger, prendre l'air

- **Dormir 7 à 8 h** permet au corps de se régénérer et de mieux se défendre.
- **Bouger un peu chaque jour** (marche, jardinage, ...) stimule l'immunité et réduit le stress.
- **Sortir prendre l'air**, même quand il fait froid, est excellent pour le moral et la santé.





CLAFOUTIS DU POTAGER A LA RICOTTA

Un clafoutis salé qui peut être préparé la veille et mangé le lendemain.

Ingrédients pour 6 personnes :

- 250 g de ricotta
- 6 oeufs
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 130 g de farine semi-complète de blé (ou d'épeautre)
- 1/2 bouquet de ciboulette
- 50 g de pousses d'épinard frais
- 1 petit oignon jaune ou rouge
- 25 g de piment doux frais (pas trop piquant) ou un petit poivron rouge à salade
- 50 g de carottes
- 40 g de betteraves rouges cuites
- sel

Préparation :

1/ Préchauffez le four à 180 °C.

2/ Mixez la ricotta avec 50 cl d'eau, les œufs, l'huile, la farine, 1 bonne cuillère à café de sel.

3/ Ciselez finement la ciboulette dans cette crème, ajoutez les pousses d'épinard, et versez le tout dans un plat avec couvercle ou une cocotte en fonte de taille moyenne.

4/ Découpez en petits cubes l'oignon, le piment frais, les carottes et les betteraves. Répartissez le tout sur le clafoutis, sans mélanger.

5/ Posez le couvercle et enfournez pour 35 mn.

Astuce : Il est recommandé de cuire la betterave avec sa peau et sa queue, sans l'éplucher au préalable. Cela permet de conserver sa couleur, sa saveur, tout en évitant qu'elle ne perde trop de jus pendant la cuisson. Une fois cuite et légèrement refroidie, la peau s'enlève très facilement à la main ou avec un petit couteau.



Vous souhaitez nous partager vos recettes? N'hésitez pas à contacter le comité de rédaction : espacepercereau@saumur.fr

LE SAVIEZ-VOUS ?

L'ours polaire a la peau noire !

Sous sa fourrure épaisse, la peau de l'ours polaire **est en réalité noire**. Ses poils, que l'on croit blancs, sont en fait transparents et creux : ils diffusent la lumière, ce qui donne à l'animal son apparence blanche et lui permet de se camoufler dans la neige et la glace.

La peau noire a une fonction essentielle : elle **absorbe la chaleur du soleil**, aidant l'ours à maintenir sa température dans l'Arctique, où les températures sont glaciales. Ajoutons à cela une **couche de graisse isolante** et une fourrure très dense, et l'on comprend pourquoi l'ours polaire est parfaitement adapté à son environnement.

Un camouflage parfait, une isolation efficace, et une véritable leçon d'adaptation à la vie dans le Grand Nord !



PERLES DE L'ÉCOLE

- Quel est le plus grand explorateur du monde ? Euh, c'est Internet explorer
- Le Soleil tourne autour de la Lune, mais on ne le sent pas, car c'est très lent.
- Le mur du son est dépassé, maintenant, on peut écouter de la musique et des films dans les avions.

MOTS MÊLÉS

KNHERONLBATEAUC
BDQXSZJXLLOIREE
GVTSANDRELNPKL
ONROSEAUXAYTNBB
WQARNAISAUMONTL
QVMWFJCHATEAUF
CZEBARRAGEZRLSL
BKOBRCACASTORZOD
NVQVQRILEYVZRNZ
LJMAXDVZEPWKTSW
VFQNSABLENOPRJM
ROYVIGNESDSFYRV
ERPONTJPEIQAQRX
VJUMRIVEERHCNOX
VRKQMBUFLEUVEWF

LOIRE
FLEUVE
RIVE
BARRAGE
BATEAU
SABLE
ILE
PONT
VIGNES
CHÂTEAU
SAUMON
CASTOR
ROSEAUX
HERON
SANDRE

CITATION

"La bonne humeur est une clé qui ouvre tous les cœurs."

Philippe Auguste de St Foy

dit le comte de St Foy
(1721-1795)

Article : Chantal LERAY.