

L'ÉCHO de Saint-Pierre

Siège du journal : MPT de Saint-Pierre Tél 02 98 45 10 92

courriel : echodesaintpierre@orange.fr - Site internet : www.echodestpierre.infini.fr

Mensuel gratuit

N° 288 décembre 2016

Yuanji : de la Chine à...Brest

Au sein de l'association "Le Trait et L'Orchidée" hébergée par la MPT de Saint-Pierre, Hsiu-Chin chorégraphe et danseuse originaire de Tawain, anime des ateliers de danse et de calligraphie chinoise, depuis 1993.

En 2004, elle décide d'enseigner le Yuanji. L'Écho souhaite découvrir ce qui se cache derrière cette appellation.

L'Écho : Hsiu-Chin, le Yuanji, c'est quoi au juste ?

Hsiu-Chin : le Yuanji est une gymnastique taïwanaise dont les différents mouvements effectués sur une musique douce sont issus de la danse chinoise, des arts martiaux et de la médecine chinoise. Le but est de détendre et de fortifier à la fois, le corps et l'esprit, afin de retrouver son énergie vitale.



L'Écho : pourquoi avoir choisi de mettre en place cette activité ?

Hsiu-Chin : Lors d'un de mes voyages à Taiwan, j'ai rencontré une amie qui souffrait du dos et que la pratique régulière de cette gymnastique soulageait efficacement. Un déclic qui m'a conduit vers la fédération taïwanaise de Yuanji. Après m'être informée, puis formée, j'ai senti qu'il fallait que je partage mes connaissances, afin d'essayer d'apporter du bien-être autour de moi. En accord avec la fédération, je me suis lancée et j'ai commencé à enseigner les techniques à Brest.

L'Écho : à qui conseillez-vous le Yuanji ?

Hsiu-Chin : Le Yuanji s'adresse aux jeunes et aux adultes qui souhaitent améliorer leur forme physique, musculaire et cardiaque, pour se maintenir en bonne santé. Il ne s'agit pas d'une thérapie mais d'un complément aux médecines traditionnelles orienté vers la prévention.

L'Écho : cela ressemble aux techniques de relaxation occidentales, comme la sophrologie...

Hsiu-Chin : c'est différent. Lors d'une séance, chacun bouge de la tête aux pieds ! Les mouvements sont pratiqués selon une «dynamique douce». C'est aussi un temps d'échange privilégié, où je transmets de façon concrète, des éléments de la culture et de la philosophie chinoise. Elles respectent celles de la France, auxquelles j'adhère. Pour moi, le plaisir doit être au centre de cette pratique. Je termine mes cours de Yuanji par une relaxation, un étirement ou un petit massage...

L'Écho : comment et où le pratique-t-on ?

Hsiu-Chin : À Taïwan, les gens pratiquent généralement tôt le matin avant le travail (pour les actifs) et en plein air. Ici, à Brest, nous travaillons en salle, par petits groupes, pendant 1h15 à 1h30. À la belle saison, nous favorisons l'extérieur lorsque les conditions météo sont favorables. En général, beaucoup s'entraînent également chez eux, dans le souci de progresser. C'est évidemment une initiative que j'encourage !

Daniel

Pour s'inscrire et en savoir plus :

tél : 07 82 87 83 79

mail : letraitetlorchidee@gmail.com

site internet :

www.letraitetlorchidee.org



Les rives de Kervallon

Afin de profiter pleinement de la promenade, empruntons les transports publics (soit le bus N°6, soit le tram). L'automne est la saison favorite pour visiter ces jardins entourés de bois et de bosquets. La nature a revêtu ses plus beaux habits. À nous de faire l'effort de nous laisser emporter par le rêve et l'imaginaire, pour retrouver les bruits, les cris, les couleurs et les odeurs des siècles passés.



En arrivant...

Empruntons la "promenade de Chateaubriand", et laissons-nous bercer par les paroles d'un autre poète : ***"Dans l'eau glauque parcourue de rides, comprimées par les pierres des quais, dorment de vieux chalands. D'une rive à l'autre, un marin oublié là depuis le temps de Courbet, mène à la godille son you-you. Penchée au muret d'un jardin, une femme en corsage rose, les bras croisés, une fleur entre les dents, a l'air d'une belle marinière... Il y a sur tout cela, une couleur, l'atmosphère de vieilles estampes, comme sur certains ports flamands"***.

(F. Menez 1887-1945).

Il faut dire, Monsieur, que chez ces gens-là, on ne dort pas, on trime...

Une richesse !

L'anse de Kervallon, a connu ses heures de gloire à la grande époque de Jean-François Riou- Kerallet, de 1788 à 1835, riche bourgeois et armateur. Des "courses corsaires", il prospéra, et fit construire un quai, des remises, des grandes bâtisses, d'où il dirigea d'une main de maître, ses commerces et la

tannerie au bas de sa magnifique propriété. Le domaine de 35 hectares était composé de jardins, de vergers en terrasses, et d'une pisciculture.

Citons Madame Lelay Marchix

"Je rentre d'une ballade à Kervallon, où j'ai vécu de 1951 à 1959, à la cité marine. Je me souviens des légumes de chez Magueur, du cresson en face du sentier qui mène aux tours de Quéliverzan, du bar "La descente de Kervallon", que Nénette tenait et qui me servait une grenadine, de la ferme où j'allais chercher le lait dans le blockhaus. J'ai tenté de me souvenir, de me repérer... J'aurais aimé que la maison des Magueur, du capitaine Pouille, du tanneur, fassent encore partie du décor".

Nous, promeneurs d'aujourd'hui

Allons dans les vestiges du passé à la découverte de ces souvenirs ; les remparts, l'arsenal, les quais, la propriété de Kerhallet, les jardins ouvriers, les constructions de la Marine nationale du 18e au 20e siècle, les anciennes fermes, la chapelle, les blockhaus, le fort et le moulin !

De "notre histoire", il faudra des jours et des jours, pour voir là, où d'autres ont vécu des vies.

Tout a été réaménagé : 8 kms de sentiers balisés, vastes pelouses, jeux pour enfants... Le week-end, de nombreux brestoïses s'y rendent pour une balade à pied ou à vélo, faire du sport...

Charlhenri

Sources à lire :

Brest souvenirs, (souvenirs de René Le Bihan, Annie Henwood).

François Menez : promenades en Cornouailles.

Les "Castors" à Saint-Pierre



Les castors sont des petits rongeurs forts sympathiques, qui ont pour particularité de construire leur habitat dans un milieu aquatique, à partir de morceaux de bois récoltés çà et là. Ils ne se contentent pas de les empiler ! Ils effectuent un véritable travail de menuisier, en utilisant le bois aux dimensions requises.

L'association "Les Castors" regroupe non pas les castors des rivières, mais des auto-constructeurs de tous poils !

Dans les années 1950, 60, 70, plusieurs quartiers ont été construits par les Castors, sur la Rive Droite : à Kergrach, Keranroux, Kerourien, Cruguel, au bourg de Saint-Pierre... Cette page décrit l'organisation pour construire des maisons.

Les rosiers

Les Castors "Les Rosiers" se sont constitués en Société Anonyme Coopérative (SAC), le 15 décembre 1969, avec pour objet social la construction de logements individuels, et achat de tous les terrains pour les 36 sociétaires, dans le quartier de Keranroux.

Le recrutement des futurs Castors était purement local. Il se faisait à partir de listes de candidats éventuels qui circulaient dans les grandes entreprises brestoises : l'Arsenal, la Thomson CSF, la DP (Marine nationale), les AFO (réparation navale). Venaient s'y ajouter des ouvriers ou employés qui avaient appris par "le bouche à oreille", qu'un groupe se préparait à se lancer dans l'aventure.

La SAC Castors "Les Rosiers" était née.

Tout restait à faire !

Il fallait d'abord la viabilisation du terrain avec tout ce que cela comporte : terrassement des voies et des emprises de maisons, creusement des tranchées, pose de canalisations... Il a fallu construire une baraque de chantier, acheter des outils, un camion, une bétonnière, un tombereau "Sambron", pour transporter le béton.

La participation des sociétaires

Afin que chaque sociétaire sache dans quelles conditions il allait participer au chantier, des réunions se sont tenues. Chacun était informé des modalités du bon déroulement de l'ouvrage.

Les Castors devaient fournir 5 journées de travail par mois, le samedi ou le dimanche.

Le programme des travaux était préparé par un bureau composé de 9 personnes : un président, un vice-président responsable du chantier, un secrétaire, un trésorier, un commissaire aux comptes et 4 responsables désignés en

raison de leur qualification pour les tâches que la société s'était réservées : charpente et menuiseries, électricité, peinture et vitrerie, branchement des réseaux, travaux de cimenterie...

Les gros ouvrages ont été confiés à des entreprises locales : gros œuvre, toiture, plâtrerie, chauffage, sanitaire, carrelage.

Le chantier allait bon train, mais il a fallu parfois, faire appel à des tâcherons, quand certains travaux prenaient du retard (pose des persiennes, revêtements de sol).



Au fur et à mesure de la finition des maisons, les familles ont pu aménager, jusqu'à l'été 1972.

La construction des 36 maisons a duré presque 3 ans. En 1973, les comptes de la construction étant soldés, chaque sociétaire reçut les détails du financement (un coût très proche du devis initial). En 1980, la société des Castors "Les Rosiers" a été dissoute.

Cette aventure collective a créé des liens de solidarité entre voisins, et s'est prolongée pendant quelques années par des activités de loisirs : repas en commun, sorties pique-nique, pratique du vélo, et constitution d'un groupe cyclotouriste.

Élisabeth Grannec

Merci à J.Pliton & D.Grannec

PS :

- La moyenne d'âge des adhérents des Castors en 1969, est de 31 ans.

- Le coût moyen de la construction d'un pavillon tout compris, est de 107 000 Frs avec un terrain de 310 m² de superficie moyenne (devis initial : 105 000 Frs)

MPT Saint-Pierre

* Ciné café dimanche



Le 11 décembre

Le Réseau Voisin'âge présente le film "Nos jours heureux", avec Jean-Paul Rouve, Marilou Berry, à 14h30 à la Cavale Blanche.

Pour les + de 65 ans. Covoiturage possible. Séance suivie d'un goûter servi par les bénévoles. Participation au goûter 2 €. Renseignements et inscriptions MPT : 02 98 45 10 92



Centre Social de Kerourien

* 3 spectacles de Noël

Le mercredi 14 décembre.

1) - "Le cirque aux étoiles"

à 9h30 et 10h30 pour les crèches et les scolaires.

2) - "Firmin le petit sapin"

à 15h30 pour les enfants de 3-8 ans.

Par la compagnie "Rose des sables" !

3) - "Tout public" à 17h.



La "Farandole"

* Marché de Noël



De nombreux stands seront mis en place le samedi 10 décembre dans la salle "L'Odysée" de 9h à 13h. Organisé par les assistantes maternelles de la "Farandole". Gratuit et ouvert à tous !

La Luciole

* Scène ouverte



Le 16 décembre à 19h30 dans la salle "L'Odysée". Pour tous ceux qui veulent jouer, chanter. Ouvert à tous, gratuit.

25 bis rue Victor Eusen

Inscriptions auprès de la Luciole.

Tél : 09 81 76 21 92

Mail : direction@laluciole-brest.com

* Réveillon solidaire

Il aura lieu le samedi 17 décembre.

Informations : tél : 02 98 34 16 42

* Cabas des champs

Commandes au Centre Social.

Lundi 5 décembre de 16h à 18h.

Légumes, crêpes, produits laitiers...

Livraisons au centre social.

Jeudi 8 décembre de 16h à 18h.

tél : 02 98 34 16 42



Quatre-Moulins

* Le garage "Improbable"

Le samedi 10 et le dimanche 11, de 14h à 18h, rendez-vous au "Garage Improbable" au 205 rue Anatole France (face à la mairie des 4 Moulins) pour un Noël décalé, créatif et participatif. Gratuit et ouvert à tous.

APE, à l'école Jean de la Fontaine

* **Marché de Noël le jeudi 8 décembre**, dans la salle polyvalente de l'école. Exposition des travaux réalisés par les enfants et vente au bénéfice de l'APE. Viennoiseries et boissons chaudes. L'accès est possible aux heures d'entrée et de sortie d'école, le matin et l'après midi. Infos : 06 11 78 79 24



Peinture Plaisir en Liberté

* **Exposition de l'atelier "Peinture Plaisir en Liberté"** de la MPT de Saint-Pierre, à la Mairie de Bourg-Blanc, place de l'étang.

Du 18 novembre au 27 Décembre 2016 inclus, du lundi au vendredi de 8h à 11h30 et de 13h30 à 16h30 et le samedi de 8h30 à 11h30.



Le Noël de Saint-Pierre

* En décembre votre quartier s'emmitoufle !

Saint-Pierre se rhabille pour Noël ! Au fil des rues : pompons, tissages, guirlandes.

Œuvres créées par les associations et structures du quartier. Les habitants, les associations, le CCQ de Saint-Pierre vous invitent à la fête.

Mercredi 14 décembre, autour du bourg de St-Pierre, de Kerargaouyat, de la Cavale Blanche et de Kerourien.

Contact : 02 98 00 81 70

Exposition peintures à la mairie de Saint-Pierre

* Du 1er au 31 décembre, "Impressions et Expressions" colorées, peintures de **Olga Chilova – Stephan**

Patronage Laïque Recouvrance

* Gala de catch le 18 décembre

Spectacle familial, entrée gratuite, buvette sur place. **Début du Gala à 15h.**

PLMCB

* **NOZ-TRAIL** (course pédestre, trail nocturne)

le 17 décembre à 18h (14 kms avec une frontale !)

Tarif : 7 € préinscrits, 8 € sur place (1 € par participant est reversé à l'association «Fée du Bonheur»). Une galette des rois sera offerte à l'équipe la plus représentée.

Inscriptions :

- Par Internet : <http://plmcb.infini.fr/spip.php?article1325>

- Par courrier (avec copie du certificat médical de moins d'un an au 17/12/2016) : PLMCB 10 rue Hegel 29200 Brest

- Récupération des dossards sur place à partir de 16h.

l'ALSH du PLMCB fête Noël

* **Le 14 décembre** sera une journée spéciale ! Autour de l'équipe d'animation, les enfants danseront, chanteront. Un goûter spécial réalisé avec le club ado sera proposé, et **vers 17h, le Père Noël viendra saluer les enfants.**

* *L'ALSH du PLMCB sera ouvert pendant toutes les vacances scolaires. Un programme spécial vacances de Noël est disponible sur le site Internet du PLMCB.*

Renseignements : PLMCB : 02 98 45 86 43

Responsable de rédaction : Martine Gervais. Rédacteurs de ce numéro : Daniel Vanhooland, Charlhenri Bougé, Elisabeth Grannec, Paul Person.

Imprimeur : Bureau 2000 tél 0298402694 - imprimé sur papier garanti sans chlore. Logiciel utilisé : SCRIBUS. Le journal est aidé par la Ville de Brest et fait partie du Collectif des journaux de quartiers brestois.