

# La gazette #10 \_ été 2022



## EDITO

« L'important c'est d'avoir un plan, de le mettre à exécution, mais aussi de le remettre en question ! » Ce n'est pas de moi, je l'ai emprunté à une grimpeuse bien avisée. Voilà un adage qui en dit beaucoup sur la juste posture de celui qui veut progresser, atteindre un objectif quel qu'en soit le domaine ou l'ambition.

Il est finalement relativement facile d'avoir des rêves, de se laisser penser qu'il est possible de les réaliser et au passage minimiser la valeur d'une réalisation : « moi aussi je pourrais le faire, il suffit que si ou que ça », « à sa place, j'aurais fait comme ça... et bien entendu ça aurait été mieux ! ». Et surtout passer finalement à côté de leur réalisation...

Mais en vrai, ça ne suffit pas ! Non, il faut d'abord projeter l'objectif, décortiquer toutes les étapes qu'il sera nécessaire de franchir pour y parvenir, identifier l'ensemble des carences et imaginer le moyen de les combler.

Une fois qu'on a un plan, vient le moment de se lancer, d'avoir confiance, d'oser prendre le risque de se vautrer au risque de se ridiculiser aux yeux de certains, voire de se faire mal...

Enfin, il ne faut pas être borné. Accepter de bifurquer, de différer, peut-être même... de renoncer à certaines choses... En escalade, on appelle ça la réorganisation !

Que ce soit dans la direction que l'on souhaite faire prendre à une entreprise, la façon dont on ouvre un bloc, l'état d'esprit avec lequel on aborde son ascension en escalade ou en alpinisme, cet adage en dit beaucoup et peut-être même suffisamment sur la bonne posture pour envisager la réalisation, l'accomplissement.

C'est le chemin qui nous attend jusqu'à la mise en œuvre d'un événement inédit qui fera notamment concourir femmes et hommes au plus haut niveau sur une même voie d'escalade en septembre 2023. La route va être longue et sinueuse mais riche d'apprentissage, de découverte et de rencontres. Si vous souhaitez embarquer dans l'aventure nous vous accueillerons avec plaisir dans notre déjà grande et chaleureuse équipe de rêveurs pragmatiques !

Benoit Lacroix  
Fondateur des Cabanes Urbaines

---

Cet été, on « chille\* » au rythme des  
concerts de l'Amusette !



Imaginez-vous, un spritz à la main, allongées dans les transats de l'Amusette, profitant de la délicieuse musique d'un apéro-concert sous les derniers rayons du soleil... ça fait rêver, n'est-ce pas ? Durant tout l'été, retrouvez nos apéros-concerts gratuits tous les vendredis et samedis au cœur de L'Amusette. Du funk, du blues, de la pop, de la house, on en a pour tous les goûts !

> Retrouvez toute notre programmation estivale [ici](#)

Après une saison riche en rencontres, fêtes, ateliers, projections, on fait une petite pause dans la programmation hebdomadaire pour revenir avec pleins de nouveaux rendez-vous à la rentrée... Nous remercions tous nos partenaires de cette saison 2021-2022 qui nous ont aidé à animer le lieu et à co-construire une programmation qui soit en adéquation avec nos valeurs et les leurs. Nous avons hâte de continuer à travailler ensemble pour participer à la création du monde de demain !

\*Chiller = prendre du bon temps, ne rien faire, se détendre ou se reposer\*.

---

## On vous dévoile les résultats du C4C#2 et de nouvelles offres pour fêter l'été !



Le second C4C s'est déroulé le 11 juin dernier ! Ce fut un véritable succès grâce aux grimpeuses mais aussi toutes celles et tous ceux qui sont venus encourager avec tant d'enthousiasme ! Vous vous êtes bien battus sur les 20 blocs de qualification ! Les 12 finalistes : @nolwenberthier , @jcqalice , @arcadelucky , @louisia30 , @marylou\_blay , @alice\_spring , @noe\_m.lt ,

@doffgir , @edwinsejourne , @mathis.rousseau2006 , @gabintel , @nicolasbilleau se sont affrontés sur les 6 blocs finaux. Félicitations aux 6 gagnantes qui se sont partagées un Price Money de 2000 €.

Cette vidéo d'Hugo Boisadam résume la journée :

Découvrez l'After Movie du C4C#2 > [ici](#)

Nous vous garantissons le même spectacle et mieux encore le 10 septembre prochain pour le C4C#3 ; réservez votre date !



### Happy Hour

Pour escalader encore plus à un prix plaisir, l'Happy Hour est désormais disponible en entrée à l'unité pour toutes ! Venez grimper tous les jours et profiter du mur extérieur dans une ambiance unique !

Horaires Happy Hour :

Du lundi au vendredi 20h - 22h

Le week-end 18h - 20h

Entrée à 6,50 €

### ESTI'PASS

C'est l'été au Camp 4 ! Pour fêter ça, on met en place l'ESTI'PASS.

Mais qu'est-ce que c'est ? 1 pass illimité pour grimper tout l'été en plein cœur de La Rochelle avec 1h de coaching pour développer vos capacités !

Infos pratiques :

Offre valable du 01/07 au 31/08

Tarif : 110€

[Inscriptions en ligne](#) ou à l'accueil

Pour toute information complémentaire, contactez [louis@lescabanessurbaines.fr](mailto:louis@lescabanessurbaines.fr)

---

## C'est l'été à la Table des Cabanes



On profite des horaires d'été de l'Amusette pour vous proposer des tapas ensoleillées et légères !

Nos tapas sont toujours préparées avec amour et passion par notre équipe, à partir de produits frais et locaux. Il y en a pour tous les goûts et bonne nouvelle, nos cocktails s'accordent parfaitement avec !

Côté dessert ou goûter, selon vos envies, les glaces Ernest, le fameux Glacier de La Rochelle, font leur retour. Optez pour une gourmandise fruitée, chocolatée ou caramélisée.

Venez profiter du soleil et de la fraîcheur de L'Amusette du mardi au samedi dès 18h.

> Découvrez notre carte [ici](#)



Je m'appelle Laly, je suis Psychologue Clinicienne - Psychothérapeute au Refuge, l'espace santé des Cabanes Urbaines. Je suis de La Rochelle et je suis revenue dans le coin après mes études à Lille. J'ai choisi d'étudier la psychologie en premier lieu pour tout ce qui touchait à la psychologie sociale comme les interactions interpersonnelles, les influences sociétales, l'effet de masse, etc. Je me suis ensuite beaucoup intéressée à la psychologie de la santé et aux compétences émotionnelles. En Master, j'ai choisi de me spécialiser dans les processus inconscients avec la psychanalyse ce qui permet d'étudier par exemple les mécanismes psychiques individuels, mais aussi les mécanismes sociétaux, les fonctionnements au sein d'un groupe ou d'une structure. J'ai eu l'occasion de pas mal travailler sur les rapports de l'humain à la mort et la maladie grave en travaillant en oncologie (cancer) mais aussi sur nos rapports aux dimensions de la vie et aux modèles sociétaux intégrés depuis l'enfance.

À mon retour sur La Rochelle, je comptais faire un long road trip, mais la Covid a compromis quelques plans. J'ai alors débuté mon activité libérale en proposant de la téléconsultation sur une plateforme dédiée notamment pour répondre aux besoins face à la crise sanitaire. J'ai ensuite été contactée par l'hôpital de La Rochelle pour un poste en médecine Covid et en service de réanimation, ça a été une très riche expérience. Quand j'ai eu mon premier contact avec Aliçanne (Ostéopathe) qui m'a présentée le projet du Refuge, j'ai tout de suite été emballée. Aujourd'hui, je ne travaille plus à l'hôpital, je reçois des patients en cabinet ici et je poursuis la téléconsultation pour les patients qui ne peuvent

pas se déplacer, ayant déménagé ou se trouvant à l'étranger.

Ce que j'apprécie au Refuge, c'est que ce soit un groupe de 6 thérapeutes différents. Ça permet d'échanger sur nos pratiques et d'orienter les patients vers d'autres spécialités : naturopathie, diététique, ostéopathie, sophrologie, orthophonie.

Ce qui m'a vraiment décidée à venir ici, c'est quand j'ai lu une interview de Benoit et Arnaud qui disaient qu'à terme le bâtiment allait produire plus d'énergie qu'il n'en consomme. Aussi, le fait qu'il y ait autant d'activités diversifiées dans ce lieu !

Concernant l'évolution du projet, je suis curieuse de voir tout ça une fois abouti, mais aussi j'ai hâte. Je pense que la fin des travaux et les nouveaux cabinets acteront vraiment quelque chose, on ne sera plus dans une période transitoire. On va vraiment installer nos meubles !

> [En savoir +](#)

## 1 mois 1 associé !



Tous les mois nous vous présentons nos associés. Nous continuons avec Yannick, associé depuis janvier 2022.

### Yannick Chessé

Directeur d'un centre d'affaires dans un Groupe Bancaire Régional Mutualiste pendant une vingtaine d'années, j'ai ensuite assuré la Direction Financière puis la Direction Générale d'un Groupe Immobilier (promotion et investissement en immobilier commercial) de 2007 à aujourd'hui. Notre foncière immobilière familiale a construit au fil des années un modèle d'investissement responsable visant à répondre aux nouveaux enjeux urbains, sociétaux et environnementaux, au bénéfice des collectivités, des commerçants et des ménages. Nos polarités commerciales et de services, au sein des quartiers des métropoles comme des petites villes régionales, sont des lieux de vie, de rencontres et d'échanges qui concourent au lien relationnel de proximité. Nous développons plus récemment une nouvelle aventure dans la création, l'animation et l'exploitation de lieux festifs où se conjugueront les gastronomies, les cultures et les divertissements du monde et de la rue. Nous ouvrons dans quelques jours le premier food hall sur l'île de Nantes nommé Magma, nouvelle destination volcanique du fooding !

En retrait professionnel depuis quelques mois, passionné de sports et de voyages, amoureux de cette belle ville de La Rochelle et de ses vaillants rugbymen..., soucieux de contribuer à l'attractivité de la cité et curieux de toutes les évolutions sociétales qui bouleversent nos vies, j'ai souhaité participer au projet de développement de Benoît et Arnaud Lacroix.

Ma première rencontre avec Benoît, initiée par notre ami commun Edgard Valéro, fût courte, inspirante et convaincante. Au-delà de mon soutien financier, je suis disponible pour apporter aux associés et à l'équipe animatrice, avec beaucoup de modestie et de retenue, mon analyse et mon positionnement sur plusieurs dimensions de ce projet, et contribuer ainsi à faire des Cabanes Urbaines un lieu de rencontre hybride où le sport, l'éducation, l'apprentissage, le partage et la convivialité intergénérationnels sont appréciés de tous.

Je crois dans cette aventure humaine, dans l'énergie des fondateurs et de leurs équipiers, et je m'associe donc avec confiance dans la réussite de ce projet



Vous avez reçu cet email car vous vous êtes inscrit sur Les Cabanes Urbaines.

[Se désinscrire](#)



© 2022 Les Cabanes Urbaines & Arnaud Lacroix Photos