# La gazette #6 _ mars 2022

## EDITO

Que ce soit dans le quotidien, au cœur des plus grandes aventures, en famille ou encore dans une relation professionnelle, la vie, les éléments nous bousculent sans cesse, nous sommes comme poussés à perdre l'équilibre. C'est d'ailleurs sur cette base que nous avons appris à marcher. Le mouvement de marcher est un rattrapage de la perte de l'équilibre vers l'avant.
La quête du rattrapage perpétuel de la perte d'équilibre est ce qui nous maintient en mouvement, c'est qui nous fait avancer, progresser, évoluer.
Cette expérience, nous la vivons bien entendue dans la pratique de l'escalade où le déséquilibre peut même être la solution au problème proposé. Il faut parfois accepter d'engager un mouvement aléatoire, prendre un risque pour réussir.
Mais nous vivons aussi cette expérience dans les dynamiques de groupes. L'harmonie, la bienveillance, et l'acceptation qui sont les ingrédients incontournables de la coopération et de la créativité collective, sont des principes perpétuellement malmenés. Chaque modification dans la composition du groupe qu'elle soit ponctuelle ou pérenne vient redistribuer les rôles offrir à la fois de nouvelles possibilités pour chaque individu mais également de l'insécurité voir de l'angoisse.
Notre posture aux Cabanes Urbaines est d'être attentif, d'observer, de verbaliser et d'accueillir ce déséquilibre pour l'utiliser comme un vecteur de croissance, de progression.
Plus qu'un espace partagé, les Cabanes Urbaines, c'est une cité collaborative ludique, créative et libre où chacun à sa place et est acteur à part entière du lieu. Ici, c'est la synergie et les rencontres qui donnent l'impulsion à cet espace hybride permettant à chacun de rêver plus haut, innover avec audace, explorer sans jugement, profiter avec simplicité, réaliser avec réussite ses projets…

Benoit Lacroix
Fondateur des Cabanes Urbaines

## Cabanes Urbaines - Visites guidées

Venez découvrir l'histoire et le projet des Cabanes, en compagnie du fondateur, Benoit Lacroix.
Première visite : 16 mars à 11h
Prix : 11 €
Durée : 45 minutes
Inscription à l'accueil des Cabanes Urbaines

## En mars, on célèbre les femmes !

Pour sa 13ème édition, le Festival des Elles revient durant tout le mois de mars et cette année, Les Cabanes sont partenaires !
Au programme : Table ronde sur la place des femmes dans le monde du travail, Cercle de parole autour de la parité dans les milieux militants écologistes, Scène Ouverte Slam Poésie sur le thème « La révolution sera féministe » et Apéro Savant spécial… que de rendez-vous pour célébrer toutes les femmes et déconstruire ensemble les stéréotypes de genre.
Retrouvez le programme complet du Festival sur Collectif Action Solidaire.

En janvier vous aviez adoré le concept de Livre & vous, notre speed dating littéraire, alors on revient avec une 2ème édition le 23 mars ! Venez partager vos coups de cœur littéraires et découvrir ceux d'inconnu.es lors d'une soirée chaleureuse riche en rencontres.
Et parce qu'on aime vous gâter, on a prévu des projections de films en pagaille durant tout le mois de mars, dont deux séances à l'occasion de la Fête du Court Métrage le 16 mars !

>> Retrouver le reste de la programmation (Jams, ateliers, conférences…) sur l'agenda du site internet des Cabanes.

CAMP 4
l'escalade

## Nos stages de printemps

L'équipe de Camp 4 vous prépare de nouveaux stages pour les prochaines vacances.
Suivez nous sur les réseaux sociaux pour ne manquer aucune info !

Insta c'est ici et FB c'est là

## A vos agendas : 26 mars _ C4C #1

Camp 4 organise le C4C #1. Mais, le C4C c'est quoi !?
Camp 4 Contests, c'est 4 compétitions cette année : une par trimestre.
On ritualise les contests, on prend les meilleurs ingrédients de tout ce que nous avons testé ces dernières années, on mélange tout ça et on vous fait vivre un moment sportif, ludique et festif.

Au programme de cette première édition du samedi 26 mars :
9h - 14h : épreuves qualifcatives
18h : finales

L'après midi, de 14 à 17h, nous proposons des animations ouvertes à tous : escalade sur le mur extérieur, slackline, épreuves de force ou encore tir à la corde...

Et pour bien clôturer la journée, on se retrouve autour d'un dîner festif accompagné d'un DJ set de Soleil Dedans.

>> Inscriptions à l'accueil à partir du mercredi 9 mars

## Dans la famille Bivouac, je demande...

Le mois dernier, Aurélien et Emilie, ont ouvert la présentation de la famille du Bivouac. Nous continuons avec Mélanie et Pierre.

## Mélanie Maxin, Graphiste

Depuis douze ans, je travaille en binôme avec une autre graphiste au sein de l'atelier Beau/Voir. Nous sommes spécialisées dans les projets liés à la culture et au patrimoine (expositions, évènements culturels, orchestres...), ou institutionnels. Dans le cadre de mon activité, je travaille avec des personnes, des équipes, nous avançons ensemble, en collaboration, pour faire murir et aboutir leur projet. Le coworking répond à cette même philosophie de partage, d'interaction. Depuis que je suis graphiste, j'ai donc toujours travaillé au sein de bureaux partagés. J'ai monté plusieurs ateliers qui accueillent, aujourd'hui encore des indépendants. C'est d'ailleurs par l'intermédiaire de l'un d'entre eux que j'ai découvert le coworking des Cabanes Urbaines lorsqu'à l'été 2021 nous nous sommes installés à La Rochelle avec ma famille. Il y connaissait Christine, l'une des graphistes du collectif Colegram, également hébergée aux Cabanes Urbaines.
Au Bivouac, rien n'est jamais figé. Avec les coworkers du lieu, nous trouvons toujours des points d'accroche et partageons aussi bien les activités qui y sont proposées que des temps de convivialité. Parfois, j'ai le sentiment d'être dans une grande coloc ! Surtout quand les tasses à café trainent au fond de l'évier de notre cuisine commune ! Pour autant, ici, nous ne cultivons pas l'entre soi. Le lieu est socialement, sportivement et culturellement ouvert, ce qui est particulièrement enrichissant, notamment quand on vient de s'installer dans une ville où on ne connait personne !
>> Son métier vous intéresse ? plus d'infos en cliquant ici

## Pierre Rutz, Animateur 2D & 3D

Mon métier consiste à faire bouger les personnages d'un dessin animé en créant une suite de dessins. J'ai par exemple travaillé sur des projets comme Ernest et Célestine 2 ou Asterix et le Domaine de Dieux.
Après avoir plusieurs fois déménagé, au gré notamment de mes engagements professionnels, nous avions, avec ma famille, la volonté de nous poser. C'est ainsi que nous nous sommes installé.es à la Rochelle en 2014, où nous avions déjà quelques attaches personnelles.
J'ai alors commencé mon activité d'indépendant de chez moi. Après deux années passées entre les quatre murs de ma maison, j'ai eu envie de rencontrer de nouvelles personnes et de travailler dans un coworking. Je me suis d'abord installé dans un bureau partagé proposé par une entreprise rochelaise. Lorsque trois ans après j'ai cherché un autre espace de coworking, les Cabanes Urbaines venaient juste d'ouvrir le leur. Il m'a plu immédiatement !
J'ai très vite sympathisé avec plusieurs personnes du staff et les occupant.es du Bivouac, qui pour la plupart partagent les mêmes valeurs que moi. Evidemment, l'escalade a largement contribué à mon enthousiasme pour le lieu ! A Paris, je pratiquais déjà ce sport et je m'y suis d'ailleurs tout de suite remis avec Aurélien, le seul avec qui je partageais le coworking à mon arrivée. J'apprécie aussi la diversité des activités proposés ici, que ce soit la Mangrove (le potager collaboratif), la Table des Cabanes, la guinguette l'été ou les différents évènements culturels, ludiques ou musicaux.
Aujourd'hui ma vie s'articule d'ailleurs autour de ma maison et des Cabanes Urbaines. C'est ici que je travaille, que je mange, que je fais du sport et que j'emmène mes enfants le week end... C'est la première fois de ma vie que je me sens aussi bien dans un lieu...
Aujourd'hui, ce tiers lieu est ma seconde maison.
>> Son métier vous intéresse ? plus d'infos en cliquant ici

Désormais, le Bivouac vous propose un abonnement qui permet de venir aux Cabanes à mi-temps (12 jours), tout en participant pleinement à la vie de la communauté pour 150 € TTC par mois.

En savoir +

## Le Refuge _ espace santé des Cabanes Urbaines

Mon diplôme d'ostéopathe en poche, j'ai commencé par faire deux ans de remplacements un peu partout en France pour finir par me rapprocher de La Rochelle d'où je suis originaire, et m'installer à Echillais en 2016.

Depuis, je viens régulièrement aux Cabanes Urbaines où une de mes amies travaillait au service communication du lieu. De fil en aiguille j'y ai rencontré Benoît Lacroix, fondateur du site, qui m'a proposée de porter à ses côtés le projet « Refuge ». Un projet qui m'a immédiatement séduite notamment pour son côté novateur : créer un pôle santé sur le même site qu'une salle d'escalade, il fallait oser ! Sans compter que ce projet répondait bien à mes propres aspirations professionnelles. J'avais en effet la volonté de m'installer à La Rochelle avec d'autres professionnels de santé, alors pourquoi pas aux Cabannes Urbaines !

En 2020, nous avons alors commencé à travailler sur le projet avec Benoît, qui m'a notamment laissé carte blanche pour le recrutement de l'équipe du Refuge. Depuis son ouverture en septembre dernier, nous sommes six professionnelles de santé à partager le lieu : une psychologue, une orthophoniste, une naturothérapeute, une diététicienne, une sophrologue avec qui j'ai d'ailleurs menée les démarches de recrutement, et moi-même. Aujourd'hui, la cohabitation du Refuge avec les autres activités des Cabannes Urbaines se passent très bien. J'apprécie tout particulièrement l'ambiance du lieu, à la fois « vivante » et simple, loin du côté conventionnel et calme des cabinets médicaux traditionnels. Et puis je m'y sens bien… D'ailleurs, je viens de quitter mon cabinet d'Echillais où j'exerçais encore à mi-temps, pour me consacrer sur mon activité au Refuge qui s'est beaucoup développée. Et puis on y rencontre beaucoup de personnes venant de différents horizons, ce qui ajoute encore à l'intérêt du lieu et à sa dynamique !

>> en savoir plus sur Le Refuge

# Une agence évènementielle intégrée aux Cabanes Urbaines

EKilibre, c'est l'histoire de deux personnes, Christine et Jérémie, qui à eux deux cumulent plus de 30 années d'expérience dans l'évènementiel.
En recherche d' « EKILIBRE » , ils ont rejoint l'été 2021 un camp de base en pleine mutation : Les Cabanes Urbaines.
L'évolution récente du lieu, leurs valeurs communes telles que l'engagement, la créativité, l'attachement à la nature et la sensibilisation à son respect, donnaient du sens à une nouvelle collaboration plus durable et structurante.
L'agence accompagne donc l'animation et la programmation des Cabanes Urbaines mais aussi le développement d'évènements grand public, d'entreprises ou collectivités.
Fidèle à leurs racines évènementielles, ils puisent dans la nature, le territoire, le patrimoine, le sport, les arts… des idées pour concevoir des évènements responsables, sensilisants et étonnants à La Rochelle, alentours mais pas que !

Pour tous teambuildings, incentives, séminaires ou tout autre évènement, Christine et Jérémie vous accompagnent dans vos projets de la création à la régie.

>> Pour en savoir plus, c'est ici et pour découvrir quelques unes de nos réalisations en images

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

Se désinscrire

Envoyé par sendinblue

© 2022 Les Cabanes Urbaines & Arnaud Lacroix Photos