

La gazette #8 _ mai 2022



EDITO

Voilà un mois de mai qui s'annonce joyeux, festif et convivial !

Avec le retour du soleil et de la chaleur, l'Amusette revêt progressivement sa robe à fleur des jours d'été ! Les prises d'escalade commencent à pousser sur le bloc extérieur, les apéros concerts s'organisent, la programmation s'étoffe...

Il n'y a pas de fumée sans feu... En parallèle, un travail de l'ombre continue, celui de la préparation du chantier de restructuration et d'extension du lieu. Dans un contexte où il devient impossible de se projeter sur des coûts réels de travaux, nous souhaitons malgré tout maintenir le niveau d'ambition écologique de cette construction. Il nous faut donc avec l'ensemble de la maîtrise d'œuvre nous gratter la tête pour trouver des solutions agiles et innovantes qui vont nous permettre de construire dans les délais, presque dans le budget et à ambition égal, le projet que nous avons dessiné avec vous. Le début du chantier est toujours prévu dans l'été et, rassurez-vous, celui-ci n'aura pas d'impact sur les horaires d'ouverture du lieu.

Enfin, petit mot sur l'équipe. Dans les prochains jours, vous le constaterez, l'équipe s'agrandit pour l'été ; nous leur souhaitons donc la bienvenue et je suis certain que vous leur réserverez l'accueil chaleureux qu'ils méritent ! Vous verrez également que les personnes en charge de l'entretien le font désormais sur les horaires d'ouverture du lieu. Ce travail est tellement essentiel pour vivre une expérience agréable, qu'il nous a semblé incohérent avec les valeurs du lieu de les laisser travailler la nuit comme c'est le cas traditionnellement en entreprise. C'est pourquoi peut-être que vous allez devoir lever un peu les pieds ou vous décaler un moment ! Profitez-en pour faire connaissance !

Benoit Lacroix
Fondateur des Cabanes Urbaines

Un joli mois de mai chargé en événements !



On vous l'avait annoncé dans la Gazette d'Avril, le 7 mai on fête [l'ouverture de l'Amusette](#) pour lancer la saison estivale... Et autant vous dire qu'on a prévu un sacré programme !

Quoi de mieux pour célébrer le printemps que de se retrouver autour d'un bon repas et d'un dancefloor incroyable ? Bougez pas, on a tout prévu ! Le 14 mai, dans le cadre des 48h de l'Agriculture Urbaine, l'association Remplir les Ventres, pas les Poubelles et Les Cabanes Urbaines s'associent pour organiser un [Disco Buffet](#) !

Venez danser sur les sons funk et groovy de DJ Prosper après avoir dégusté de délicieux mets cuisinés à base de fruits et légumes invendus. Un moment de convivialité et de partage à l'odeur suave du farniente printanier !

Vous l'avez probablement remarqué, aux Cabanes on a toujours soutenu la mobilité douce et on est d'ailleurs souvent envahi de vélos ! Il était donc important pour nous de participer au temps fort Mai à vélo. Le 4 mai on se retrouve pour [une soirée rencontre autour du voyage à vélo](#) : retours d'expériences, conseils techniques, tout pour préparer au mieux votre projet de voyage. Et le 18 mai, nous parlerons de l'essor des cyclo-entrepreneurs, dans une table ronde rassemblant Solenne Losfeld de Cylclable, Mathieu Poirier de Tout en Vélo, les fondatrices d'Alter Gaïa et Olivier Prentout, adjoint à la mobilité à La Rochelle.

> Retrouvez le programme complet de Mai à vélo sur [leur site internet](#)

Du 17 mai au 4 juin, La Marche des Fiertés de La Rochelle organise La Quinzaine Arc en Ciel et devinez quoi ? Les Cabanes sont partenaires ! Quinze jours d'événements pour célébrer, questionner, se rencontrer autour des questions et de la culture LGBTQIA+.

À cette occasion, retrouvez nos rendez-vous mensuels transformés spécialement aux couleurs de la Marche des Fiertés : Apéro Savant sur l'histoire de la Pride, Scène Ouverte Slam Poésie spéciale, Livre et vous #3 Spécial littérature queer. Mais aussi la projection du documentaire Sous la peau de Robin Harsch autour de la transition de genre et la journée « Colore ta pride » afin de préparer vos plus belles banderoles et pancartes pour défiler le 4 juin !

Le programme complet de la Quinzaine Arc en Ciel c'est [ici](#)

Et tout le reste de la programmation mensuelle (Jams Sessions, projections, ateliers...) à retrouver sur notre [agenda-site internet](#) !



En même temps que l'ouverture de l'Amusette le 7 mai prochain, vous pourrez bénéficier d'un bloc d'escalade extérieur refait à neuf. Il est venu le temps de finir la journée sur un transat, un verre à la main, à regarder son collègue tomber dans une rouge qu'il jugera du niveau d'une rose ! Vous en rirez, vous irez certainement vous en plaindre auprès des ouvriers, mais vous y reviendrez parce qu'au fond de vous, ça vous arrange qu'elle soit un peu trop dure... sinon plus de raison de revenir, de serrer des prises à la maison le soir...

Qu'est-ce qu'on serait malheureux si l'escalade était trop facile !



Et c'est aussi le moment de vous préparer pour le C4C#2 du 11 juin ! Cette fois-ci, on vous prépare des qualifications avec la règle du bloc à 1000 points en auto-jugement.

Bien sûr, vous aurez comme d'habitude le plaisir de pouvoir hurler le nom de votre camarade favori en finale et ensuite de refaire le match autour d'un verre et d'une soirée festive !

Bloquez la date !

Vous avez remarqué nos nouvelles prises d'escalade ?

Les Wooden Boomerang de la marque Cheeta. Nous appelons ses prises des réglettes (prises en forme de règle). On va pouvoir les travailler en arqué ce qui correspond à utiliser la force des phalanges et des avant-bras.

Ces prises sont fabriqués à partir de bois ; une couche de grain est rajouté sur la zone plus ou moins plate pour avoir une prise en « dual texture ».

La carte printemps / été débarque



Pour fêter le retour de l'Amusette, l'équipe de la Table s'organise aussi et vous prépare une nouvelle carte de boissons et tapas !

- Proposition des cocktails incontournables de l'été (mojito, punch planteur, etc.), thé glacé...

- Mise en place de nouveaux produits et nouvelles tartines Fait-Maison bien sûr
Pour vous faciliter la vie, un simple scan du QR Code et vous aurez la carte directement sur votre téléphone !

Dans la famille Bivouac, je demande...

Nils

Développeur
Informatique



LE BIVOUC
espace coopératif



Ce mois-ci, nous vous présentons Nils, développeur informatique globe-trotteur.

Nils Citoleux, Développeur Informatique

Mon activité consiste à développer des sites et des applications pour que les restaurants puissent recevoir des commandes en ligne. Mais avant d'être développeur, je suis d'abord un globe-trotteur. Depuis que je suis étudiant, mon itinérance m'a mené en Hollande, aux Etats-Unis, en Nouvelle-Zélande, en Norvège puis à La Rochelle où je me suis installé en 2019 avec mon amie. Une petite pause de quelques années, le temps de restaurer un bateau avant de prendre le large !

Ce bateau est d'ailleurs la raison pour laquelle j'ai, dans un premier temps, fait l'économie d'un bureau en coworking à mon arrivée à La Rochelle. Je préférais investir dans la restauration de ma coque de noix pour repartir au plus vite, plutôt que de louer un bureau ! Mais c'était sans compter sur l'espace de coworking des Cabanes Urbaines... Un tiers-lieu que j'ai découvert grâce à l'escalade que je pratique depuis plusieurs années. Et puis après deux années passées à travailler chez moi, j'avais aussi envie de retrouver un peu de lien social. Un choix que je ne regrette pas aujourd'hui, hormis peut-être pour mon budget cookies qui a explosé ! (Merci d'ailleurs à Yann le Cuistot de la Table des Cabanes !).

Le Bivouac est un espace de travail vraiment agréable entre autres par des inconditionnels de la grimpe ! D'ailleurs, les liens que nous avons tissés ici dépassent largement les seules frontières des Cabanes Urbaines. Nous nous retrouvons régulièrement dans La Rochelle pour de sorties imprévues, mais aussi plus loin, sur des voiliers en mer, sur les sentiers enneigés des Pyrénées ou encore sur les falaises du Tarn.



NATHALIE
name YOGA

Professeure de Yoga



LE DÔME
bien-être

Découvrez ci-dessous le portrait de Nathalie, responsable du Dôme, notre

espace bien-être.

Nathalie Mercier, Professeure de Yoga

C'est durant ma formation de Naturopathe que je me suis tournée vers le Yoga. Une discipline qui nous était proposée parmi d'autres, et qui correspondait le mieux à ma philosophie de vie. Très vite, ensuite, j'ai été sollicitée pour dispenser des cours de Yoga aux personnes qui travaillaient sur les lieux où j'exerçais mon métier de naturopathe.

Pour compléter et renforcer mes compétences, j'ai alors suivi trois formations de yoga, en Inde et en France. J'ai commencé par le Yoga Iyengar, une technique nécessitant une certaine rigueur dans l'alignement et qui s'inscrit dans la continuité de la naturopathie. Puis j'ai continué sur le chemin, et ressenti le besoin de suivre une nouvelle formation, de Ashtanga. La bible du yoga, "les sutras de Patanjali" s'articulent autour de huit piliers. Chacun de ces piliers a une symbolique forte que je souhaitais retrouver dans l'activité du Dôme, l'espace bien-être des Cabanes Urbaines.

Mélanie Coyne et Benoît Lacroix, à l'initiative de la Maison de l'Escalade devenue les Cabanes Urbaines, ont imaginé le Dôme dans cette période où les Gabiers de l'Hermione venaient y grimper régulièrement, avant le départ de la Frégate pour le Canada. Ce sont eux qui m'ont fait découvrir ce lieu que j'ai apprécié pour la simplicité de sa proposition. Puis pour l'audace du partage et de l'ouverture.

Depuis, les activités du Dôme se sont développées. En complément des techniques de Yoga différentes que je dispense (Iyengar, Vinyasa, Ashtanga et Yin), d'autres professionnels interviennent désormais à mes côtés. Sarah Leveau, formée par Blandine Calais Germain, propose des séances de Yoga pré et post natal. Yvan Lecheny des séances de Yoga Kundalini, une forme de pratique plus traditionnelle, plus ancrée dans l'assise, les chants, les mantras. François Granger enfin, riche de son expérience de dix années de retraite et de silence, propose une initiation à la méditation, l'avant dernier pilier des sutras.

J'ai une profonde gratitude pour Benoît et Mélanie, ainsi que tous ceux qui sont venus et viennent pratiquer dans cet espace, et partager cette aventure.

Zoom sur Valérie de La Mangrove



Je m'appelle Valérie Schoen, j'habite à La Rochelle depuis 4 ans maintenant et je suis ingénieure en biochimie. Je travaille à l'université de La Rochelle pour une filiale privée qui valorise les travaux des chercheurs publics néo-aquitains. Je suis fan de nature, je me suis formée en Herboristerie par amour des plantes.

À l'origine, l'association « Cultive ton Roof » était à l'initiative des usagers du lieu qui s'occupaient du jardin. Avec le changement d'identité des "Cabanes Urbaines", l'association est devenue « La Mangrove ». On a également modifié

notre statut, maintenant nous proposons des activités autour du jardin et de l'agriculture urbaine. Notre activité principale est la culture de légumes et de fruits afin d'approvisionner les adhérents.

Notre but est de faire évoluer le jardin, de manière optimale et durable en même temps que les Cabanes se transforment.

En ce moment, nous sommes sur des projets de permaculture ; tous nos adhérents ont récemment suivi une formation dans ce domaine. La permaculture consiste à gérer et optimiser intelligemment le jardin avec l'environnement, les ressources qui se trouvent autour de nous. Quand le lieu va grandir, nous pourrons expérimenter de nouvelles surfaces notamment les espaces verticaux.

Notre prochaine animation se tient le 7 mai lors de la fête de l'Amusette et à cette occasion, nous allons proposer un atelier sur la biodiversité du jardin. En effet, nous organisons un atelier par saison ; la fête de l'Amusette était le moment idéal pour la saison du printemps.

Nous participons également aux 48h de l'agriculture urbaine qui ont lieu les 14 et 15 mai 2022.

Nous proposons deux ateliers le dimanche 15 mai :

13h30 à 14h00 : atelier brassage compost

14h00 à 16h00 : atelier semis et plantations

Pour conclure, tous les mercredis soir à 18h, on se rassemble au jardin pour mettre les mains dans la terre ensemble et échanger. Nous invitons tous les intéressés à venir nous voir pour discuter et découvrir comment nous faisons vivre le potager. N'hésitez pas à nous contacter pour en savoir +.

> Contact : lamangrovel7@gmail.com

> [Facebook](#)

1 mois 1 associé !



Tous les mois nous allons vous présenter nos associés. Nous continuons avec Clémentine, associée depuis peu.

Clémentine Lego

En 2021, après 3 ans d'allers-retours entre Paris et la Rochelle pour mes déplacements professionnels, je décide de m'installer à La Rochelle. Un contexte global personnel et professionnel, amplifié avec le contexte sanitaire que nous connaissons tous depuis presque 2 ans, m'y a encouragé.

Par ailleurs, depuis 2018, je travaillais sur un projet de lieu innovant à La Rochelle. Un lieu d'accueil « RESSOURCE » pour les professionnels indépendants et en entreprise proposant des prestations transversales et complémentaires autour du « CARE »...

Après 12 ans d'entrepreneuriat seule, j'avais très envie d'intégrer une dynamique COLLECTIVE, participer et contribuer à un projet commun, j'envisageais également de m'associer... La vie a ce pouvoir magique de provoquer les rencontres quand elles doivent se faire... Participer aux réflexions, contribuer aux évolutions, au développement du lieu et du collectif m'enthousiasme et me donne une jolie opportunité de m'intégrer dans un projet auquel je crois et à La Rochelle...

Aujourd'hui, ce lieu est l'incarnation concrète de ce qui m'anime et me fait vibrer « CREER DU LIEN ». La puissance des LIENS. Il y a tant à dire sur le sujet dans notre société actuelle et ce que nous vivons.

Par rapport à la dimension « escalade » des Cabanes, je n'ai pas (encore) eu l'occasion d'expérimenter, mais j'essayerais bien sûr ! L'essence-ciel est déjà là présent... nos visions et nos valeurs sont proches et COMPLÉMENTAIRES je le constate au quotidien dans nos échanges et nos projets communs.

Je salue au passage les autres associés qui soutiennent le projet et font partie de l'AVENTURE. M'associer aux Cabanes par le biais de la SCI est une première pour moi. Toute ma reconnaissance et mon soutien à Benoît et son frère Arnaud pour l'accomplissement et le beau challenge de l'Histoire des Cabanes que nous allons vivre ensemble.

Clémentine LEGO*

*Accompagne des personnes en tant que coach professionnel et médiatrice en CNV (Communication Non-Violente).

Authentique et aventurière, Clémentine s'implique dans son domaine avec dynamisme et engagement depuis une 20aine d'années. À la naissance de son fils, il y a 12 ans, Clémentine quitte l'entreprise pour se mettre à son compte afin d'acquérir la liberté et l'indépendance dont elle avait besoin pour exercer dans sa posture et faire émerger sa créativité. En 2018, elle a publié un ouvrage « Ces liens qui nous révèlent » aux éditions Leduc.s.



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

[Se désinscrire](#)

