

La gazette #9 _ juin 2022



EDITO

Le 14 mai dernier, nous vous avons mis à contribution afin de définir au mieux les Cabanes Urbaines. Certains ont dit : « Osons bifurquer », d'autres « Demain c'est maintenant ». Nous avons retenu : « Demain commence ici ! »

Nous ne pouvons pas et nous ne souhaitons pas attendre pour vivre et construire un monde durable, respectueux, coopératif et inclusif. Ce monde existe déjà. Aux Cabanes Urbaines bien sûr, mais pas uniquement, nombreuses sont les initiatives qui émergent. Les tentatives sont de plus en plus nombreuses, mais aussi de plus en plus audacieuses, visibles et impactantes.

Les tentatives qui fonctionnent seront montrées en exemple, celles qui balbutient seront ignorées et celles qui échouent seront montrées du doigt... Pas évident donc de prendre des risques dans ce système qui condamne l'échec plutôt que de lui donner la valeur qu'il mérite. Sans échec, il ne peut y avoir d'innovation de réel changement. Seuls ceux qui expérimentent vraiment peuvent réaliser, construire ou inventer quelque chose de nouveau.

En cette période de relance de l'activité, si nous abordions les projets un peu différemment ? Si nous rendions hommage à la tentative audacieuse plutôt qu'à la réussite ? Les grimpeurs se reconnaîtront... Combien faut-il de fois tenter une voie ou un bloc avant de parvenir à son sommet !? Plus la cotation est ambitieuse plus le nombre de tentatives risque d'être conséquent !

Benoit Lacroix
Fondateur des Cabanes Urbaines

En juin, on lance les festivités estivales !



Après le succès de la réouverture de l'Amusette, on vous a préparé une farandole de concerts pour le mois de juin. En plus des Jams Session du jeudi, les Cabanes se préparent à bouger au rythme des DJ Set et des apéro-concerts live tous les vendredis et samedis soirs. De la musique burkinabaise en passant par des ambiances funk et house, du ukulele jusqu'aux sons pop mélodieux, il y en aura pour tous les goûts... en plus gratuitement et ça c'est cadeau !

Retrouvez toute notre programmation musicale [ici](#)

Save the date, le 25 juin, on célèbre l'été !

Vous le savez, aux Cabanes, toute occasion est bonne à prendre pour faire la fête. Alors en cette fin d'année scolaire et en prévision de l'été à venir, on vous a préparé une petite bamboche. Dégustations de bières, bar à bracelet, concert, conseils lectures... Retrouvez toutes les infos de cette belle journée [ici](#)

En juin, on en profite aussi pour vous présenter en avant-première certains des nouveaux rendez-vous mensuels de la rentrée 2023 !

Le 15 juin à 19h30, en partenariat avec Les Petits Débrouillards, on vous fait découvrir le [Café des Sciences](#), un rendez-vous pour débattre de l'actualité scientifique en présence d'une experte. Cette fois-ci, venez discuter de conscience écologique avec Virginie Duvat-Magnan, chercheuse ayant participé à la rédaction du dernier GIEC.

> Retrouvez notre programmation complète [ici](#)



Quelques jours avant la seconde édition du C4C #2 on vous emmène dans les coulisses du Camp 4 !

Photo 1

Valentin, sous ses muscles saillants acquis à grand coup de 100 pompes et tractions par jour, est la douceur incarnée. Toujours en train de valoriser les autres, il a l'âme d'un coach. Sa passion pour la transmission, son aisance relationnelle et sa bienveillance n'ont d'égal que la diversité de ses tatouages sans cesse renouvelés !

Côté grimpe vous vous en doutez, ce n'est pas la pose de pied qui fait son point fort ! En revanche, s'il s'agit de fermer le bras, ne pariez pas trop cher en duel contre lui, vous finiriez sur la paille...

"C'est morpho les gars"

Photo 2

Louis, c'est le gars consciencieux de la bande. Attentif à son équipe et aux remarques des usagers, ce qui compte pour lui, c'est de faire de son mieux pour satisfaire tout le monde ; sachez que ce n'est pas chose facile.

Côté grimpe, sous son air un peu « branleur », il sait broyer les arquées, tenir les plats et verrouiller les bi-doigts quand il le faut et sortir des méthodes farfelues pour réussir les blocs.

"Il n'y a pas de galère tu gères"

Photo 3

Mathias est tombé tout petit dans l'escalade. D'abord en tant que compétiteur où il a excellé pendant plusieurs années (Finaliste de France de diff jeune) ; et maintenant comme ouvrier, il s'est formé récemment auprès du meilleur (Romain Cabessut ouvrier international).

Passionné d'escalade, il a trouvé ici sa place en tant que grimpeur, mais aussi en tant qu'ouvrier puisqu'il ouvre à la fois pour le plaisir des usagers et pour des compétitions fédérales.

"Il faut qu'il se passe un truc-là."

Photo 4

Benoît, avant de crier ou chanter sur chaque voie ou bloc, était dans un domaine similaire... le chant. Mais pour réussir à passer du chant à président d'une cité collaborative, il a dû passer par bien des chorales. Fondateur de l'enseigne The ROOF, diplômé d'état en tant qu'entraîneur, organisateur d'événements emblématiques, il a su tirer son épingle du jeu.

Pour ce qui est de sa grimpe, elle correspond au personnage ; toujours dans « le faire » et cela lui a permis de découvrir un certain nombre de secteurs d'escalade allant du terrain d'aventure à la grimpe dans les arbres, le nombre de ses projets ne se compte plus sur les doigts de la main.

"T'es pas cap ?"



Camp 4 Contest #2

Pensez à vous inscrire à l'accueil ou en prenant contact avec louis@lescabanessurbaines.fr, pour le C4C #2 qui a lieu le 11 juin ! Pour cette



Stages été d'escalade

Stage rock'n'roll

Pour la première semaine de juillet, nous proposons un format roller et escalade, toujours dans notre

édition spéciale on vous propose un Prize Money de 2000 € ! Alors venez nombreux.se.s.

Programme :

9h – 14h : Contest de bloc (système du bloc à 1000 points via l'application Social Boulder)

14h – 18h : Ouverture des finales

18h – 19h : On vous en dit plus sur 2023...

19h – 20h : Finales festives à l'Amusette

20h – 23h : DJ set et "guinchage !"

démarche d'échange et de diversité.

Stage escalade & manip corde

Pour la deuxième semaine, on vous propose un stage qui va vous initier au bloc, mais pas seulement ! Nous y intégrons des techniques de manipulations de corde et d'encordement, mais comment ? Ça, on ne vous en dit pas plus.

Stage escalade et Lutherie

Pour finir en beauté le mois de juillet, nous allons vous proposer des faire travailler vos doigts, mais dans un domaine différent. Ce coup-ci nous allons allier le travail manuel et le sport avec une heure de travaux sur bois en compagnie du Luthier Sylvain Zbinden qui a son atelier aux Cabanes Urbaines.

La carte printemps / été débarque



Demain commence ici ! On en pince pour vous aux Cabanes Urbaines !

Venez découvrir le vin des Cabanes dans notre restaurant.

À l'image de ces deux homards se serrant la pince, nous souhaitons que ce breuvage chaleureux unisse les âmes et fasse vibrer vos cœurs en harmonie avec le vivant qui nous constitue et nous entoure !

Ce vin charpenté, fruits rouges aux notes épicées soutenues par un boisé mesuré et fondu est un liant qui se déguste...

Merci à l'illustrateur Rochelais Malodrut pour la réalisation de l'étiquette.

À déguster à l'amusette, accompagné de nos tapas.

> La carte des tapas c'est [ici](#)

Dans la famille Bivouac, je demande...

Anne et Philippe



LE BIVOUAC
espace coopératif

Vous l'avez compris maintenant, tous les mois nous vous faisons entrer dans la famille du Bivouac. Aujourd'hui nous sommes heureux de vous présenter Anne et Philippe.

Anne del Pozo, Journaliste

Après dix ans passés dans la salle de rédaction d'un magazine informatique, j'ai finalement opté pour l'indépendance dans le choix des sujets que je traite. Aujourd'hui, je suis journaliste pour différents journaux et magazines nationaux comme Option Finance, Les Echos ou GPO mais aussi des supports plus locaux, comme 17ECO le trimestriel de la CCI de Charente Maritime, ou des newsletters d'entreprises. Ces différentes collaborations me permettent d'enquêter et d'écrire sur des sujets très variés, même si je suis plus particulièrement spécialisée sur la finance d'entreprise et la transformation digitale.

Lorsque j'ai pris mon indépendance en 2004, le concept de coworking n'était pas tant développé que ça. J'ai donc commencé par louer un bureau au sein de l'agence Symaps à La Rochelle. C'est ensuite par l'intermédiaire de mon amie Christine, qui aujourd'hui pilote la branche événementielle des Cabanes Urbaines, l'agence Ekilibre, que j'ai découvert ce tiers lieu et le Bivouac. J'ai immédiatement sympathisé avec tous les autres coworkers et les filles du Refuge (le Pôle Santé des Cabanes Urbaines), devenus depuis une vraie bande de potes avec lesquels je partage des expériences de dingue, notamment sportives, aussi bien au sein des cabanes que hors les murs !

Au-delà de sa dimension humaine et conviviale, c'est également la diversité de ses occupants et leurs métiers qui font du Bivouac un lieu à part. Il n'est par exemple pas un jour qui passe sans entendre parler anglais, chinois, japonais ou allemand.

Philippe Alleaume, Journaliste réalisateur

Mon cœur de métier ? La réalisation de reportages pour Invitation au voyage sur Arte, mais pas que... Dans le cadre de mon activité, je collabore aussi avec Gymnastique, le programme culturel du site Internet d'Arte et je produis des vidéos pédagogiques pour Lumni. Je suis également auteur pour l'émission C'est toujours pas Sorcier.

Après 20 ans passé à Paris, les périodes de confinement ont définitivement entériné notre volonté de retourner en Province. Nous souhaitions offrir la belle vie à nos enfants et bénéficier d'un cadre de vie agréable. Notre choix pour La Rochelle s'est fait naturellement après une semaine de vacances en Charente-Maritime.

Dès notre arrivée en août 2021, j'ai cherché une salle d'escalade, un sport que je pratique en club depuis plusieurs années. C'est donc par Camp4 que j'ai découvert les Cabanes Urbaines, et son espace de coworking. J'ai immédiatement été séduit par le côté cosmopolite du Bivouac. L'espace est occupé par des coworkers venant de tous les horizons, connectés avec le monde et avec des expériences de vie très différentes. Une diversité qui crée un brassage intéressant et enrichissant ! Au-delà du Bivouac, le lieu m'a également séduit par la diversité des activités qu'il propose et les événements qui y sont organisés. D'ailleurs, toute ma famille en profite !



Sophrologue depuis une trentaine d'années, j'ai complété et enrichi ma formation depuis une dizaine d'années. Mon activité initiale en tant qu'auxiliaire de puériculture m'a amené à travailler aux côtés d'enfants, d'adolescents et à développer cette recherche d'analyse et de compréhension de l'autre. J'ai aussi pratiqué des soins par apposition de mains. Pendant dix ans, je suis partie vivre en République Dominicaine où j'ai développé ces techniques de massage et continué à travailler sur le développement personnel.

Ma sensibilité à comprendre les gens, les aider, combiné à ma connaissance d'outils pouvant nous permettre de développer nos capacités profondes afin de ne pas subir notre vie ; tout cela m'a conduit vers la sophrologie, pratique qui englobe tout cela.

Ainsi dès mon retour en France en 2012, j'ai souhaité m'installer véritablement dans cette profession et suivre une formation de Sophrologie afin de continuer à partager et transmettre ces pratiques.

Je pratique le PSYCH-K qui permet de « rentrer » beaucoup plus en profondeur dans les croyances limitantes du style : « Je n'y arriverai jamais », « ce n'est pas possible » ... Il est difficile d'avancer sereinement quand le subconscient a enregistré « je n'y arriverai jamais », « je ne mérite pas d'être heureux ». Les séances peuvent arrêter ce processus d'échec, enlever toutes ces barrières.

Après cette formation j'ai eu l'envie, un besoin vital de retrouver la mer, le côté de l'océan, La Rochelle où l'un de mes fils habite. J'aime cette région.

Suite à un premier contact avec Aliçanne, ostéopathe, qui installait un cabinet à Échillais, on a commencé à travailler ensemble. Puis Aliçanne m'a parlé du projet de Pôle Santé des Cabanes Urbaines.

Je trouvais ce concept fabuleux, de pouvoir encore une fois partager, transmettre. Tout naturellement elle m'a proposé de faire ce bout de chemin ensemble et je suis partie dans cette aventure sans me poser de question.

Aux Cabanes, les échanges, la diversité d'activités et de personnes, je trouve ça fabuleux. Ici, on ne se prend pas au sérieux, on ne rentre pas dans des protocoles, dans quelque chose de très arrêté, au contraire, c'est très ouvert et ça touche tout le monde.

J'ai hâte de voir le jour des futurs travaux. Encore une fois, ça va faire partie d'un changement, d'une réadaptation. Ça ne peut aller que vers quelque chose de positif. Tout est très agréable, on rentre dans quelque chose de confortable. On connaît le cabinet, on connaît plus de choses, les bases sont bien posées. Maintenant, on va plus loin, « élevons-nous » !

Pratico pratique ; je suis au Cabinet tous les vendredis matin à 10h15 où je fais des ateliers de sophrologie de groupe. Et toute la journée, je suis ici pour accueillir petits et grands, pour autant du PSYCH-K que de la sophrologie et des massages relaxants. Et certainement dans un avenir proche un autre projet !

> [En savoir +](#)

1 mois 1 associé !



Tous les mois nous vous présentons nos associés. Nous continuons avec Gilles, associé de la première heure.

Gilles Jaguenaud

Gilles Jaguenaud, 69 ans est un entrepreneur de toujours. Très jeune, il balaie l'idée de faire des études longues pour se lancer dans les aventures autodidactes et notamment l'aventure entrepreneuriale. Aujourd'hui père, puis grand père, il continue d'être un hyper actif plein de ressource, d'optimisme et de pugnacité ! Il est maintenant depuis 9 ans au cœur du projet, fidèle au poste, pour le meilleur et pour le pire !

J'ai rencontré Mélanie et Benoit en 2013, avec la Cigales « Socrates » (CIGALES = Club d'Investisseurs pour une Gestion Alternative et Locale de l'Épargne Sociale et Solidaire).

La motivation et l'enthousiasme de ces deux jeunes a interpellé les treize cigaliers et après deux rencontres, la Cigales a décidé de les accompagner dans leur projet de création d'entreprise : ouvrir une salle d'escalade à La Rochelle.

En 2020, alors que le contexte et l'histoire de l'entreprise nous ont poussés à engager une mutation profonde du lieu, avec tous les associés rochelais d'Escal'bloc, j'y ai consacré beaucoup de temps : réfléchir au bâtiment de demain, échanger avec l'architecte, les bureaux d'études et de contrôle, déposer un permis de construire, évaluer un coût de travaux et simuler des plannings de travaux et de mise à disposition des lieux ; et œuvrer avec nos petites mains à déplacer les murs d'escalade, l'espace enfant, créer l'espace du luthier et la mezzanine.

Poursuivre l'aventure vécue avec Escal'bloc en intégrant la SCI Les Cabanes, m'a semblé évident.

Et puis, je connais de mieux en mieux Arnaud et Benoit, les sais persévérants et volontaires ; et me reconnais un peu en Benoit, entrepreneur un peu fou parfois, bravant certaines convenances et recherchant ses limites.

L'aventure est aussi très motivante ; je transmets, je partage, je rencontre, et pour cela je reconnais à Benoit qu'il sait créer du lien avec de belles personnes. Je crois en ce projet, en les personnes, pour faire la démonstration qu'un lieu de travail partagé et convivial, simple, respectueux de notre environnement et des autres, est possible et viable économiquement.

Osons ensemble. Salut et merci aux cigaliers de Socrates, aux associés d'Escal'bloc et aux nouveaux associés de la SCI les Cabanes.

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

[Se désinscrire](#)



© 2022 Les Cabanes Urbaines & Arnaud Lacroix Photos