

# BULLETIN DU C.R.A.C

# **LE CESSONNAIS**

**Comité de Réflexion et d'Animation de Cesson**

10, rue Amiral Courbet - Cesson SAINT-BRIEUC

[crac.cesson22@orange.fr](mailto:crac.cesson22@orange.fr) Tél : 02.96.68.24.63 [www.pagesperso-orange.fr/crac22](http://www.pagesperso-orange.fr/crac22)

Permanence secrétariat le mardi de 10h00 à 12h00

Juillet 2010

**A retenir dès à présent,**

**La fête du maquereau le 31 Juillet et le 1<sup>er</sup> Août 2010**

**(pour plus d'informations, consultez notre programme joint)**

*Dans le cadre de cette fête, nous organisons une tombola. Nous vous demandons de réserver le meilleur accueil à nos vendeurs. De nombreux lots sont à gagner, dont 1 Net book, 1 télé .....*

## **La commission Patrimoine et Urbanisme**

Les travaux de renforcement de la digue du Valais sont en cours et auraient dû être terminés pour le début Juillet. Nous avons demandé qu'un apport de sable soit déposé afin de restituer son étendue à la plage et protéger la digue.

Nous avons effectué une demande auprès de la Mairie afin de rendre accessible à tous, le chemin piétonnier situé dans la vallée du Gouédic au droit de la station d'épuration.

La réfection de la chaussée de la grève des courses reliant Langueux et Saint-Brieuc a été demandée auprès des deux communes avant qu'un accident ne se produise.

Nous avons sollicité une réunion avec le service concerné du SBABA pour revoir les circuits des BUS dans le quartier et de déplacer l'aire de régulation de la rue Courbet vers un autre lieu moins **accidentogène**.

### **P.L.U.**

La ville de St-Brieuc par le bureau d'étude ARCHIPOLE, élabore le **POS** qui après révision deviendra le **PLU**. Le CRAC a pris l'initiative de tenir une réunion publique d'information pour les habitants du quartier. Nous avons émis des observations sur les espaces verts près de la maison de quartier rue A. Courbet et celui du « mille club » rue Suffren qui doivent rester des espaces de rencontre et aussi de loisirs et de jeux.

Le projet de réalisation de l'EHPAD (Etablissement d'Hébergement pour Personnes Agées Dépendantes) suit son cours. Le permis de construire sera prochainement déposé dès lors que les acquisitions de terrains auront été réalisées. (Affaire à suivre)

**Le CRAC vous propose par ses sections, des activités artistiques, culturelles, physiques et de loisirs.**

*Tous renseignements complémentaires peuvent vous être fournis soit :*

*En téléphonant ou en vous déplaçant lors de la permanence (ouverte en Juillet et Août), ou en consultant le planning se trouvant dans le panneau d'affichage de la maison de quartier ou sur notre site internet. N'attendez pas le mois de Septembre pour prendre contact ou vous inscrire*

### **Section Arts Plastiques**

Il s'agit pour chacun de découvrir différentes techniques artistiques, et de développer, selon ses envies et ses capacités, les moyens d'expression mis à disposition. Pour en arriver là, nous commençons, pour les nouveaux, par plusieurs séances de dessin (exercices d'après modèle, pédagogie adaptée et progressive).

### **Sections Scrabble Duplicate**

Jeu individuel (mêmes lettres, même temps, même mot retenu...). L'activité a lieu tous les mercredis après-midi.

Chaque joueur a son jeu personnel. Un meneur de jeu tire 7 lettres, qu'il annonce. Chacun joue pendant 3 minutes. Il a

donc les mêmes chances que les autres d'arriver à un score maximum.

### **Section Informatique**

Découverte par une initiation des fondamentaux d'informatique vous permettant de progresser et d'acquérir une autonomie devant l'ordinateur. Suivant vos besoins vous serez initié par modules, à l'utilisation des outils de bureautique ou à la navigation et à la communication via internet.

## **Section "Module Photos Numériques"**

Organisation, retouches et mise en ligne de vos photos à partir de votre ordinateur, en quelques étapes simples et rapides. Création d'albums personnalisés avec musique, titrage et création DVD.

## **Gymnastique Entretien**

C'est une activité physique ouverte à tout public, permet d'améliorer :

1. Le cardio-pulmonaire
2. Le renforcement musculaire
3. La respiration, l'équilibre
4. La coordination motrice

Vous y trouverez deux atouts indispensables, l'accueil et la convivialité. Une visite lors d'un cours, sera pour vous, le moyen de choisir celui qui correspond le mieux à vos attentes.

## **Gymnastique Douce**

Chaque séance se déroule en deux parties d'une demi-heure. La première par un échauffement de quelques pas de course autour de la salle, suivie d'étirements au niveau du corps (cervicales, bras, avant bras, buste). La deuxième demi-heure, allongées au sol sur un tapis pour les abdos et étirements des jambes jusqu'aux pieds. Tout ceci sous l'œil vigilant de notre monitrice.

## **Section Pétanque-Loisirs**

Hommes, femmes et enfants peuvent participer. Des rencontres se font en toute liberté de temps, et exempt de toute forme de concours. Cette activité est exercée plusieurs jours par semaine et toute l'année, sauf s'il fait mauvais temps. Vous pouvez nous rencontrer sur le terrain du « Mille

Club » rue Suffren et participer au gré de votre temps, de votre santé.

## **Section Pêche Plaisance :**

Elle rassemble les pêcheurs plaisanciers utilisant les mouillages du Légué et les représente devant la CCI. Elle défend leurs droits de pêche, de port et de navigation. Elle fait connaître les lois et décrets concernant l'activité de ces membres.

## **Section Yoga**

La pratique du yoga permet à chacun d'introduire dans sa vie un temps de pause et de silence, au minimum 1 heure par semaine grâce à un travail du corps et du souffle lié au mental. L'objectif étant une recherche de détente et de concentration.

## **Section Tennis de table**

Il s'agit d'une activité de loisir pour le plaisir du jeu, nous nous inscrivons dans aucune compétition. Nous disposons actuellement de trois tables. Les participants jeunes ou adultes doivent apporter leur raquette et des balles.

## **Concours de Belote**

Chaque premier samedi des mois d'Octobre à Avril nous organisons dans la salle rue Amiral Courbet un concours. Celui-ci se déroule en individuel, par tirage au chapeau. Engagement 4€. Un lot pour tous les participants, avec quelque fois remise d'une coupe.

## **Sections en projet :**

- Aéromodélisme
- Gymnastique masculine
- Club seniors

## **A noter sur votre agenda**

- Pendant les semaines 35 et 36 la salle du CRAC rue Amiral Courbet sera indisponible pour cause de mise en conformité des toilettes.
- Dans le cadre de l'action « **OPERATION VILLE PROPRE** » le **CRAC** a été sollicité en partenariat avec la

Ville pour que nous soyons un quartier pilote pour l'amélioration du cadre de vie des Cessonnois. Vous pouvez prendre connaissance de cette opération en consultant les dépliants joints à notre journal.

**Assemblée générale du CRAC le vendredi 5 Novembre 2010 à 20 h30  
Maison de quartier de Cesson**

Vous souhaitez que votre quartier reste vivant et dynamique, au travers de ses sections, ses commissions, son conseil d'administration ou bien vous avez du temps libre ou le bénévolat vous intéresse, alors rejoignez-nous, les portes du CRAC vous sont ouvertes !

**Le CRAC vous souhaite de bonnes vacances !**

