

# POINT PARTAGE

## LE JOURNAL DU POINT CLÉ



### La parole à chacun

**CHRISTINE CHARBONNIER**

Association loi 1901 depuis 2004, Le Point CLE existe grâce à la présence des bénévoles qui apportent leur soutien et leur énergie. Depuis sa création, 7 président(e)s ont assumé ou assument aujourd'hui cette fonction. Vous lirez le témoignage de Véronique qui a passé le relai à Corinne en avril dernier. Le bénévolat, c'est aussi dans l'accompagnement de stagiaires en cours de Français Langue Etrangère (FLE). Un groupe de bénévoles a travaillé sur la folle journée de Nantes et vous pourrez revivre leurs préparatifs jusqu'à l'heure du concert.

Autre richesse du Point CLE, la multiplicité des personnes selon leurs origines. Nous remercions les apprenants du cours FLE2 de partager leurs connaissances sur les différents systèmes de santé, et le texte rédigé par le groupe FLE1.

Enfin, Le Point CLE c'est aussi un organisme de formation qui propose des actions auprès de personnes en recherche d'emploi ou souhaitant entrer en formations certifiantes. Dans ce numéro, des stagiaires des cours PREPACLES ont pris la plume pour partager avec vous leurs passions pour la musique, les arts, la cuisine, mais aussi leur investissement dans le bénévolat.



Photo prise à la fin de l'Assemblée Générale de 2023 - Crédit photo : Le Point CLE

## Etre co-présidente au Point CLÉ

**VERONIQUE LEBRETON**

**De mars 2017 à avril 2023, Véronique LEBRETON a été co-présidente du Point CLÉ. Elle nous raconte comment elle a vécu ses 6 années.**

Quand j'ai accepté cette responsabilité avec Yvon Corolleur, je pensais rester un an, et ne me sentais pas du tout capable de remplir cette mission. Rien, comme pour les autres président.e.s, ne me destinait à cela.

Ces 6 années n'ont pas toujours été faciles, des questionnements m'ont souvent rendu le sommeil difficile, mais....je n'étais pas seule ! le Conseil d'Administration, le Bureau, ont toujours été là. Et surtout.... Ma co-présidente, Sylvie. Partager cette tâche à deux a été essentiel pour moi. Je ne l'aurais pas fait toute seule.

J'ai pas mal stressé, mais surtout, beaucoup appris. Fait des choses dont je ne me sentais pas capable. En résumé, cela aura été une période riche en expériences, en réflexion, en nouveautés. J'aurai toujours du mal avec les chiffres, mais je suis maintenant plus à l'aise pour parler en public. J'ai surtout essayé d'être fidèle à l'Esprit du Point CLÉ, et pour moi c'est le plus important.

J'ai passé les manettes à Corinne Latache, qui assure désormais la présidence avec Sylvie DOUCET je leur souhaite bonne route.

## DANS CE NUMÉRO

**LA FOLLE JOURNÉE  
LE MUSÉE DU LOUVRE**

**UNE O.N.G. : LA LECHE LEAGUE LA  
SANTÉ DANS CERTAINS PAYS**

**JEUNES TALENTS DU RAP  
UNE RECETTE DU BONHEUR**

## LE POINT CLÉ EN SORTIE

## Allons à la folle journée !

## Découverte assurée

PAR LES FORMATEURS  
BENEVOLES

**Dans le cadre des ateliers thématiques, le thème choisi a été « la folle journée ». La sortie s'est déroulée le 2 février dernier.**

La Folle Journée est un des plus grands festivals de musique classique en France et en Europe. Elle est organisée chaque année depuis 1995 à Nantes.

Ce festival n'a jamais duré une journée. Les concerts s'enchaînent sur 5 jours dans plusieurs lieux à Nantes et l'évènement s'est étendu à 12 autres villes de la région des Pays de la Loire. Elle a même été exportée dans d'autres villes du monde : Lisbonne, Bilbao, au Japon à (Tokyo, Kanazawa, Niigata, Biwako et Tosu), à Rio de Janeiro, à Varsovie et en Russie à Ekaterinbourg.



Le nom du festival fait référence à la pièce de théâtre de Beaumarchais « Le Mariage de Figaro ou La Folle Journée », qui a inspiré l'opéra « Les Noces de Figaro » de Mozart, premier compositeur « invité » en 1995. Cette année, le thème de la folle journée a été consacré à la Nuit et s'est intitulé : « Ode à la nuit »

## Un groupe de bénévoles aux manettes de la préparation.

Le concert retenu pour les stagiaires « Songe d'une nuit d'été » a été composé par Mendelson, inspirée de la comédie de Shakespeare. Cette comédie traduit la folie amoureuse qui se libère la nuit et la censure du jour qui ordonne de tout oublier.

Le thème choisi a permis un travail de préparation au sein des cours de français animés par les bénévoles avant l'évènement. (découverte des instruments de musique, des musiciens, du compositeur)

Le jour J, le 2 février, 18 stagiaires des cours FLE avec les bénévoles et du cours FLE du Conseil Départemental encadré par Emilie, accompagnés par 5 formateurs se sont rendus au Palais de congrès.



## Comment a été vécue cette « folle journée » par les stagiaires ?

Voici quelques réactions que nous ont livrées les stagiaires. « *Nous avons été impressionnés par la grandeur de la salle de concert, l'ambiance, le nombre de musiciens, tous les instruments de musique, le travail de la cheffe d'orchestre. Ce genre de concert, ça n'est pas dans notre culture, c'était un peu long, mais on a bien aimé la personne qui contait l'histoire pour expliquer les morceaux de musique, les voix des femmes même s'il n'y a pas eu beaucoup de chants, le bruit des cymbales à la fin. Il y avait beaucoup d'enfants, ils bougeaient et faisaient un peu de bruit.* »

Lors des cours qui ont suivi cette journée, certains stagiaires ont rajouté que la musique les rendait joyeux, qu'elle donnait envie de jouer ou rejouer d'un instrument, et aussi qu'elle peut « apaiser ».

En conclusion, même si le thème n'a pas capté une majorité de stagiaires, la folle journée a été appréciée les participants



## Et le rap ?

LAURA ET LOUISON

## Autre découverte proposée par Laura et Louison, stagiaires en PrépaClés.

Une « Star Academy » pour dénicher les nouveaux talents du rap, vous ne connaissez peut-être pas ?

L'émission s'appelle Nouvelle école. Après la saison 1 sortie en juin 2022, la saison 2 est visible sur la plateforme Netflix depuis le 17 mai 2023.

Cette émission a pour objectif de trouver les nouveaux talents du rap.

Il y a 24 candidats au départ et il n'en restera qu'un.

Nouvelle école est présidée par un Jury de trois rappers aux styles bien différents, Shay, SCH et Niska.



La rivalité est importante entre la bruxelloise, le marseillais, et le parisien. Lequel aura le plus d'influence pour permettre à un nouveau talent de se hisser sur le podium du succès ?

Chaque épisode est aussi l'occasion d'en découvrir davantage sur ce genre musical devenu incontournable.

## Un peu d'histoire

Le rap est un mode d'expression musical qui tire ses origines du hip-hop. Ces modes d'expressions ont donné naissance dans les années 1970 à un état d'esprit codifié avec des valeurs, des attitudes, un style vestimentaire et des cultures urbaines. Il est lié au rythme et à la poésie par l'emploi de rimes scandées.

Il se développe en France dans les années 1980 avec des artistes connus comme Mc Solaar, IAM, NTM. Depuis les années 2010, le rap français connaît un succès.

## ZOOM SUR UN CELEBRE MUSEE

*Le musée du Louvre*

OLENA ET DANIELYS

**C'est l'été ! Oléna et Danielys, stagiaires du groupe PREPACLES AVENIR à St Sébastien sur Loire, vous invitent à découvrir le musée d'art le plus visité au monde.**

Le musée du Louvre est l'un des musées d'Art le plus grand et le plus populaire au monde. Il est situé au centre de Paris.

Le bâtiment du musée est un ancien palais royal. Il est basé sur un château-fort érigé par le roi Philippe Auguste en 1190. Il a été construit il y a près d'un millénaire !

Il est ouvert comme musée depuis 1793. En 1989, la cour est décorée par la Pyramide de verre qui sert depuis d'entrée principale au Louvre.



Ce modèle de la pyramide de Khéops symbolise la campagne d'Egypte de Napoléon Bonaparte et sa victoire lors de la dite « Bataille des Pyramides » sur le plateau de Gizeh en 1798.

Le musée s'étend sur 73000 m<sup>2</sup>. Il contient environ 35000 œuvres d'art de l'Antiquité au milieu du 19ème siècle, en passant par le Moyen Age.

Aujourd'hui, le Louvre reste le musée d'Art le plus visité au monde. Environ 9 millions de personnes le visitent chaque année.



C'est là que sont conservés des chefs-d'œuvres de l'art mondial tels que La Joconde de Leonard de Vinci, les anciennes sculptures grecques

et la Victoire de Samothrace.



## ATELIER D'ÉCRITURE

GROUPE FLE

**Ecrire à plusieurs sur un même sujet, Viktoria, Zaïneb, Tetiana et Vlad vous propose ce texte composé avec l'aide d'Annette, leur formatrice.**

Ce matin, nous avons visité l'atelier d'aquarelle.

Nous avons bien regardé les tableaux.

Les peintures étaient très jolies.

Les peintres créaient de magnifiques paysages, avec des châteaux, la mer, des natures mortes, des fleurs.

Les personnes sont âgées mais actives et agréables.

Nous avons été ravis de rencontrer les peintres.

C'est génial ! Bravo !

## ATELIER DE CUISINE

LUC – STAGIAIRE PREPACLES AVENIR

**Luc vous partage sa recette du bonheur, appelé aussi KOUIGN-AMANN, ou « le gâteau du bonheur »**



Le kouign-amann est une pâtisserie originaire de DOUARNENEZ dans le Finistère, créée par Yves-René Scordia ou Henri Postic aux alentours de 1860.

Il est fabriqué avec des ingrédients très simples, mais suivez bien les instructions de Luc si vous voulez le réussir.

Pour commencer, il vous faut : 250 g de farine, 200 g de beurre, 200 g de sucre en poudre, 10 g de levure fraîche, 10 cl d'eau et 2 pincées de sel.

Et c'est parti ! Préchauffer le four Thermostat 5/6, 180°C. Dans un saladier, mélanger la farine et la levure de boulanger, faire un puits, y verser l'eau tiède. Travailler la pâte, elle doit être tout juste collante aux doigts. Laisser reposer jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume. On peut aussi utiliser une boule de pâte à pain.

Préparer le mélange beurre-sucre, il doit être homogène et avoir la même consistance que la pâte. Fariner le plan de travail et le rouleau pour étaler la pâte et l'étaler le plus finement possible. Puis étaler le mélange beurre/sucre sur la pâte.

Replier une première fois en trois dans le sens de la longueur, puis une deuxième fois dans le sens de la largeur et aplatir pour chasser les bulles d'air. Replier en triangle, mettre dans un moule et laisser lever une deuxième fois.

Couper au couteau des striures sur le dessus de la pâte puis étaler le jaune d'œuf au pinceau sur le dessus de la pâte pour faire dorer l'ensemble. Placer au four 20/25 min à 180°.

Déguster tiède le jour même, c'est à ce moment qu'il est le meilleur.

Attention, Luc recommande de le consommer avec modération car risque de diabète !

## LE MONDE ET LA SANTE

## Les systèmes de santé dans les différents pays

RAMONA, GANNA, INTIQAM ET NABIL

**Encadrés par leurs formatrices, Corinne et Pascale, le groupe FLE2 vous présentent l'organisation de la santé de leurs pays respectifs.**

En Azerbaïdjan, les rendez-vous médicaux sont rapides à avoir. On paie les médecins en espèces et il n'y a pas de remboursement. A l'hôpital, pour les urgences, 3 jours sont gratuits, ensuite, il faut payer 30 €/jour. Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2023, tous les soins et médicaments sont gratuits pendant un an.

En Algérie, les hôpitaux sont sales et on attend longtemps pour avoir un rendez-vous avec un médecin. Il existe une assurance pour les personnes qui travaillent : elle rembourse 80 %

des frais et elle rembourse 100 % si la personne est fonctionnaire. Une mutuelle prend en charge les 20 % restants.

Si on est au chômage, on ne paie rien. Les soins sont gratuits pour les enfants jusqu'à 7 ans.

En Roumanie, si on travaille on paie 40 % des soins et des médicaments en espèces et ils ne seront pas remboursés. Seules les urgences dans les hôpitaux sont gratuites pour 3 jours, ensuite on paie 50€/jour. Pour les enfants jusqu'à 7 ans, tout est gratuit.

En Ukraine, il est facile d'avoir un rendez-vous et de parler avec des spécialistes. A l'hôpital, il n'y a pas d'attente (15 minutes environ pour un enfant). C'est très rapide pour obtenir un rendez-

vous. On ne paie rien à l'hôpital. Dans le privé, on paie mais on est remboursé si on a une assurance.

En France, les hôpitaux sont bien, propres et les médecins sont géniaux et compétents. Les médecins sont très patients avec moi qui ne parle pas bien le français. Nous sommes très contents, même si les rendez-vous sont longs à avoir. Nous sommes allés aux urgences car ma fille s'était blessée et nous avons attendu environ 5 heures. Quand on ne travaille pas, les médicaments et les soins sont pris en charge par l'AMU, on ne paie rien. Quand on travaille on ne paie rien avec la carte vitale et si on paie une mutuelle, tout est gratuit.

## LA LIGUE DU LAIT, UNE ONG A DECOUVRIR

## Association La Leche League

**Anais, stagiaire dans le Pays de Retz, nous fait partager son expérience de bénévole dans cette association.**

Fondée par sept femmes en 1956 aux Etats-Unis, la Leche league (LLL) est aujourd'hui une ONG membre consultatif de l'UNICEF, qui travaille avec l'OMS (organisation mondiale de la santé) et est présente dans plus de 70 pays.

LLL est une association régie par la loi de 1901 et reconnue d'intérêt général pour ses activités à caractère éducatif, social et familial. Elle a pour but d'aider, par un soutien de mère à mère, toutes les femmes souhaitant allaiter, en leur transmettant l'art, le savoir-faire de l'allaitement. Ce soutien et cette information passent par des réunions, du soutien par téléphone et par courriel, un forum, un groupe Facebook, des publications, des congrès et des colloques à destination des professionnels de santé, et le site officiel (<https://www.lllfrance.org/>) où vous trouverez réponse à toutes vos questions sur l'allaitement.

Leche se prononce létché et signifie le lait en espagnol, et League se prononce ligue, littéralement la Ligue du lait). L'association est présente en France depuis 1979 et connaît depuis sa création un développement continu avec 320 animatrices fin 2020, 110 stagiaires en formation, et une présence dans toutes les régions françaises avec plus de 140 antennes locales réparties sur tout le territoire. J'ai découvert cette association après la naissance de mon fils en 2021 en me rendant une fois par mois aux réunions, j'avais déjà prévu d'allaiter et durant cette belle aventure lactée, ça m'a fait beaucoup de bien de partager avec d'autres mamans et de se sentir comprise.

Je suis donc actuellement en formation pour devenir animatrice bénévole pour pouvoir aider d'autres mamans.

Il y a 5 groupes d'animatrices en Loire Atlantique (Cordemais, Nantes, la Chevrière, Grandchamps-Des-Fontaines et Notre Dame De Grâce). Si vous avez besoin d'aide ou si vous voulez simplement partager un moment convivial dans la bienveillance, n'hésitez pas à aller chercher les coordonnées des animatrices ou les dates des prochaines réunions sur le site de LLL : onglet « REUNIONS ». <https://www.lllfrance.org/reunions/trouver-une-reunion>

*Avec l'arrivée de l'été, j'aimerais vous partager quelques informations pour allaiter bébé sereinement pendant une période de chaleur :*

- Maman doit s'hydrater ++
- Bébé va téter moins longtemps mais plus souvent : comme nous parfois il va manger et parfois il va boire :-)
- Le lait maternel est composé d'environ 88% d'eau et contient des électrolytes qui empêchent la déshydratation.
- L'allaitement exclusif ET à la demande suffit jusqu'à 6 mois.
- Si bébé est déjà diversifié et a moins d'un an, alors l'eau est un complément. Continuez de répondre à ses demandes et à lui proposer votre lait avant et après les repas.
- Un bébé bien hydraté = 6 ou 7 couches mouillées, inodores et incolores/jour, des selles fréquentes, une prise de poids régulières, un bon sommeil et une fontanelle non creusée.

