

## NOUVELLE CALÉDONIE

### Des efforts récompensés

Depuis vingt ans, des bénévoles d'AGIRabcd participent au succès du juvénat de Nouméa où sont regroupés des élèves originaires de provinces éloignées.



L'internat du lycée Lapérouse de Nouméa, où logent les élèves du Juvénat. Photo Juvénat Nouméa

Depuis 2002, l'association Jules Garnier pour un Juvénat (AJGJ), association de parents d'élèves d'origine kanak, organise des cours de soutien pour leurs enfants avec le concours d'AGIRabcd. Cette année, 72 enfants sont concernés, répartis par tiers en seconde, première et terminale.

Selon les disponibilités et les années, quatre à huit bénévoles d'AGIRabcd interviennent à Nouméa pendant huit mois, de mars à novembre.

Les conditions matérielles sont très bonnes avec de nouveaux appartements dans un quartier beaucoup plus calme et plus proche du lycée. Les parents sont très généreux et plusieurs fêtes ou rencontres ont été organisées, avec des cadeaux et de beaux discours.

Les études ont lieu tous les soirs de 19 à 21 h 30 ainsi que le samedi matin. Les deux dernières années, les épreuves du bac n'ont pas eu lieu, à cause du Covid. Cette année, le bac s'est déroulé dans un cadre normal. Et cela a permis de tester véritablement les nouveautés du bac, les spécialités et le grand oral.

Les bénévoles ont organisé des préparations intensives au grand oral, car les professeurs étaient débordés. Cela a été très utile, d'après les élèves et les parents.

Les résultats sont excellents : tous les élèves ont eu leur bac, plus de 8 sur 10 avec mention ; la plupart entame des classes préparatoires.

Pierre Moyon - PPC

## ACCÉDEZ AUX ARTICLES EN CLIQUANT SUR LE N° DE PAGE

2 La délégation Norseinoise s'associe.

3 Fiches action : forte hausse des actions France.

4-11 Spécial confinement : L'origine de la Newsletter - Monalisa en Gironde - Positiver les restrictions au déplacement - Télé FLI en Alsace : une télé éphémère - D'adret en ubac, les concerts cacophoniques de Marthod - Un village se mobilise por fabriquer des masques - Un groupe Facebook perdue en Plaine Commune Grand Paris

12 la correspondance d'Amandine : vive le festival de Rio !

## Un scénario gagnant - gagnant

L'association École et Vie Locale de Cergy-Pontoise a décidé d'intégrer AGIRabcd. Alain Dupré, délégué de Norseinoise, raconte.



Alain Dupré, délégué Norseinoise.  
Photo DR

### Quelle est l'histoire de d'École et Vie Locale (EVL) ?

Elle est curieusement très similaire à celle d'AGIRabcd : EVL a été créée en 1983 par d'anciens salariés de la société 3M, très présente à Cergy.

La cible a principalement été celle des élèves en filière professionnelle, du collège au lycée jusqu'au BTS, avec l'objectif de leur faire comprendre le monde de l'entreprise et les préparer à la recherche d'un emploi ou d'un stage.

Son action s'est développée à l'échelon départemental pour le collège sur le Val d'Oise (95), puis à l'échelon régional pour les lycées, qui les amenés jusqu'en Seine-Saint-Denis (93), Hauts-de-Seine (92) et Yvelines (78).

Actuellement, EVL travaille avec environ 35 collèges, une vingtaine de lycées, avec l'appui d'un solide réseau d'entreprises.

### Pourquoi un tel rapprochement entre EVL et la délégation ?

Elle est entièrement de leur propre initiative. EVL est restée de taille assez modeste, avec plus d'une trentaine d'adhérents dont une douzaine d'actifs. Après 22 ans de service, le président a décidé de prendre une vraie retraite, ainsi également que la secrétaire de l'association, qui en était la cheville ouvrière, et seule salariée. D'où la question de l'avenir de l'activité de l'association.

### Quelle a été la démarche ?

Leur démarche a été très professionnelle : recherche sur internet d'associations similaires, prises de contact auprès d'acteurs publics locaux, et au final sélection de deux associations, dont une jugée trop petite. Leur choix s'est donc fixé sur AGIRabcd, largement encouragé par des représentants des collectivités locales qui ont témoigné de « notre excellente réputation ». Ce qui est primordial pour la continuation des soutiens.

Et dès nos premiers échanges, nous avons rapidement constaté que nous partagions les mêmes valeurs et une même éthique. Ensuite, tout est allé très vite, et facilement.

### Et maintenant, comment cela se passe-t-il ?

La délégation attend entre six et dix nouveaux bénévoles, ce qui va pratiquement doubler à terme notre effectif de bénévoles actifs. Il y a déjà quelques participations croisées de bénévoles entre les ateliers EVL et ceux d'AGIRabcd. Chacun apprend de l'autre, et nous avons déjà d'autres idées : c'est du vrai gagnant-gagnant.

Propos recueillis par Denis Levillant - Yvelines

## Actions France en 2022 : un bilan encourageant

La clôture des fiches action livre ses enseignements. Le niveau d'avant covid est presque retrouvé. Commentaires avec Anne-Marie Bardi et Bernard Pria.

**A**nne-Marie Bardi et Bernard Pria sont deux représentants du groupe de travail qui, en 2011, a mis en place l'application des fiches action, recueil des activités France.

**La clôture 2022 vient d'avoir lieu, Anne-Marie peux-tu nous rappeler ce que c'est qu'une « fiche action » et son utilité, et nous donner aussi quelques chiffres significatifs ?**

Les fiches action, c'est notre expertise commune ! Chacun peut consulter les quelque 1 000 fiches réunies dans une base de données. Il dispose pour cela d'outils de tri et de recherche.

S'ajoute à cette somme qualitative de connaissances une dimension quantitative. Chaque année sont saisis en délégations les demi-journées d'intervention effectuées, le nombre d'intervenants et le nombre de bénéficiaires. Le volume annuel d'activité totalisé reflète ainsi la vigueur de notre association. Bonne nouvelle, en 2022 on a presque retrouvé le niveau d'avant covid ! Les actions France représentent 24 900 journées de bénévolat, contre 16 400 en 2021 (+ 50 % environ).

Il faut aussi évoquer les historiques et statistiques car, si cette base est un coffre aux trésors, les données qu'on en tire en font, de plus, un précieux outil de pilotage !

**Bernard, en tant que développeur de cette application, que dire de sa mise en œuvre ?**

J'entends dire que c'est une « usine à gaz ». Pas très flatteur pour ceux qui ont construit l'usine et qui y travaillent.

En fait je pense que si difficulté il y a, elle est moins dans la saisie des données que dans le recueil préalable de ces informations auprès des responsables d'action.

C'est un gros travail pour les délégations que de s'astreindre à une saisie régulière au cours de l'année, sans le stress du couperet fin janvier marquant la clôture de l'année précédente.

Là où des améliorations seront à rechercher c'est dans la connexion avec la comptabilité, et en particulier les notes de frais. Après douze ans d'utilisation, un nouveau chantier devrait s'ouvrir, mobilisant pour cela des moyens humains, mais aussi financiers.

Car il faudrait passer, comme cela a déjà été fait pour d'autres applications, du développeur bénévole au sous-traitant professionnel.

**Anne-Marie Bardi et Bernard Pria**



**Bernard Pria et Anne-Marie Bardi.** Photos Pierrick Moigneau



## IL Y A TROIS ANS LE CONFINEMENT

### Philippe Décot : « Lorsque le confinement a été imposé, nous étions prêts pour la première Newsletter »

Adhérent d'AGIRabcd depuis 2011, un temps délégué territorial de la Loire, Philippe Décot est à l'origine de la Newsletter, née lors du premier confinement en mars 2020.

#### Comment vous est venue l'idée de cette Newsletter ?

En réalité, le projet était en gestation depuis un an. L'idée était de partager des expériences vécues par les délégations territoriales, de voir ce qui se faisait ailleurs pour pouvoir éventuellement s'en inspirer, de se connaître un peu mieux aussi. La commission de communication d'AGIRabcd a validé le projet et nous nous sommes mis au travail, Pierre Valersteinas et moi-même. Deux webmasters pour finalement tout inventer. Le but était d'envoyer par mail à tous les adhérents la publication terminée.



Philippe Décot. Photo DR

#### Etiez-vous prêts lorsque le premier confinement est arrivé ?

Lorsque le mardi 17 mars 2020, le confinement a été imposé, nous étions prêts pour le premier numéro. Des bonnes volontés de tout l'Hexagone se sont manifestées ensuite et nous avons pu rendre compte des initiatives menées ici ou là pour briser par exemple l'isolement des personnes seules ou bien fabriquer des masques dont nous manquions cruellement à l'époque, à destination des soignants. Nous vous livrons d'ailleurs dans les pages suivantes quelques exemples de ces expériences.

#### Comment voyez-vous aujourd'hui l'avenir de cette Newsletter ?

Depuis trois ans, elle a bien évolué. Le confinement terminé, nous avons poursuivi sur notre lancée. Nous disposons d'une équipe de rédacteurs, de secrétaires de rédaction. La Newsletter paraît tous les quinze jours. Une conférence de rédaction permet de lister les sujets proposés, nationaux ou internationaux. Rendre compte des retours de missions à l'étranger, des expériences menées au sein des délégations territoriales est notre leitmotiv. Si je ne suis plus le rédacteur en chef de la Newsletter, je sais que la relève est assurée et je suis confiant pour son avenir.

Le souhait que je pourrais formuler pour conclure ? Qu'elle soit aussi proposée à certains de nos partenaires extérieurs à notre association.

Evelyne Coste - Rhône

Retrouvez dans les pages suivantes, une sélection des initiatives du confinement qui avaient fait l'objet d'une publication dans la Newsletter de mars 2020. Trois ans plus tard, nous avons cherché à savoir ce qu'il en restait.

## Monalisa se structure en Gironde, pour lutter contre la solitude des seniors

Les graines semées, pendant le confinement, par Muriel Richard, aujourd'hui disparue, ont germé. Une équipe s'occupe toujours du lien avec les aînés et une nouvelle association vient de naître.



### Muriel Richard : "Je me sens utile"

**Responsable du dispositif " MonaLisa ", la Girondine a mobilisé ses troupes pour mettre en place une veille téléphonique en lien avec le CCAS de Mérignac**

Dès le 13 mars, une équipe d'AGIRabcd a prêté mains fortes au CCAS de Mérignac, pour contacter quotidiennement les aînés isolés, inscrits au dispositif « canicule ». Nous effectuons une veille téléphonique auprès d'eux. Huit bénévoles d'AGIRabcd ont accepté cette mission. Nous effectuons des appels téléphoniques quotidiens et à heures fixes.

importante, le CCAS est très vite informé et prendra le relais. Dans l'ensemble, les aînés vont bien et ont bien compris l'enjeu de ce confinement.

#### Un appel très attendu

Les aînés isolés se sentent aujourd'hui encore plus abandonnés. Ce confinement accentue leur mal-être. Le but est d'échanger, d'égayer un peu leur journée. Au fil du

demander de leurs nouvelles. Plus les jours passent, plus je m'attache à ces personnes et je ne manquerais pour rien au monde l'heure des appels. En même temps je me sens utile. A la fin du confinement je leur proposerai d'aller les rencontrer et les remercier de m'avoir fait confiance.

#### Et après ?

Il va falloir réfléchir à la

[Retrouvez cet article complet en cliquant sur l'image](#)

Voici déjà trois ans que Muriel Richard, très engagée auprès du CCAS de Mérignac dans le cadre du Conseil d'administration et de Monalisa, avait constitué une petite équipe pour prêter main-forte lors du confinement. Il s'agissait de contacter quotidiennement, par téléphone, des aînés isolés pour diminuer leur angoisse et signaler au CCAS toute dégradation sanitaire .

La maladie a emporté notre dynamique Muriel, il y a un peu plus d'un an, mais ses graines semées ont germé. Marie Maury, qui la remplace dans ses fonctions auprès du CCAS, pilote la petite équipe qui continue son bonhomme de chemin. Le contexte sanitaire ayant changé, les personnes âgées sont suivies par téléphone, mais aussi lors de visites. De beaux moments d'échanges, précieux pour nos aînés et également pour les bénévoles.

### Bénévoles bienvenus

Le souhait de Muriel de constituer une structure est exaucé puisque Marie Maury et moi-même avons participé à la création de l'association Coopération Monalisa Gironde, nous sommes membres du conseil collégial. Cette association, en lien avec l'association Monalisa nationale, est officiellement reconnue depuis le mois de janvier.

Et elle recrute : nous accueillerons avec bonheur de nouveaux bénévoles, car nos aînés sont de plus en plus nombreux à avoir besoin de notre aide. Le recrutement n'est pas simple mais la richesse de ces moments de partage doit faire tomber toute appréhension.

Clotilde Veteau - Aquitaine Gironde



**IL Y A TROIS ANS LE CONFINEMENT****Perpignan : l'art de trouver un sens positif aux restrictions de déplacement**

Aujourd'hui, ça nous paraît incroyable, mais souvenez-vous : il y a trois ans, en plein confinement, impossible de mettre le nez dehors à plus d'un kilomètre autour de chez soi !

**D. N. D.****DERNIÈRES NOUVELLES DES DÉLÉGATIONS****Perpignan**

Pour celles et ceux qui ont un doute sur le périmètre dans lequel ils peuvent sortir pour le sport, s'aérer, ou promener le chien, le site geoportail (IGN) permet de visualiser, en ville comme à la campagne, la zone de distance d'un kilomètre et des lieux qui peuvent être parcourus autour de leur domicile en une heure, en tenant compte non pas du "vol d'oiseau" mais des déplacements en suivant les routes, rues et chemins.

J'ai fait un petit tuto sur PDF ... essayez-le.

**Michel Ouliac**

[mouliac.agirabcd@gmail.com](mailto:mouliac.agirabcd@gmail.com)

[Le tutoriel de Michel Ouliac](#)

**Retrouvez le tuto de Michel Ouliac en cliquant sur l'image**

**A** Perpignan, Michel Ouliac conçoit un tutoriel pour bien utiliser une application qui permet de savoir jusqu'où prendre l'air dans un rayon d'un kilomètre. « Je ne suis pas un fana de la réalisation systématique de tutos. Celui-ci était strictement utilitaire et de circonstance... et je n'ai pas spécialement cherché à récidiver! » Mais c'était un guide pour aider : « j'ai, comme beaucoup, d'abord souffert de ces restrictions de déplacement très formelles et appliquées souvent avec rigueur... d'ailleurs, me semble-t-il plus dans les zones rurales que dans les aires urbaines ».

**Une démarche d'inventaire photographique**

« Il nous fallait bien sûr, en plus du côté fonctionnel "prendre l'air et se dégourdir les jambes", essayer d'y trouver un sens un peu plus positif ... et inattendu ! C'est ce que nous avons fait avec ma femme Roseline au cours de l'exploration systématique de notre quartier, près du centre ville de Perpignan. Nous avons eu l'occasion de découvrir des rues pourtant proches mais que nous ne parcourions jamais auparavant, de constituer, en utilisant exclusivement nos téléphones portables, un inventaire photographique de l'humble architecture urbaine des années 30 à 60, doublé d'un "inventaire botanique" des petits jardins et des rues.

Notre regard (photographique !) s'est affûté de jour en jour pour découvrir à chaque sortie la nouvelle petite maison à la façade charmante presque totalement dissimulée au fond de son jardin et dénicher l'espèce botanique, arbre, arbuste, fleur ou simple herbe, inattendue, souvent "exotique" dans le paysage perpignanaise...

Des découvertes certes riches, surprenantes ou simplement amusantes, mais il était temps que le périmètre s'élargisse avant que nous n'ayons totalement épuisé notre curiosité ! »

**Michel Ouliac - Pyrénées Orientales**





## Alsace, terre d'innovation

Dès le début du confinement, la délégation d'Alsace se lançait dans le télé-enseignement. Trois ans plus tard, son délégué Michel Bortoluzzi tire le bilan.

### Une opération de grande envergure

**Le confinement n'a pas stoppé l'enseignement du français langue d'intégration (FLI). Le télé FLI se met progressivement en place.**



La délégation d'Alsace se lance dans une vaste opération de télé-enseignement du français langue d'intégration, le Télé FLI (Photo AGIRabcd/Michel Bortoluzzi)

Des évolutions au cas par cas, selon le matériel disponible, permettront plus tard d'évoluer vers des séquences plus structurées.

Sur les douze partenaires d'AGIR Alsace, sept ont déjà adhéré à la démarche et le démarrage est prometteur. Mais Michel Bortoluzzi, responsable de la délégation d'Alsace, reste prudent : " C'est un essai. On verra dans quinze jours si l'affaire est viable."

Ph. D

L'activité d'enseignement FLI était en Alsace très importante et des adaptations originales comme " ABCD pour un métier " avaient d'ailleurs vu le jour à partir de cet enseignement. Mais c'était avant. Bien sûr, les formes traditionnelles de FLI ont cessé dès le début du confinement. Il fallait pourtant garder du lien avec les adhérents et les partenaires, rester actifs pour ceux qui le souhaitent mais aussi, surtout, ne pas oublier les bénéficiaires : ils sont souvent très isolés et la barrière de la langue les place dans une situation parfois très difficile. L'idée du Télé FLI s'est ainsi peu à peu imposée.

**Le téléphone, souvent le seul outil disponible**

Il fallait au départ maintenir le lien social grâce au téléphone, souvent le seul outil que possèdent les bénéficiaires. On peut échanger à l'oral et envoyer des messages.

# 18

C'est le nombre de bénévoles engagés dans le Télé FLI. Ils sont une cinquantaine d'adultes et quinze mineurs à bénéficier du dispositif. Sept structures, sur les douze qui font habituellement appel à AGIRabcd, ont adhéré cette semaine au projet. Elles ont transmis les numéros de téléphone et parfois les courriels des bénéficiaires.

#### \* ABCD pour un métier

En savoir plus avec la vidéo en cliquant sur :  
[ABCD pour un métier](#)

**Retrouvez cet article complet en cliquant sur l'image**

### En mars 2020, vous lanciez « Télé FLI » pour poursuivre à distance l'enseignement du français. Qu'en est-il aujourd'hui ?

Au fur et à mesure que le confinement a été levé, les bénévoles ont laissé tomber : il n'y avait plus de nécessité à poursuivre à distance. On avait besoin de retrouver une vie normale. En interne, on l'a vu aussi puisqu'on était passé en visio comme partout. Les gens s'y étaient plutôt faits : on arrivait à être 25, 30 en réunion. Mais aujourd'hui c'est reparti comme avant. C'était juste une aventure...

### Vous étiez précurseurs là encore...

En tout cas, on a essayé de s'adapter et de maintenir des liens avec les associations partenaires. C'était aussi pour témoigner de notre volonté de continuer à travailler avec elles. La voie qui avait été trouvée, c'était Whatsapp puisque nos bénéficiaires n'avaient pas tous de PC. On en a prêté une dizaine assez longtemps, mais c'est terminé, les PC sont tous revenus.

### Que reprenez-vous de cette période ?

Ce qui m'a marqué, c'était ce besoin de se retrouver. Et puis, comme on avait moins de choses à faire, on a décidé au sein d'un petit groupe d'essayer de se faire référencer auprès de centres socio-culturels. Le souvenir que j'ai de cette période, c'est le travail d'une petite équipe pendant sept ou huit mois pour poser des jalons. Et finalement, ça a débouché alors que c'était des segments, un public que l'on ne touchait pas. Cela a fait boule de neige ; nous avons fait des demandes de financements publics et aujourd'hui on en arrive à pratiquement 30 % de nos ressources.

Recueilli par Ph. Décot - PPC



## Quand la musique crée du lien dans une vallée savoyarde

Un concert un peu cacophonique avait été organisé dans la vallée de Marthod. Une fanfare municipale lui fait écho aujourd'hui. Claude Fontanet, ancien délégué des Savoie, était l'un des « concertistes ».

### Concert dans la vallée

Chaque vendredi à Marthod, on se régale de musique plus cacophonique que symphonique. Et tout le monde adore ...



Marthod : le concert part du haut de l'adret, franchit la rivière et remonte tout l'ubac (Photo Mado Fontanet)

Retrouvez cet article complet en cliquant sur l'image

### Comment s'était déroulé à l'époque ce « concert » organisé à Marthod, au début du confinement dans les deux hameaux de la vallée ?

Cette initiative a été lancée par deux sœurs de la vallée, pour remercier les soignants, et elle a bien pris. Quatre vendredis de suite, les instruments de toutes sortes, des cors, de la clarine et de la sirène de brume... se répondaient d'un balcon à l'autre, et d'un versant à l'autre. C'est une vieille tradition ici d'opposer l'adret à l'ubac. Une fois, il y a eu tellement de barouf que les gendarmes d'Ugine ont cru à une rave-party et sont venus voir...

### Qui sont les deux sœurs à l'initiative de l'événement ?

Ces deux jeunes femmes sont comédiennes amateurs et proposaient déjà un petit spectacle dans les stations de ski alentour, « La Fine et la Norine » (ndlr : Joséphine et Honorine). Elles avaient enregistré un sketch qui avait tourné en boucle sur internet.

### Ce concert a-t-il eu des prolongements dans la commune ?

Il y a eu du changement, la musique a fait son apparition chez nous. Une batterie-fanfare d'une quinzaine de musiciens a été créée, elle s'appelle « L'Echo du Cornillon ».

Et la commune organise, depuis deux ans, une petite station de ski éphémère en janvier à 800 m d'altitude, avec un fil neige pour les gamins et une petite descente aux flambeaux.

Natalie Lhoste

#### Pour aller + loin

Facebook association [La Fine et la Norine](#) pour voir la vidéo.

Facebook [L'Echo de Cornillon](#), fanfare de Marthod





**IL Y A TROIS ANS LE CONFINEMENT****Des couturières improvisées pour fabriquer des masques à Rochefort-en-Terre**

Pour pallier l'absence de masques à l'Ehpad de Rochefort-en-Terre, ce petit village du Morbihan, classé « village préféré des Français » en 2016, s'était transformé en atelier couture.

À Rochefort-en-Terre (Morbihan), il n'y avait pas de masques pour les soignants de l'EPHAD. Des villageoises se sont mobilisées pour en fabriquer.



**Rochefort-en-Terre : déclaré plus beau village de France en 2016**  
(Photo AGIRabcd/Jacques Delaigue)

614 habitants à Rochefort-en-Terre; Jacques Delaigue est investi dans la gestion municipale et dans son équipe, une aide-soignante de l'EPHAD expliquait qu'il n'y avait pas de masque à disposition des soignants. « J'ai sauté sur l'idée » nous dit-il. Quelques recherches sur Internet et les neuf villageoises qui ont accepté de se lancer dans la fabrication trouvent un patron de couture proposé par un Centre Hospitalier Universitaire. « On a l'onction du C.H.U. de Grenoble, explique Brigitte Delaigue. Ce n'est pas très compliqué, il suffit d'avoir quelques notions de couture. » Il faut compter 35 à 40 minutes pour couper et assembler les trois couches du masque, mais dit-elle, « Je m'améliore : je les coupe maintenant par dix. » Brigitte a effectué sa première livraison de onze masques en début de semaine.

Contact : [j.delaigue@orange.fr](mailto:j.delaigue@orange.fr)



**Retrouvez cet article complet en cliquant sur l'image**

**Jacques Delaigue, vous avez été l'un des instigateurs de cette « fabrique » de masques, qui a mis au travail une dizaine de couturières improvisées dans la commune. Y a-t-il eu des suites ?**

Pas vraiment, il y a juste eu un impact sur le moment. Mais il ne faut pas oublier qu'on a agi dans une période complètement désorganisée, alors que le gouvernement contestait l'utilité des masques. Il y avait un manque de réflexion, de détermination que j'ai pu observer, étant conseiller municipal. Alors on a décidé de récupérer le tuto du CHU de Grenoble pour avoir le modèle du masque, et on a lancé l'affaire. Même s'il a fallu au début batailler avec l'Agence Régionale de Santé (ARS).

**Cette mobilisation n'a pas resserré les liens entre les habitants ?**

Sur le moment, pas mal d'habitants du village s'y sont mis. On a commencé avec deux couturières, on a fini à une dizaine, et les maris s'occupaient de la livraison. Ça a été très utile, on a pu subvenir aux besoins de l'Ehpad pendant les premiers mois, avant que les agences régionales de santé ne prennent le relais. En tout, on a fabriqué près de 600 masques, dont une livraison à une petite entreprise du coin. Mais ensuite, une fois passées la pénurie et l'urgence, chacun est reparti dans sa direction, et les gens se sont dépêchés d'oublier.

Recueilli par Natalie Lhoste - PPC



## Un groupe Facebook perdue en Plaine Commune Grand Paris

En Seine-Saint-Denis, le confinement avait vu fleurir plusieurs initiatives, dont la Newsletter avait publié une sélection en mars 2020. La campagne téléphonique solidaire ou l'atelier de fabrication de masques ont disparu, comme la blanchisserie professionnelle dans un gymnase de Montfermeil, pour laver les surblouses de l'hôpital local.

### Avant cette crise sanitaire...

La Seine Saint-Denis était mobilisée par les Jeux Olympiques et paralympiques de 2024. Les habitants du 9-3 commencent à voir dans les Jeux une occasion de montrer toute la richesse patrimoniale d'un département ( Basilique, maison des demoiselles de la Légion d'honneur, etc) et d'améliorer les infrastructures (sportives, mobilités durables, logements ...) mais aussi de construire projets éducatifs, culturels et sociaux.

En Île de France, la Seine Saint-Denis, plus pauvre département de France métropolitaine, est particulièrement touchée par le Corona Virus. Il est possible d'avancer quelques explications : des logements petits et surpeuplés, des habitants qui ont des métiers en première ligne (caissiers, livreurs, aide-soignants...), trois fois moins de médecins qu'à Paris pour une population qui compte seulement 500 000 personnes en moins. Surmortalité rime avec précarité et le confinement creuse les inégalités sociales. Pourtant, de nombreuses initiatives voient le jour pour une " Seine Saint-Denis qui réussit ! "

#### Le 6B solidaire

Atelier de fabrication de masques.  
Création du groupe Facebook Make your Mask pour réaliser ses propres masques, appels à tissus, à confection et à distribution. Une distribution de tissus initialement conservés pour le Carnaval du 4 juillet sera faite accompagnée de patrons de couture.

#### Les Volontaires du conseil départemental se mobilisent

Des colis pour bébé (lait, couches, alimentation) sont préparés par des agents volontaires du conseil départemental et distribués toutes les semaines à une quarantaine de ménage en grande précarité.

#### Campagne téléphonique solidaire pour maintenir le lien

Lancée le 6 avril par le département, 150 agents

volontaires du département ont appelé 50 000 personnes âgées ou vulnérables pour connaître leurs besoins.

**Une blanchisserie professionnelle** a été montée dans un gymnase de Montfermeil afin de laver les surblouses de l'hôpital de la ville.

**Les enfants de Villepinte**, toutes religions confondues, ont réalisé des dessins pour les soignants.

**L'office de tourisme** Plaine Commune Grand Paris a créé le groupe Facebook " l'office de tourisme soutient ses commerçants". L'objectif est de centraliser l'ensemble des informations concernant les commerçants : heures de livraison, initiatives, ventes à emporter.

Isabelle Duval

[Retrouvez cet article complet en cliquant sur l'image](#)

**E**n revanche, ce qui perdure trois ans plus tard, c'est le groupe Facebook créé en mars 2020 par l'Office de tourisme Plaine Commune Grand Paris<sup>1</sup>. Son objectif était de renforcer le lien entre les commerçants et habitants de l'intercommunalité durant la crise sanitaire, de soutenir les commerçants locaux et d'aider ses habitants à se ravitailler près de chez eux.

Créer du lien, la fonction persiste puisque sur ce groupe public de 288 personnes, continuent à être postées infos commerciales et autres annonces d'évènements culturels. À un rythme peu soutenu, mais on note tout de même quatre posts pour le mois dernier.

Véronique Décot - Loire

(1) Il regroupe neuf villes de Plaine commune : Aubervilliers, Epernay-sur-Seine, L'Île-Saint-Denis, La Courneuve, Pierrefitte-sur-Seine, Saint-Denis, Saint-Ouen-sur-Seine, Stains et Villetaneuse.



**IL Y A TROIS ANS LE CONFINEMENT**

# L'activité physique « hors confinement » : un excellent médicament

Avril 2020 : le Dr Jean-Claude Chatard, spécialiste de médecine du sport, donne dans la Newsletter des conseils pour lutter contre « l'accélération du vieillissement ». Qu'en est-il trois ans plus tard ?

## L'activité physique en confinement

Un des dangers du confinement est la diminution de l'aptitude physique avec pour conséquence l'accélération du vieillissement. Une seule solution, il faut bouger ! Quelle activité physique ? À quelle dose ? À quelle intensité ?  
Éléments de réponse



Jean-Claude Chatard ne se contente pas de donner des conseils, il les met en pratique comme ici sur les pentes du Ventoux, hors période de confinement évidemment. (Photo DR)

**La dose**

Les recommandations de l'OMS sont

La gymnastique volontaire, les étirements doux développent la souplesse. Le yoga apprend à respirer calmement, à tenir des postures et à se concentrer.

**Quelques exemples originaux**

Contrairement à ce qu'on croit, il n'y a pas de sport qui soit plus efficace que les autres.

**Retrouvez cet article complet en cliquant sur l'image**

### A quel rythme faut-il pratiquer ?

L'OMS recommande une demi-heure d'activité quotidienne, mais c'est une moyenne. Et de nombreuses études montrent les bienfaits d'une pratique plus longue. C'est un excellent médicament. Par exemple, avec un cancer du sein, en faisant une heure d'exercice 6 jours par semaine, le malade a 50 % de chances en plus d'éviter une récurrence. Et 25 % s'il fait une demi-heure, c'est proportionnel. Si une personne vraiment sédentaire bouge 10 à 20 minutes par jour, le risque d'une maladie cardio-vasculaire diminue de 10 à 20 %.

« 10 minutes, c'est assez » est-il aussi écrit dans une étude : un objectif modeste pour encourager tout le monde à commencer, et à prendre confiance en commençant doucement, quel que soit l'âge. Le principe majeur, c'est « je suis heureux de faire de l'exercice, donc j'en bénéficie ».

### Quelle activité choisir ?

Si tu fais de la marche rapide, c'est bien. Si tu cours ou si tu nages, c'est mieux.

S'il y a un sport que tu es capable de faire, c'est celui-là qu'il faut faire. Parce qu'il te donnera le plus d'avantages. En résumé, il faut une pratique sportive de bonne intensité qui n'aille pas à l'encontre du plaisir que l'on en éprouve. Et ne pas avoir peur de commencer doucement.

Après, il y a les sports non traumatisants comme la natation ou le vélo électrique. Et il y a les sports traumatisants, là où il y a de la verticalité : la course à pied, les sports mécaniques, le tennis, le golf. Il faut trouver une activité qui te plaise, et donc essayer, et il faut te socialiser - ne pas rester seul - et trouver des sports qui ne soient pas trop difficiles au début comme le vélo électrique.

### Comment rester motivé ?

Quand on est fatigué, il faut se reposer. Mais cela ne veut pas dire s'arrêter pendant 15 jours. Si tu as l'habitude de faire une heure, tu te reposes en faisant une demi-heure - c'est le repos relatif - et puis tu peux t'accorder un ou deux jours de repos, pas au-delà.

Docteur Jean-Claude Chatard, Faculté de médecine de Saint-Étienne





# La correspondance d'Amandine Bérangère

## Rio de Janeiro, carnivals

Vous étiez où en 2020, avant le 17 mars ?

**M**oi, au Carnaval de Rio. Sauf qu'il pleut. Ma fille en Bahianaise - censément peu vêtue - porte leggings et manches longues. Le maire, hostile à ces festivités impies, a réduit les équipements publics. Grève des éboueurs. Une bouillie immonde à base de confettis envahit les caniveaux. Eurk.

En 2021, RAS (ou presque). Ceux qui ne suivent pas Bolsonaro et Trump restent sagement chez eux et les autres sont anti-carnaval.

En 2022, un arrêté préfectoral interdit de défiler dans les rues et repousse à avril les démonstrations officielles. Mais en février, les petites fanfares locales ont interprété l'édit très littéralement en... jouant sur un coin de trottoir (Ben quoi, on défile pas!). C'est dire à quel point c'est viscéral : les mesures pour limiter les regroupements ont généré DEUX périodes de festivités ! Tout le monde est quand



Derniers préparatifs pour un déguisement façon « Famille Adams ».

Photo Amandine Bergère

même frustré. C'est le festival d'Avignon sans le « off » : ça va pas.

Après, comme pour tout événement qui attire les hordes de touristes, les gens du cru sont divisés. Il y a ceux qui font le tour des spectacles de rue et /ou passent des nuits blanches à regarder la finale des écoles de samba. Et ceux qui détestent, mais en profitent pour buller, à l'abri de la canicule, dans une pièce climatisée. L'âge joue beaucoup...

Car c'est sportif ! En France, on imagine 2-3 jours de folie avec des femmes à-plumes-et-à-poil. Mais en réalité, les Cariocas, à peine rentrés des vacances de fin d'année, s'arrêtent à nouveau pour un mois entier d'une sorte de fête de la musique, des percussions et des déguisements à gogo, par 35°.

Car c'est sportif ! En France, on imagine 2-3 jours de folie avec des femmes à-plumes-et-à-poil. Mais en réalité, les Cariocas, à peine rentrés des vacances de fin d'année, s'arrêtent à nouveau pour un mois entier d'une sorte de fête de la musique, des percussions et des déguisements à gogo, par 35°.

### L'année du rattrapage

En tout cas, en 2023, rattrapage ! Le lundi du carnaval, j'avais déjà vu quatre « blocos » (fanfares), dont trois pour enfants. Épuisée, je ne suis pas sortie le lendemain ! D'ailleurs, je séchais niveau déguisement. Mais j'ai identifié pour vous le kit-de-base-unisexe :

- 1 truc sur la tête (perruque, serre-tête, boucles d'oreilles, lunettes),
- 1 truc brillant,
- 1 maillot pour les femmes, rien pour les hommes,
- 1 tutu.

(Messieurs, dissipez vos doutes : mon neveu brésilien, 17 ans, mégaréservé et cisgenre, est sorti en T-shirt de son équipe de foot, tutu rose et lunettes fantaisies. Le tutu est essentiel.)

Forte de mon expérience, je recommande aussi : l'ombre, la crème solaire, beaucoup d'eau, une protection des cheveux, une tenue légère et de bonnes chaussures.

Bilan perso : des poux, un coup de soleil, une insolation et mal aux os. Pas mal pour une débutante !

Et qu'est-ce que ça a fait du bien !