



# Magazine municipal « **Vivre à Haute-Goulaine** »

Les pages associatives

# Ligne éditoriale

- 2 doubles pages
- Plus de visibilité et plus de dynamisme
- Priorité à l'actualité, aux nouveautés et aux infos intéressant le plus grand nombre
- Pas de redite (d'un numéro à l'autre, au sein d'une même publication)
- Complémentarité avec les pages Retour en images, Actus et Agenda
- Liens vers les sites internet



# Magazine municipal

## « **Vivre à Haute-Goulaine** »

---

Préconisations



# Exemple d'une double Assos

7 800  
signes  
au total

Les calibrages indiqués sont génériques et se basent sur certaines pages du magazine. Ces valeurs sont des guides indicatifs pour la rédaction et peuvent varier entre des pages denses en terme de texte et des pages plus illustrées.

### vivre les Assos

**BIEN-ÊTRE À HAUTE-GOULAINE**  
**Inscriptions cet été**  
L'ASSOCIATION Bien-Être à HAUTE-GOULAINE propose de la Biocara, un atelier mémoire, des séances de sophrologie et, tout nouveau, un atelier de sophrologie marquée. Plutôt que d'attendre le mois de septembre, vous pouvez tout simplement vous inscrire dès maintenant.  
Nous vous souhaitons un bel été !  
☎ Anis 09 62 39 15 79 (séduloir et atelier marqués), Isabelle 06 20 48 17 01 (sophrologie et sophro mandala)

### BIEN-ÊTRE DU MARIUS

**Une saison bien remplie**  
LES ARTISTES DE L'ATELIER DU MARIUS TERMINENT UNE SAISON BIEN REMPLIE, l'atelier d'été (du 20 juin au 20 août) sera consacré à la connaissance comme ils l'ont été engagés après un petit tour de leur président Nicolas en juin 2014. Les séances du mardi furent très agréables, les stages marqués ont été variés ont été très attractifs. Il a fallu parfois relancer du monde à notre grand regret !  
L'année ou nous organisons cet article, nous organisons notre opération Photos Clavettes le samedi 20 juin où nous espérons vous retrouver nombreux.  
Nos travailleurs avec, avec la préparation de la saison 2015-16. Nous serons à l'écoute, comme chaque année, au Forum de la Fédération et de l'association, nous vous invitons par l'intermédiaire de la Fédération à nous sur le thème de la transparence et de la démocratie. Nous vous souhaitons un très bel été et serons heureux de vous retrouver en septembre !  
☎ Anis 06 88 24 21 25  
☎ Isabelle 06 25 72 52 48  
@ villedeumur244  
skilla.blog.com

**EUROPE FOOT**  
**Cestas 1<sup>er</sup>, Haute-Goulaine 15<sup>e</sup>**  
Le week-end a débuté le vendredi soir par l'accueil des 12 équipes étrangères représentant 9 nations avec la France (Suisse, République Tchèque, Portugal, Pays Bas, Ukraine, Allemagne, Belgique, Croatie). Une fois la répartition des enfants dans les familles françaises achevée, les dirigeants des clubs engagés se sont retrouvés à la réception organisée à Haute-Goulaine. Après les matchs de poules préliminaires qui se sont joués le samedi, les matchs de classement ont eu lieu le dimanche également sur les terrains de la Croix des Tailles à Haute-Goulaine, à Vertou-centre et au stade Sévère et Maine.  
Cette année, l'organisation a décidé de mettre le football féminin à l'honneur en programmant des matchs entre les équipes féminines U17 du FC Nantes Atlantique et FEA Guingamp le samedi sur le stade Sévère et Maine de Vertou et le dimanche juste avant la finale du tournoi sur le stade Vertou-centre. Le succès était au rendez-vous de ces rencontres.  
La finale du tournoi s'est déroulée à Vertou-centre. Elle a vu s'opposer Vannes Métaheur au SAG Cotes. Et ce sont les Gamoënils qui sont sortis vainqueurs par un score de 1 à 0, privant ainsi les Vannetais de leur 3<sup>e</sup> titre consécutif. Bravo à nos jeunes Gamoënils qui ont effectué un beau parcours après une saison difficile !  
Tout le monde s'est retrouvé le dimanche soir pour le traditionnel buffet servi à la salle Sévère & Maine à Vertou. Un grand merci aux parents, aux personnes bénévoles et aux 150 familles d'accueil qui ont permis encore cette année la réussite de ce tournoi.  
À l'année prochaine pour la 27<sup>e</sup> édition !  
☎ Tous les résultats sur [www.euro-foot.com](http://www.euro-foot.com)

**LA PETANQUE DE HAUTE-GOULAINE**  
**Les boulistes en vacances**  
LE DERNIER CONCOURS À HAUTE-GOULAINE a rassemblé 40 équipes venues des clubs voisins. Sévère et connaissance étaient au rendez-vous. Signataire le bon résultat de Luc Cognat qui, associé à Prostales, s'est qualifié pour le championnat de France qui se déroulera samedi 4 et dimanche 5 juillet à Châteauneuf.  
Pas de dates à retenir pour juillet et août, vacances oblige !  
Dès la rentrée, nous serons présents au Forum des Associations.  
Bonne organisation, inscriptions et inscriptions à cette occasion. Alors n'hésitez à venir à notre stand !  
Bonne vacances à tous les boulistes !  
Profitez de l'été pour passer à la pétanque entre amis !

**AFR SECTION YOGA**  
**Pratiquer le yoga à la rentrée**  
LA SAISON ESTIVALE ARRIVANT, les cours de Yoga vont s'interrompre pour reprendre dès lundi 14 septembre. Accessibles à tous (normes et hernies), quatre cours vous sont proposés, salle Christine Caron (complexe sportif de la Croix des Tailles).  
- le lundi de 20 h à 21 h  
- le mardi de 9 h 15 à 10 h 15 et de 10 h 30 à 11 h 30.  
- le jeudi de 19 h à 20 h.  
La pratique du yoga assouplit le corps, favorise le souffle, réduit le stress, augmente l'attention... pour vous accompagner dans les différents moments de la vie.  
**Rejoignez-vous lors du Forum des Associations** pour rencontrer Marie-Thérèse Defebis, professeur de yoga, qui répondra à vos questions. Les inscriptions seront prises ce jour-là.  
☎ Françoise Sigwalt 02 40 06 11 77, Marie-Thérèse Defebis 02 40 33 46 15 ou 06 71 49 04 33

**ASSOCIATION POUR LE DON DE SANG BÉNÉVOLE SAINT-SEBASTIEN, HAUTE ET BASSE-GOULAINE**  
**Un geste simple et généreux**  
Lors de la collecte de sang organisée en Rivière, 72 poches ont été prélevées, 5 personnes effectuant leur premier don : nous les félicitons car elles ont fait le premier pas, le plus difficile. Nous remercions aussi les personnes qui se sont présentées mais qui n'ont pas donné leur sang ce jour-là ; le fait de s'être déplacé est le signe de leur motivation.  
Lors de l'assemblée générale de notre Association pour le Don de Sang Bénévole (ADSB), en mars, des donateurs ont reçu une décoration attribuée par l'Établissement Français du Sang (EFS). Cette récompense permet de leur rendre pour leur geste de solidarité qu'ils renouvelent depuis de nombreuses années.  
Les prélèvements permettent de sauver 1 million de personnes chaque année en France : 650 dons sont nécessaires chaque jour dans les Pays de la Loire.  
Si vous souhaitez participer à ce mouvement de générosité, vous pouvez venir à la 2<sup>e</sup> collecte annuelle de Haute-Goulaine, vendredi 21 août, de 16 h à 19 h 30, salle Christine Caron (Croix des Tailles).  
Bon à savoir avant de vous déplacer :  
- il faut être majeur et ne pas avoir fêté votre 71<sup>e</sup> anniversaire ;  
- il faut peser au moins 50 kg ;  
- il faut respecter un délai de 8 semaines entre 2 dons ;  
- il faut bien s'hydrater ce jour-là ;  
- après le don, il faut respecter le temps de repos nécessaire lors de la collation. Des bénévoles, membres de l'Association, seront présents pour vous servir des boissons et préparer la collation après le don. Nous nous rencontrerons au Forum des Associations.  
☎ 02 40 03 18 38 / [donsang4417@gmail.com](mailto:donsang4417@gmail.com) / [www.tffbs.org](http://www.tffbs.org)

**URIELLE**  
**Pour être bien avec soi et avec les autres**  
PAS DE STAGE C'EST BIE, MAIS L'ASSOCIATION FAIT -PEAU NEUVÉ- à la rentrée avec de nouvelles plages horaires hebdomadaires pour :  
- la sophrologie : lundi, 19 h 30 - 20 h 30 et 20 h 35 - 21 h 35 ; jeudi, 20 h - 21 h ; vendredi, 10 h 30 - 11 h 30 ;  
- la méditation : samedi, 10 h 30 - 11 h 30, et mercredi, 19 h 30 - 20 h 30, tous les 15 jours ;  
- le yoga du rire : samedi, 14 h - 15 h 30.  
Si des dates de stages indépendantes seront proposées sur l'année avec 2 annuaires. Nous serons présentes au Forum des Associations : n'hésitez pas à venir nous rencontrer !  
☎ 06 18 94 55 18  
☎ [www.uriellephoto.fr](http://www.uriellephoto.fr)

**CLUB DES TOUJOURS JEUNES**  
**Club ouvert en juillet**  
Cartes de jeu offerts  
Mardi 7, 21 et 28 à 14 h, Salle du Plagiat  
À partir du mardi 1<sup>er</sup> septembre, les réunions reprendront Maison de Goulaine.  
☎ Lucienne Vison 02 40 10 57 84

**AMICALE LAIQUE INFORMATIQUE**  
**Formation 2015**  
VOUS VOULEZ VOUS LANÇER DANS L'INFORMATIQUE... Vous désirez vous perfectionner dans le travail de la photo et de l'audio... Vous souhaitez créer un blog pour un événement bien particulier... La section informatique de l'Amicale Laïque vous propose une formation complète sur 3 niveaux : Initiation, Photo-audio et Vidéo... D'une durée de 21 h, les cours commencent début octobre et se termineront en juin. Ils sont animés par des bénévoles dans une salle municipale équipée d'ordinateurs et d'un système de vidéoprojection. Vous venez vous-même être équipé à votre domicile d'un ordinateur et d'une imprimante. Possibilité d'inscriptions lors du Forum des Associations.  
Inscriptions et infos :  
☎ René Lassoux 06 24 54 51 02  
☎ [bnm4.jmdm.com](http://bnm4.jmdm.com)

**Brève courte**  
450 signes

**Brève moyenne**  
700 signes

**Texte important**  
1 600 signes

**Brève très courte**  
200 signes

# Exemple d'une double **Assos** + dense

8 400 signes au total

LES RANDONNEURS DU MARAIS  
Les randonnées de septembre

Près des rendez-vous de la rentrée, à noter notre séjour en Auvergne du 10 au 14 septembre. Horaires des départs (parking de la mairie) : dimanche 8 h 30, lundi et jeudi 14 h. Attention, à compter du 1<sup>er</sup> septembre, nous ne ferons plus de départs des randonnées : parking des Plaines (derrière le cabinet médical ex centre-école). Le calendrier du 2<sup>nd</sup> semestre 2015 sera envoyé aux adhérents par Internet, téléchargeable sur le site du club et affiché au panneau du parking de la mairie. Prochaine sortie : Pevénin, dimanche 20 septembre : départ 7 h 30, parking de la mairie - retour : 20 h 30 (base : 41 places) Nous serons présents au Forum des Associations. Bel été et très bon le 7 septembre pour une nouvelle saison de randos. L'été est riche en sorties et des animations ainsi que le programme du 2<sup>nd</sup> semestre 2015 sont disponibles sur [randonneursdumarais.jimdo.com](http://randonneursdumarais.jimdo.com)

AIKIDO CLUB  
**Pour un été qui bouge !**  
L'Aïkido est un art martial japonais qui est accessible à tous, dès l'âge de 7 ans et tant que la santé le permet. Même en situation de handicap ! Vous pouvez venir à notre rencontre chaque fois, des cours seront proposés le mercredi et le samedi.  
Fred Amoué 06 61 78 97 35  
[sites.google.com/site/aikidogoulainais44](http://sites.google.com/site/aikidogoulainais44)

ESHG CYCLO-VTT  
**Bonnes vacances !**  
LES MOIS DE MAI ET JUIN ONT ÉTÉ CHARGÉS pour les vélotaxis et les cyclos de l'École Sportive de Haute-Goulaine. Tout d'abord il y a eu les week-ends familiaux. Direction la forêt de Mervent pour une dizaine de familles de vélotaxis. La plus grande forêt de Vendée se prêtait parfaitement aux randonnées techniques ou roulatines. Les cyclos sont allés un peu plus loin, à Bag-Miel dans le pays boussaunais du vent contre, mais les parcours avaient été très bien préparés par Philippe, le régional de l'étape. Donc, pour les meilleures entrainées, départ vers l'Ouest jusqu'à Plogon en face la Pointe du Raz. Total 170 kilomètres pour eux. 90 pour les autres. Tous en redoublant pour l'année prochaine. La préparation de la randonnée bat son plein. Il a fallu plusieurs samedis et lundis matin, à un balai de volontaires, pour débroussailler les chemins et préparer notre randonnée dimanche 13 septembre. Merci et bravo à eux. Au programme de cet été, il y aura le raid «vélotaxi» samedi 20 juin, 12 étapes, 120 km de VTT en Vendée, autour d'Alzay, avec ravitaillement toutes les 30 bornes.  
[eshgcyclovtt.free.fr](http://eshgcyclovtt.free.fr)

AMICALE LAIQUE - DANSE CRÉATIVE  
**Entrez dans la danse**  
NOS APPRENTIS SCIENTIFIQUES, CUISINIERS, BALLETTEURS, HÔTESSES DE L'AIR, AÉROFITNESS... ont été très heureux de vous présenter leur spectacle «Curriculum Vitae» le 30 mai dernier au Quabran ! Pour celles et ceux qui voudraient nous rejoindre, nous vous invitons à venir inscrire lors du Forum des Associations. Vous trouverez le dossier d'inscription à télécharger sur notre site [www.alg.fr](http://www.alg.fr). À noter que le cours d'été accueille les enfants dès la grande section et qu'un nouveau groupe sera ouvert le mercredi matin de 11 h à 12 h pour les enfants nés en 2007/08.

MOTOCLUB GOULAINAIS  
**Le mois de juin dans les rétros**  
À LA PENTECÔTE, NOUS AVONS PARTICIPÉ AU RALLYE DES ROUES ZÉBRÉES. 3 équipes représentaient le MCG. Cette année, nous faisons étape à Charroux (16). Les 13 et 14 juin, nous avons pris la route des 24 h de tandem à Héric (44) grâce à l'équipe 27 «Les Bigoudens recyclés du MCG». Merci à Popof et Marilynne pour le déplacement, à Jérôme, Fabrice, aux 4 coureurs qui ont respecté l'épreuve en parcourant 754 km. Cet été, n'oubliez pas de vous inscrire sur [mca.alablog.fr](http://mca.alablog.fr) pour le Rallye que nous organisons les 11-12 octobre. Attention, les places sont limitées. Bonnes vacances et soyez prudent !

• Vivre à Haute-Goulaine n°412 - Juillet/Août 2015

ESHG FOOTBALL  
**Succès du tournoi "Foot à 5"**

Julien, Flavien, Roman, Gwendal et Caroline, les jeunes coachs de la catégorie «réservés» ont proposé au club d'organiser, cette année, un tournoi «Foot à 5» à Haute-Goulaine. Ce dernier s'est déroulé samedi 6 juin dernier. Le soleil était au rendez-vous et les équipes se sont rencontrées avec beaucoup de plaisir et de fair-play. Les jeunes Goulainais ont remporté le tournoi à la grande satisfaction de leurs coachs ! Cependant tous les participants sont repartis ravis, leur médaille autour du cou et avec une coupe pour leur équipe. PS : Si vous aussi vous aimez le ballon rond et souhaitez vous investir dans le club en encadrant des équipes du foot d'animation, n'hésitez pas à contacter : Bruno Guenan 06 80 56 49 90, [bruno.guenan@orange.fr](mailto:bruno.guenan@orange.fr)

GOULAINAIS TENNIS DE TABLE OMNISPORTS  
**Saison 2015-16**  
La saison 2014-15 de tennis de table s'est achevée et la nouvelle saison est déjà en préparation. Reprenez dès la 1<sup>re</sup> semaine de septembre. Lieux, jours et horaires des séances :  
• Complexe sportif de La Croix des Tailles - entraînement dirigé Adalès, le mardi, 20 h - 22 h, et entraînement libre Adalès, le vendredi, 20 h - 22 h ;  
• Gymnase de la Herdrie - entraînement jeunes débutants, le mercredi, 16 h - 17 h 30 ;  
• Salle Henri Michel (Basse-Goulaine) - entraînement Jeunes confirmés, le mercredi de 17 h 30 à 19 h. Nous accueillons volontiers celles et ceux qui voudraient rejoindre notre association dès 7 ans.  
• Réservations : Pascal 06 16 08 03 79, [adja@hautegoulainais.tennis.fr](mailto:adja@hautegoulainais.tennis.fr)

ADGE  
**Gym dynamique**  
VOUS SOUHAITEZ REPRIENDERE LA GYM ? Vous voulez vous remettre ? Les cours collectifs sont faits pour vous ! Venez découvrir les séances de gym dynamique, proposées par des entraîneurs brevetés de l'ADGE, les mardis de 20 h 15 à 21 h 15 et les jeudis de 20 h 15 à 21 h, au complexe sportif de La Croix des Tailles. L'ADGE sera présente au Forum des Associations. [adja@hautegoulainais.tennis.fr](mailto:adja@hautegoulainais.tennis.fr)

AMICALE LAIQUE ÉCOLE DU SPORT  
**Initiation au sport**  
POUR LES ENFANTS DE LA MOYENNE SECTION DU CE1, l'école du Sport permet de découvrir et de s'initier à différents sports (gymnastique, athlétisme, jeux de ballon, jeux d'opposition, course d'orientation, vélo et roller) par cycle de 3 à 4 semaines. Encadrées par un éducateur sportif de l'UFOLEP, ces activités sont proposées le mercredi après-midi pendant 1 h (entre 14 h 30 et 17 h 30) au complexe sportif de la Croix des Tailles. Les groupes sont constitués en fonction des âges. Pour les enfants du CE1 au CM2, une séance de roller est également proposée le mercredi de 13 h 30 à 14 h 30. Nous vous attendons au Forum des Associations. Céline 02 40 06 23 01, [celine.michou@laposte.net](mailto:celine.michou@laposte.net) Su 02 51 79 29 02, [suzanne@orange.fr](mailto:suzanne@orange.fr) [www.alg.org](http://www.alg.org) > rubrique Ecole du sport

AMICALE LAIQUE BADMINTON  
**Bilan de la saison**  
NOUS ARRIVONS AU TERME DE CETTE SAISON BIEN REMPLIE et c'est le moment de faire un bilan. À l'image de la moyenne nationale, nos effectifs sont en progression avec 83 licenciés (+11% par rapport à l'année dernière) avec une forte proportion des 16 - 20 ans. Cette année, le club a engagé 1 équipe Mixte et 1 équipe féminine en championnat UFOLEP. Elles se sont brillamment distinguées en finissant respectivement 1<sup>re</sup> et 2<sup>de</sup> de leurs poules. Bravo à nos compétiteurs. Mention spéciale aux filles qui ont su rassembler l'équipe dans la poule supérieure ! Outre le championnat UFOLEP et nos 2 tournois internes, nous avons organisé des rencontres interclubs avec Vertou, La Châtaignière et La Haye-Fouassière nous permettant de nous mesurer dans la bonne humeur à nos voisins du département. Ces sorties sont très enrichissantes et nous encourageons les maîtres/peuven à aller sur l'événement. Si vous souhaitez nous rejoindre la saison prochaine, nous serons présents au Forum des Associations. [haute.goulaine.bad@gmail.com](mailto:haute.goulaine.bad@gmail.com) [www.badminton-haute-goulainais.fr](http://www.badminton-haute-goulainais.fr) Bonnes vacances à tous nos badistes... et à l'année prochaine !

ESHG TENNIS  
**Dernières balles avant l'été**

INSCRIPTIONS POUR LA SAISON 2015-16  
À toutes celles et tous ceux qui ont «raté» les séances d'inscriptions-réinscriptions des 7 et 17 juin, retrouvez-nous au Forum des Associations. Rendez-vous sur le site du club [www.eshg-tennis.fr](http://www.eshg-tennis.fr) pour télécharger tous les documents. Pour les réservations qui prennent des cours, appelez dès maintenant votre dossier, sous enveloppe adressée, dans la boîte aux lettres du club et envoyez le même jour un mail à [secretariat@eshg-tennis.fr](mailto:secretariat@eshg-tennis.fr)  
Attention, rangement de date !  
Assemblée générale vendredi 25 septembre, 20 h 30 Salle du Muguet (Espace de la Traille) au bureau de l'ESHG Tennis vous souhaitez d'agréables vacances pleines de jeux, sets et matchs.

Pour toute question, n'hésitez pas à contacter Michel Bronnoux. [secretariat@eshg-tennis.fr](mailto:secretariat@eshg-tennis.fr) [www.eshg-tennis.fr](http://www.eshg-tennis.fr) Facebook : Eshg Tennis

Vivre à Haute-Goulaine n°412 - Juillet/Août 2015 - 7

Les calibrages indiqués sont génériques et se basent sur certaines pages du magazine. Ces valeurs sont des guides indicatifs pour la rédaction et peuvent varier entre des pages denses en terme de texte et des pages plus illustrées.

Brève courte  
350 signes

Texte important  
1 600 signes

Brève moyenne  
850 signes

Brève encadrée  
450 signes

# Photos

- Publication d'1 illustration maxi par article
- Envoi des photos en pièce jointe (format jpeg)
- Illustration en haute définition (poids > 1 Mo)
- Aucune image issue d'internet
- Veiller à ce que ni alcool, ni tabac... n'apparaissent
- Privilégier le format paysage et les photos "en action"
- Eviter les photos libres de droit et valoriser l'humain
- Pour les photos de groupe, privilégier une pause en étages plutôt qu'en rangée

# Rédaction

- 1 titre (si possible pas trop long) pour chaque texte
- 1 contact par article (prénom-nom, téléphone, mail, site web...)
- Eviter les formules trop personnelles et la "publicité"
- Veiller aux dates de parution et vérifier les dates de vos événements à publier
- "Trop d'info, tue l'info" → être concis
- Respecter les 5 W : quoi ? qui ? quand ? où ? pourquoi/comment ?
- Hiérarchiser les infos du plus au moins important  
(principe de la pyramide inversée)

# Contact

---

Associations : n'oubliez surtout pas de nous informer de tout changement d'interlocuteur ou de coordonnées.

Mairie : service Communication  
Adeline, 02 40 54 22 22  
[communication@haute-goulaine.fr](mailto:communication@haute-goulaine.fr)

