

Bonjour,

C'est le printemps, les propositions enthousiastes éclosent.  
La terrasse et le jardin sont devenus bien agréables et n'attendent que vous.  
Alors à bientôt,

Pour l'équipe du Pont, Anaïs Leboeuf, référente EVS.

### **A ne pas manquer:**

**jeudi 16 avril de 17h à 18h au Pont:** première réunion de la **commission** de réflexion sur la **mobilité et le covoiturage**. Ouvert.

**jeudi 16 avril de 18h à 19h au Pont :** on vous explique tout sur un nouvel atelier, proposé par Florian : **l'atelier charpente collective !**  
Plus d'informations au bas de ce mail.

### **Rejoignez-nous !**

On vous rappelle aussi que la gouvernance du Pont fonctionne de manière participative ! Toutes les personnes qui le souhaitent peuvent participer à des commissions de réflexion pour élaborer des propositions sur des thématiques variées. Ces propositions sont ensuite votées en réunion plénière par les adhérent·e·s.

Adhérent·e·s ou pas, nous vous invitons vivement à rejoindre une commission pour participer à la dynamique associative.

Les commissions suivantes méritent d'être étoffées :

**Commission évènement :** pour proposer et programmer des évènements culturels.

**Commission communication :** pour organiser la communication.

Les autres commissions existantes sont : **Local et Activités**.

**Et les commissions temporaires : Gratuité, Charte éthique, Traiteur, Été, Mercredis, Réflexion Covoiturage, « Réflexion sur les R.H. »**

### **Le café des habitant.e.s**

Venez profiter de l'espace du Pont seul.e, à plusieurs, en famille, dans le café, sur la terrasse, dans le jardin:)

Il y a des jeux pour tous les âges à disposition.

Si vous avez des envies pour faire vivre le village, venez nous en parler sur ces créneaux !

**Lundi** 16h-18h

**Mercredi** 10h-12h et 14h-17h

**Judi** 16h-19h

**(A noter. Permanence EVS fermée le mercredi 22 avril et le jeudi 23 avril pour vacances. )**

### **R.D.V. HEBDOMADAIRES**

**Qi Gong (avec bambous) - Les lundis 9h30-10h30**

Lieu : Devant le Club House, à côté du terrain de tennis.

L'atelier de Qi gong avec bambous est accessible à tous et toutes. Il y a 16 mouvements qui mobilisent méridiens, fascias, organes et muscles. « *Je le transmets depuis plusieurs années et ça plaît beaucoup !* » Odile.

**Gratuit.**

Informations auprès d'Odile : [06.88.62.83.95](tel:06.88.62.83.95)

**Échecs** : Les lundis 17h-18h30

Lieu : **Au Pont**

Vous voulez apprendre à jouer ou enfin rencontrer un adversaire à votre hauteur, vous avez entre de 7 à 100 ans, alors vous êtes bienvenu-es !

**Gratuit.**

Pour plus d'information, rendez vous sur place ou contactez Xavier au [06.01.25.10.60](tel:06.01.25.10.60)

**Gym douce** : Les mercredis 17h45-18h45

Un atelier de gym douce qui allie plusieurs méthodes comme le qi gong, le yoga et le stretching. L'objectif est de maintenir ou améliorer sa forme physique, sa souplesse, son énergie, ses fonctions cognitives. Ce sont des exercices simples et accessibles à tous. Le matériel requis est un simple tapis de sol, type tapis de yoga et une tenue confortable.

**Gratuit. Adhésion au Pont obligatoire.**

Informations auprès de Christine : [06.13.14.69.01](tel:06.13.14.69.01)

**La bagarreuse (atelier boxe française loisirs)** : Les mercredis

Enfants : Mercredi 13h45 - 15h

Adultes : Mercredi 19h - 20h30

Lieu : **Salle des fêtes, Saint-Etienne-de-Gourgas**

Ateliers de boxe inclusifs, ouverts à tous-tes, et détendus. Ils sont animés par Will, diplômé.

**Gratuit. Adhésion au Pont obligatoire.**

Informations auprès de Will : 06 50 60 17

DU 15 AVRIL AU 30 AVRIL

**Charpente collective** (atelier mensuel ou bimensuel le samedi ou le dimanche).

Nous organiserons un calendrier en fonction des disponibilités des intéressé·e·s.

**Apéro- explicatif le jeudi 16 avril à 18h au Pont.**

Il s'agit d'un atelier de charpente traditionnelle taillée avec des outils manuels (Haches, scies, ciseaux, etc.) utilisant du bois local principalement du chêne et du pin noir non valorisé en bois d'œuvre de manière classique.

Il y aura potentiellement 4 thèmes qui se suivront dans le temps : équarrissage, taille, sculpture et tavaillons (tuile en bois).

L'objet de l'atelier sera la réalisation d'un abris-bus au niveau du parking où il y a les bacs de tri avant la salle des fêtes de St Etienne de Gourgas.

L'atelier peut convenir à des adolescent.e.s..

Informations auprès de Florian 0785353589.

## Ouvrez le bal !

### atelier de chant à faire danser SUR LE CHAMP

**Samedi 18 avril**

**10h- jusqu'au bal.**

Lieu : **Au Pont**

Vous aimez chanter ? Vous avez envie de faire danser ? Venez !

En quelques heures, venez préparer un court répertoire pour ouvrir le bal du soir.

Avec des conseils applicables facilement sur l'impact de la voix, le placement rythmique, la dansabilité, vous serez en mesure de faire danser le bal (en rondes, en ligne ou en couple) le jour même !

Objectif : 2 à 4 morceaux/danses.

Groupe : 16 personnes maximum

Langues : français/occitan

Débutant.es en chant tant que la langue et les pieds fourmillent d'envie !

Tarif : 30 € la journée

Thomas GEORGET ([Mirgaille](#), [Tartine de Clous](#), [la Maraude](#), [la Fille du Marinier](#)...), chanteur curieux et joyeux, explore le chant de tradition depuis 25 ans, qu'il soit à danser ou à raconter.

Réservation auprès de Gwenolé 0628344361

Prévoir un repas tiré du sac pour le déjeuner.

## Bal - NØkkenoc

**le samedi 18 avril**

**Horaire** : Initiation à 19h30, bal à 20h30.

Lieu : **Salle des fêtes, Saint-Etienne-de-Gourgas**

C'est l'histoire de deux musicienne et musicien aux influences nordiques qui se rencontrent en Occitanie : Aïna, et sa nyckelharpa, et Sylvain, au cistre et à la guitare, nous livrent, pour la première fois à Saint Etienne, un bal sans frontière qui mêle avec joie la fraîcheur scandinave au souffle chaud occitan. Un véritable voyage à ne pas manquer !

**Entrée prix libre.** Petite restauration sur place.

**Spectacle [Hero.es](#) de Hugo Giordano, Cie Le champ des possibles**

**Dimanche 19 avril**

Horaire : à **17h**

Lieu : **Au Pont**

Hugo nous livre son nouveau spectacle mêlant danse, théâtre et musique, presque en avant

première, sur les héros et héroïnes qui peuplent nos imaginaires et comment ils se transforment en rencontrant la réalité et les grands chamboulements qui nous traversent. Des paroles émergent, de résistance et de joie, de pleurs et de combats passés et à venir, mais toujours réunies sous l'énergie de la fête ! Car oui, une révolution où on ne danse pas, est une révolution sans âme..

**Participation libre (prix conseillé 12 euros). Tout public.**

*Infos auprès de Bénédicte au 06 88 13 91 68*

### Soirée jeux

Mardi 21 avril

Horaire : **18h-22h**

Lieu : **Au Pont**

En partenariat avec la Compagnie des jeux, Le Pont vous invite à une soirée animée par un bénévole. Venez découvrir des nouveaux jeux de société ou partager vos coups de cœur !

**Gratuit.** Buvette sur place. N'hésitez pas à ramener de quoi grignoter (on peut réchauffer sur place !)

### Café Mortel Attention au changement de lieu ce mois ci !

**Mercredi 22 avril**

Horaire : 18-30-20h

Lieu : **La Caminade**, 259 rue de la Draille, Lodève.

Le concept du **Café Mortel** est né en 2004 de Bernard Crettaz, sociologue et anthropologue suisse. Le **Café Mortel** est un espace pour celles et ceux qui se sentent concernés ou s'interrogent sur le deuil et la mort. C'est un moment de partage où chacun.e peut s'exprimer, être écouté.e sans aucun jugement, ni commentaire. C'est un temps où on peut témoigner de son vécu à bâtons rompus.

Il n'y a pas de thème imposé : le moment se forme à partir de ce qui émerge. Ce n'est ni une démarche thérapeutique, ni une démarche intellectuelle mais simplement un lieu pour se retrouver, pour sortir du silence ce sujet tabou, le temps d'un café (ou d'une bière).

*pour tous renseignements, Dominique SMS : 07 70 34 52 21*

### Atelier écriture

**Mercredi 22 avril**

Horaire : **19h- 20h30**

Lieu : **Au Pont**

Dans la convivialité du nid du Pont, venez avec vos plus belles plumes. Ensemble, couvons nos œufs d'or et déployons nos ailes pour écrire notre envol. Grâce à la langue des oiseaux, notre hirondelle fera le printemps !

Les processus de créativité, le voyage intérieur, le temps, l'espace, l'intuition, la lumière, la matière vivante, les sensations et les émotions seront les jouets de nos plumes.

**Prix libre.**

Vous pouvez amener votre repas, possibilité de le faire réchauffer sur place.

*Renseignements et inscriptions auprès de Arnaud Christine 0633259407*

### Atelier d'autodéfense numérique : Atelier pratique

**Comment ne pas passer à côté de l'hygiène numérique ?**

**Jeudi 23 avril**

Horaire : 18h30 à 21h

Lieu : **Au Pont**

Suite au premier atelier théorique. Gabi propose une mise en pratique sur les sujets abordés, comme la gestion des mots de passe, les navigateurs, les mails.. C'est un espace concret, ou chacun pourra aussi amener ses questions pour avancer à l'endroit où il est avec sa machine.

**Gratuit.** Ne nécessite aucune compétence particulière.

Buvette sur place. N'hésitez pas à ramener de quoi grignoter !

### Goûters gourmands

**Dimanche 26 avril**

Horaire : **entre 15h et 18h**

Lieu : **Au Pont**

C'est le printemps, profitons du jardin et de la terrasse du Pont pour un goûter gourmand fait maison. Avec ces jolies cabanes, le jardin est idéal pour les enfants. En terrasse, des jeux de société pour petits et grands sont mis à votre disposition. Et si le temps n'était pas de la partie, nous disposons d'une salle enfants équipée de jouets. Venez prendre une pause dans une ambiance conviviale qui donne envie de prendre son temps. Un rayon de soleil, une boisson fraîche et un bon gâteau, si c'est pas le bonheur, ça y ressemble !

*Sans réservation.*

### Atelier installation de Linux

**Jeudi 30 avril**

Horaire : **16h- 18h**

Lieu : **Au Pont**

Vous avez toujours rêvé de passer sous Linux ? Amenez votre PC, Nicolas vous installera ce système d'exploitation !