

# ARES

## flash

Le journal des Esplanadiens

## Sommaire

- Page 1 > Edito  
 > Le coup de cœur de la rédaction  
 > Histoire et recette de la Ruche 35  
 « Nid d'abeille aux mirabelles »
- Page 2 : > L'art à l'Esplanade  
 > Un espace de couleurs rue du Mont-Blanc  
 > Aux alentours  
 > La Ruche 35  
 > Les amis du collège
- Page 3 : > Les activités de l'ARES  
 > Sports, passions et loisirs variés !
- Page 4 : > Dans le quartier...  
 > La soirée de l'horreur  
 > Plein feu sur le défilé aux lampions  
 > Message  
 > Le strip de Caro  
 > Mot d'humeur et jeux de mots

### Edito

J'aimerais une fois encore parler du Centre commercial de l'Esplanade. Il paraît inconcevable que son délabrement lent et continu perdure sans qu'aucune réaction ne vienne nous faire penser que la situation pourrait changer.

Il y a un sentiment d'abandon. De l'Esplanade nous voyons bien un nouveau quartier flambant neuf sorti de terre sur la presqu'île Malraux. Et nous imaginons bien que le port du Rhin va devenir un quartier complètement rénové.

Et on se prend à rêver que tout cet espace occupé par le Centre commercial au cœur de notre quartier comporte un panel diversifié de commerces ou de services publics ou privés, d'aménagements agréables où il ferait bon se tenir, un lieu agréable dans lequel les Esplanadiens pourraient venir faire leurs courses mais pas seulement : profiter des terrasses, se rencontrer, assister à différentes animations..., un lieu qui pourrait devenir un véritable espace de vie commune.

Mais on est bien loin de tout cela. Il y a ce sentiment que la situation est inexorable et que rien ne peut être fait. On pourrait se dire que l'arrivée d'un nouvel élu de quartier ou tout simplement l'approche des élections municipales vont faire bouger les choses. On ne sait pas, on va voir.

En tous les cas l'ARES va continuer à s'interroger et chercher à savoir quels sont les points de blocage, les marges de manœuvre, et invite tous les résidents citoyens de l'Esplanade à faire de même.

Frédéric Duffrène, Président



# Histoire et recette de la Ruche 35 « Nid d'abeille aux mirabelles »

14 septembre 2018. Les abeilles se réveillent ce matin avec une énergie rayonnante.

Motivées, elles s'affairent à leurs missions : butineuse, nettoyeuse, nourrice, architecte, manutentionnaire, ventileuse et gardienne. La ruche prend des airs de cuisine et la brigade se forme. Après s'être mises d'accord sur la bonne marche à suivre, chaque abeille met la patte à la pâte.



Casser et battre les œufs, ramollir le beurre, peser le sucre, diluer la levure dans le lait, tamiser la farine et surtout ne pas oublier le sel.

Aussi régulières que leurs battements d'ailes, les abeilles pétrissent avec entrain. Souple et aérée, la pâte est mise à pousser : les abeilles ventileuses maintiennent une atmosphère tiède et sèche pour la réussite de la recette.

Pendant ce temps, les nourrices lavent, dénoyautent et compotent les mirabelles récoltées le matin même. Les butineuses se prennent au jeu et se lancent dans la confection d'une crème pâtissière et d'une crème fouettée : les deux préparations mélangées, les abeilles obtiennent la crème diplomate. Ne s'arrêtant pas en si bon chemin, les abeilles finalisent une nougatine aux amandes effilées, beurre et miel frais du jour.

Toutes les étapes réalisées et après une journée bien remplie, l'équipe se donne rendez-vous le lendemain matin

pour finaliser sa production et participer au concours.

La ruche s'endort avec, pour chacune, des rêves de victoire plein les antennes.

Dès le lendemain, l'équipe se retrouve dans la cuisine, pour préparer le nid d'abeille. Les manutentionnaires commencent à couper la brioche en deux dans sa longueur : le travail des architectes débute. Elles mettent une couche généreuse de crème diplomate sur le fond de la brioche, puis une délicate couche de compotée de mirabelles. Elles referment la brioche avec le dessus et finalisent le décor avec des amandes effilées et des petites abeilles en sucre.

12h30. Toutes et tous les participants se retrouvent au parc de la Citadelle : un beau moment de partage et de convivialité se dessine.

Au fur et à mesure les candidats pré-

sentent leur réalisation au jury composé de chefs de cuisine et de spécialistes de l'alimentation. Tout le monde prend beaucoup de plaisir à déguster et encourager les compétences culinaires de chaque candidat.

Arrive le moment des résultats, et après un suspense intenable l'équipe de la Ruche 35 remporte le premier prix en catégorie Sucrée. L'équipe est pleine de joie, fière d'avoir gagné un

### Cette histoire gourmande nous a demandé :

- Pour la pâte à brioche : 300g de farine, 80g de sucre semoule, 10 à 15g de levure boulangère, 10cl de lait, 2 œufs et du sel !
- Pour la compotée de mirabelle : 300g de mirabelles et quelques cuillères de sucre semoule.
- Pour la crème diplomate : ¼ litre de lait, 50g de sucre semoule, 2 à 3 jaunes d'œufs, 30g de maïzena, une gousse de vanille et 25cl de crème fleurette à 30% de matière grasse.

super robot multifonction pour l'ensemble de l'association.

Toutes les abeilles rentrent à la maison avec, pour ce soir, des souvenirs plein les antennes !

Barka, Cécile, Fatima, Marie-Paule et Wourod

Plat géorgien de Shorena, gagnante catégorie "Salé".



Plat de la Ruche 35, gagnante de la catégorie "Sucrée".



## L'art à l'Esplanade

### Un espace de couleurs rue du Mont-Blanc

« Nous n'avons pas d'engagement esthétique particulier, et notre objectif principal en créant l'association en 2013 et en ouvrant ce lieu en 2014 était et reste de faire circuler l'art de notre temps, et de le promouvoir dans des lieux où l'on ne s'attend pas à l'y trouver », nous explique Catherine Arnaud, la directrice de la galerie d'art Artcreenvol. Une galerie où se côtoient à l'évidence les notions d'art, de création et d'envol, et un ancien commerce, au 2 de la rue du Mont-Blanc, où s'est ainsi développée une animation dans une partie de notre quartier où les magasins et les services ne sont pas nombreux.

#### Des expos sur 3 jours

« Nous n'avons pas la structure pour présenter un artiste pendant un mois. Par ailleurs, il n'y a pas suffisamment de passage rue du Mont-Blanc pour que nous restions ouverts en permanence. Nous avons donc retenu une formule d'expos courtes. Elle donne satisfaction. Entre le vernissage le vendredi suivi de l'ouverture le week end, et avec souvent la présence de l'artiste, les amateurs et les curieux trouvent à se satisfaire. Notre association regroupe une quarantaine d'artistes. Elle est très ouverte et nous sommes actifs : depuis 2015, nous avons procédé à plus de 50 expositions. » En solo, en duo, en trio ou par thème, ces expositions sont à chaque fois une occasion de rencontres entre artistes, et avec un public. La clé du succès réside dans l'information sur ces expos de courte durée.

#### Trois œuvres

Pour illustrer l'action de l'association en direction de l'art de notre temps, voici les œuvres des trois artistes ex-

posant lors du week end du 20 mai dernier : Catherine Arnaud imagine l'interaction du son et des couleurs, et peint des œuvres en référence aux rythmes du rouleau percé des pianos mécaniques. Des ressentis intellectuels et sensitifs à la fois (photo 1). Fabienne Arbogast traduit en images les forces qui traversent les cieux et les sens. Ses œuvres parfaitement construites et aux couleurs maîtrisées s'intitulent « Coups de foudre » (photo 2). Jean-Louis Bringolf crée des images numériques et les transforme en tableaux où la fantaisie et les nuances nous font découvrir un nouveau monde, ou peut-être un monde nouveau (photo 3).

Ce sont là trois beaux exemples d'artistes maîtrisant parfaitement leur pratique. Mais chaque semaine ou presque, vous pouvez venir faire, rue du Mont-Blanc, d'aussi belles découvertes.

Jacques Stoll

Galerie Artcreenvol,  
2 rue du Mont-Blanc, Strasbourg.  
Renseignez-vous sur l'expo en cours  
par courriel : [artcreenvol@gmail.com](mailto:artcreenvol@gmail.com)



Photo 2 : Fabienne Arbogast. « Coups de foudre »



Photo 1 : Catherine Arnaud.  
« L'image et les sons »



Photo 3 : Jean-Louis Bringolf.  
« Orchidée psychédélique »

## A la Ruche 35, 35 rue Vauban

### Les Mercredis de la Ruche

Ces après-midi sont proposés par l'association Main dans la Main et l'ARES : bricolage, cuisine, contes...

les mercredis 3 et 17 octobre de 14h30 à 17h



### Mercredi de la Ruche Spécial Loto mexicain

Le Loto mexicain est une alternative festive et d'ambiance joyeuse ! Dans la limite des places disponibles.

mercredi 31 octobre de 14h30 à 17h

### Repas partagé

Tous les voisins de la Ruche 35 sont invité à partager un repas : apportez et partagez !

Dans la limite des places disponibles.

vendredi 5 octobre à partir de 18h

**PRESSING VAUBAN**

1 av. du Général De Gaulle  
67000 Strasbourg

Tél. 03 88 61 68 50



## Les amis du collège

Une nouvelle association vient de voir le jour dans notre quartier ; c'est l'association des Amis du Collège International de l'Esplanade.

Son objectif est de promouvoir et soutenir les actions culturelles, linguistiques, sportives et à vocation éducative, en faveur des élèves scolarisés au Collège de l'Esplanade.

Cet établissement accueille environ 850 adolescents. Il a la particularité d'offrir un enseignement linguistique approfondi grâce à 5 sections internationales (anglaise, espagnole, italienne, allemande et polonaise). Il permet aussi aux élèves d'apprendre le chinois ou le russe, ou de mieux maîtriser le français pour les jeunes récemment arrivés en France. Symbole de la diversité de notre quartier, quelques 50 nationalités sont représentées dans ce collège.

L'établissement a de nombreux projets, comme les voyages scolaires, mais aussi un club théâtre, des pro-

jets orientés vers le développement durable, dont le club éco-Esplanade et une association sportive.

C'est pour aider l'établissement à concrétiser ces projets (voyages scolaires, activités pédagogiques...) que des habitants du quartier, des membres du personnel du collège et des parents d'élèves viennent de créer l'association des Amis du Collège International de l'Esplanade.

Vous aussi, vous pouvez apporter votre concours, en adhérant à l'association. Vous pouvez adhérer en ligne : <https://www.helloasso.com/associations/les-amis-du-college-international-de-l-esplanade>

Si vous souhaitez plus d'informations ou faire part de vos suggestions, contactez l'association par courriel : [asso.amis.college.espla@gmail.com](mailto:asso.amis.college.espla@gmail.com)

Merci d'avance de votre accueil et de votre soutien !

Roselyne Kuchler

**Cet encart est pour VOUS !**  
Nouveaux tarifs publicitaires dégressifs.

Contactez-nous  
[communication@ares-actif.fr](mailto:communication@ares-actif.fr)  
03 88 61 63 82

## Les activités de l'ARES

### Sports, passions et loisirs variés !

#### Enfants, ados, il reste quelques places dans nos activités

Dés 7 ans, découvrez la capoeira, un art martial afro-brésilien, un mélange de techniques de combat et de danses, chaque lundi soir à 18h.

Pour les ados, nous proposons des activités ancrées dans la culture urbaine, à commencer par un atelier de graff le mercredi à 17h, à une ou plusieurs mains. En solitaire ou en fresque collective, le graff est avant tout un moyen d'expression artistique.

Depuis plusieurs saisons, la Compagnie Mistral Est anime nos classes de hip-hop ; il reste encore quelques places le mercredi à 17h.

#### Pour les adultes, des activités "tonique" ou "zen" sont encore à découvrir

Vous voulez brûler des calories, évacuer stress et anxiété de la vie quotidienne et améliorer votre endurance ? Les cours de piloxing et de piloxing barre les jeudis soir sont pour vous. Vous pouvez aussi opter pour le cours de cardio boxe du samedi matin : les gestes de la boxe pour un renforcement musculaire complet, ludique et sans danger.

Mais peut-être avez-vous surtout besoin de calme et de relaxation ? Faites une pause le mardi à 12h30 avec la mé-

thode Feldenkrais, un travail en douceur sur le mouvement et la respiration.

#### Et pourquoi pas une activité différente chaque trimestre ?

Essayez avant d'aimer ! Vous avez la possibilité de profiter de certaines activités au trimestre, sans engagement à l'année. Essayez et, ensuite, à vous de choisir de continuer ou de changer de discipline.

Photo, Scratch-DJ avec DJ T-Killa, customisation de vêtements et de bijoux, yoga en famille...

Toute une palette d'activités à déguster à votre rythme !

#### Et à l'école de musique

##### • Les cours individuels

A ce jour, il reste quelques créneaux à pourvoir en cours de flûte traversière, contrebasse, oud, viole de gambe et clavecin, ainsi qu'en Initiation à la musique pour les enfants en grande section de maternelle, le mercredi à 14h30.

##### • Les ateliers et ensembles

Nous proposons également l'atelier **Amusicons-nous** : les mercredis de 15h30 à 16h30.

L'objectif principal de cet atelier est la pratique musicale par le jeu collectif, le partage et la découverte des sons, tout en tenant compte des possibilités corporelles de chacun.



Aussi, cet atelier musical, ouvert à tous, permet à des personnes handicapées de vivre un moment musical collectif en dehors de leur institution de soin.

#### Rejoignez nos ateliers musique !

- atelier Impro'jazz : samedi 22 septembre à 14h30
- orchestre baroque : vendredi 5 octobre à 20h

##### • Création d'un chœur

Suite à une sollicitation spontanée d'une dizaine de personnes du quartier Vauban, ce petit chœur démarrera en novembre et sera dirigé par Solveig Acuña. Un lundi sur deux de 9h30 à 11h. Veez faire partie de l'aventure !

**Renseignements et inscriptions à l'accueil de l'ARES ou sur notre site : [www.ares-actif.fr](http://www.ares-actif.fr)**

### Vacances d'automne

#### Au pôle Animation

Les programmes des 4-11 ans et des 11-15 ans sont disponibles ! Hansel et Gretel revisité pour les enfants et Raid Nature pour les ados.

#### Stage : Tous les chemins mènent à la Musique

Pour les 7-11 ans, musiciens ou non !

Christian fera découvrir une autre manière d'aborder la Musique.

- Fabrication d'un didgeridoo
  - Travail sur le souffle et le corps
  - Découverte des instruments des frères Baschet
  - Création d'ambiance sonore
  - Apprentissage de trois rythmes
  - Travail d'improvisation et création
- Concert de clôture à la fin du stage.**

**Du 22 au 26 octobre**



## L'ARES partenaire du Racing pour cette nouvelle saison

Donner aux familles l'envie d'aller à la Meinau dans un espace réservé, sécurisé et animé, tel était le projet du Racing Club de Strasbourg à l'occasion de sa remontée en ligue 1 de football.

L'animation « enfants » n'étant pas le métier du Racing, le club s'est tourné vers l'ARES pour lui proposer un partenariat.

L'ARES animera chaque soir de match à la Meinau une « Family Zone » et en contrepartie le Racing attribuera à notre association des places de stade pour les familles adhérentes.

La Family Zone c'est un espace de créativité ; 2 heures avant le match, en-

fants et parents sont invités à confectionner des drapeaux ou à réaliser une fresque collective.

Dans un autre espace sont organisées, sur un terrain synthétique, des parties de mini-foot endiablées.

La photo souvenir est une autre animation qui remporte un franc succès.

Vous avez envie de rejoindre l'équipe d'animation de la Family Zone ou de participer à notre jeu-concours pour gagner des places ? Renseignez-vous à l'accueil de l'ARES et jouez sur :

[familyzone.ares-actif.fr](http://familyzone.ares-actif.fr)



Femmes  
Shampoo + coupe  
+ self' brush\*  
**18.90€**  
TARIF CHEVEUX  
COURTS

Hommes  
Shampoo + coupe  
+ self' brush\*  
**15.90€**

\*Se sécher les cheveux soi-même

self'coiff

2 Place de l'Esplanade  
03 88 22 42 80

### BULLETIN D'ADHESION 2018/2019 - COTISATION ARES

Nom  Prénom

Date de naissance

Adresse

Courriel

Je verse la somme de 17€ ou \_\_\_\_\_ € par chèque - en espèces\*.

\* Bulletin à adresser à l'ARES - BP 15 - 67043 Strasbourg Cedex  
RIP CCP Strasbourg : 20041 01015 0062279E036 74

Signature : \_\_\_\_\_

## Dans le quartier...

### La soirée de l'horreur !

Pour la soirée du 31 octobre, l'ARES vous prépare une soirée riche en frissons !

Venez tester votre courage et votre sens de l'orientation dans une chasse aux bonbons terrifiante dans le parc de la Citadelle...

Parviendrez-vous à retrouver tous les indices et à garder votre sang froid pour remporter le trésor tant convoité ?

Participation : 1 € / personne

Vente de boissons et petite restauration sur place.

Les enfants restent sous la responsabilité des parents.

**Rendez-vous à l'ARES  
mercredi 31 octobre à 18h30**

### Plein feu sur... le Défilé aux lampions !

Accueillir l'hiver dans la pure tradition de l'ARES ! En famille ou entre amis, rejoignez-nous pour une balade fantastique à la tombée de la nuit.

On commence par se fabriquer un joli lampion. Puis le cortège part se balader dans le parc de la Citadelle illuminé. Chant, conte et musique rythmeront le parcours.

Au retour, on se réchauffe avec un bon chocolat chaud ou une bonne soupe aux pois cassés. Slurp...

**Dimanche 11 novembre dès 16h à l'ARES**

- 16h : atelier de fabrication de lampions à l'ARES
- 17h : balade dans le parc de la Citadelle
- 18h : distribution de boissons chaudes

Renseignements : au 03 88 61 63 82 ou [www.ares-actif.fr](http://www.ares-actif.fr)

Manifestation gratuite. Les enfants doivent être accompagnés et restent sous la responsabilité des parents.

## Message

### Les Restos du Cœur

Chère lectrice, cher lecteur,

Grâce à un bel élan de solidarité, la collecte alimentaire des Restos du Cœur, qui a eu lieu à Auchan Esplanade, nous a permis de récupérer plus de 2 tonnes de denrées. Merci infiniment !

De plus, les Restos du Cœur sont en recherche de bénévoles pour diverses missions, de la maraude à la distribution alimentaire en passant par de l'accompagnement scolaire.

Si vous êtes intéressé(e) pour donner de votre temps, vous pouvez envoyer un courriel à :

[ad67.benevolat@restosducoeur.org](mailto:ad67.benevolat@restosducoeur.org)

ou les contacter au 03 88 81 12 23

# Marronnier



## Le cycliste et son pied

Le cyclisme est un sport qui se pratique assis. Il faut juste pédaler pour ne pas perdre l'équilibre et tomber de sa selle. Mais comme tout cycliste finit par s'arrêter de tricoter des mollets, il doit également, bien qu'assis, savoir mettre pied à terre.

C'est là que les choses se compliquent, du moins si l'on en croit certains panneaux indicateurs de notre bonne ville. J'ai relevé en effet sur les pancartes de travaux de voirie, selon l'endroit et la pancarte, deux injonctions différentes : « Cyclistes ! Pied à terre ! », et « Cyclistes ! Pieds à terre ! ». Le cycliste doit bien sûr obtempérer, mais comment ?

Je trouve que mettre un seul pied à terre est plus facile, si ce

n'est plus seyant car cela oblige à un déhanchement subtil, que d'en mettre deux. Par ailleurs, mettre les deux pieds à terre d'un seul mouvement peut provoquer, en regard de la hauteur de la selle, des lésions à l'entrejambe.

L'Académie française opte pour le singulier. Mais dans notre bonne ville du vélo, où l'on se croise et se heurte en tous sens, il est peut-être plus prudent pour le cycliste de mettre les deux pieds à terre en toutes occasions, sous peine de s'y retrouver allongé. D'où sans doute l'injonction au pluriel d'une municipalité résignée aux chocs et aux chutes de vélos, mais prudente.

Jacques,  
du 26 de l'Avenue

## Etonnements d'octobre

Comme son prédécesseur, octobre ne manque pas de surprises ni de coquetteries linguistiques.

Le mot « octo » signifie bien « huit » en latin, place qu'octobre occupa longtemps dans le calendrier romain. Mais il occupe désormais la dixième place dans notre calendrier officiel.

Dans l'imaginaire historique du 20ème siècle, il est également lié à la Révolution d'Octobre (mais qui a eu lieu en novembre, la Russie étant alors dirigée par le calendrier julien !)

Les jours diminuent d'une heure quarante-cinq au cours de ce mois, pendant lequel est situé le passage à l'heure d'hiver (qui correspond à un retour à l'heure normale du fuseau horaire).

Le mois s'appelle également *Winterfylleth* en vieil anglais (« arrivée de l'hiver ») et les premiers symptômes de dépression saisonnière s'y font déjà sentir.

Astrologiquement, octobre balance entre la Balance et le Scorpion.

On y récolte les « vendanges tardives », et les Allemands y placent la très jolie fête de l'*Erntedankfest* (fête de remerciement pour les récoltes).

Le premier octobre a été déclaré « journée mondiale du sourire » et « journée mondiale du chocolat ». Il reste 91 jours avant la fin de l'année.

Il a vu la victoire d'Alexandre le Grand sur Darius en -331 ; en France, la création du corps des zouaves en 1830 ; la proclamation de la République Populaire de Chine par Mao Tsé-toung en 1949 ; et aux Etats-Unis l'ouverture de la première usine d'ampoules électriques par Thomas Edison en 1880. Il a également vu naître Pierre Corneille en 1684, Julie Andrews en 1935 et Philippe Noiret en 1930.

Puisse octobre nous étonner favorablement en cette année 2018 !

Alain Allemand

ARES - Centre socio-culturel et Association des Résidents de l'Esplanade • 10 rue d'Ankara • 67000 Strasbourg

Tél. 03 88 61 63 82 • [www.ares-actif.fr](http://www.ares-actif.fr) • [contact@ares-actif.fr](mailto:contact@ares-actif.fr)

Fondateur ARES : Jean-Marie Lorentz • Président et directeur de publication : Frédéric Duffrène • Rédacteur en chef : Alain Allemand • Infographiste : Véronique-E. Wolff  
Illustrations : Caro 05 56 25 65 50 • Visuel fond : © fotolia.com • Mensuel tiré à 7 400 ex sur papier recyclé (80%) par Ott Imprimeurs • Dépôt légal : octobre 2018

### IMMOBILIERE ELSAESSER

68 avenue des Vosges - 67000 Strasbourg  
Tél. 03 88 36 36 00 - Fax. 03 88 35 67 89  
[immobiliere-elsaesser@orange.fr](mailto:immobiliere-elsaesser@orange.fr)



Ventes - Locations  
Gérance immeubles  
Syndic de copropriétés



AL MANDALOUN  
Spécialités Libanaises & Méditerranéennes

11 rue de Boston  
67 000 Strasbourg  
(Centre Commercial  
Esplanade)

**03 69 31 46 26**

Menu étudiant 6,50€  
1 sandwich, frites  
+ 1 soft

-10% sur place, sur présentation de ce bon

### VOTRE PARTENAIRE INFORMATIQUE

Réseaux - Infrastructure - Cloud  
Mobilité - Solutions de Gestion  
Web/Digital



[www.oci.fr](http://www.oci.fr)  
03 88 18 30 80

