

**Bonjour**  
**Bobigny**  
GRAND PARIS

n° 871 du 2 au 15 avril 2020



CORONAVIRUS

# Un quotidien en confinement



1

© Stéphanie de Bourtray

### Difficilement, mais sûrement

Depuis deux semaines, le tout Bobigny - comme le reste de la France - vit au rythme du confinement. Tout en assurant une continuité du service, la RATP a réduit ses rotations de bus, trams et métros, au point où le brouhaha légendaire de la **gare routière Pablo-Picasso 1** a laissé place au... silence. **La Poste 2** a, quant à elle, réaménagé ses jours et horaires d'ouverture : à Bobigny, seul le bureau de poste principal (Pablo-Picasso) reste ouvert, quatre jours sur sept. Le public est invité à ne s'y rendre qu'en cas de nécessité.

Chacun à sa façon, les commerces autorisés à ouvrir ont mis en place les mesures barrières, notamment le respect des distances d'au moins un mètre entre chaque client dans la file d'attente. Mais aussi des mesures pour protéger leur personnel. Grâce à ces exigences sanitaires, les enseignes d'alimentation générale, boulangeries, pharmacies et autre **tabac 3** continuent d'assurer leur service au profit des habitants. Ces derniers se conforment de plus en plus aux conditions des sorties dérogatoires. Ainsi, au fil des jours, le confinement semble mieux respecté, avec très peu de personnes dans les rues. Les habitants du Grand quadrilatère ont une raison toute particulière de se mettre aux balcons et fenêtres à 20 h tapantes : en tant que riverains de l'hôpital Avicenne, ils se lancent dans un concert de casseroles et d'applaudissements pour le personnel hospitalier. La vie sous le confinement n'empêche pas les **actions de solidarité 4**, comme cette redistribution par la Ville, aux étudiants de l'IUT, de denrées alimentaires reçues du Crous.



2

© Stéphanie de Bourtray



3

© Stéphanie de Bourtray



© Stéphanie de Bourtray



4

## Bref

### RATP

Depuis le jeudi 26 mars, la RATP a réduit l'amplitude horaire de ses transports ferrés (métro et RER). Ils ne sont ouverts que de 6 h à 22 h. Aussi, une cinquantaine de stations (certaines sur la ligne 5) seront-elles fermées afin de concentrer le personnel disponible dans les stations principales.

### La Poste

La Poste se mobilise pour assurer la continuité des services. Le temps de travail des agents courrier est progressivement réduit pour « restreindre le nombre de personnes travaillant hors de leur domicile ». Néanmoins, le passage quotidien pour les services de proximité est maintenu : portage de repas aux seniors, portage de médicaments, portage de produits sanitaires nécessaires aux personnels soignants. Par ailleurs, plusieurs opérations bancaires sont assurées : retrait d'espèces au guichet et sur automate, dépôt d'espèces sur automate uniquement, dépôt de chèques sur automate et urnes uniquement.

★ Plus d'infos sur [www.labanquepostale.fr](http://www.labanquepostale.fr) et sur l'application mobile de La banque postale.

### Ordonnances

Pour éviter toute interruption des soins pour les patients bénéficiant d'un traitement chronique, les pharmacies ont la possibilité de prolonger jusqu'au 31 mai les ordonnances non renouvelées afin de dégager du temps aux médecins.



@ Stéphanie de Boutray



@ Stéphanie de Boutray

## Appel à témoins

En ces temps de confinement, il n'est pas facile, pour les personnes qui perdent un proche, de faire le deuil, notamment en raison d'obsèques en comité réduit.

« Bonjour Bobigny » ouvre ses colonnes aux Balbyniens qui souhaiteraient rendre un hommage à un proche disparu. Envoyez votre témoignage (une dizaine de lignes maximum), accompagné ou non d'une photo par mail à [bonjour.bobigny@ville-bobigny.fr](mailto:bonjour.bobigny@ville-bobigny.fr)

### Chers lecteurs,

vous détenez entre les mains votre journal confectionné dans des conditions particulières. C'est parce que nos prestataires (imprimeur et diffuseur) ont répondu présent que nous avons pu l'acheminer jusqu'à votre domicile. Notre précédent numéro du 19 mars 2020 est, quant à lui, disponible uniquement sur internet.

Confinement oblige, la durée des reportages a été écourtée pour réduire l'expositions des journalistes. Et la plupart des missions ont été réalisées en télétravail et par téléphone.

Bonne lecture.



## Toute la Gaule est triste

Albert Uderzo s'est éteint mardi 24 mars à l'âge de 92 ans. Il était pour la ville de Bobigny plus qu'un dessinateur au talent incroyable : c'était aussi un enfant du pays, un irréductible Balbynien qui avait vécu neuf ans dans la cité du Pont-de-Pierre alors toute neuve. C'est dans son appartement du 3<sup>e</sup> étage de la rue Rameau qu'il avait concocté, avec son ami René Goscinny, l'histoire d'Astérix et ces amis gaulois qui résistaient encore et toujours à l'envahisseur. Nous étions en 1959. Cinquante ans plus tard, cet artiste de génie – qui préférait qu'on le qualifie d'« artisan » – était revenu inaugurer une plaque anniversaire apposée sur l'immeuble où il avait habité, à l'occasion d'une journée d'études organisée par l'IUT de Bobigny sur les secrets d'Astérix (voir le numéro spécial de *Bonjour Bobigny* : « Astérix chez les Balbyniens »).



9, rue du Chemin-Vert, 93 000 Bobigny + Tél. : 0141607800 + Courriel : [bonjour.bobigny@ville-bobigny.fr](mailto:bonjour.bobigny@ville-bobigny.fr) + Contacter un journaliste: [prenom.nom@ville-bobigny.fr](mailto:prenom.nom@ville-bobigny.fr) + Rédactrice en chef Clémentine Makangila-Lebo + Rédacteur en chef adjoint Karim Nasri (7805) + Secrétaire de rédaction Nicolas Chalandon (7801) + Direction artistique Annie Arnal (7808) + Rédacteurs Sébastien Chamois (7807), Frédérique Pelletier (7803) + Photographes Stéphanie de Boutray, Sylla Grinberg, Henri Perrot, David Sarrauton + Secrétariat Salette Antonio + A collaboré à ce numéro Daniel Georges + Directeur de la publication M. le maire de Bobigny + Diffusion (014160 7800) + Impression YDprint + Bonjour Bobigny est tiré à 23000 exemplaires sur papier à la norme PEFC.

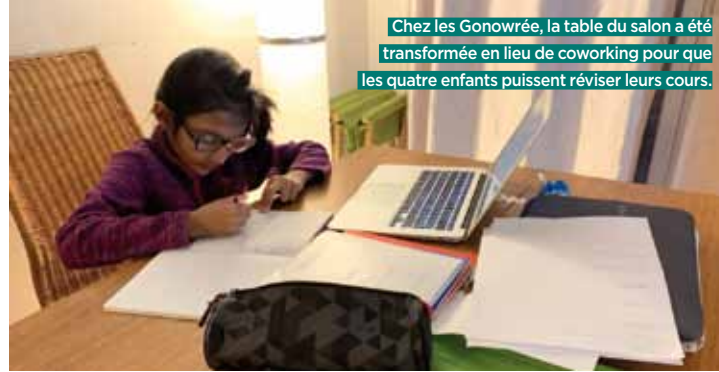
## ÉDUCATION

# Les débuts de l'école à la maison...

Depuis lundi 16 mars, écoliers, collégiens, lycéens et étudiants doivent eux aussi rester à domicile pour ralentir la progression de l'épidémie de Covid 19. Mais il ne s'agit pas de confondre période de confinement avec vacances à la maison. Les cours se poursuivent chez soi.

Et ce jusqu'à la reprise prévue le 4 mai par le ministre de l'Éducation.

**À BOBIGNY COMME AILLEURS**, la continuité pédagogique s'invente au jour le jour. Au collège Pierre-Sémard, les enseignants déposent quotidiennement des cours sur l'espace numérique de l'établissement. « On utilise aussi le logiciel Discord pour échanger entre nous et avec les élèves, qui peuvent ainsi poser des questions. Les professeurs peuvent également poster des cours vocaux », précise Romain Lapeyre, professeur de musique et professeur principal d'une classe de 5<sup>e</sup>. Dans ce cadre, il appelle les familles régulièrement au téléphone. « On garde le lien. On s'assure que les enfants font leurs devoirs, qui doivent de toute façon être rendus », poursuit l'enseignant. Ce dernier estime que les collégiens doivent fournir de 4 à 5 heures de travail par jour environ. Estelle Karunanithy, élève de



Chez les Gonowrée, la table du salon a été transformée en lieu de coworking pour que les quatre enfants puissent réviser leurs cours.

3<sup>e</sup> à Pierre-Sémard, se lève chaque matin à 8 heures pour ne pas perdre le rythme. « Je suis un peu inquiète à cause du brevet à la fin de l'année. Je ne sais pas s'il aura lieu ou pas ? » s'interroge la jeune fille, qui aide aussi de temps en temps sa sœur en 4<sup>e</sup>. « On partage la même chambre, mais ça va », précise

Estelle, qui fait tous ses devoirs sur son smartphone.

Pour les élèves en école primaire, les parents doivent forcément s'impliquer davantage. Chez Sihan Gonowrée, père de quatre enfants âgés de 8 à 14 ans, la table du salon a été transformée en lieu de coworking, comme il nous l'explique au

téléphone. « Chacun a un petit espace où il travaille : ma femme, moi et les enfants qui nous posent régulièrement des questions. Pour les plus petits qui sont en CE1 et en CM2, la maîtresse envoie chaque semaine un planning avec les exercices à faire. Là, par exemple, il s'agissait de lire et résumer le roman de Renart, mais il y avait aussi du calcul mental, des dictées, de la grammaire, etc. C'est très complet, relate Sihan Gonowrée. Nous suivons avec eux le rythme de l'école avec les mêmes heures de pause. » Depuis le 23 mars, France 4 diffuse des cours pour remplacer l'école : de 9 h à 10 h pour les CP- CE1, de 10 h à 11 h pour les préscolaires, de 13 h 30 à 14 h et de 16 h à 16 h 50 pour les 8-12 ans, de 14 h à 15 h pour les collégiens, et de 15 h à 16 h pour les lycéens. **F. Pelletier**

## AUX CÔTÉS DES SENIORS

## Le CCAS aux avant-postes

**TRÈS MOBILISÉ**, le Centre communal d'action sociale (CCAS) de la Ville maintient son activité habituelle, comme le portage de repas à domicile et le service de soins infirmiers à domicile, qui assure des actes infirmiers et des soins d'hygiène quotidienne. La Ville a mis en place une plate-forme téléphonique spécifique, chargée de contacter régulièrement les plus vulnérables parmi les

seniors balbyniens, afin de garder un lien social avec eux et de répondre à toutes leurs demandes. La Ville peut en outre organiser le portage de denrées essentielles et des médicaments à domicile, ou encore déposer dans les boîtes aux lettres des attestations de circulation exceptionnelles pour les seniors qui en auraient besoin. Tous ces services nécessitant une visite au domicile sont très enca-

drés : un rendez-vous précis est fixé avec un agent municipal qui s'identifiera au moyen d'une attestation de la Ville. Plusieurs élus, dont Isabelle Lévêque, Sarah Sbia, Simbara Camara et Marc Drané, rendent également visite aux Balbyniens confinés qui ne peuvent aller faire les courses, récupérer leurs médicaments à la pharmacie, ou qui ont besoin de formulaires d'attestation qu'ils ne peuvent imprimer eux-mêmes. Le CCAS a par ailleurs récemment bénéficié d'un don exceptionnel de denrées périssables du Crous, qui les a ensuite redistribués à des étudiants dans le besoin ou des seniors isolés. **D. G.**

★ Contact CCAS : 01 41 60 93 50/93 31.

★ Plate-forme dédiée au coronavirus : 01 41 60 97 30/31.



Les bénévoles de la plate-forme téléphonique s'enquêtent de la situation des personnes vulnérables.

## MONMOUSSEAU

## La résidence confinée



**LA RÉSIDENCE GASTON-MONMOUSSEAU**, où sont logées dans des studios des personnes valides et autonomes âgées de plus de 60 ans, vit elle aussi sous les strictes règles du confinement. Désormais, la grande salle commune ne résonne plus de ses bruits habituels : ce lieu de vie généralement très prisé des résidents, et qui sert également d'espace de restauration, ne peut plus accueillir aucune activité (bridge, télévision, etc.) Tout rassemblement est en effet interdit. La structure fonctionne avec un personnel réduit et le CCAS de Bobigny est présent pour être à l'écoute de toutes les demandes et proposer aux personnes qui le désirent le portage des repas dans leur appartement. **Daniel Georges**

SERVICE PUBLIC MUNICIPAL

## Ralenti, mais réactif !



Si l'hôtel de ville n'accueille plus de public depuis le début du confinement, de nombreux services, notamment le standard téléphonique, sont mobilisés pour aider et soutenir les Bobyniens.



@Stéphanie de Boutray

**LE TÉLÉPHONE N'ARRÊTE** pas de sonner en mairie. « *Nous recevons près d'une centaine d'appels par heure* », raconte l'une des personnes mobilisées au standard. Depuis l'entrée en vigueur mardi 17 mars des mesures de confinement, la ville de Bobigny a mis en place une organisation de travail permettant la poursuite des missions vitales de l'administration et la prise en charge des urgences. Pour limiter la présence physique des agents, l'activité de plusieurs services s'est mue en télétravail, à l'exemple des directions de l'urbanisme, du développement durable, de la vie économique, de la culture ou encore de la communication. L'hôtel de ville n'accueillant plus de public, son standard

téléphonique (01 41 60 93 93) est devenu la principale passerelle avec les habitants. Plusieurs fonctionnaires bénévoles se relaient pour répondre aux appels de 9 h à 12 h et de 14 h à 17 h. Très sollicité en cette période, le service de l'état civil maintient trois permanences hebdomadaires pour les urgences (les décès notamment) les lundi, mercredi et vendredi de 9 h à 12 h. Autre personnel concerné par le pérennité du lien avec les usagers : les assistantes sociales assurent une présence physique à l'hôtel de ville Chemin-Vert pour les situations urgentes identifiées comme telles au téléphone (01 41 60 99 50). Une boîte aux lettres, installée à l'extérieur du bâtiment, permet aux éventuels visiteurs de déposer leurs demandes. La cellule de crise du CCAS est également sur le pont (voir page 4). Et l'activité du Centre polyvalent de santé Aimé-Césaire est axée sur les consultations en médecine et les urgences.

Présentes aux quatre coins de la ville, les équipes de voirie nettoient, vident les corbeilles à papier et enlèvent les tas sauvages. La propreté, dans ce contexte de confinement, demeure une priorité sanitaire. Enfin, la Ville a mis en place, à l'école primaire Georges-Valbon, l'accueil pour les enfants des enseignants et du personnel soignant, particulièrement mobilisés dans cette conjoncture. L'accueil est assuré sept jours sur sept et de 7 h 30 à 18 h 30. Les familles concernées s'inscrivent par téléphone à la direction de l'éducation (01 41 60 95 31). Ce dispositif mobilise aussi bien des enseignants volontaires que des animateurs municipaux.

**Karim Nasri**

### Les chinois de Bobigny offrent masques et gels

Très beau geste de la communauté chinoise de Bobigny qui s'est cotisée pour offrir à la Ville 10 000 masques et 10 litres de gel hydroalcoolique. Ils ont été redistribués par la Ville au CPS Aimé-Césaire, à l'hôpital Avicenne ainsi qu'aux médecins généralistes et aux Ephad bobyniens.



© DR

### Inscriptions scolaires

Initialement, les inscriptions scolaires des enfants nés en 2017 devaient se faire avant le samedi 28 mars. Cette date n'est plus de rigueur en raison de la situation exceptionnelle de confinement que connaît le pays.

### Ramassage des déchets

Depuis le lundi 30 mars, la collecte des déchets évolue pour s'adapter à la période de confinement. Il n'y a plus de jour dédié au ramassage des bacs jaunes (papier et plastic) et bacs verts (verre). Ils sont à sortir en même temps que les ordures ménagères. Dans l'attente d'un retour à la situation normale, la collecte des déchets verts en porte-à-porte est suspendue, tout comme celle des textiles. L'arrêt progressif de la collecte des encombrants suivra.

### Bobigny solidaire

À la demande de la préfecture de l'Allier et dans le cadre de la décision de créer des centres d'hébergement spécialisés pour les personnes malades sans gravité qui ne peuvent pas être suivies correctement dans leur structure collective, la ville de Bobigny a mis à disposition son centre de vacances de Saint-Menoux. Cette mesure concerne les personnes en centres d'hébergement et de réinsertion sociale, centres d'hébergement d'urgence, établissements du dispositif national de l'asile, foyers de travailleurs migrants, lits d'accueil médicalisés (LAM), lits halte soins santé (LHSS) et les personnes à la rue. Un opérateur, certainement La Croix rouge, sera appelé à la gestion de ce nouveau lieu d'hébergement pour personnes en situation d'isolement sanitaire.

NOUVELLE APPLICATION

## Les alertes de la Ville sur smartphone avec Illiwap

**LA VILLE POURRA DÈS DEMAIN** envoyer des alertes aux habitants via Illiwap. Il vous suffit de télécharger gratuitement cette application sur votre smartphone pour recevoir des informations municipales. Aucun nom, mail ou numéro de téléphone n'est à fournir. En cette période de crise sanitaire, Illiwap vous permettra de recevoir ultra-rapidement toutes les informations importantes : par exemple les heures où il est possible d'appeler la mairie, les services

publics et commerces encore ouverts, leur heures d'ouverture. Et si d'autres mesures sont mises en place, vous le



serez en direct via une alerte. Lorsque le confinement prendra fin, vous pourrez également recevoir des alertes telles que les jours d'inscription pour les centres de loisirs, l'école ou autres. L'application vous géolocalise et permet par ailleurs de cibler des informations, par exemple des travaux à venir sur certains quartiers. Il pourra enfin y avoir des invités sur Illiwap, comme des associations qui informeront sur leurs événements à venir.

PENDANT LE CONFINEMENT

## Les commerces s'adaptent

Depuis la décision de fermer les lieux publics « non essentiels », seuls les magasins d'alimentation, les pharmacies, les tabacs, les stations-services, les kiosques à journaux et les banquiers restent ouverts. Les mesures barrières doivent être strictement observées pour continuer à recevoir du public. Une déambulation, très prudente, dans les rues balbyniennes permet de constater comment chaque commerçant s'est adapté à cette situation inédite. Et les clients par là même...



**À DEUX PAS DE LA MAIRIE**, une boulangerie, une boucherie et une superette constituent le poumon commercial de la rue Karl-Marx. En une seule sortie, le riverain peut trouver de quoi remplir son caddie sans s'aventurer trop loin, confinement oblige. « Je sors vers 11 heures, je prends une baguette et quelques produits à la superette, témoigne Kamel, habitant de Chemin-Vert. J'évite le coup de midi parce qu'à ce moment-là, la queue à la boulangerie s'étire jusqu'à la laverie. » Avec le rush et le respect des dis-

tances de sécurité d'un mètre, la queue paraît interminable. À l'intérieur de l'échoppe, les serveurs portent gants et masques, et la personne qui encaisse ne touche pas au pain. Un peu plus loin, à la pharmacie de l'hôtel de ville, le service est assuré porte close : c'est à travers une lucarne que les pharmaciens délivrent les ordonnances. Ici, plus que jamais, les distances entre les clients sont respectées. Et dès qu'une personne toussote - peut-être juste pour une allergie -, les

distances de sécurité s'agrandissent. Direction maintenant l'avenue Jean-Jaurès où l'alignement de superettes fait de cette artère le principal axe commercial de Bobigny. Au magasin Leclerc, la porte tambour est condamnée, l'accès se fait par les entrées latérales pour éviter la promiscuité. Habitant de Paul-Éluard, Sylvain observe le confinement, mais pour se ravitailler en cigarettes, il pousse jusqu'à la station La Ferme. « C'est le seul tabac ouvert à Bobigny ; celui du centre com-

mercial, est fermé », raconte cet habitué de Bobigny 2, là où il retrouvait son groupe d'amateurs de belote. Ces retrouvailles lui manquent certes, mais « s'il suffit de rester chez soi pour se protéger et protéger les siens, je le fais », conclut Sylvain. Un état d'esprit palpable chez la majorité des Balbyniens joints au téléphone. Notons que la Ville a demandé au préfet une dérogation pour la réouverture des marchés de la Ferme et de l'Abreuvoir mais n'a reçu aucune réponse. **K. Nasri**

L'HÔPITAL AVICENNE EN PREMIÈRE LIGNE

### « Le personnel est très fortement sollicité : nous travaillons à flux tendu »



Photo du personnel d'Avicenne publiée sur la page Facebook de l'hôpital.

**À LA CITÉ GRÉMILLON**, comme dans de très nombreux quartiers de France, les habitants confinés chez eux applaudissent chaque soir, à partir de 20 heures, l'ensemble des soignants en première ligne face à la pandémie de Covid-19. « Nous sommes à la fenêtre ou sur nos balcons, applaudissons et tapons sur des casseroles pour exprimer notre soutien. Nous participons avec notre cœur ! » souligne Jamila, une habitante. À quelques pas de là, au sein de l'hôpital Avicenne, le personnel est aux avant-postes pour recevoir les personnes atteintes du coronavirus. « Le personnel est très fortement sollicité : nous travaillons à flux tendu, déplore Christophe Prudhomme, médecin urgentiste au Samu 93. La situation était déjà compliquée auparavant, car on a beaucoup réduit les moyens de l'hôpital public et le nombre de lits ces dernières années. Alors avec cette crise, c'est encore plus difficile. » Des externes et des internes en médecine viennent renforcer les effectifs, mais ce n'est pas suffisant à ses yeux : « Il y a d'une manière générale moins de patients qui arrivent à l'hôpital, mais ceux qui viennent sont bien plus chronophages qu'habituellement. Ils mobilisent davantage de personnel. » Et l'urgentiste de souligner : « Nous ne sommes pas des héros, juste des personnes épuisées qui font leur travail dans un contexte extrêmement difficile. » Mais, pour les Français, ils sont bien les héros d'aujourd'hui.

CHEZ VOUS

## Des sorties culturelles depuis son salon !

Si l'on ne peut plus se déplacer pour aller au cinéma, au théâtre, au concert ou au musée, de nombreux établissements culturels proposent des « sorties » virtuelles gratuites. En voilà un panel !

### Théâtre et cinéma

★ Sur le site de la **MC93**, on peut suivre depuis le 24 mars *Décameron 19*. Tous les jours, un jeune acteur ou une jeune comédienne lit une nouvelle tirée du recueil de l'auteur italien Giovanni Boccace. Cent histoires au temps de la peste à Florence, en 1348. Rires, larmes et grivoiseries sont au rendez-vous. Restons au théâtre : celui de l'Odéon retransmet *L'école des femmes* de Molière, mise en scène par son directeur Stéphane Braunschweig. Une version en vers.

★ **L'Écran nomade** invite sur sa page Facebook à quelques petits jeux autour du cinéma. Côté 7<sup>e</sup> art toujours, le site des MK2 propose chaque semaine des films gratuits. Cette semaine : *La nuit des morts-vivants* ou *Que la lumière soit !* La Cinémathèque française met en ligne des centaines de vidéos de conférences ou de rencontres avec des metteurs en scène ou des acteurs. L'INA, via « Madelen », offre trois mois d'abonnement gratuit : l'occasion de (re)voir les « feuilletons » de votre enfance ou adolescence (13 000 longs-métrages, séries et documentaires en streaming).

### Concerts et musées

★ **La Philharmonie** donne chaque soir à voir et à entendre un concert puisé dans ses archives. Que l'on peut écouter quand on veut par la suite. Il y a aussi des formats plus courts pour les enfants et la possibilité de visiter virtuellement le Musée de la musique. L'Opéra de Paris a également mis en ligne des concerts, des ballets et des opéras. Dont *Giselle*.

★ **Le Louvre, le Grand Palais et le centre Pompidou** offrent des visites virtuelles. La plus spectaculaire est sans aucun doute la possibilité de découvrir en avant-première la future exposition du Grand Palais sur Pompidou. De nombreuses vidéos nous amènent directement sur le site romain. Et n'oublions pas le château de Versailles !

### Livres

★ **On peut lire gratuitement** 500 livres numériques sur le site du Furet du nord (rubrique e-book), ou en écouter 8 300 sur littératureaudio. Pour les amateurs de BD, Dargaud propose douze albums en téléchargement gratuit. Il y en a aussi douze sur le site de Delcourt (via Izneo), trois sur le site de Dupuis, et un manga par jour chez Glénat...

★ **Et aussi... On peut s'évader gratuitement** en découvrant la National Gallery de Londres, le Musée de la reine Sofia de Madrid (*Guernica*), le musée Van Gogh d'Amsterdam ou le Metropolitan Museum of New York.

Frédérique Pelletier



### CONCOURS

## #Balbiniensrestezchezvous

Sortez vos crayons, feutres et smartphones, et laissez parler votre imagination et votre créativité. Telle est l'idée du concours lancé par la Ville sur Facebook et Instagram depuis le 23 mars. Jusqu'au 3 mai, l'initiative propose à chacun d'illustrer son confinement à l'appui de dessins, photos et vidéos, et de partager son post avec le hashtag #balbiniensrestezchezvous. Pour cela, trois catégories ont été retenues. Les enfants de moins de 12 ans pourront ainsi envoyer leurs plus beaux dessins, tandis que les 12-18 ans devront faire preuve d'inventivité autour d'un concours photo, où les montages et transformations artistiques sont autorisés, voir conseillés... Il en est de même pour le

concours vidéo lancé pour les adultes, qui pourront par ailleurs se challenger sur un concours culinaire. Chacun peut participer plusieurs fois. Chaque semaine, une personne sera sélectionnée par catégorie et son post sera publié sur les réseaux sociaux de la Ville. Les Balbiniens sont ensuite appelés à voter en "likant" leurs posts préférés. Ceux qui en auront obtenu le plus au moment de la Fête de la ville seront désignés gagnants et récompensés. Pour le concours culinaire, il va falloir soigner l'esthétisme du plat, puisque les six sélectionnés le seront sur photo. Ils s'affronteront par la suite lors de la Fête de la ville devant un jury de dégustation.

Sébastien Chamois

★ Règlement et infos : <https://bit.ly/2Ud9rPZ>

### Bien-être

## Le qi gong, pour préserver la santé

En ces temps de confinement, difficile de faire du sport dans quelques mètres carrés ! Le qi gong, gymnastique chinoise conçue pour harmoniser le « Qi », l'énergie originelle qui circule dans le corps et l'esprit de chaque être humain, peut constituer une excellente alternative. D'une part parce que vous pouvez la pratiquer sur une petite surface (chambre ou salon), ou mieux encore sur votre terrasse ou dans votre jardin si vous en disposez. D'autre part, parce qu'au-delà de la dépense énergétique engendrée par dix à quinze minutes de qi gong quotidien, cette technique de développe-



ment personnel est très prisée pour atteindre une certaine sérénité dans le lâcher prise. Si le qi gong ne guérit nullement les maladies, ce pilier de la médecine chinoise est surtout utilisé dans la prévention des troubles physiques. Les praticiens le recommandent notamment

pour renforcer le système immunitaire. Une première approche « facile » du qi gong consiste à réaliser les huit mouvements du « Qi gong général pour préserver la santé ». S'il est préférable d'acquiescer les techniques de base auprès d'un professeur expérimenté, nombre de vidéos disponibles sur internet vous permettront de vous initier à cette discipline passionnante.

Nicolas Chalandon

Notamment sur les chaînes YouTube :

★ TheLahorgue : "Qi Gong 1<sup>er</sup> Forme Les 8 mouvements, protéger et renforcer la santé"

★ HUGUZZI : "Qi Gong général pour préserver la santé".



## ATTESTATION DE DÉPLACEMENT DÉROGATOIRE

En application de l'article 3 du décret du 23 mars 2020 prescrivant les mesures générales nécessaires pour faire face à l'épidémie de Covid19 dans le cadre de l'état d'urgence sanitaire

Je soussigné(e),

Mme/M. :

Né(e) le :

À :

Demeurant :

certifie que mon déplacement est lié au motif suivant (cocher la case) autorisé par l'article 3 du décret du 23 mars 2020 prescrivant les mesures générales nécessaires pour faire face à l'épidémie de Covid19 dans le cadre de l'état d'urgence sanitaire<sup>1</sup> :

- Déplacements entre le domicile et le lieu d'exercice de l'activité professionnelle, lorsqu'ils sont indispensables à l'exercice d'activités ne pouvant être organisées sous forme de télétravail ou déplacements professionnels ne pouvant être différés<sup>2</sup>.
- Déplacements pour effectuer des achats de fournitures nécessaires à l'activité professionnelle et des achats de première nécessité<sup>3</sup> dans des établissements dont les activités demeurent autorisées (liste sur [gouvernement.fr](http://gouvernement.fr)).
- Consultations et soins ne pouvant être assurés à distance et ne pouvant être différés ; consultations et soins des patients atteints d'une affection de longue durée.
- Déplacements pour motif familial impérieux, pour l'assistance aux personnes vulnérables ou la garde d'enfants.
- Déplacements brefs, dans la limite d'une heure quotidienne et dans un rayon maximal d'un kilomètre autour du domicile, liés soit à l'activité physique individuelle des personnes, à l'exclusion de toute pratique sportive collective et de toute proximité avec d'autres personnes, soit à la promenade avec les seules personnes regroupées dans un même domicile, soit aux besoins des animaux de compagnie.
- Convocation judiciaire ou administrative.
- Participation à des missions d'intérêt général sur demande de l'autorité administrative.

Fait à :

Le :                    à                    h  
(Date et heure de début de sortie à mentionner obligatoirement)

Signature :

<sup>1</sup> Les personnes souhaitant bénéficier de l'une de ces exceptions doivent se munir s'il y a lieu, lors de leurs déplacements hors de leur domicile, d'un document leur permettant de justifier que le déplacement considéré entre dans le champ de l'une de ces exceptions.  
<sup>2</sup> A utiliser par les travailleurs non-salariés, lorsqu'ils ne peuvent disposer d'un justificatif de déplacement établi par leur employeur.  
<sup>3</sup> Y compris les acquisitions à titre gratuit (distribution de denrées alimentaires...) et les déplacements liés à la perception de prestations sociales et au retrait d'espèces.