

LA FEUILLE DE CHOU DE LA FOURMI FABRIK ET DE L'ALOUETTE RIT

# ***ALOUETTE*** ***FANZINE***

GRATUIT



À L'EST. DU NOUVEAU

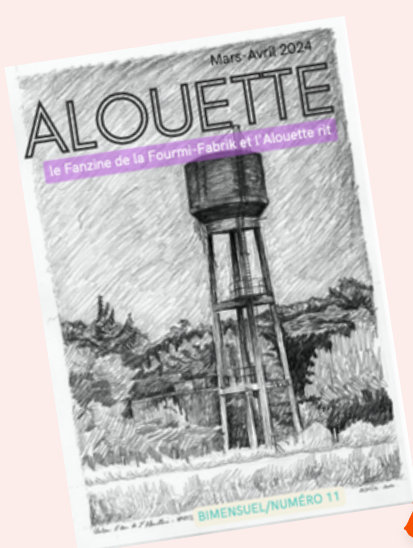
NUMÉRO 15. DEC-JAN 2026



# À L'EST du nouveau

FAIRE ENSEMBLE. C'EST LE CRÉDO D'ALOUETTE FANZINE DEPUIS QUATORZE NUMÉROS. ET SOUDAIN, AU QUINZIÈME, CE VOEU PIEUX DEVIENT RÉALITÉ. LA MAYONNAISE PREND: CE NUMÉRO SERA ÉCRIT À SIX MAINS (MERCİ PAULINE ET NANCY). ENCORE QUATRE ET ON SE REBAPTISE SHIVA FANZINE.

TOUT SAUF UN HASARD, À L'HEURE OÙ LA BOULANGERIE SOLAIRE FACETTES S'INSTALLE, OÙ LES TRAVAUX COMMENCENT À LA CURE, OÙ LE PROJET DU PORT DES ARTS NOMADES MÛRIT. LES PLANÈTES S'ALIGNENT. À L'EST, DU NOUVEAU !





# Le petit jaunais

La découverte



Runcrabouillons



nancy sulmont

## Poésie sur rue

L'ancienne écurie de la tenue maraîchère dite Le petit jaunais, à 200 m de la place du vieux Doulon, son grenier à pomme de terre, sa porte du caveau reconvertie en Solillesse, abritent maintenant une collection d'éditions en lithographie. Les moyens de création et de diffusion de ses livres, estampes, objets, fruits de collaborations avec des artistes contemporains depuis 1991. La singularité de ces créations rares vient de son mode de production. Un outillage socialisant, économique, écologique, réinventé par Nancy Sulmont : la presse à poing (brevetée) et les pierres calcaire de tous horizons.



1. Brin de litho © Nancy Sulmont

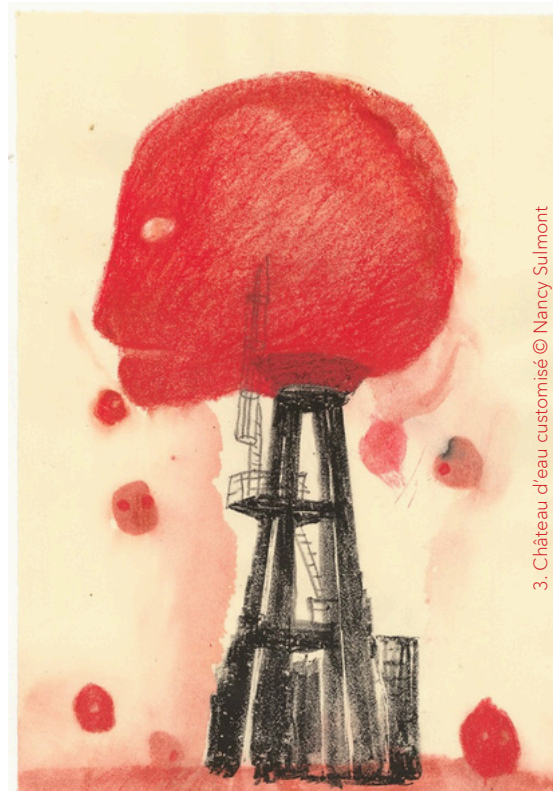
## Un atelier volant

Des impressions à la volée dans les espaces d'artistes, musées, bibliothèques, marchés, salons, écoles. Mais aussi lors d'événements comme la fameuse course cycliste du 1er mai au Vieux Doulon avec la fabrication/vente à la sauvette de ces brins de litho (1), muguet éternel déroutant les badauds sportifs... La pharmacie (2) prête ses espaces aux œuvres du petit jaunais. Des éditions singulières valorisent avec humour et tendresse les architectures remarquables du quartier en 2006 : ainsi ce château d'eau devenu socle (3) ou le porte folio "Avec l'arrivée de l'été illuminez votre chevelure", cartes postales introduites par le song du bonimenteur du marché dominical et imaginées avec Fred Crayon. En 2026, Nancy travaille à la transmission de ses savoirs-faire et propose une version écolo-basique du principe lithographique pour les maternelles dans le PEAC-ville de Nantes, Arty Culture. Explications didactiques dans un des nombreux cahiers édités grâce aux outils numériques hyper connectés de l'atelier. Accessoires complémentaires des outils à main plus "terre à terre" du petit jaunais. Nancy propose aussi des protocoles éditoriaux ouverts à tous.tes, comme cette invitation à personnaliser les bulles du calendrier 2026, les 29 et 30 décembre, à l'atelier et jusqu'au 31 décembre 2026, par correspondance (infos sur réseaux ci-dessous). Quelle dynamique rencontre entre Le petit jaunais et la Fourmi Fabrik dont les goûts pour les racines, les feuilles, la culture, les cultures s'annoncent fertiles !

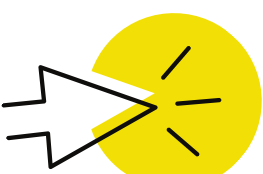
### 2. Exposition Le petit jaunais à la pharmacie du Vieux-Doulon.



©MartinBruneau - Le petit jaunais



3. Château d'eau customisé © Nancy Sulmont



[lepetitjaunais.com](http://lepetitjaunais.com)  
[nancysulmont.com](http://nancysulmont.com)





# GUINGUETTE DE L'ALOUPETTE #3

## *Arrêts sur images*



### *Guinguette#3 : Vous étiez 1 500 !*

Évidemment, c'est une estimation "organisateurs" (mais la police n'était pas là pour faire la sienne), mais en comptant 500 personnes à un instant I et en appliquant un facteur 3 comme les trois moments de cette élect'rique 3e Guinguette, on arrive aisément à imaginer que 1 500 amoureux de la culture de plein champ ont foulé ce repaire de culs-terreux à l'est de la ville. En tout cas, plus que la 1ère édition (1 000) qui avait l'attrait de la première fois, et bien plus que la seconde (700) douchée par les frimas précoces de 2024. Merci à vous, aux artistes, artisans, restaurateurs, et producteurs. Vraiment.





# FACETTES

## boulangerie solaire

Une petite maison dans la prairie ! Arrivée en grandes pompes le 5 décembre, la boulangerie solaire (et bois) Facettes est la nouveauté de cette fin d'année 2025. La première pierre de la "cour active" - un lieu d'initiatives prévu dans le programme de la ferme de la Louëtrie - est, pour ainsi dire, "tombée du ciel" telle une météorite. Un convoi exceptionnel en direct du chantier de "Min de rien" (ex-MIN), puis une grue gigantesque ont délicatement posé ce fournil bois et son rutilant four à pain soudé à Carcassonne. Bienvenue à Mathilde et Tiphaine !

**Premières fournées prévues au marché de Noël de la ferme de l'Alouette Rit, le vendredi 19 décembre.**

La nouveauté



Un portrait musical avec en BO Zaho de Sagazan, à qui les Facettes ont offert des biscuits maison !

## PETITS MIROIRS, GRANDES PERSPECTIVES !

Du pain bio cuit au soleil à Vieux-Doulon



# La boule

À "FACETTES"

Mathilde et Tiphaine  
g&P

changement de paradigme :  
conformer autrement un produit  
qui se garde dans le temps  
(sans se lever à 3h !)

Rôle de  
quartier :  
mutualiser le  
savoir solaire  
et partager la cour  
de l'Alouette avec des  
artisans

BNS : biscuit nantais  
ici BS : biscuit solaire !!!

1<sup>er</sup> vente au Marché  
de Noël de  
l'Alouette Rit  
(vend. 19 dec.)  
+ Marché 23 dec.

Qualité nutritionnelle  
& gustative  
saine &  
accessible

Cuisson  
sans sucre

L'union à l'élo

"Facettes"  
Comme les miroirs  
qui composent le four solaire.

C'est du pain  
comme les produits  
notre et beau avec  
des ingrédients  
simples



# Le corps dans la ville

Une balade  
sensible avec



## COMMENT REGARDER LA VILLE ?

Selon nos trajets, nos objectifs, nos loisirs et nos besoins. C'est d'ailleurs ainsi que la ville est construite.

Mais peut-on la percevoir autrement ?

Quels nouveaux jours peut-elle offrir au milieu de nos mouvements quotidiens ?

Comme la visite d'une autre ville dans un autre pays, une autre culture, découvrons ensemble notre ville autrement... Bienvenue dans une invitation sensorielle dont l'objectif n'est pas seulement de lire mais d'éprouver et d'expérimenter d'autres sensations, et donc un autre regard sur le quartier !

La bonne idée

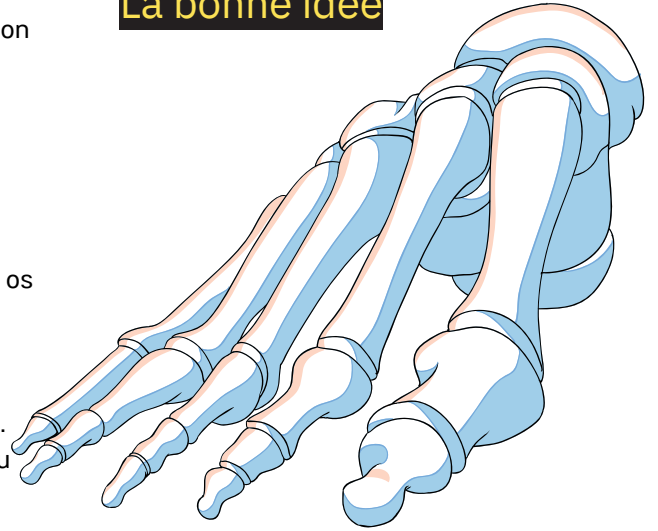


## AVEC SES PIEDS !

Le pied adulte contient 28 os (26 plus deux sésamoïdes), soit le quart des os qui composent le squelette.

16 articulations, 107 ligaments et 20 muscles permettent l'équilibre, le mouvement et l'amortissement.

La plante du pied supporte le poids du corps et lui permet de se déplacer... et de penser ! Effectivement les paléontologues révèlent que l'évolution du cerveau s'est faite grâce à la position debout.



## Alors levons nous et marchons !

Le pied nous amène de la cafetière aux toilettes, entre chaussettes et salle de bain, il y a des millions de capteurs ! En prenant conscience de la surface de son pied et en jouant avec les matières et les surfaces pour nous y aider, nous pouvons sortir de notre conscience quotidienne. Sa sensibilité éclairée peut carrément nous emballer et changer le chemin de notre journée !

Jouez avec vos pieds, dans vos appuis, sur la pointe, sur les talons, sur les tranches, fort, doucement, impulsif.ve, inégal.e, rapide...

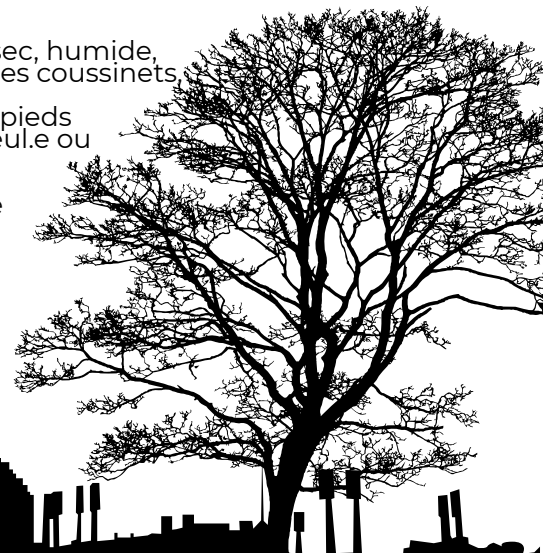
Jouez avec les matières : tissus, parquet, jouets, papier, végétal, pierre, carrelage, bitume, béton, terre, ...

Jouez avec les volumes : canapé, marche, tabouret, balle, mont, crête, plié, bordures, poutre improvisée, escalier créé...

Et explorez vos sensations : dur, froid, chaud, dru, pique, tendre, moelleux, sec, humide, gratte, équilibre, agrippement de doigts de pied, recherchez le dur des os, les coussinets, l'alignement recherché du corps, la bêtise, le jeu, l'audace folle de créer....  
Créer : créez des chemins, des voyages sensoriels, des aventures pédestres pieds nus, dans vos chaussettes, dans vos chaussures, dedans, dehors, partout, seule ou à plusieurs !

Le pied nous relie à notre humanité, au sol, à la terre, à cette équilibre entre puissance et fragilité, alors explorez !

Et pour continuer l'aventure, voici une suggestion sensorielle d'une balade du quartier.



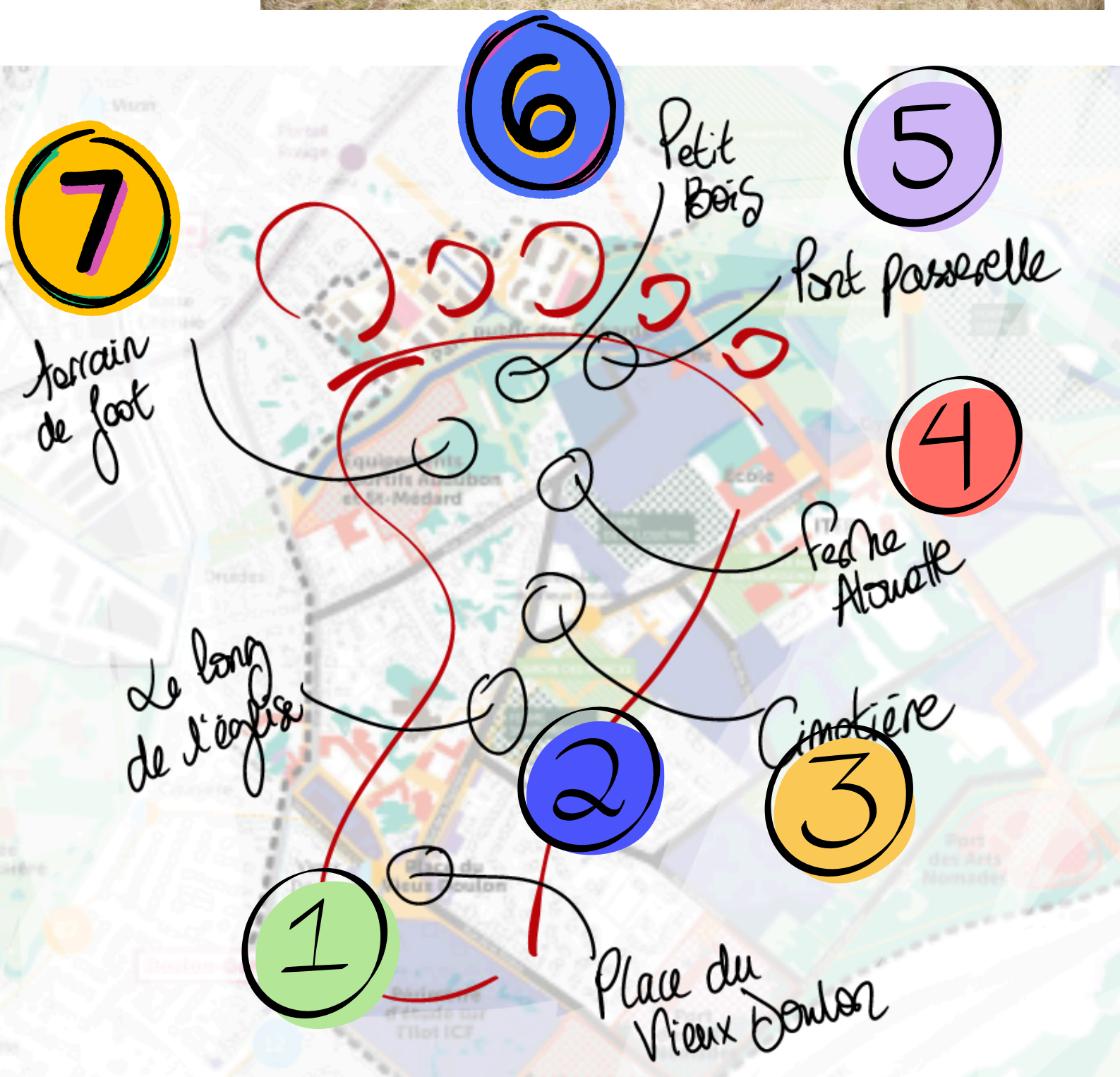




Suggestion sensorielle

# BALADE D'UN AUTRE PIED

Découvrez votre quartier autrement en suivant la balade !





6



Sentez le contraste des rebords entre bitume et terre et plongez dans le côté sauvage du pied. Le sol vous offre des variations à savourer : trous, bosses, creux, glands, herbes, terre et remuage des sangliers. Ressentez le plaisir d'être vivant, d'être relié à vos pieds et de les explorer !

5

Ce pont fait du son avec vos pieds ! Tapez, frottez, piquez vos pieds ! Et si vous osiez vous dénuder le pied et explorer le tranchant et froid qu'offre ce pont ?



4

Si l'on remonte vers le petit chemin de terre entre les ronciers, les graviers, le rocher, et même l'odeur des pins peuvent venir faire frémir vos pieds ! Qu'avez-vous envie d'essayer avec vos pieds ? Un peu plus loin les flaques sauront-elles vous rappeler l'enfant que vous étiez ? Et si la ferme est ouverte, allez vous inspirer et copier les poules, cochons et moutons d'Ouessant.



7

La descente incline le pied et tout le corps cherche l'équilibre. Les marches sont une occasion d'explorer les tranchants et les appuis variés. Le sol et ses surfaces d'aspérités, les rebords de terrain et pourquoi pas les barrières sur lesquelles monter ! Et le terrain, plastique ? végétal ? moelleux ? dur ?

3

Ce passage peut se faire le long des pierres, des fleurs et des mots de ce lieu dont le corps s'est envolé. A vous de méditer dans ce sens de quelle manière vos pieds peuvent explorer avec respect.

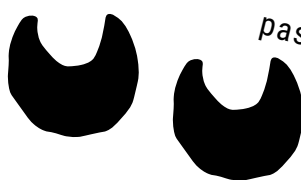
Passer sur le bord sans y entrer est plein d'équilibre de bordures plus ou moins élevées à explorer !

1

Par ci et là, des lignes sur lesquelles marcher. Et pourquoi ne pas marcher ou danser au rythme de la musique du quartier ? Chaque son impulse une dynamique de pied qui peut être mime. Et où voulez vous aller maintenant ? Boire un verre, grignoter, rencontrer, se poser ou se reposer ? Peut être s'asseoir un instant pour se remercier, saluer ses pieds, les honorer et savourer le voyage !

2

Lâchez vous un peu les pieds ! Sur le chemin qui va vers l'église à votre droite, cherchez vos sensations de genoux, le mouvement et l'équilibre toujours recherché de votre bassin, votre colonne et vos épaules qui s'articulent au rythme de votre marche. Ressentez votre tête haut perché, loin des pieds... Et que s'y passe t il entre les deux ?! Sentez !





FERME DE L'ALOUETTE RIT 20 BLD DE LA LOUETRIE

# MARCHÉ DE NOËL

- ARTISANS
- PAINS
- VIN CHAUD
- MUSIQUE

**VEN.19.DEC 16 H 30 - 19 H 30**

**Dans les  
tuyaux**

**AGENDA**



**CLEAN**

*walk + maraîchage*

*Samedi 7 fév 2026  
10 heures*

**A SUIVRE...**

*Banquet paysan  
Ciné-débat  
Atelier Cuisine  
Country-sketching  
Bien-être*

