



**RANDONNÉE**

# Vers de nouveaux horizons

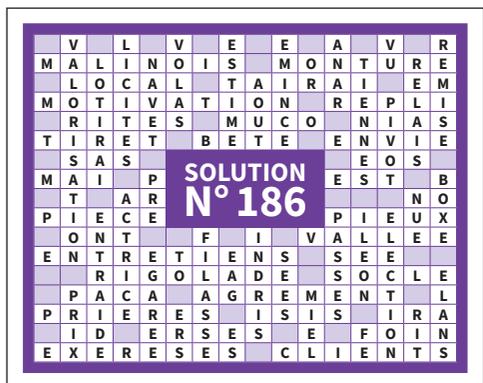
PHOTO THIERRY JEANDOT

**P 30-31 - À DÉCOUVRIR**

Espionne-interprète  
**Jeannie de Clarens**  
entre dans l'Histoire



PHOTO DR



**À VOIR**

**4**

- 4 ▶ ZAPPING
- 8 ▶ À VENIR...

**À LA UNE**

**10**

- 10 ▶ Randonnée  
Vers de nouveaux horizons

**À SUIVRE...**

**14**

**IRRÉDUCTIBLES ENTREPRENEURS**

- 14 ▶ Maison Poncho, à Paimpol.  
Il réinvente le poncho
- 15 ▶ C'Doudeh à Planguenoual.  
Saveurs d'ailleurs

**ACTIONS DÉPARTEMENTALES**

- 16 ▶ Les albums de notre histoire.  
Les mémoires se réveillent
- 17 ▶ Nouveau musée Mathurin-Méheut,  
à Lamballe-Armor.  
Les multiples facettes de Mathurin  
Méheut
- 18 ▶ Déchets en bords de route.  
Une solution simple : fiabiliser  
les chargements
- 20 ▶ Ti Fournil à Erquy.  
Paysans, meuniers et boulangers
- 21 ▶ Aménagement du territoire.  
Le Département investit pour vous
- 22 ▶ L'été dans les Domaines  
départementaux

**À DÉCOUVRIR**

**24**

- 24 ▶ La presqu'île Renote  
à Trégastel

**BRETON-FRANÇAIS-GALLO**

- 26 ▶ Zooparc de Trégomeur.  
Un festin d'anecdotes
- 28 ▶ L'association SuperMamans.  
Des mamans aux petits soins
- 29 ▶ La Courte Prod.  
Tournez jeunesse
- 30 ▶ Espionne-interprète.  
Jeannie de Clarens entre  
dans l'Histoire

**AH SI J'ÉTAIS...**

- 32 ▶ Alexandre Cressiot.

**À PARTAGER**

**33**

- 33 ▶ À l'Échiquier briochin.  
Un sport de combat
- 34 ▶ La Mécanique des Mots.  
Une librairie qui roule
- 35 ▶ Aude Bracq, biographe.  
Elle écrit nos vies pour  
les sauver de l'oubli
- 36 ▶ Koemi-Sushi, à Saint-Barnabé.  
La cuisine japonaise conquiert  
le Centre-Bretagne
- 37 ▶ Les mots-fléchés de Briac Morvan

**PORTE-PAROLE**

**38**

- 38 ▶ L'expression des groupes  
politiques du Conseil  
départemental



Retrouvez les interviews complètes de ce numéro, ainsi que la version audio du magazine, en flashant ce QR code.

Version audio et numérique. À voir / À écouter

[+SUR cotesdarmor.fr](https://www.cotesdarmor.fr)



Retrouvez nos services près de chez vous

<p><b>OUVERTURE</b></p> <p>Du lundi au vendredi 8h30 - 12h30 13h30 - 17h30</p>	<p><b>SAINT-BRIEUC</b> 76 A et 76 B rue de Quintin <b>Action sociale</b> <b>Enfance / Prévention</b> 02 96 60 86 86 <b>Clic</b> 02 96 77 68 68</p>	<p><i>Site de St-BRIEUC</i> <b>Couronne</b> 2 rue Camille Guérin <b>Action sociale</b> <b>Enfance / Prévention</b> 02 96 60 80 60</p>	<p><i>Site de LAMBALLE</i> 13 et 17 rue du Jeu de Paume <b>Action sociale</b> <b>Enfance / Prévention</b> 02 96 50 10 30 <b>Clic</b> 02 96 50 07 10</p>	<p><b>DINAN</b> 2 place René Pleven <b>Action sociale</b> <b>Enfance / Prévention</b> 02 96 80 00 80 <b>Clic</b> 02 96 80 05 18</p>
<p><b>LANNION</b> 13 bd Louis Guilloux <b>Action sociale</b> <b>Enfance / Prévention</b> 02 96 04 01 04 <b>Clic</b> 02 96 04 01 61</p>	<p><b>GUINGAMP</b> 9 place Saint-Sauveur <b>Action sociale</b> <b>Enfance / Prévention</b> 02 96 40 10 30 <b>Clic</b> 02 96 44 85 25</p>	<p><i>Site de ROSTRENEN</i> 6 B rue Joseph Pennec <b>Action sociale</b> <b>Enfance / Prévention</b> 02 96 57 44 00 <b>Clic</b> 02 96 57 44 66</p>	<p><i>Site de PAIMPOL</i> 2 rue Henry Dunant <b>Action sociale</b> <b>Enfance / Prévention</b> 02 96 55 33 00 <b>Clic</b> 02 96 20 87 20</p>	<p><b>LOUDEAC</b> Rue de la Chesnaie <b>Action sociale</b> <b>Enfance / Prévention</b> 02 96 28 11 01 <b>Clic</b> 02 96 66 21 06</p>

Pour suivre toute l'actualité du Département...

[CotesdarmorleDepartement](https://www.facebook.com/CotesdarmorleDepartement)

[@cotesdarmor22](https://twitter.com/cotesdarmor22)

[Departementcotesdarmor](https://www.instagram.com/Departementcotesdarmor)

Département Infos Services  
02 96 62 62 22

[cotesdarmor.fr](https://www.cotesdarmor.fr)



DÉPARTEMENT DES CÔTES D'ARMOR  
9 PLACE DU GÉNÉRAL DE GAULLE - CS 42371  
22023 SAINT-BRIEUC CEDEX 1



PHOTO THIERRY JEANDOT

## Chères lectrices, chers lecteurs,

Je suis très heureux de vous retrouver pour ce numéro estival de *Côtes d'Armor magazine*. Chaque été, notre rédaction prend soin de vous préparer un numéro spécial pour le plus grand bonheur des amateurs de nature et de patrimoine. Itinéraires de randonnée, découverte du nouveau musée Mathurin-Méheut, animations dans les Domaines départementaux... autant d'activités et de lieux uniques qui nous rendent fiers d'être Costarmoricains ! Vous découvrirez aussi dans ces pages les témoignages d'agents des routes confrontés chaque année à une augmentation de la quantité de déchets collectés aux abords des routes départementales. Au croisement des enjeux de sécurité, de santé publique et de respect de l'environnement, leur mission est essentielle pour assurer la sécurité des usagers, notamment en cette période de congés.

Bonne lecture et bel été en Côtes d'Armor !

## Lennerazed ha lennerien gaezh,

Laouen-bras on oc'h adkavout ac'hanoc'h gant *magazin Aodoù-an-Arvor* an hañv. Bep bloaz e vez prientet ur gazetenn dishañval evit an hañv gant hon skipailh skridaozañ, evit brasañ plijadur an dud a zo sot gant an natur ha gant ar glad. Hentoù-bale, ober anaoudegezh gant ar mirdi nevez diwar-benn Mathurin Méheut, abadennoù dudi e domanioù an Departamant... setu aze oberoù ha lec'hioù hep o far hag a ra dimp bezañ stad ennoomp o vezañ o chom en Aodoù-an-Arvor !

Lenn a refet ivez er gazetenn-mañ testenioù an dud a labour war an hentoù hag a rank ober war-dro, eus an eil bloaz d'egile, muioc'h-mui a draoù lous dastumet war vord an hentoù-departamant. Etre ar pezh a zo e dalc'h evit ar surentez, yec'hed an holl ha doujañs d'an natur ec'h eo talvoudus-kaer o labour abalamour d'an dud da vont dinec'h war an hentoù, dreist-holl da vare ar vakañsoù evel bremañ.

Mechañs ho po plijadur o lenn hag e vo kaer an hañv en Aodoù-an-Arvor !

## Chères lizouères, chers lizous,

Je sé vraie bénaise de vous erterrouer pour ce liméro d'été de *Côtes d'Armor magazine*.

Chaque été, notr' tournañje prend garde à vous mettr' su bout un liméro espécià pour la pu grande hañtance des qheurus de nature et de patrimouène, tours de pourmenée, aqeneùs-sance de la nouvelle monterie Mathurin Meheut, émuzeries den les demaines départementaux... Aotant de fezeries et d'endrêts seus qui nous rendent fiéraods d'êtr' Costarmoricains ! Vous vaerrez étou den ces pañjes-ci les témouégnañjes des comiz des rotes mint nez à nez chaque ans devant un rencherdissement des amarrées de déchiets rasserées along les rotes départementales ? Ao crézement des joueries de sureté, du portement du monde et du respect de l'entouraije, lou mission ée de première pour éssurer la sureté des usañjiers, surtout ao moment-ci des laizis.

Bone lirie et bel été den les Côtes d'Armor !

**Christian Coail,**  
président du Département des Côtes d'Armor

## Le coup de cœur du Cri de l'Ormeau Cordes sensibles

La violoncelliste brésilienne Dom La Nena fait une halte inédite à Lieux Mouvants, pour un show qui s'annonce comme un des temps forts de ce festival d'été. Après avoir collaboré avec Étienne Daho, Jane Birkin ou encore Jeanne Moreau, elle tisse aujourd'hui une musique voluptueuse enveloppant de cordes profondes et soyeuses des compositions aériennes dans laquelle sa voix se joue de l'apesanteur. Seule en scène, Dom La Nena construit de délicates pièces musicales où le violoncelle tient bien sûr une place de choix.

- Samedi 30 juillet au hameau de Saint-Antoine à Lanrivain. Plus d'infos: [lieux-mouvants.com](http://lieux-mouvants.com)
- Places à gagner sur [www.cridelormeau.com](http://www.cridelormeau.com)



PHOTO JEREMAH PRINT

## Stéphane Rouvé Nouveau préfet



PHOTO THIERRY JEANDOT

Il a succédé en avril dernier à Thierry Mosimann à la tête de la préfecture des Côtes d'Armor. Stéphane Rouvé, après un début de carrière en collectivités territoriales

(Puy-de-Dôme, Alpes-de-Haute-Provence, région Rhône-Alpes), s'est vu confier des missions au sein de plusieurs cabinets ministériels avant d'être nommé préfet dans l'Aube en 2020. « Arriver dans ce département des Côtes d'Armor que je ne connais pas vraiment est un réel plaisir, déclare le nouveau préfet. C'est un beau département, une belle région, à l'identité forte, et ma première expérience dans un territoire maritime. » Stéphane Rouvé a pris connaissance des dossiers qui font l'actualité des Côtes d'Armor, comme les algues vertes, le parc éolien offshore ou encore la filière pêche. Le champ de la sécurité figure également au premier rang de ses priorités.

## Beach-volley Les Estivales de volley

Les Estivales de volley sont organisées par l'association Armor Volley-ball – en partenariat avec le Département – durant 10 jours, du 22 au 31 juillet. Les tournois ont lieu, selon les jours, à Fréhel-Sables-d'Or-les-Pins (du 22 au 24), Erquy (du 25 au 27) et Saint-Cast-le-Guildo (du 28 au 31). Ces tournois de beach-volley en 3x3 sont ouverts à tous. Les Estivales réussissent, au bout de 30 ans d'expérience, à offrir un spectacle sportif unique. Ce sont une centaine de terrains montés chaque jour pour que se déroulent 13 tournois, du niveau national au niveau estivant, unisexe ou bien mixte. Inscription en ligne obligatoire pour les plus de 15 ans. De plus, à l'occasion du 30<sup>e</sup> anniversaire des Estivales, un documentaire de 52 minutes sur l'organisation et les bénévoles qui font de ces tournois un succès, sera tourné par Laura Abiven et Lucie Corouge, pour une diffusion en 2023.



PHOTO THIERRY JEANDOT

- Programme, documentaire et inscriptions sur [estivalesdevolley.fr](http://estivalesdevolley.fr)

## Festival Attrap'Sons à Châtelaudren La programmation s'agrandit !



PHOTO DR

Le jeune festival Attrap'Sons qui se déroulera les 26 et 27 août prolonge les festivités avec une troisième soirée programmée le dimanche 28. L'esplanade du Petit Écho de la mode à Châtelaudren accueillera les amateurs de musique française, du rock à l'électro, dans une volonté d'unir générations et passionnés de musique. Tsew The Kid, Hubert-Félix Thiéfaine, Les Têtes raides ou encore Manau et Dewaere (photo) permettront d'allier énergie, convivialité et diversité !

- Tarifs: 31 € la journée et 87 € les 3 jours. [attrapsons.fr](http://attrapsons.fr)

## Vers une nouvelle formule Participez à l'évolution du magazine

L'équipe de *Côtes d'Armor magazine* réfléchit actuellement à une évolution de notre publication: maquette, rubriques, tonalité des articles, choix des sujets, place allouée aux politiques départementales... Cette « nouvelle formule » devrait voir le jour début 2023. Afin de mieux cerner vos attentes, nous avons mis en ligne sur [cotesdarmor.fr](http://cotesdarmor.fr) un questionnaire pour que vous exprimiez votre point de vue sur le magazine. Vos remarques nous guideront dans notre démarche. Vous pouvez également demander à recevoir ce questionnaire par la poste en appelant le 02 96 62 27 44.

- <https://cotesdarmor.fr/sondage-magazine>



Noret, à Saint-Denoual

## Un maillot de vélo rigolo

La manufacture Noret, à Saint-Denoual, spécialisée dans les maillots de cyclisme, s'associe à la fameuse marque À l'aise Breizh, pour produire un nouveau maillot plein d'humour. Floqué du fameux slogan « À l'aise Breizh » sur le devant, il est inscrit sur le dos « Meilleur descente depuis 1996 ». Un maillot dont la conception bénéficie du savoir-faire technique de Noret, pour des articles performants et confortables.



PHOTO DR

► En vente sur [shop.alaisebreizh.com](http://shop.alaisebreizh.com)

Appel à projets numériques

## Faciliter la vie quotidienne des Costarmoricains



Un potager interactif à gestion numérique à Châteaulaudren-Plouagat : ce projet innovant figurait parmi les

32 lauréats de l'appel à projets numériques lancé par le Département en 2020. Un nouvel appel à projets est lancé, à l'attention des collectivités, associations et structures publiques ou privées (hors entreprises), pour un financement pouvant aller jusqu'à 5000 euros. L'objectif : favoriser l'éclosion de projets numériques qui faciliteront la vie quotidienne des Costarmoricains.

► Dépôt des dossiers jusqu'au 31 août sur [cotesdarmor.fr/numerique](http://cotesdarmor.fr/numerique)

Syndicat mixte du Grand Site Cap d'Erquy - Cap Fréhel

## Sorties nature et patrimoine



Prenez un grand bol d'air frais et venez découvrir les 127 animations tous publics proposées par le Syndicat mixte du Grand Site Cap d'Erquy - Cap Fréhel. Des activités à partir de 4 ans avec 14 nouveautés sont à découvrir du 2 juillet au 31 août. Visite de la criée du port d'Erquy, ou encore de la champignonnière Fertile Fungi, les saveurs terre et mer sont au menu ! Le programme détaillé est distribué dans le territoire, les commerces et les lieux publics, sur [grandsite-capserquyfrehel.com](http://grandsite-capserquyfrehel.com), via les offices de tourisme et dans la presse quotidienne régionale. Retrouvez-nous sur la page facebook [@grandsitecapserquyfrehel](https://www.facebook.com/grandsitecapserquyfrehel).

► Renseignements et inscriptions obligatoires au 0296 4150 83

Football

## EAG et Stade briochin : abonnements ouverts

La saison débutera dès le 30 juillet pour le championnat de Ligue 2, dans laquelle évolue l'EAG, le 30 septembre pour son équipe de D1 féminine, et le 12 août pour la Nationale 1 dans laquelle évolue le Stade briochin. Mais vous pouvez d'ores et déjà vous abonner, pour supporter au mieux votre équipe préférée. En avant Guingamp et Go le Stade.



PHOTO PASCALLE COZ

► [eaguingamp.com / stadebriochin.com](http://eaguingamp.com/stadebriochin.com)



PHOTO THIERRY JEANDOT

Challenge sportif

## 950 km à pied malgré l'AVC

Victime d'un AVC en 2017 qui l'a conduit à passer plus de cinq mois en centre de rééducation, Yves Maury, 70 ans, vient d'accomplir un défi fou : rallier à pied Pléneuf-Val-André, où il réside, à sa ville de naissance, Apt, située dans le Vaucluse. Au total, 950 kilomètres pour « *montrer que la maladie ou le handicap ne constituent pas un frein à la vie* », souligne notre aventurier, coaché avant son départ par David Le Mercier. Immense bravo !



PHOTO THIERRY JEANDOT

## Balade dans le Centre-Bretagne La Vallée des saints

La Vallée des saints, à Carnoët, c'est une « île de Pâques » bretonne qui regroupera à terme 1000 statues monumentales de 4 mètres de haut, réparties sur un site naturel de 8 hectares. Réalisées en granit breton, elles représentent les saints fondateurs de la Bretagne. Pour les admirer, vous pouvez visiter le site en accès libre, ou préférer une visite guidée pour tout connaître sur le projet, de sa naissance il y a quatorze ans à aujourd'hui.

► Quénéquillec à Carnoët. Entrée gratuite. Visites guidées : 6,50 €, tarif réduit 3 €, gratuit - de 15 ans ; départ toutes les 30 minutes, de 11h à 16h30 en juillet-août. [lavalleedessaints.com](http://lavalleedessaints.com)

## Votre magazine de mai-juin

### Retard dans la diffusion

Vous avez été nombreux à nous signaler un important retard dans la réception chez vous du magazine de mai-juin. En effet, sa diffusion, initialement programmée du 2 au 6 mai, n'a pu être effectuée que du 16 au 20 mai en raison d'un problème lié à l'impression. Nous vous prions de bien vouloir nous excuser pour ce retard, bien indépendant de notre volonté.

## Développement durable Salon des mobilités électriques

La 1<sup>re</sup> édition, qui s'est tenue en 2021 au Golf Bluegreen de Pléneuf-Val-André, fut un succès. La société La Voiture électrique rempile pour une deuxième édition du Salon du véhicule électrique des Côtes d'Armor, qui s'installera à Saint-Brieuc les 2, 3 et 4 septembre. L'objectif de cet événement, promouvoir l'usage de la voiture électrique. Au programme : essai de voitures, conseils, présentation d'une trentaine de véhicules, dont trois en avant-première...

► 2, 3 et 4 septembre, parc des Promenades à Saint-Brieuc



PHOTO THIERRY JEANDOT

## Hors les murs

### Neuf expositions de jeunes artistes dans le Mené

Une galerie d'exposition itinérante en plein air : c'est ce que vous propose cet été Loudéac Communauté Bretagne Centre. De juillet à septembre, neuf expositions réalisées par quatre jeunes artistes sont à voir dans neuf communes aux alentours de Loudéac. Parmi eux, trois Costarmoricains : Hélène Le Cam (graphiste), Damien Rouxel (photographe) et Théo Guezennec (photographe).

► [loudeac-communaute.com](http://loudeac-communaute.com)



PHOTO SPPI

## Société protectrice de petites idées

### Road-trip de Guingamp à Ibiza

Ils sont déjantés, un peu poètes, surtout très drôles... Ce sont les trois comédiens de la « Société protectrice de petites idées ». Ce printemps, ils ont réalisé un projet à leur image, donc complètement loufoque : un road-movie de Guingamp à Ibiza, avec pour mission de ramener un peu de David Guetta à Guingamp... Pour le reste, deux créations de spectacles sont en cours, « Violent » (duo déjanté), et « Chou chou ténèbres » (solo intimiste). Ils sont régulièrement programmés en Côtes d'Armor, ouvrez l'œil... En attendant, n'hésitez pas à découvrir leur travail sur leur site web, nombreux teasers et bonus en prime!

► [societeprotectricedepetitesidees.com](http://societeprotectricedepetitesidees.com)

## Collèges

## L'égalité entre les filles et les garçons

Ce printemps, le Département a organisé des rencontres sur le thème de l'égalité filles-garçons dans une dizaine de collèges. L'occasion pour les élèves d'échanger avec des personnalités qui, par leurs parcours inspirants, contribuent à lever les stéréotypes liés au genre. Parmi ces personnalités, Léa Séguin (notre photo), entrepreneure, Patrice Hénaff, directeur associatif, Valentin Moricet, maraîcher, Alexandre Cressiot, animateur télé (à découvrir en p. 32), ou encore des sportives comme Audrey Cordon, Maïwenn Renard et Sandra Morcet. De nombreux sujets ont été abordés par les collégiennes et collégiens : égalité dans le sport, parité dans les tâches ménagères, sentiment d'insécurité... L'opération pourrait être reconduite l'année prochaine.



PHOTO THERRY JEANDOT

### Famille d'accueil

## Un métier à part entière



Linda, assistante familiale dans les Côtes d'Armor

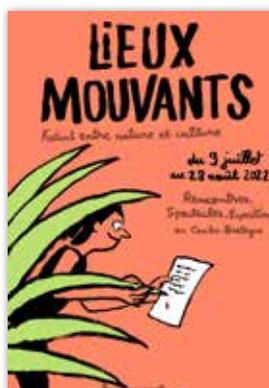
“Assistant familial c'est un métier. Il faut **ACCUEILLIR**, s'adapter, accompagner, **ÉCOUTER...**”

Le Département des Côtes d'Armor  
**RECRUTE, FORME, RÉMUNÈRE ET ACCOMPAGNE CES PROFESSIONNELS.**  
Les assistants familiaux accueillent des enfants de 0 à 21 ans -> [Devenez assistant familial : cotesdarmor.fr](http://Devenez-assistant-familial.cotesdarmor.fr)

Côtes d'Armor  
le Département

Les assistants familiaux, plus communément connus sous le nom de familles d'accueil, se voient confier des enfants de 0 à 21 ans par l'Aide sociale à l'enfance (Ase), un service du Département (à ce jour, près de 1 100 enfants sont accueillis au sein de familles d'assistants familiaux). Il s'agit d'un métier qui implique un réel engagement des familles. Le Département forme, accompagne et rémunère les assistants familiaux. Une grande campagne d'information et de recrutement vient d'être lancée par le Département, car les Côtes d'Armor affiche un déficit en la matière.

► Pour en savoir plus, rendez-vous sur [cotesdarmor.fr/assistantfamilial](http://cotesdarmor.fr/assistantfamilial)



### Lieux mouvants

## Entre culture et nature en Centre-Bretagne

De la calligraphie d'Hassan Massoudy aux photographies de Thomas Pesquet, en passant par la voix d'Emily Loizeau, Lieux mouvants propose un voyage culturel au travers de rencontres et d'expositions, notamment dans les jardins de la chapelle de Burthulet à Saint-Servais, et au hameau de Saint-Antoine à

Lanrivain. Ces cadres sublimes feront vibrer l'insolite et le spectaculaire pour le plaisir des curieux.

► Chaque week-end du 9 juillet au 28 août. Tarifs : 8 € la journée, gratuit pour les enfants. [lieux-mouvants.com](http://lieux-mouvants.com)

### Europ'Armor

## La coopération avec la Warmie-Mazurie toujours dynamique

Parmi les actions réalisées en 2022 par le centre départemental Europ'Armor - Europe Direct, figure le projet Erasmus+ « Lin en Root » porté par le lycée-collège Jean-XXIII de Quintin, avec l'association



PHOTO DR

Côtes d'Armor Warmie-Mazurie. Ce projet a réuni 60 élèves français issus de classes de Segpa, des Portugais et des Polonais pendant deux semaines en mai dernier. L'objectif : retracer l'histoire du patrimoine immatériel du lin entre les trois pays. D'autres rencontres scolaires de jeunes ou de professionnels sont prévues en 2022 entre les Côtes d'Armor et la Warmie-Mazurie, afin d'apprendre les uns des autres, renforcer la citoyenneté européenne et rendre nos territoires toujours plus attractifs.

► [cotesdarmor.fr/europe-direct-europ-armor](http://cotesdarmor.fr/europe-direct-europ-armor)

**TOUT L'ÉTÉ****Place des Arts****Perros-Guirec**

Le collectif d'artistes Art Trégor vous donne rendez-vous « place des Arts » (place du Maréchal-de-Lattre-de-Tassigny) afin de découvrir les œuvres de différents artistes : peintres, céramistes, sculpteurs et photographes (6 et 20 juillet, 3, 17 et 31 août et 14 septembre de 10h à 19h).



Retrouvez également d'autres expositions tout au long de l'été à Pontrioux, Trégastel et à la galerie d'art du Linkin à Perros-Guirec.

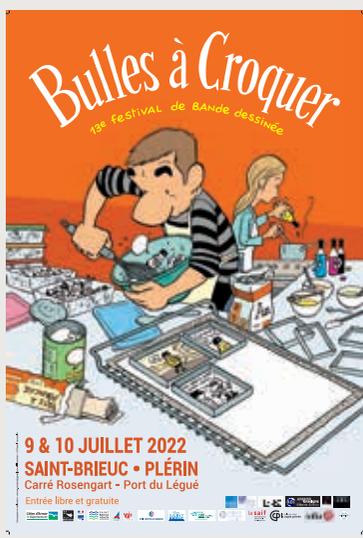
►► + d'infos [artregor.com](http://artregor.com)

**9 ET 10 JUILLET****Bulles à croquer****Saint-Brieuc - Plérin**

C'est dans une ambiance conviviale et chaleureuse que ce festival vous propose de découvrir une trentaine d'auteurs, des expositions (intérieures et extérieures) de dessinateurs et d'illustrateurs contemporains. Sans oublier la démonstration de chefs cuisiniers secondés par des caricaturistes, ainsi que des animations musicales, ludiques et graphiques.

►► Carré Rosengart - Port du Légué  
Gratuit

+ d'infos [bullesacroquer.net](http://bullesacroquer.net)

**9 ET 10 JUILLET****Les Esclaffades****Saint-Hélen**

Ce festival, dédié aux arts de la rue, s'annonce haut en couleurs et en rires. Venez passer un moment convivial avec de nombreuses animations et propositions

artistiques pour tous les âges et tous les goûts. Au programme : des concerts, des déambulations, de la danse, de la magie, de l'humour, etc.

►► + d'infos [festival-esclaffades.com](http://festival-esclaffades.com)

**16 ET 17 JUILLET****Navexpo****Plédran**

L'association des Mini-navigateurs fête ses 25 ans. À cette occasion, plusieurs clubs et indépendants viendront présenter au public un large panel de maquettes et de modèles réduits de bateaux. Une exposition est également proposée dans le hall de la salle Horizon, ainsi que des navigations sur le plan d'eau.

►► Site Horizon / Gratuit

+ d'infos Tél. 06 79 63 77 31

**22 ET 23 JUILLET****Festival de Buguelès****Penvénan**

Une belle affiche vous attend pour ces deux soirées avec en concert le vendredi, Amel Bent, Silvàn Areg, The Fat Bastard Gang Band, et Les Ogres de Barback. Et le samedi, Hoshi, Alkabaya, Danakil, La chiva gantiva, The Rumpel et Joy.D.

►► + d'infos [festivaldebugueles.fr](http://festivaldebugueles.fr)

**DU 29 AU 31 JUILLET****Festival Chausse tes tongs****Trévou-Tréguignec**

Venir à Chausse tes tongs, c'est profiter d'un petit week-end « à la cool » en bord de mer... Plage et baignade en journée, concerts le soir... Une programmation éclectique

avec au menu Jupiter&Okwess (rythmes congolais / rock / funk), Mawimbi (afro-électro), Romane Santarelli (électro), Kind of guru (jazz / rap), Teke::teke (Eleki / surf rock psychédélique)...

►► + d'infos [chaussetestongs.bzh](http://chaussetestongs.bzh)

**DU 29 AU 31 JUILLET****La Houle des mots****Saint-Jacut-de-la-Mer**

L'association Presqu'île en poésie organise la cinquième édition de ce festival de poésie. Avec la présence de poètes, conférenciers, musiciens, plasticiens, photographes, elle explorera le monde des archipels d'un point de vue géographique, humain et culturel.

►► + d'infos

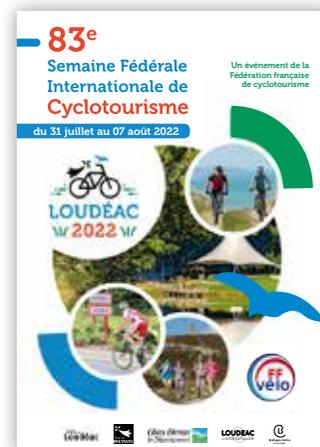
[presquileenpoesie.org/category/la-houle-des-mots](http://presquileenpoesie.org/category/la-houle-des-mots)

**DU 31 JUILLET AU 7 AOÛT****Semaine internationale du cyclotourisme****Loudéac**

Un événement soutenu par le Département. Que vous soyez amateur de VTT ou de cyclotourisme, durant une semaine, de nombreux circuits sont proposés, pour tous les niveaux. Cette semaine fédérale internationale, où l'on attend plus de 10 000 participants, est l'occasion de découvrir le Centre-Bretagne grâce à la Vélodyssée, la voie verte qui longe la rigole d'Hilvern, ou encore les nombreuses petites routes qui ondulent entre les vallées. Les circuits de cyclotourisme traversent la plus grande partie des Côtes d'Armor.

►► Tout le programme sur [bretagnecentre.bzh](http://bretagnecentre.bzh)

Tél. 02 96 28 51 41



DU 1<sup>er</sup> AU 14 AOÛTFestival **Voce humana**

Trégor

Neuf rendez-vous seront proposés avec du jazz vocal, de la chanson, du chant grégorien, de la musique irlandaise, de l'opéra... À noter également pour les temps forts de cette année, la célébration des 60 ans du Radôme de Pleumeur-Bodou, avec un spectacle a cappella construit sur mesure pour ce lieu. La voix dans tous ses éclats !

►► + d'infos [vocehumana.fr](http://vocehumana.fr)



PHOTO DU TABLEAU DE LIMPICKA : « JEUNE FILLE EN VERT »

JUSQU'À FIN OCTOBRE

Exposition de **femmes peintres**

Quessoy

L'art se décline au féminin avec cette exposition de 60 tableaux de femmes peintres qui ont influencé fortement l'art moderne au XX<sup>e</sup> siècle: Frida Kahlo, Yvonne Jean-Haffen, Tamara de Lempicka, Rosa Bonheur... À voir également, une vingtaine de sculptures monumentales (au centre-bourg), des photos de la vie locale d'il y a un demi-siècle (dans les chapelles) ainsi que les photos de Noémie Lefevre, une photographe locale (en extérieur, au bourg et dans la zone artisanale).

DU 2 AU 4 AOÛT

## Un air de Jazz

Saint-Cast-le-Guildo

Pour cette 13<sup>e</sup> édition, Ludmila Merceron et son groupe Son De Reina ouvriront le festival pour nous emmener à Cuba danser la salsa (mardi 2 août à 21 h). Le jeudi, le grand guitariste Louis Martinez viendra interpréter son dernier album *Influences*, accompagné par deux voix somptueuses qui ont contribué au succès de l'album (à 21 h).

►► 1 concert: 18 €, Pass 2 concerts: 32 €, - 12 ans: 9 €, concerts off gratuits en ville + d'infos [comite-des-fetes-saintcastleguildo.fr](http://comite-des-fetes-saintcastleguildo.fr)



DIMANCHE 7 AOÛT

## Fête du bois au village d'antan

Plédéliac

Organisée par l'association La Ferme d'antan, cette journée vous permettra de découvrir les métiers et savoir-faire du bois. Des animations sur les traditions villageoises, des reconstitutions de scènes de la vie quotidienne, des personnages pittoresques et des cercles celtiques animeront ce moment.

►► 5 € / Gratuit - 12 ans / Restauration sur place + d'infos [ferme-dantan22.com](http://ferme-dantan22.com)



PHOTO DR

DIMANCHE 4 SEPTEMBRE

## Trail du Pélem

Saint-Nicolas-du-Pélem

Pour la 3<sup>e</sup> édition de ce trail, la Team du Pélem propose deux circuits dans le bois de Beaucours avec 90 % de sous-bois et 10 % de route. Un premier circuit de 17 km (départ à 9 h 30) et un deuxième de 9 km (départ à 10 h). Une belle manière de sillonner les endroits emblématiques du Pélem.

►► Inscription sur [klikego.com](http://klikego.com)



SAMEDI 6 AOÛT

## Trail de la rigole d'Hilvern

Allineuc / Merléac / Saint-Martin-des-Prés / Le Bodéo

Venez découvrir le site de la rigole d'Hilvern, le lac, le barrage de Boscmeleac et ses alentours avec ce trail qui propose: trois courses nature de 7, 13 et 19 km, trois courses enfants et deux circuits de randonnée. Et pour clôturer la journée, place au feu d'artifice et au bal disco. Une partie des bénéfices sera reversée à l'association EpiBretagne qui œuvre au bien-être des personnes atteintes d'épilepsie.

►► Inscription sur [klikego.com](http://klikego.com)  
Tél. 06 60 38 25 00  
+ d'infos Facebook  
Comité des fêtes d'Allineuc

DU 12 AU 14 AOÛT

## Fête des vieux gréements

Paimpol

Le port de Paimpol s'anime avec cette fête, mêlant groupes de musique, rassemblement de bateaux anciens traditionnels, diverses animations autour des vieux métiers, marché d'artisans d'art et bien d'autres animations festives et culturelles.

►► Gratuit + d'infos [vieux-greements-paimpol.fr](http://vieux-greements-paimpol.fr)



JUSQU'AU 2 OCTOBRE

## Expo Tête-à-tête

Dinan

La Grande Vigne, à Dinan, propose « Tête-à-tête », une exposition de peintures d'Yvonne Jean-Haffen et Jeanne-Marie Barbey. Belle occasion de visiter la demeure d'Yvonne Jean-Haffen, artiste qui fut élève, disciple et collaboratrice de Mathurin Méheut, et qui contribua à sa renommée.

►► 103 rue du Quai à Dinan. + d'infos [cotesdarmor.fr](http://cotesdarmor.fr)



Retrouvez d'autres idées de sorties dans les Agendas

► + SUR [cotesdarmor.fr/les-agendas](http://cotesdarmor.fr/les-agendas)

Randonnée

## Vers de nouveaux horizons

PHOTO THIERRY JEANDOT

En bord de mer, à la campagne et même en ville, depuis plusieurs années, la randonnée représente le premier loisir de France. Plus récemment, et parce que la rando restait une des rares activités autorisées, la crise sanitaire et les confinements successifs ont lancé sur les chemins de nouveaux adeptes. Son essor s'explique d'autant mieux qu'à pied ou à vélo, avec un équipement minimum, elle s'adresse à tous et s'adapte aux aptitudes de chacun.



À l'issue des confinements, les gens avaient besoin d'air et d'espace, de renouer avec la nature, explique Sandra Jahan, chargée de développement au Comité départemental d'athlétisme, responsable de la marche nordique. *Par la suite, les activités sportives sont donc devenues essentielles.*

De fait, nombreux sont ceux qui ont découvert le plaisir de la randonnée et ont continué de la pratiquer.

Randonnée ou marche, la différence est notable mais relève surtout d'une perception individuelle. Il s'agit toujours de mettre un pied devant l'autre. *« La randonnée est liée davantage aux émotions, poursuit Sandra Jahan. On part à la découverte de la nature, on s'arrête régulièrement pour faire la part belle à l'émerveillement. Il s'agit souvent d'une activité pratiquée à plusieurs. »* La marche, quant à elle, revêt un côté plus sportif. Soutenue, elle impose un certain rythme sur un parcours défini.

Pour autant, l'une et l'autre s'adressent à tous. *« Tout le monde randonne ! Dans la mesure où l'on sort de chez soi, on marche plus ou moins vite. Néanmoins, il est vrai qu'au quotidien, les seniors sont davantage concernés, car ils sont plus dis-*

*ponibles pour marcher dans la journée. »*

Les week-ends et lors des vacances, la population de marcheurs s'élargit à toutes les tranches d'âges et tous les profils. De ce fait, la demande évolue et se segmente avec des exigences spécifiques : recherche d'accessibilité pour personnes à mobilité réduite, circuits sur courte distance pour la pratique du sport santé... La marche est également l'occasion de partager un moment privilégié en couple, en famille ou entre amis. Dans les Côtes d'Armor, entre sentiers côtiers, parcours touristiques, découverte du patrimoine, etc., les propositions sont innombrables.

### Un plaisir partagé

Autant en profiter pour sortir des sentiers battus. *« C'est le cœur de la Bretagne qui m'emballa », s'enthousiasme Alain Le Borgne, rédacteur de guides de randonnée. Mon objectif est d'emmener les gens ailleurs que dans les sites emblématiques. »* Il se réjouit d'ailleurs du développement du vélotourisme, notamment grâce au vélo électrique. Deux types de pratiques sont alors constatés : les itinérants à vélo qui randonnent d'hébergement en hébergement, et les visiteurs qui utilisent le vélo comme mode de déplacement sur leur lieu de vacances. *« Le vélo électrique*

*permet un incroyable développement du deux-roues, car de nombreuses personnes ne peuvent plus faire de vélo classique, souligne Alain Le Borgne. À partir d'un certain âge, c'est une véritable opportunité. J'ai constaté que les collectivités réalisent de gros investissements pour aménager des circuits sécurisés. On trouve alors de plus en plus d'adeptes de l'itinérance entre les mois d'avril et octobre. En fait, à vélo ou à pied, on imagine souvent que l'on randonne plus tranquillement avant et après-saison, dégagé de la crainte de se trouver face à des hébergements complets. »*

Quoi qu'il en soit, certains goûtent aux plaisirs de la randonnée toute l'année, équipés en conséquence. *« Si on connaissait tous les aspects positifs de la randonnée, il y aurait davantage de monde sur les sentiers, conclut Sandra Jahan. Ses bienfaits sont autant psychologiques que physiques. D'ailleurs, les médecins la considèrent de plus en plus comme un traitement. »*

Aujourd'hui, les randonneurs de toute nature fréquentent les circuits. À pied, à cheval, en VTT... Le plaisir tient également au partage bienveillant et intelligent des chemins. ◀

Vélotourisme. Les Côtes d'Armor à vélo



+SUR

[cotesdarmor.fr/mag187](https://cotesdarmor.fr/mag187)


## 155 bénévoles sur le pont Pas de rando sans balisage

**D**idier Gheux, vice-président du Comité départemental de la randonnée pédestre (CDRP), en est convaincu : « *Le balisage des sentiers doit avoir du sens, faire découvrir la beauté de la nature, le patrimoine, mais aussi la vie sociale des territoires afin, notamment, que les mondes de l'agriculture et de la randonnée apprennent à se connaître.* » En cette chaude après-midi de mai, le vice-président, Marcel Guilloux, président des Randonneurs du Languidoué, à Pludual, et Jean-Pierre Josse, le référent de la marche nordique de cette même association, sont outillés pour contrôler le

balisage des 19 kilomètres du circuit du Petit Écho de la mode. « *La commission de labellisation du Comité doit passer pour vérifier la conformité du balisage à la charte départementale. En principe, le balisage des chemins est vérifié tous les deux ans.* »

Les trois hommes sont équipés de ceintures porte-outils. Ils sont munis de taille-haie de belle dimension, sécateurs, gants, étiquettes (demi-tour, continuité, tourne-à-droite, tourne-à-gauche) et lames directionnelles, de silicone pour fixer les étiquettes sur le béton ou le métal (des poteaux, des panneaux)... et du plan du circuit, bien sûr. Les trois randonneurs et baliseurs bénévoles sont attentifs à chaque indication – ou absence – du circuit.

« *En principe, les communes sont chargées de débroussailler,* poursuit Didier Gheux. *Il arrive que des problèmes nous remontent par les randonneurs eux-mêmes, via l'application Suricate. Il s'agit souvent d'arbres tombés. Nous interpellons alors les communes.* » Le balisage n'est pas une mince affaire, d'autant que les bénévoles – 155 dans le département – ne se bousculent pas, même si le CDRP propose une formation de deux jours. « *Je fais deux à trois circuits par semaine,* intervient Marcel Guilloux. *Le mardi, nous allons en reconnaissance, le jeudi et le dimanche, nous balisons.* » Si le balisage peut être prenant, selon son investissement, la bonne humeur est de rigueur parmi les bénévoles venus de tous horizons. ◀



PHOTO THIERRY JEANDOT

### Comment trouver son circuit ?

Vous êtes adeptes de la bonne vieille carte ? Les topo-guides sont la référence, en particulier « Les Côtes d'Armor à pied ». Sinon, plusieurs options s'offrent à vous.

Le GR34 étant très fréquenté l'été, il ne faut pas hésiter à s'en écarter ! Le site de référence de Côtes d'Armor destination « [cotesdarmor.com/balades-et-randonnees](http://cotesdarmor.com/balades-et-randonnees) » liste les randonnées (pédestres, vélo, VTT et équestres) qui y sont bien documentées. Pour chacune, on peut enregistrer une trace GPX et l'importer sur son smartphone avec une application gratuite.

Si l'application Cirkwi est bien référencée, d'autres applications ont les faveurs du public. C'est le cas de Visorando, surtout intéressante pour la randonnée pédestre (200 boucles référencées dans les Côtes d'Armor), Komoot, ou encore Géovélo avec qui le Département vient de nouer un partenariat pour la randonnée vélo.



PHOTO THIERRY JEANDOT

◀ Dans le département, 155 bénévoles, dont Jean-Pierre Josse, Didier Gheux et Marcel Guilloux, vérifient la conformité du balisage des chemins de randonnée.



### L'application MaRando

À tester, l'application gratuite MaRando, mise au point par la Fédération française de randonnée, proposant des itinéraires homologués et labellisés. Elle est dotée de guidage GPS, parcours GPX et points d'intérêts patrimoniaux.

**À vélo à Lannion****Une démarche familiale**

**Voilà six ans que la famille Barreaud a renoncé à la voiture. Travail, école, vacances, activités diverses... pour parents et enfants, chaque sortie est prétexte à enfourcher son vélo.**

**L'**initiative est venue d'Élise, la mère de famille, atteinte d'une sclérose en plaques. « J'avais besoin de pratiquer une activité sportive au quotidien, à cause de fortes douleurs dans les jambes. Du coup, j'ai acheté un vélo en 2014. À partir de là, nous avons commencé à faire tous nos déplacements quotidiens à vélo. Nous étions déjà très

sensibles aux questions écologiques, cela a intégré une démarche générale. » Avec son mari Vincent, ils décident rapidement de vendre leur deuxième vé-

hicule afin de s'équiper convenablement, ainsi que les deux enfants aujourd'hui âgés de 9 et 11 ans. Certes, le fait de travailler dans leur ville a facilité l'initiative. Pour autant, ils sont allés jusqu'au bout de leurs possibilités. « Nous avons ache-

té une remorque pour transporter nos courses, poursuit Élise. Puis nous avons décidé de partir en vacances le long du canal de Nantes à Brest afin de tester les aptitudes des enfants. » Test réussi ! Au fil des vacances, ils ont augmenté le rythme et les distances, jusqu'à parcourir entre 50 et 70 kilomètres par jour en 2021. Une grande fierté pour chacun, mais également un plaisir. « Nous avons toujours pédalé, alors nous sommes habitués, souligne Suzanne, la cadette. Ça change des vacances où on reste tout le temps au même endroit. » Et la météo ? Un détail ! Pour peu que l'on soit bien équipé, on pédale toute l'année.

**Bien-être et aventure**

Si les débuts n'ont pas toujours été aisés, les bienfaits de la pratique, eux, ont été immédiats. « La ville de Lannion est vallonnée, constate Vincent. Au début ce n'était pas si facile, mais cela n'a pas duré. Faire du vélo apaise vraiment. Au-

jourd'hui, je vois les gens stressés dans leur voiture, comme je l'étais auparavant. Sans oublier mes maux de dos, liés au travail devant un ordinateur, qui ont entièrement disparu. » Accorder cette liberté de déplacement à de jeunes enfants ne va pas non plus de soi. « J'ai confiance dans les facultés et la prudence des enfants, indique Élise, mais je n'ai pas confiance dans les automobilistes. Des pistes cyclables apparaissent en centre-ville, en attendant, je préfère qu'ils empruntent les rues piétonnes. De toute façon, un enfant à pied peut aussi se faire renverser par une voiture, mais je reconnais que cela relève parfois du militantisme. » De leur côté, les enfants constatent avec malice qu'ils arrivent plus vite sur les lieux de leurs activités que leurs copains transportés en voiture. Aujourd'hui, l'ambition de la famille s'élargit. En attendant un voyage en Irlande prévu en 2023, ils parcourront cet été la pointe du Finistère. « Voyager à vélo nous permet de voir les paysages d'une autre façon et à un autre rythme, se réjouit Vincent. Nous ne partons pas en vacances pour nous rendre sur un lieu et y rester. C'est le déplacement qui nous intéresse. » Léonard, l'aîné, l'a bien compris : « Je me sens libre quand je suis à vélo. Mon paysage préféré est l'approche du Mont-Saint-Michel, avec tous les moutons ! »

**“ Au début, ce n'était pas si facile**

►  
Dès la porte de la maison franchie, c'est le début de l'aventure.

**Les parcours à vélo emblématiques**

Véloroutes, voies vertes, EuroVélo (EV) : les Côtes d'Armor sont riches de huit grands itinéraires multirandonnées interconnectés les uns aux autres, sécurisés et balisés, dont la Vélodyssée (EV1), qui relie la Norvège au Portugal.

**V8** : Saint-Brieuc — Lorient (via Bosméléac et Mûr-de-Bretagne)

**V6** : Saint-Méen-le-Grand — Maël-Carhaix (via Loudéac et Mûr-de-Bretagne)

**V2** : Rennes — Dinard (via Dinan et Evran), le long du canal d'Ille-et-Rance

**EV1** : Vélodyssée. Roscoff — Hendaye (via Mûr-de-Bretagne et Le Moustoir)

**EV4** : Vélomaritime. Roscoff — Dunkerque (via la côte de Granit rose, les caps d'Erquy et de Fréhel)



## Le rôle du Département

# Développer la randonnée

« Le Département coordonne et promeut la randonnée à l'échelle de notre territoire, en lien constant avec Côtes d'Armor destination. En outre, il finance les comités départementaux de randonnée pédestre (CDRP) et équestre (Aceca) », rappelle Valérie Le Bars, cheffe du service Patrimoine naturel et biodiversité au Conseil départemental. Ce dernier contribue, par exemple, aux travaux d'aménagement, à la valorisation d'itinéraires de découverte des sites naturels départementaux grâce à l'édition de dépliants et de cartes. Il intervient également en maîtrise d'ouvrage sur des itinéraires structurants. En effet, près de 260 kilomètres d'anciennes voies ferrées ou de halage ont été aménagés en voies vertes et sont entretenus par le Département. Récemment il vient de rouvrir deux kilomètres de voie verte avec la réhabilitation du pont des Courses et du viaduc de Douvenant à Saint-Brieuc. En 2008, le sentier du tour du lac de Guerlédan a été aménagé. Depuis, des itinéraires ont été créés autour des retenues d'eau départementales que sont

l'Arguenon, Kerné-Uhel et le Gouët. Les massifs forestiers départementaux ne sont pas en reste avec des itinéraires proposés pour tous les publics. Cet automne, le Tro coat ar Marquiz (14 km) à Beffou permettra de faire le tour de la forêt, comme le Tro vraz (27 km) d'Avau-gour Bois Meur. Une centaine d'itinéraires, inscrits au Plan départemental des itinéraires de promenade et de randonnée, s'offrent au public d'ici et d'ailleurs et sont accessibles en ligne sur le site cotesdarmor.com. « Il s'agit bien d'itinéraires complets, balisés et suivis régulièrement », poursuit Valérie Le Bars. Le développement de la randonnée en Côtes d'Armor est inclusif. En effet, destinés aux personnes à mobilité réduite, huit circuits, à télécharger sur cotesdarmor.com, viennent tout juste d'être édités et seront suivis d'une douzaine d'autres. Tous ne sont pas accessibles aux fauteuils roulants, aux poussettes ou aux personnes ayant des difficultés de marche, du fait de la nature même du revêtement des sentiers. ◀

### QUELQUES CHIFFRES

#### Randonner dans les Côtes d'Armor

**8 200 km de sentiers**, dont **1 424 km de GR** (Grande Randonnée) ou GRP (Grande Randonnée de Pays)

**59 associations** affiliées à la Fédération française de randonnée

**5 000 licenciés** de 60 à 91 ans (dont 62 % de femmes)

**155 baliseurs** bénévoles

**8<sup>e</sup>** département français pour le nombre de licenciés pédestres

**5<sup>e</sup>** département en nombre de licenciés pédestres par rapport à la population totale

#### Fréquentation des grands sites naturels

**Cap Fréhel**: 1 million de passages par an

**Sentier des douaniers de Ploumanac'h à Perros-Guirec**: 820 000 passages par an

**Île de Bréhat**: 375 000 visites par an

**Vallée des saints**: 350 000 passages par an

**Abbaye de Beauport (parc et alentours)**: 320 000 passages par an

**La Roche-Jagu (parc)**: 170 000 passages par an

**Abbaye de Bon-Repos (alentours, canal de Nantes à Brest)**: 90 000 passages par an

**Sillon du Talbert**: 80 000 passages par an

#### Fréquentation entre 2019 et 2021

(Les compteurs dénombrent les passages dans les deux sens. Ainsi, les chiffres peuvent prendre en compte des allers et retours)



##### À PIED

**GR 34**: entre **40 000** (Hillion) et **160 000** (Erquy) passages par an selon les secteurs.

**+25 %** entre 2019 et 2021

**Rigole d'Hilvern**: **10 000** passages par an. **+40 %** entre 2019 et 2021

**Voie verte 3 entre Dinan et Dinard**:

**60 000** passages à Tréméuc et **90 000** à Taden



##### À VÉLO

**Vélodyssée**: **15 000** passages par an à Glomel. **+15 %** entre 2019 et 2021.

**Vélor maritime**: entre **15 000** et **35 000** passages vélo par an selon les secteurs. **+35 %** entre 2019 et 2021.

**Voie verte 3 entre Dinan et Dinard**: **70 000** passages à Taden, **60 000** à Tréméuc. **+20 %** entre 2021 et 2019.

**V6**: entre **7 000** (Rostrenen) et **25 000** (Caurel) passages selon les secteurs. **+20 %** entre 2019 et 2021.

\* Chiffres: Département des Côtes d'Armor et Côtes d'Armor destination.

### INTERVIEW

#### Questions à André Coënt

Vice-président délégué aux Infrastructures et aux Mobilités douces



PHOTO THIERRY JEANDOT

#### Pourquoi un Plan des itinéraires de promenade et de randonnée (PDIPR)?

C'est un outil incontournable pour le développement et la protection de nos chemins empruntés par les itinéraires de randonnée. Il permet la prise en compte de ces chemins dans les projets d'aménagements. Il donne une vision globale de l'ensemble des itinéraires de randonnée existant dans le département.

#### Combien de chemins de randonnée sont concernés?

9 795 kilomètres sont répertoriés, ouverts au public et entretenus.

#### Quels sont les enjeux pour le Département?

L'enjeu aujourd'hui est de mieux valoriser les sentiers en améliorant leur qualité et leur sécurité, en les faisant connaître et en les qualifiant pour les différents publics (familles, personnes en situation de handicap, groupes etc.).

#### Randonnée pédestre et cycliste partagent des voies communes. Comment faire cohabiter plusieurs pratiques?

Différents documents techniques encadrent cette cohabitation. Randonneurs, cyclistes ou encore cavaliers se côtoient sans difficulté. Le Département travaille également sur un Schéma départemental des mobilités avec la Région et les intercommunalités afin d'organiser la cohabitation des différentes mobilités et leur développement. ◀

## IRRÉDUCTIBLES ENTREPRENEURS



Maison Poncho, à Paimpol

# Il réinvente le poncho

Denis Pochard est un créatif qui déborde d'idées. Il y a deux ans, il inventait un poncho pas comme les autres, qui remporte aujourd'hui un succès fulgurant. Ce vêtement à la forme inédite, produit en Bretagne, n'est vendu que sur internet et dans une boutique paimpolaise. Un modèle inusable et indémodable, qui dure toute une vie.

**A**ncien publicitaire à la retraite, Denis Pochard, 66 ans, se définit avant tout comme un « créatif dadaïste », un « agité du bocal » comme il aime à le répéter. Dans son atelier paimpolais, il crée de multiples objets de décoration : lampes, vaisselle, tableaux, photos, sièges... « Je fais cinquante trucs à la fois, confie-t-il, je suis bordélique. » L'histoire de la Maison Poncho est née de ce foisonnement d'idées. « J'ai deux filles un peu enveloppées et qui adoraient les pulls marins, le truc en vraie laine fabriqué en Bretagne. Comme je suis un "esthète de noeud", un peu chiant, je me suis dit qu'il fallait

► « On fait ça pour le fun ! », lance Denis Pochard.

“ Je suis un agité du bocal ”



► Le poncho de Denis Pochard a la forme d'une cape.



PHOTO PASCAL LE COZ

faire quelque chose. Et un jour, je me suis réveillé et je me suis dit : je vais leur faire un poncho. J'ai embarqué dans l'histoire Delphine Pierrette, une copine, couturière à Paimpol. On a trouvé ensemble une coupe formidable. »

Il s'agit d'un poncho cape, dont le modèle a été déposé à l'INPI (Institut national de la propriété intellectuelle). « À travers ce poncho, nous rendons hommage à tous les grands classiques du vestiaire féminin ou masculin, il est unisexe et unitaille, explique Denis. J'ai fait les trois premiers pour mes filles et une copine, et les gens qui les ont vus en ont tout de suite voulu un, les demandes affluaient de partout. » Denis relève le défi et lance sa première production en 2020 – 150 pièces – dans un petit atelier artisanal morbihannais, Rochan Maille à Rohan, spécialisé dans la laine et les pulls marins. « J'ai très vite tout vendu et là, je me suis dit "Il y a un truc, on va voir jusqu'où on peut aller". »

**Laine mérinos, velours, jean ou coton**

Mais Denis n'ambitionne pas de produire des quantités industrielles – « On fait ça pour le fun » – et, en 2021, il produit 700 pièces, toutes vendues très rapidement via le site internet qu'il crée, maisonponcho.fr. Cette année, la production a atteint 1 500 pièces, et le maximum sera atteint en 2023, avec 2 000 pièces. « On n'ira pas plus loin, indique

Denis, je veux rester rare, on a un produit qui est relativement cher – jusqu'à 195 euros pour un poncho en pure laine mérinos –, mais qui dure toute une vie et restera indémodable. » Les ponchos sont disponibles en plusieurs versions : en laine, en laine et acrylique, en velours, en jean et en coton (poncho sweat avec capuche).

L'empreinte écologique, à laquelle Denis est très sensible, est limitée. « La laine et les tissus viennent du Nord de la France et des Vosges, c'est produit à Rohan, reprend Denis, ça ne vient pas de Tunisie ! » Seul bémol, pour le sweat à capuche, Denis n'a pas trouvé de fabricant français, il sera fabriqué au Portugal. Aujourd'hui, les ponchos, que l'on peut soit commander sur internet (port et retours gratuits), soit trouver dans la boutique paimpolaise Apotheca, se vendent bien et l'affaire est rentable. « Je n'ai pas besoin de ça pour vivre, j'ai calculé les prix au plus juste, précise Denis. Et si les gens sont intéressés par mes multiples créations, je peux les recevoir sur rendez-vous dans mon atelier. » ◀

**Bernard Bossard**

► Ponchos disponibles sur **maisonponcho.fr**  
Contact : tél. 06 23 26 57 74  
ou dans la boutique Apotheca,  
32 rue de l'Église à Paimpol.



C'Doudeh à Planguenoual

# Saveurs d'ailleurs

Faire découvrir des crèmes glacées aux saveurs exotiques et naturelles, tel est le credo de Christelle Ouléa. À Planguenoual, elle a lancé sa marque de glaces artisanales, C'Doudeh, que l'on trouve désormais dans de nombreux commerces du pays de Lamballe et chez des restaurateurs. De quoi se dépayser les papilles.

**C**hristelle Ouléa, cadre bancaire dans une autre vie, a toujours gardé en mémoire le goût si particulier des sorbets que sa maman, d'origine ivoirienne, lui préparait lorsqu'elle était enfant. « C'étaient des glaces au bissap, du jus de fleurs d'hibiscus, très répandu en Afrique de l'Ouest », confie Christelle.

Alors qu'elle avait fait toute sa carrière bancaire en région parisienne, c'est à la faveur d'une mutation en Bretagne qu'elle décide de « plaquer » la banque pour se lancer dans la production de glaces aux parfums

de son enfance. « Avant de prendre cette décision, j'avais fait plusieurs stages durant mes vacances chez des chefs pâtisseries et auprès d'un meilleur ouvrier de France. De là est venue l'envie de créer des glaces aux parfums introuvables dans l'Hexagone. » C'est ainsi qu'en 2020, Christelle installe son laboratoire à Planguenoual, où elle produit des glaces sous la marque C'Doudeh. « 'C'Doudeh' est une expression ivoirienne que l'on pourrait traduire par "miam-miam", explique Christelle. Je faisais déjà des glaces à la fleur d'hibiscus

lorsque je recevais des amis à la maison, et elles avaient beaucoup de succès. » Christelle démarre son activité en produisant quatre crèmes glacées : vanille de Madagascar-fleur d'hibiscus, 100 % fleur d'hibiscus, sésame noir-chocolat, et mangue-combava\*. Le lait, elle va le chercher dans une ferme de Saint-Rieul et le pasteurise elle-même. « Je n'utilise aucun additif artificiel, ni colorants, ni conservateurs.

Pour la fleur d'hibiscus, je travaille avec des fournisseurs ivoiriens ou burkinabés, et ceux que j'ai sélectionnés respectent toutes les normes de traçabilité. Pour les autres ingrédients – cacao, vanille, etc. –, je me fournis à Rungis, là aussi avec un souci de traçabilité. »

## « Mes volumes de production ont doublé en un an. »

Seule, Christelle assure la production, le conditionnement, la prospection de nouveaux clients et la livraison. Petit à petit, sa gamme s'étoffe. « Dans les nouvelles saveurs, il y a du praliné, un sorbet ananas-passion, et deux autres à la fleur d'hibiscus-fraise et fleur d'hibiscus-framboise. Je travaille aussi avec des artisans



PHOTO THIERRY JEANDOT

locaux : avec la cidrerie Benoît (Saint-Alban), je fais un sorbet au jus de pomme bio et un sorbet au cidre. »

On trouve les crèmes glacées C'Doudeh un peu partout en grandes et moyennes surfaces autour de Lamballe, Pléneuf-Val-André et Erquy, et Christelle fournit également un grand nombre de restaurants. « Les débuts ont été compliqués en 2020, en pleine crise sanitaire, indique-t-elle. C'Doudeh n'a en fait réellement pris son essor qu'il y a un an, en juillet 2021. Les consommateurs ont commencé à goûter mes crèmes glacées et à les apprécier. Et mes volumes de production ont doublé depuis. »

Aujourd'hui, la petite entreprise fonctionne à plein régime et Christelle aimerait bien recruter un(e) jeune pour l'épauler. « Je voudrais recruter assez rapidement une personne pour lui apprendre le commerce et l'animation des réseaux sociaux, pour faire vivre l'atelier. Pour moi, ce sera un plaisir de transmettre ce que j'ai moi-même appris auparavant. J'ai aussi en projet l'ouverture d'une boutique ici, à Planguenoual. En attendant, j'invite les gens à venir me rencontrer pour une dégustation. Ils appellent et on prend rendez-vous. »

Bernard Bossard

« Pour la fleur d'hibiscus, je travaille avec des fournisseurs ivoiriens ou burkinabés », confie Christelle Ouléa.



PHOTO THIERRY JEANDOT

\* Agrume ressemblant au citron vert. Son arôme puissant et intense rappelle la citronnelle, le gingembre et la coriandre.

► C'Doudeh  
30, rue Jospinet à Planguenoual  
[cdoudehatelier.com](http://cdoudehatelier.com)  
Tél. 06 29 58 21 62.

## Les albums de notre histoire

# Les mémoires se réveillent

À l'Ehpad de la Tourelle d'argent, à Trémuson, les quiz proposés dans les Albums de notre histoire rallient tous les suffrages des seniors et de l'animatrice. Ils réveillent les mémoires et les papilles, ravivent la parole et font naître le sourire.

« Que préférez-vous ? Le quiz sur le Premier Mai ou celui sur le Morbihan ? » Céline Tortorici est animatrice à la Tourelle d'argent, Ehpad et résidence médicalisée, à Trémuson. D'une belle voix longue portée – les oreilles ont vécu autant que leurs propriétaires, dont l'âge varie de 80 à 101 ans – elle rameute son petit monde devant le grand écran de la salle commune. Avec son collègue Guy-Eric Adrassé, ils aident l'une à s'asseoir, l'autre à se frayer un passage avec le fauteuil roulant, le déambulateur ou la canne, dispensant un encouragement ici, une caresse sur la main... Le demi-cercle commence à se former.

En ces premiers jours de mai, les fragrances de muguet flottent encore dans l'air qui se réchauffe doucement. Le quiz sur le Premier Mai remporte les suffrages. « Ah... on n'est pas notés ? » regrette un participant. On pourrait croire qu'un intéressement financier est à la clé. Céline, tablette en main, fait défiler les questions. Guy-Eric est à la relance et saupoudre l'atelier d'humour.

Fête du Travail et du muguet, augmentation des salaires, manifestations, jour chômé... « Et vous les résidents, quand manifestez-vous ? » De son petit coin, une vieille dame facétieuse s'écrie : « Tout le temps ! » Un monsieur intervient : « Heureusement que c'est pas chômé ici, car on serait drôlement embêtés ! » Les questions se succèdent et sont l'occasion de se souvenir des dictons sur la météo, saints de glace, la Saint-Barnabé... On en connaît un rayon par ici !

### On se passionne pour les questions

On rigole, on discute... On se pique au jeu, et dans les attitudes percent les jeunes femmes et les jeunes hommes qu'ils et elles ont été, sérieux, appliqués, fantasques ou espiègles... D'autres résidents et résidentes, à l'autre bout de la salle, commencent à affluer vers cette



PHOTO THIERRY JEANDOT

« Ah... on n'est pas notés ? »

bonne humeur contagieuse. Le personnel aussi, l'air de rien. Au bout de dix minutes, les joues roses, tout le monde est regroupé là et se passionne pour les questions.

Le quiz suivant, sur les Côtes d'Armor, se taille la part du lion. « Pourtant, note l'animatrice, une partie de nos résidents n'est pas bretonne. Il s'agit de rapprochements familiaux. » « Quelle ville est la capitale de la coquille Saint-Jacques ? » La réponse d'un Costarmoricain fuse.

« Quand je pense qu'on n'en a même pas une à manger ici », déplore une dame. Une discussion s'engage sur les fruits de mer, les visages s'animent, les souvenirs gastronomiques défilent...

« Ces quiz sont bien faits et nous sommes avertis à chaque mise à jour des Albums de notre histoire », apprécie Céline. Comme elle est aussi la présidente de Cap'anim 22, elle ne manque pas de faire des retours sur cette plateforme à ses collègues de l'animation en Ehpad.

▲ Les questions des quiz sont l'occasion d'échanges tous azimuts et d'un bon moment partagé.

 **+SUR**  
[cotesdarmor.fr/mag187](https://cotesdarmor.fr/mag187)



### Une solution clé en main

Cette initiative d'Ouest-France, en partenariat avec le Conseil départemental, vise à stimuler la mémoire des personnes âgées et à favoriser l'échange, tout en valorisant de belle manière les archives du journal des années 1950 à 1970. La solution clé en main est gratuite pour les établissements intéressés. Elle repose sur une série d'albums et de quiz au format diaporama, conçus autour de thématiques spécifiques aux départements, dont les Côtes d'Armor, et d'autres plus générales (grands événements, lieux, objets du quotidien, etc.). Sur 138 établissements accueillant des seniors dans le département, plus de 120 établissements se sont connectés à la plateforme Les albums de notre histoire.

► Contact pour les établissements intéressés et diaporamas à visualiser sur <https://albums-de-notre-histoire.ouest-france.fr>



Nouveau musée Mathurin-Méheut, à Lamballe-Armor

# Les multiples facettes de Mathurin Méheut

Ça y est, le nouveau musée Mathurin-Méheut, construit et géré avec le soutien du Département, est ouvert au public, au haras de Lamballe-Armor. Un vaste écrin pour accueillir les œuvres de cet artiste pluridisciplinaire aux multiples talents. Il devrait dépasser les 30 000 visiteurs par an. Laissez-vous tenter.

**M**athurin Méheut (1896-1958), est un peintre et illustrateur lamballais qui connut une belle notoriété de son vivant. « C'est un peintre d'origine modeste qui a bien vécu, explique Mylène Allano, conservatrice du nouveau musée qui a ouvert ses portes en juin. Il est très vite monté à Paris et a réussi grâce à son talent et en rencontrant les bonnes personnes. C'est un artiste pluridisciplinaire, loin du profil de l'artiste maudit. Il est plutôt dans une approche artisanale de l'art, utilisant beaucoup de techniques: céramique, gravure sur bois, peinture... Il s'est vraiment intéressé à tout. Il a eu une belle carrière, notamment à travers ses illustrations et les éléments de décors qu'il a réalisés pour les grands paquebots. Il fut aussi peintre officiel de la Marine et revint en Bretagne, après la Grande Guerre, pour représenter les vieux métiers, le quotidien des petites gens. Il n'appartenait à aucun courant. » Cette gloire locale avait auparavant son petit musée à Lamballe-Armor, dans la fameuse « Maison du bourreau ». « Mais il n'y avait pas la place pour valoriser les quelque 6 000 œuvres de l'artiste qui appartiennent pour la plupart à l'association des Amis de Mathurin Méheut », indique Christelle Schweitzer, directrice du musée.



PHOTO THIERRY JEANDOT

Ce nouveau lieu, situé à l'entrée du haras de Lamballe-Armor, a représenté un investissement de 4,5 millions d'euros, financés par la Ville, l'agglomération de Lamballe Terre-et-Mer, le Département, l'État et la Région.

▲ La visite commence dans une longue galerie retraçant la vie de Mathurin Méheut.

## « Attiré par le quotidien des petites gens

### « Un important travail de médiation »

« Nous avons maintenant toute une écurie réhabilitée qui accueille les œuvres de Méheut, ce que nous ne pouvions absolument pas faire dans l'ancien musée, où nous ne proposons que de petites expositions temporaires, poursuit la directrice. Nous avons

désormais 375 m<sup>2</sup>, contre à peine 60 m<sup>2</sup> dans la Maison du bourreau. » Le nouveau musée comporte un grand accueil mutualisé avec l'Office de tourisme et le haras, une galerie présentant la vie de Mathurin Méheut, un espace pédagogique pour l'accueil de scolaires ou de groupes, une salle multimédia où sont projetées des œuvres de l'artiste, et une vaste écurie transformée en galerie pour l'exposition permanente et les expositions temporaires. « Le musée offre d'excellentes conditions de conservation, reprend Mylène Allano, avec un contrôle permanent de l'hygrométrie, de la température, de la lumière. »

« L'un des points importants, poursuit Christelle Schweitzer, c'est le travail de médiation qui va être fait, tant auprès des visiteurs que des scolaires ou des personnes en situation de handicap. Le musée est accessible à tous, avec des tablettes tactiles pour les personnes mal voyantes, des boucles magnétiques pour les malentendants, des audio-guides... »

À noter que le musée, propriété de Lamballe Terre-et-Mer, est géré par un groupement d'intérêt public (Gip) regroupant la Ville de Lamballe-Armor, Lamballe Terre-et-Mer et le Département. « Pour nous, c'est à la fois l'aboutissement et le début d'autre chose », conclut Christelle Schweitzer.

◀ Bernard Bossard

► Musée Mathurin-Méheut, haras national, place du Champ-de-Foire à Lamballe-Armor. Horaires du 2 juillet au 26 août: lundi de 14 h à 18 h 30; le reste de la semaine (y compris le dimanche) de 10 h à 18 h 30. Entrée, 7 €; tarif réduit, 5 €; enfants, 3 €; gratuit moins de 6 ans. [musee-meheut.fr](http://musee-meheut.fr) Tél. 02 96 31 19 99

► « Mathurin Méheut était un artiste pluridisciplinaire, loin du profil de l'artiste maudit », indique Mylène Allano, conservatrice du musée.



PHOTO DR

## Déchets en bords de route

# Une solution simple : fiabiliser les chargements

On n'imagine pas toujours l'ampleur du phénomène. Sur les routes départementales, des agents des routes interviennent chaque jour pour évacuer des déchets et des objets jetés ou perdus par des automobilistes. Une pollution qui pourrait être facilement évitée.

**D**es bâches plastiques, des enjoliveurs, des morceaux de polystyrène, des encombrants en tous genres... Au centre d'exploitation des routes du Perray (Trégueux), en matière de déchets, on en voit parfois des vertes et des pas mûres ! « *Un jour, j'ai vu une voiture perdre un matelas sous le nez du véhicule d'intervention* », témoigne Philippe Sylvanielo, agent des routes. « *Moi, c'est une palette entière de pommes que j'ai récupérée un dimanche sur la voie rapide* », illustre Mickaël Geirnaert, chef d'équipe. Ici, les anecdotes sont nombreuses, mais elles ne font pas du tout sourire : « *Sur 508 interventions réalisées par nos équipes en 2021<sup>(1)</sup>, plus de 60 % sont liées à des obstacles ou des déchets signalés sur la route*, complète Stéphane Wiart, chef de l'antenne technique de Saint-Brieuc. *Cela pourrait être évité car les déchets sont souvent perdus par négligence, simplement parce que les*

*chargements ne sont pas suffisamment sécurisés.* »

Lors d'un déménagement, d'un départ en vacances ou d'un passage à la déchetterie,

“ **Un filet, une bâche ou des sangles, c'est essentiel !**

terie, un seul message donc : fiabiliser ses chargements ! « *Utiliser un filet, une bâche ou des sangles adaptées, c'est essentiel, rappelle Stéphane Wiart. Et plus encore lorsque l'on emprunte les grands axes.* » En effet, les 2x2 voies concentrent une partie du problème, notamment aux abords des déchetteries. « *Avec la vitesse, les chargements sont plus sensibles à la prise au vent. Il y a encore plus de risques que des objets s'envolent.* » Les profes-

sionnels, artisans ou transporteurs, sont tout aussi concernés. « *On retrouve sur la route d'incroyables quantités de bidons, d'échelles, de brouettes, de chaussures de sécurité qui s'échappent des fourgons-bennes* », témoigne Thierry Troadec, chef de l'antenne technique de Lannion. « *Si les bennes des camions de transport sont mal bâchées ou trop chargées, forcément on retrouve des déchets sur les bords de route* », complète Mickaël Geirnaert.

### Des enjeux cruciaux

D'un point de vue environnemental, il y a urgence à adopter les bons réflexes. « *Lors d'une opération de ramassage en 2018, nous avons rempli en quinze jours environ 110 sacs de 120 litres de déchets, sur une portion de deux kilomètres à proximité d'une déchetterie*, dénombre



PHOTO DR

◀ Une partie de l'équipe du centre d'exploitation de la route du Perray, en intervention « déchets » sur la route départementale.

### Un obstacle sur la route ? Contactez le 17

La gendarmerie est le meilleur interlocuteur pour signaler un obstacle dangereux sur la route. Elle saura rediriger l'information vers les services compétents, qui peuvent varier en fonction du lieu et de l'horaire de l'incident.

►  
Non sécurisés,  
les chargements  
peuvent causer de  
graves accidents  
s'ils sont perdus sur  
la route.

Stéphane Wiart. *Même si on fait au mieux pour évacuer le maximum de déchets, certains passent entre les mailles du filet et sont dispersés par le vent ou broyés lors des opérations de fauchage.* » En matière de sécurité routière, l'enjeu est tout aussi crucial. « *Je suis pompier volontaire, expose Philippe Sylvanielo. Je peux malheureusement témoigner des dégâts que peuvent occasionner des obstacles sur la route... Avoir "la flemme" d'attacher quelques sangles, ça peut avoir des conséquences dramatiques.* »

Le problème, par ailleurs, engendre un coût humain et financier important pour la collectivité. « *Une opération de ramassage, ce sont minimum sept agents mobilisés pendant plusieurs heures en bord de route<sup>(2)</sup>, sans compter le tri des déchets au retour, rappelle Stéphane Wiart. C'est du temps pendant lequel on ne peut pas réaliser nos missions premières: la signalisation des chantiers routiers, le fauchage et l'élagage, la pose et l'entretien des panneaux, etc.* » Le Département doit également, comme tout professionnel, payer le dépôt de ces déchets en déchetteries. Un budget important, d'autant plus alourdi que certains usagers ne s'encombrent d'aucun scrupule. « *Il y a encore des gens qui jettent délibérément leurs emballages par la fenêtre ou qui font des dépôts sauvages sur les aires de covoiturage ou sur des accotements isolés* », s'indigne Mickaël Geirnaert. Passibles de sanctions, ces incivilités exaspèrent également les riverains qui tirent eux aussi la sonnette d'alarme. « *Ici, on vit dans une belle région. On aime la nature, on nage, on pêche... Faire un petit effort, c'est éviter que tous ces plastiques ne finissent dans la mer* », conclut Mickaël Geirnaert. ◀

Virginie Le Pape



PHOTO DR



PHOTO DR

◀  
Dépôt sauvage  
d'ordures sur une aire  
de pique-nique.

## Déchets sur l'espace public : l'affaire de tous

En Côtes d'Armor, les bénévoles de l'association VivArmor Nature se mobilisent pour lutter contre la prolifération des déchets sur l'espace public. Le dernier jeudi de chaque mois, ils proposent une éco-rando accessible à tous, au départ de Langueux, dans le but de ramasser les déchets mais aussi de sensibiliser le public et les commerçants, notamment dans la zone commerciale où les enjeux sont forts. En parallèle, l'association encourage les particuliers à mettre en place leurs propres éco-randos, et propose un kit technique pour faciliter le déploiement de ce type d'initiatives en toute sécurité\*.

\* Le ramassage des déchets est à proscrire aux abords des routes à trafic dense.

► Plus d'infos:

[www.vivarmor.fr/association/les-ecorandos](http://www.vivarmor.fr/association/les-ecorandos)

<sup>(1)</sup> Sur les 1100 km de routes départementales gérées par l'antenne technique de Saint-Brieuc.

<sup>(2)</sup> Pour le ramassage lui-même, mais aussi pour la signalisation et la sécurisation du chantier.

## ACTIONS DÉPARTEMENTALES



Ti Fournil à Erquy

# Paysans, meuniers et boulangers

Au Ti Fournil, Laura Baudet et François Guitard produisent des pains bio issus de céréales qu'ils cultivent et transforment eux-mêmes. À travers cette entreprise qui remporte un franc succès, ils témoignent que l'on peut vivre bien d'une exploitation de seulement 45 hectares.

**L**e Ti Fournil a démarré avec Laura Baudet en 2008. « Au départ, je n'avais pas de terres, j'achetais ma farine pour faire du pain bio que je vendais sur les marchés. En 2012, j'ai enfin trouvé 10 hectares dans les environs d'Erquy, et je suis devenue paysanne boulangère, je cultivais mon blé avec l'aide de mon compagnon François Guitard, en parallèle de son métier de technicien rivière. » Tous deux titulaires d'un certificat de spécialisation bio, ils ambitionnent alors de maîtriser toute la chaîne d'élaboration du pain bio : culture, transformation en farine et fournil. Ils commenceront à réaliser leur rêve en 2016 lorsqu'ils reprennent une ferme de 45 hectares à La Couture, à Erquy. « C'est une surface qui nous permet une rotation des cultures, explique François, qui depuis travaille à 100 % avec Laura. Nous cultivons chaque année environ 10 hectares de blé, cinq à six hectares de sarrasin et trois à quatre hectares de petit épeautre. Le reste des terres est au repos, en prairies. »

Le couple investit dans un petit moulin à meule de granit et devient paysans-meuniers-boulangers, avec l'aide financière du Département, dans le cadre de sa politique de soutien aux projets de trans-

formation à la ferme. « Pour nous, le bio est une évidence, on ne concevait pas de faire autrement, explique François. On a commencé par le pain parce qu'on en faisait depuis longtemps, puis on a aussi commercialisé de la farine auprès des particuliers. »

## Des levains 100 % naturels

La ferme dispose de tout le matériel permettant de trier et de stocker les céréales, d'une meunerie, d'un pétrin mécanique et d'un four à bois à chauffe indirecte. « On ne travaille qu'avec des levains naturels, poursuit François. Une fois pétrie, la pâte passe trois à quatre heures au repos. Après, elle est divisée et façonnée à la main, puis elle va passer trois heures en chambre de pousse à l'ancienne, où elle continue de fermenter. Ce n'est qu'après qu'on l'enfourne dans le four à bois. » Semi-complet, semi-complet aux graines, spéciaux, briochés, au sarrasin (sans gluten), de seigle, petit épeautre... tous ces pains sont, grâce au levain naturel, d'une grande digestibilité, et ils se



PHOTO PHILIPPE JOSSELIN

conservent longtemps. « On consacre trois jours par semaine à la fabrication du pain, précise François, on livre les magasins Biocoop de Lamballe, Saint-Alban et Saint-Brieuc, et Origin'bio à Plurien. Et le jeudi, on assure la vente directe au four-

▲ Après le travail aux champs et à la meunerie, François Guitard dans son rôle de boulanger, à la boutique de Ti Fournil.

## « Du pain qui se conserve longtemps

nil. Ça représente beaucoup de travail, des journées où l'on ne compte pas ses heures. Pour faire face, on a recruté un salarié, Emmanuel Barré. » Des projets ? « On aimerait bien développer la vente de farine de blé, de sarrasin et de petit épeautre, répond François. Et on va aménager un plus grand espace de vente. »

◀ Bernard Bossard



PHOTO PHILIPPE JOSSELIN

◀ Laura Baudet a démarré l'aventure Ti Fournil en 2008.

► Vente de préférence sur commande, sur [letifournil.fr](http://letifournil.fr) ou au 07 67 34 10 13. Le Ti Fournil, les Moïneries-la Couture, 22400 - Erquy. Ouvert tous les jeudis de 16 h 30 à 19 h 30. Pains disponibles dans les magasins bio du secteur d'Erquy et de Saint-Brieuc, et le mercredi matin sur le marché de Matignon.

## L'aide du Département

Dans le cadre de ses politiques de soutien à l'agriculture, le Département a mis en place depuis de nombreuses années un dispositif d'aide à la transformation à la ferme. Il s'agit d'une aide financière pouvant aller jusqu'à 20 % du montant hors taxe des investissements éligibles : investissements immobiliers et matériels spécifiques à la transformation et à la vente directe de produits agricoles à la ferme.

► Plus d'infos sur [cotesdarmor.fr](http://cotesdarmor.fr), rubrique agriculture.

## Aménagement du territoire

## Le Département investit pour vous

### 1 Des travaux au collège du Penker à Plestin-les-Grèves

L'établissement de 300 élèves, dont 24 internes, vit une importante cure de rajeunissement avec la rénovation des façades, du préau et des salles de sciences notamment, pour un investissement départemental de 3 M€. Ces travaux en site occupé devraient trouver leur épilogue en septembre prochain pour une rentrée sereine.



PHOTO DR

### 2 RD31: on y voit plus clair

Avec la fin des travaux de rénovation et de sécurisation de 1,2 km sur la RD 31, entre Penvenan et Plougrescant, les usagers respirent. La chaussée ancienne a été refaite, une partie a été élargie, deux virages ont été rectifiés pour améliorer la visibilité. Coût de cet investissement départemental : 510 000 €.



PHOTO DR

### 3 Une nouvelle chaudière au camping de Plurien

La commune a changé la chaudière du camping des Salines pour un coût de 38 250 €. Cette opération innovante permet des économies énergétiques et financières qui s'ajoutent à un meilleur bilan environnemental. Le Département a participé à cet investissement à hauteur de 80 % (31 000 €) au titre de son plan de relance.



PHOTO DR

### 6 Les parkings terminés à Rostrenen

Les travaux d'amélioration de l'accessibilité du parking du centre multimédia et la création d'une nouvelle aire de stationnement près du cimetière Saint-Jacques sont achevés. Pour ces deux chantiers d'un coût de 44 300 €, le Département a apporté un financement de 25 000 € au titre de son plan de relance.



PHOTO THIERRY JEANDOT

### 5 Une nouvelle salle de sport à Pédernec

Si la construction de la salle omnisports communautaire financée par Guingamp-Paimpol agglomération a connu quelques retards, elle est désormais opérationnelle. Cette réalisation de 1 M€ a été subventionnée par le Département à hauteur de 17 % (172 000 €) dans le cadre d'un contrat de territoire.



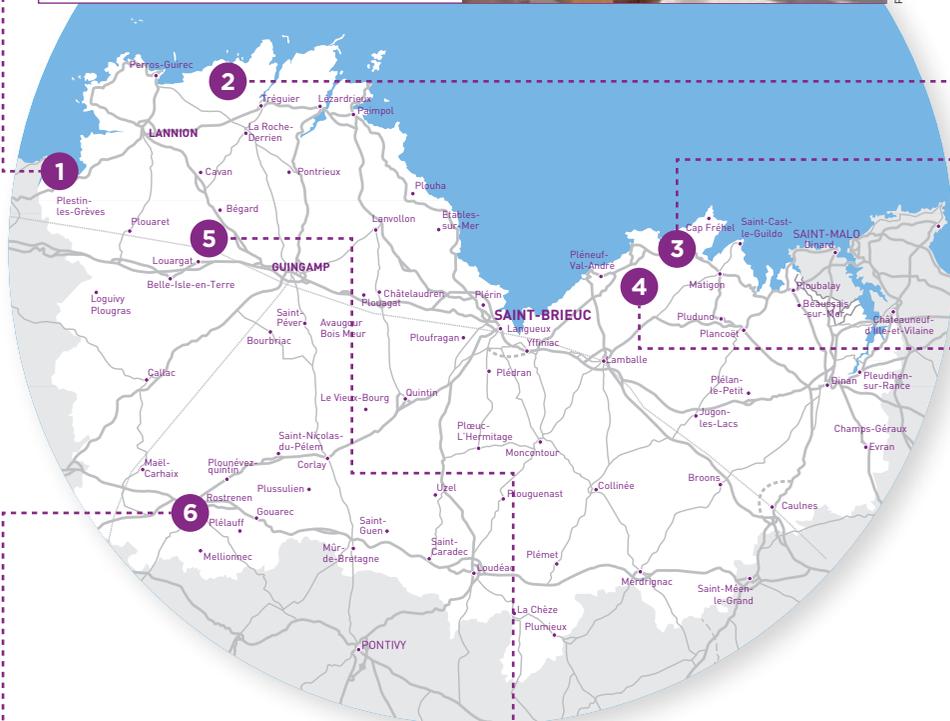
PHOTO THIERRY JEANDOT

### 4 Un terrain multisport à La Bouillie

C'est fait, le terrain multisport très attendu, aménagé à côté de l'école, est inauguré. 80 % de son coût, sur un montant total de 60 000 €, ont été financés par le Département au titre de son plan de relance.



PHOTO THIERRY JEANDOT



## L'été dans les Domaines départementaux

## Un patrimoine à (re)découvrir

Les six Domaines départementaux sont sur leur trente et un pour vous accueillir et animer l'été en Côtes d'Armor. Expositions, spectacles, ateliers, musiques... ils vous ouvrent grand leurs portes pour vous faire découvrir — ou redécouvrir — la magie de ces lieux emblématiques du département.

## Ploëzal

## Insectes musicaux, spectacles et concerts à la Roche-Jagu



Le Domaine départemental de la Roche-Jagu, à Ploëzal, édifié aux

XIV<sup>e</sup> et XV<sup>e</sup> siècles, est parfaitement conservé. Il domine majestueusement l'estuaire du Trieux dans un écrin de 30 ha de jardins paysagers, accessibles gratuitement toute l'année. En 2022, l'équipe du château propose l'exposition « Anima(ex) Musica » : des insectes géants, fabriqués avec des pièces d'instruments de musique hors d'usage, s'animent et jouent lorsque le visiteur s'approche. L'exposition a lieu dans le château. À ne pas manquer, parmi les multiples animations de l'été, le concert de Gabi Devilleneuve et Piers Faccini (influences d'Amérique latine, blues et rumba), le 31 juillet ; une soirée fest-noz le 12 août ; ou encore le chanteur pianiste Damien Fleau le 28 août. Performances chorégraphiques, conférences et concerts rythmeront cet été à la Roche-Jagu.

► Infos et programmation sur [larochejagu.fr](http://larochejagu.fr)  
Tél. 02 96 95 62 35



PHOTO THIERRY JEANDOT

## Saint-Brieuc

## Balades et disco au parc de Rohannec'h

Entre le quartier Saint-Michel et le port du Légué, le parc de sept hectares de la villa Rohannec'h offre un cadre bucolique pour se balader ou se prélasser sous le soleil estival : vaste pelouse autour de la villa, cèdres bleus, sequoias géants, tilleuls, pins de Monterey, cyprès de Lambert... agrémentent ce parc à l'anglaise, d'où l'on domine le port du Légué. Côté animation, rendez-vous le 3 septembre pour « l'Open villa disco » : l'association Seanapse a invité une dizaine de DJ's



PHOTO THIERRY JEANDOT

qui vous feront danser de 12h à 22h. Entrée libre. Restauration et buvette sur place, ateliers créatifs et stands de disquaires.

► [seanapse.fr](http://seanapse.fr)

## Créhen

## Nombreux spectacles gratuits au château du Guildo



PHOTO ALEXANDRE LAMOUREUX / SEBASTIEN ARNEGO

Aujourd'hui en ruines, le château du Guildo, construit au XIII<sup>e</sup> siècle puis reconstruit à la fin du XIV<sup>e</sup> siècle, a fait l'objet ces dernières années d'importants travaux de conservation et de mise en valeur. Il vous propose un voyage virtuel à l'époque de sa splendeur. Rien de plus simple : vous scannez sur votre place un QR code sur votre

smartphone, et le château vous apparaît en 3D, tel qu'il était au XV<sup>e</sup> siècle. De plus, de nombreux spectacles gratuits – musique, danse, contes – ponctuent toute la saison estivale. À ne pas manquer, « Dragonfly » le 17 juillet, avec la danseuse Pauline Sol-Dourdin ; ou encore le spectacle « Pilou », mêlant danse, théâtre et clown, avec Céline Bird et Julie Blellule, le 10 août.

► Infos, programmation et le château en 3D sur le nouveau site [chateauduguildo.fr](http://chateauduguildo.fr)



### Paimpol

## Escales de nuit à Beauport

L'abbaye gothique de Paimpol (Kéridy) nous livre près de huit siècles d'histoire de cet ensemble architectural unique, avec son domaine de plus de 100 hectares de milieux maritimes et terrestres. À ne pas manquer cet été, 12 soirées sous le signe des « Escales de nuit », où des artistes de la compagnie Les Rémouleurs nous entraînent dans une déambulation ponctuée d'illusions, pour découvrir le monument à travers le prisme de la création artistique. Le thème cette année est un retour aux temps où les Paimpolaises se réunissaient secrètement dans l'abbaye, sous le nom de « très sachantes ». Soyez curieux de nature, venez arpenter Beauport, ses méandres de verdure et les recoins de son architecture. Le domaine est en accès libre et offre une multitude de balades et de randonnées. L'abbaye est ouverte tous les jours cet été. Vous y retrouverez des idées de sorties, visites et spectacles. ◀

► Renseignements et programmation sur [abbayebeauport.com](http://abbayebeauport.com) / Tél. 02 96 55 18 58



PHOTO THIERRY JEANDOT



### Bon-Repos-sur-Blavet

## Dans les pas d'Alice à Bon-Repos



Après un franc succès durant la période de Noël, l'illustrateur-plasticien Dominique Richard prolonge le séjour d'Alice tout l'été. Sous le titre « Dans les pas d'Alice, la suite », cette exposition souffle un air estival sur l'univers d'*Alice au pays des merveilles* : une mise en scène étoffée, de nouveaux personnages, l'ajout de nouvelles clés de compréhension du roman de Lewis Carroll. Autre exposition à voir : les installations géantes du plasticien Cédric Verdure : il modèle le grillage pour lui donner vie à travers des formes fantomatiques et des installations monumentales. Et du 20 juillet au 24 août, tous les mercredis, des ateliers créatifs autour des deux expositions sont organisés : jeu de chaises végétales, engrillager un fantôme, cuisiner de l'encre médiévale, etc. Sans oublier bien sûr, le grand spectacle son et lumière, qui mobilise 350 figurants et 30 cavaliers, les 3, 5 et 6 août, et les 10, 12 et 13 août. ◀



PHOTO THIERRY JEANDOT

► Programme complet sur [bon-repos.com](http://bon-repos.com)  
Tél. 02 96 24 82 20  
► Programme et réservations pour le son et lumière : [bonrepos.bzh](http://bonrepos.bzh)

### Plédéliac

## Guerriers d'antan à la Hunaudaye



PHOTO THIERRY JEANDOT



Ce château construit entre le XIII<sup>e</sup> et le XIV<sup>e</sup> siècle à Plédéliac propose 800 ans d'Histoire à portée de main. Il accueille une grande exposition sur

l'histoire et la découverte des armées du monde dans les siècles passés intitulée « Tous faits du même fer ». Vous en profiterez également pour découvrir le château en 3D à travers un film de présentation, une borne tactile, qui permet de visiter trois espaces en réalité augmentée, et des visites guidées muni d'une tablette qui vous feront effectuer un voyage dans le temps (tous les jours à 11 h et 17 h). Pour les amateurs de jeux, le « Coin des p'tits malins » propose « L'épreuve des champions » : chaque joueur doit remporter des épreuves pour obtenir des pièces d'équipement indispensables pour mener leur héros à la victoire lors du combat final. Au programme également : d'autres jeux et des projections en plein air de films pour petits et grands. ◀

► Infos et programmation sur [la-hunaudaye.com](http://la-hunaudaye.com) / Tél. 02 96 34 82 10





## La presqu'île Renote à Trégastel

**C**ap sur la presqu'île Renote, au bout de Trégastel. Il y a un peu plus d'un siècle, c'était encore une petite île, accessible uniquement à marée basse. Elle est devenue presqu'île en 1885, avec la construction d'une chaussée pour la relier au continent. C'est un magnifique espace naturel protégé, où les voitures n'ont pas droit de cité, et où serpente un sentier côtier qui laisse découvrir au gré de ses deux kilomètres une vue imprenable sur l'archipel des Sept-Îles, l'île du Gouffre ou encore le phare de Ploumanac'h. Nez au vent, vous cheminerez au milieu des chaos de granit rose, avec en prime le parfum délicat de la végétation de bord de mer. Envie de faire trempette ? Côté ouest, cette magnifique plage de sable fin, la plage de Toul Drez, n'attend que votre serviette et votre maillot de bain, pour une baignade avec vue entre le rose des rochers et le bleu du ciel et de la mer...

Photo: Thierry Jeandot



## Zoopark Tregonneur

Istorioù saourus  
da lipat

E zoo Tregonneur e c'hall ar viziterien, meur a wech bemdez, gwelet darn eus al loened o kemer o fred, asambles gant o sognerien. Un digarez da gompren gwelloc'h petra eo o micher ha da glevet istorioù saourus.

2e30 er zoopark : prez zo dirak park ar chas-dour korr. Evel bemdez o deus hast an dud da welet magañ ar bronneged bihan gant displegadennou da-heul. Tra m'emañ gweturig Mélanie o tostaat emañ ar birvilh en e vrasañ: « *Tres koantik zo warne d'ar c'hentañ gwel met re-bar d'ar Gremlins bihan int! Ma lakaan beg ma zroad en o fark e teufont da zifenn o zachenn. N'eus ket par dezhe da zrailhañ hon botchoù!* »

Er zoopark e vez digarez, gant ar mareoù « *magañ displeget* », da c'houzout hiroc'h war ar seurtoù loened a zo eno hag ivez da gompren gwelloc'h labour ar sognerien. « *Ur bern tud a vez o hunvreal war hon micher, met ne welont nemet an tu bravañ. Plijout a ra din degas da soñj ec'h omp ivez 'Mitizhien al loened'. E gwirionez e vez kaoc'h alies war hon daouarn!* » a gont Mélanie en ur c'hoarzhin. Daoust d'al labourioù start-se avat – hag a ranker kaout nerzh alies evite – eo deuet ar plac'h yaouank da lakaat ar sorc'henn a oa ganti pa oa plac'h vihan da vont da wir. « *Faotañ a rae din mont war ar vicher-mañ abaoe ma oan 11 vloaz ha c'hoant am boa d'en ober amañ, e Tregonneur, dres* », emezi.

## Bebet e vez traoù fromus

Axelle, a zo sognerez ivez, zo a-du ganti: « *Sot omp gant hon micher. Noz-deiz, pa vezomp kousket memes, e vez ar zoo en hon fenn, ne vez ket diskroget gwech ebet!* » Morgane, a vez o labourat ul lodenn eus ar bloaz abaoe 2019, a lavar ouzhpenn: « *Bevañ a reomp traoù brav-eston. Evidon, an hini kaerañ e oa ober anaoudegezh gant ur babig binturong am boa maget gant ur vured e-pad 3 miz. Ur ral eo d'ur sogner bevañ se rak peurvuiañ e vez klasket chom hep kaout darempredoù eeun gant al loened. N'on ket prest d'ankouaat kement-se!* » Axelle a gont goude: « *Evit me, gant ar c'haketoued Maluku eo am eus skoulmet darempredoù tostoc'h. Labourat a ran asambles gante war ar medical training, ur mod da zegas ul liamm a fiziañs etre ar sogner hag al loened, abalamour dezhañ d'ober war o zro evit traoù zo kuit da lakaat anezhe da gousket. Digor-mat eo spered ar c'haketoued, souezhet e vezan o welet pegen fin int! Hirie int kontant da gludañ war ur brank pa vez goullet gante ober, abalamour da bouezañ anezhe. Un taol kaer eo hag a vez klasket ober gant al loened all. Diwar vremañ eo kontant an arzh Malaysia da leusken ac'hanomp da droc'hañ e skilfoù gant ma vo roet un toullad takennoù siros kraoñ-kelvez dezhañ!* »

Just a-walc'h emañ tro Malaka, an arzhez Malaysia, da gaout he fred dirak an dud. « *Gwir eo ec'h eo ma loen muiañ-karet, a anzav Mélanie. N'on ket evit harz dirak he feskennoù gwenn bras hag ar plegioù bihan war he fenn.* » Krog eo ar bennsognerez gant he abadenn. Prestik e vo klevet istorioù nevez evit brasañ plijadur ar viziterien...

Traduction Sylvain Botrel  
Office de la langue bretonne

## Zooparc de Trégomeur

Un festin  
d'anecdotes

Au zoo de Trégomeur, plusieurs fois par jour, les visiteurs peuvent assister au repas de certains animaux en compagnie des soigneurs. L'occasion de mieux comprendre leur métier et de se régaler de savoureuses anecdotes.

14 h 30 au zooparc: c'est la cohue devant l'enclos des loutres cendrées. Comme chaque jour, le public attend avec impatience le nourrissage commenté des petits mammifères. À l'approche de la voiturette de Mélanie, l'effervescence est à son comble. La cheffe-soigneuse commence, de petits poissons à la main: « *Elles ont l'air mignonnes comme ça mais ce sont de vrais petits Gremlins! Si je mets un seul pied dans leur enclos, elles vont venir défendre leur territoire. Elles sont très douées pour déchiqueter nos paires de bottes!* »

Au zooparc, les temps de « *nourrissage commenté* » sont l'occasion d'en apprendre davantage sur les espèces du parc, mais aussi de mieux comprendre le travail des soigneurs. « *Notre métier fait beaucoup rêver, mais le public l'idéalise. J'aime bien rappeler qu'on est aussi les "Cendrillons des animaux". La réalité, c'est qu'on a bien souvent les mains dans le caca!* » assène Mélanie en riant. Ces tâches un peu ingrates – et souvent physiques – n'ont pourtant pas empêché la jeune femme de réaliser ici son rêve de petite fille. « *Je veux faire ce métier depuis l'âge de 11 ans et je rêvais précisément de l'exercer ici, à Trégomeur* », assure-t-elle.

## Des expériences intenses

« *C'est un métier passion* », confirme Axelle, également soigneuse. « *On vit zoo, on pense zoo, on dort zoo, on ne décroche jamais!* » Morgane, saisonnière depuis 2019, complète: « *On vit des expériences vraiment chouettes. Pour moi, la plus marquante a été la rencontre avec un bébé binturong que j'ai biberonné pendant trois mois. C'est une expérience très rare pour un soigneur, car on évite en général le contact direct entre l'homme et l'animal. Je ne suis pas près de l'oublier!* » Axelle enchaîne: « *Moi, c'est avec les cacatoès des Molluques que j'ai noué une relation particulière. Je travaille avec eux le medical training, une pratique qui consiste à créer une relation de confiance avec l'animal pour pouvoir effectuer certains soins sans anesthésie. Les cacatoès sont très réceptifs, ils m'épatent par leur intelligence! Aujourd'hui, ils acceptent de se percher sur une branche sur demande pour être pesés. C'est une belle réussite que l'on étend aux autres espèces. L'ours malais se laisse désormais couper les griffes contre quelques gouttes de sirop de noisettes!* » Justement, c'est maintenant au tour de Malaka, l'ourse malaise, de recevoir son repas sous les yeux du public. « *Je reconnais que c'est ma petite chouchoute*, avoue Mélanie. *Je craque devant ses grosses fesses blanches et ses petits plis sur la tête.* » La cheffe-soigneuse débute son animation. De nouvelles anecdotes ne devraient pas tarder à arriver, pour le plus grand plaisir des visiteurs...

Virginie Le Pape

► Zooparc de Trégomeur - Le Moulin Richard - 22590 Trégomeur  
Tél. 02 96 79 01 07 / [www.zoo-tregomeur.com](http://www.zoo-tregomeur.com)  
Tout l'été, ouvert tous les jours de 10 h à 19 h.

Le zooparc en images

► + SUR  
[cotesdarmor.fr/zooparctregomeur](http://cotesdarmor.fr/zooparctregomeur)

## Ménagerie de Tregomeu

## Ene verdée de p'tites istouères

A la ménagerie de Tregomeu, maintiunes faes par jou, les vizitouz peuvent éssister à la manjerie de qhiocqes animiaos, canté les souégnouz. L'arivâ de mieûe interluzer lou travâ et de se délêcher d'istouères richolotes.

14 h 30, à la ménagerie, ée la presse de devant l'enclos des loutres cendrées. Come chaque jou, le monde étend o malendurance, le nourrissaije conté des p'tits mamifères. A l'éperche de la p'tite charte de Mélanie, l'épriterie ée à son planchaï. La menouze soignouze entame, des p'tits peissons é poques: « Si je pose même qu'ene qhiète den lou enclos o vont v'ni défendr' lou terriouère. O sont hardi scienssouzes pour echerpiller net nos péres de botes! » A la ménagerie, les temps du nourrissaije conté sont le mouyen d'en aqeneûtr' pu su les espèces du parc, mé étou de mieue interluzer le travâ des soignouz. « Notr' fézerie faet hardi rêver, mé le monde le voe pu biao q'inne n'ée, j'ème ben erdire qu'n'en ée les Cendrillons des bêtes. En vraie, ée qu'on a ben souvent de fae les daes den le caca! », assène Mélanie en richolant. Cés éfères là manièremment durte - et souvent de fae fizes - n'ont pourtant point empôzé la jière coeiffe de met su bout son rêve de jière fi. « Je veue fère ce travâ dépée mes 11 ans d'âge et j'avaes pour sonjerie net de le fère ilé, à Tregomeu », éssûre t-elle.

## Des essais massacr'

« Ée un métier vraie épritant, erdit Axelle, étou souégnouze. N'en vit ménagerie, n'en runje ménagerie, n'en dort ménagerie, on ne dégraye jamais! » Morgane, saisonnière dépée 2019, rajoute: « N'en vit des essayeries vraiment pllaesantes. Pour moe, la pu conseqente a été l'entrevue o un bébé binturong qe j'ai apotichoné deurant tré més. Ée ene essayerie qui n'rive pas souvent de fae pour un souégnouz, pasqe n'en évite le pu souvent de s'entr' biter entr' l'houme et l'animâ. Je ne sé point perchain de l'adire. »

Axelle poursieud: « Moe, ée o le cacatoès des molluqes qe j'ai neoué un lian espéciâ. Je travaille o yeues le médicâl training, ene manière de faere qu'ervient à mettr' su bout un rapport de fiance o l'animâ, pour pouvaer fère qhiocqes souègneries sans endormissoués. « Les cacatoès sont hardiment sensibl', y m'ébobissent par lou malinetè! Ané, y veulent ben s'ajoubi su un ramé su commanderie pour êtr' pesés. Ée un bel about de fézerie qe j'égaillons éz aotes espèces. L'ours malais se lèsse demésé zaqer les grifes en échangerie de qhiocqes gouttes de sirop de nouzilles. »

Justénement, ée astour ao tour de Malaka, l'ourse blanche, d'ercevaer sa manjaille sous les zieus du monde. « J'erqeneue q'ée ma p'tite chinchèt, avoue Mélanie. J'm'écllapi devant son gros féssoué bllanc et ses p'tits pllis su la caboche. » La menouze souégnouze entame son amuzerie. De nouvelles istouères ne devrint point tariner, pour le pu grand pllaissi des vizitouz. ◀

Traduction Jean Guérin  
Cac-Sud-gerouézée



Senchi le binturong est aussi le héros d'un nouvel escape-game proposé au cœur du zoo par l'association AC Conservation.

“

Soigneur, c'est un métier passion



Morgane Fellay, Mélanie Bourdu et Axelle Ferrat, membres de l'équipe de soigneurs animaliers du zooparc.

## L'association SuperMamans

## Des mamans aux petits soins

Heureuses, mais aussi débordées et parfois déprimées, beaucoup de mamans venant d'accoucher sont fragilisées. Pour les soutenir et les rassurer, les « MamansCadeau » bénévoles de l'association SuperMamans leur rendent visite à domicile. Des temps d'échanges, de convivialité et de partage autour de la parentalité. Le tout, gratuitement.

L'arrivée d'un nouveau-né dans un foyer est source de bouleversements, qu'il s'agisse du premier enfant, ou bien d'un petit frère ou d'une petite sœur qui vient agrandir la famille. La maman est parfois submergée, surtout lorsque son compagnon ou sa compagne arrive au terme de son congé parental de 21 jours et reprend le travail, la laissant affronter seule les tâches du quotidien et les soins du nouveau-né. « Cela s'accompagne parfois d'une dépression post-partum<sup>(1)</sup>, explique Romane Carduner, « maman-contact » de l'association SuperMamans pour les Côtes d'Armor. Certaines de ces mamans ne bénéficient alors d'aucun soutien extérieur et peuvent être débordées, elles deviennent vulnérables. C'est là que nos bénévoles interviennent. »

SuperMamans est une association née en Suisse en 2015 avant d'essaimer en France dans plusieurs départements, dont les Côtes d'Armor. « Quand j'ai eu connaissance de l'existence de cette association, poursuit Romane, je me suis dit qu'il fallait créer une antenne dans les Côtes d'Armor, c'était en 2020. De par ma profession – je suis psychologue clinicienne et psychothérapeute – je m'intéresse beaucoup à la parentalité et je sais que la période post-partum peut mettre une maman en grande difficulté. »

Le principe de SuperMamans est simple : lorsqu'après l'accouchement<sup>(2)</sup>, une maman rentre à la maison avec son bébé – ou lorsqu'elle accueille son bébé dans le cas d'une adoption – elle peut recevoir une ou plusieurs visites (cinq en moyenne) de « MamansCadeau », des femmes bénévoles – dont quelques retraitées, souvent grands-mères – qui viennent avec un repas qu'elles ont préparé, et passent un moment avec elles.

## Soutien, bienveillance, écoute, partage

« La MamanCadeau vient à un moment convenu, précise Romane. Elle peut rester manger avec la "Maman à Bichonner", ou

bien ne rester que quelques instants, cela dépend du souhait de la femme bénéficiaire. Les MamansCadeau peuvent aussi donner un coup de main, comme faire un peu de ménage. Quoi qu'il en soit, on est

“ On est dans le “faire plaisir”

dans le “faire plaisir”, dans une démarche purement bénévole, on ne demande rien en échange. C'est un service gratuit. »

Les bénévoles apportent un soutien et allègent la charge d'avoir un repas à préparer. Elles échangent généralement de la parentalité, parce qu'il n'y a pas de « mode d'emploi » pour être parent. « Et dans le cas d'une dépression post-partum sévère, notre association peut orienter la maman vers des personnes, des structures ou des associations qualifiées », ajoute Romane.

SuperMamans compte aujourd'hui une

soixantaine de bénévoles réparties dans tout le département (surtout les villes). Elles ne reçoivent pas de valeurs mais doivent s'engager sur des valeurs : soutien à la maman et à la famille, bienveillance, écoute, partage... « On ne veut pas professionnaliser, on veut simplement qu'il y ait une relation qui se noue. Nous avons de très bons retours, et il arrive que d'anciennes Mamans à Bichonner deviennent à leur tour des MamansCadeau. Créer du lien, c'est notre valeur fondamentale », conclut Romane.

◀ Bernard Bossard

► Contact pour bénéficier des services de l'association ou devenir MamanCadeau : [supermamansfrance.fr](http://supermamansfrance.fr)

<sup>(1)</sup> La dépression post-partum se manifeste dans les 2 à 8 semaines après l'accouchement et peut s'inscrire dans la continuité d'un baby blues. On retrouve alors chez la jeune maman des symptômes dépressifs et anxieux.

<sup>(2)</sup> L'association peut aussi intervenir auprès de femmes enceintes alitées ou auprès de femmes sujettes à une dépression prénatale.



## La Courte Prod

# Tournez jeunesse

Créée en 2020, l'association La Courte Prod permet aux jeunes Costarmoricains de se lancer dans l'aventure du cinéma. Forte d'une soixantaine d'adhérents, tous lycéens ou étudiants, elle a déjà produit sept courts-métrages et propose un accompagnement technique et artistique aux jeunes qui souhaitent concrétiser un projet audiovisuel.

Il était une fois un confinement et deux copains coincés entre quatre murs. Printemps 2020 : pour Mattéo Haremza et Tom Daniel, les heures s'écoulaient au compte-goutte et le désœuvrement menace. À Tréguiedel, les amis d'enfance, alors âgés de 17 et 18 ans, décident de mettre à profit ce temps suspendu. L'un est féru de photographie et d'images, l'autre est passionné par les techniques du son. « On avait tous les deux envie de faire du cinéma, alors on s'est lancé le défi de produire notre premier court-métrage », relate Tom. S'ils manquent d'expérience, les garçons ont la tête sur les épaules. « Avant de prendre du temps à écrire un scénario, on s'est demandé si notre projet était réalisable, poursuit Mattéo. On n'avait pas de matériel, pas de moyens, pas encore de permis. Il a fallu monter des dossiers pour trouver des fonds et régler tout un tas de détails : trouver un lieu de tournage, des acteurs et des figurants, constituer une équipe technique, anticiper toute la logistique... »

## Système D et franche camaraderie

Première étape de la structuration du projet, le binôme appelle Lilian L'Haridon, aujourd'hui président de la Courte Prod, au poste clé d'assistant-réalisateur. Pour



PHOTO THIERRY JEANDOT

le reste, le système D est de mise, sans complexe et dans un esprit de franche camaraderie. « Des voisins nous ont prêté une maison inoccupée, des copains sont venus avec leurs voitures, on a créé les décors avec les moyens du bord... » s'amuse la petite troupe. Juillet 2020, le court-métrage *L'Écho de la raison* sort et, déjà, l'envie de renouveler l'expérience s'installe. « On était entourés de jeunes très motivés qui avaient envie de continuer dans le cinéma ou simplement de participer à une aventure humaine, raconte Lilian. On a créé la Courte Prod pour avoir une structure pour produire d'autres films. »

Au-delà de la production, l'association se donne pour ambition d'accompagner les projets audiovisuels de jeunes Costarmoricains. Aide au montage de dossiers et à la recherche de fonds, lecture et ré-écriture de scénarios, accompagnement technique, mise à disposition de moyens humains... elle adapte ses interventions à la nature et aux besoins de chaque projet.

Ainsi, la Courte Prod soutient rapidement la réalisatrice Emie Baron, 17 ans, sur ses premiers courts-métrages *Doubles Jeux* (décembre 2020) et *19 ans, 11 mois et 29 jours* (février 2021). Puis, c'est au tour de Romane Leblanc de solliciter l'aide de l'équipe pour tourner les séquences filmées d'une pièce de théâtre, *T'as pas l'air autiste*. Dans la foulée, la jeune comédienne débute un premier court-métrage avec la Courte Prod (*Tes fleurs intérieures*, sortie deuxième

semestre 2022) et devient trésorière d'une association qui prend de l'envie. « Nos budgets et nos équipes techniques ont beaucoup grossi, notent Tom et Mattéo, évoquant leur dernier court-métrage *220 volts*, un 37 minutes sorti fin 2021. On reste des amateurs, tous bénévoles, mais on gagne progressivement en professionnalisme. On espère que, localement, nos films pourront bientôt être présentés en salles et on pense à adapter

▲ Mattéo Haremza (vice-président), Romane Leblanc (trésorière), Lilian L'Haridon (président) et Tom Daniel (secrétaire), sur les lieux de tournage d'un prochain court-métrage, *Expiration*.

## “ On reste amateurs, mais on gagne en professionnalisme ”

nos formats pour pouvoir participer à des festivals. » En attendant, la Courte Prod recherche régulièrement des figurants et des techniciens, même novices, pour de nouveaux projets. Le dernier en date, *She looks like a zombie*, réalisé par Prune Daniel, sera dévoilé dans les tout prochains jours. ◀

Virginie Le Pape

► [lacourteprod@gmail.com](mailto:lacourteprod@gmail.com)  
 @lacourteprod  
 lacourteprod-assoc

Les courts-métrages de La Courte Prod

► +SUR  
[cotesdarmor.fr/mag187](http://cotesdarmor.fr/mag187)



Espionne-interprète

# Jeannie de Clarens entre dans l'Histoire

« L'héroïsme n'est pas une question de choix, mais de réflexe. Cela relève du système nerveux central, pas du cerveau supérieur. » C'est ainsi qu'à la fin de sa vie, Jeannie de Clarens, espionne-interprète née à Saint-Brieuc en 1919, évoquait son rôle majeur dans la Résistance. Son fils, et l'auteur d'une biographie à paraître, témoignent.

L'histoire des femmes, souvent, reste muette. Pas cette fois. En 2018, Sciences Po Paris exhume de ses archives le nom d'une de ses anciennes élèves de 1937 à 1940, Jeannie de Clarens, et en baptise l'un de ses amphithéâtres. L'Histoire reprend alors son cours normal. « Normal » n'est sans doute pas le mot qui caractérise le mieux le parcours de Jeannie née Rousseau, au 55 rue des Jardins (aujourd'hui Alsace-Lorraine) à Saint-Brieuc. En 1943, alors qu'elle est dans la Résistance depuis 1941, sans aucune connaissance technique mais grâce à une mémoire photographique exceptionnelle – « J'absorbais comme une éponge » –, elle accumule de nombreuses informations sur les armes secrètes V1 et V2\* (bombes volantes) mises au point par les Allemands à Peenemünde. Son courage à collecter et à transmettre ces renseignements dans des circonstances

difficiles persuade le Premier ministre Winston Churchill d'entreprendre le raid sur Peenemünde. Cette action perturbe et retarde le programme des V1 et V2, sauvant ainsi des milliers de vies à l'Ouest et permettant d'épargner Londres sans aucun doute.

S'il s'agit là de son fait d'armes dans le réseau de résistance des Druides, une branche du réseau Alliance, la brillante intellectuelle, sortie major de sa promotion à Science Po en juillet 1940, ne manque pas de courage. Dès l'été 1940, alors qu'elle suit ses parents à Dinard, pour fuir Paris occupée, elle noue ses premiers liens avec la Résistance. Le maire de la ville, ami de ses parents, la sollicite pour un travail d'interprète afin de faciliter les négociations entre les services locaux et les autorités allemandes. Walter von Reichenau, commandant de la 6<sup>e</sup> armée, y a installé son quartier général. Très vite, elle est soupçonnée et

arrêtée en janvier 1941 par la Gestapo. Emprisonnée trois semaines à la prison de Rennes, elle est relâchée faute de preuves mais doit quitter la région. « Ce fait est intéressant, note Louis Carzou, journaliste et écrivain, dont l'ouvrage sur Jeannie de Clarens est à paraître. Parce que la Gestapo lui interdit les zones côtières à ce moment-là, elle rentre à Paris et poursuit son travail de renseignement, à une plus grande échelle cette fois, en se rendant indispensable aux industriels français et allemands! »

En effet, à Paris, elle trouve un poste de secrétaire dans un bureau de relations publiques, chargée des liens entre l'occupant et les industriels français. L'année suivante, elle est recrutée par Georges Lamarque, du réseau Alliance, qu'elle rencontre au hasard d'un voyage en train de nuit. Elle prend alors le nom de code d'Amniarix et réalise le plus grand exploit de ce réseau : elle se fait engager dans un organisme professionnel d'entente entre le patronat français et les services allemands à la recherche de fournisseurs.

En 1944, les Anglais décident de rencontrer Jeannie en terre britannique. La voie des airs étant exclue faute de pleine lune pour faciliter la navigation du pilote, c'est par la voie maritime que la mission est planifiée depuis Tréguier, peu avant le Débarquement. L'opération tourne au fiasco et elle est capturée. Arrêtée à Pleubian le 28 avril 1944 avec quatre de ses compagnons, elle est internée et « interrogée » à la prison de Rennes. Déportée au camp d'extermination de Ravensbrück où elle se distingue par des actes de rébellion, elle est ensuite transférée au camp de travail de Torgau puis au camp disciplinaire du petit Königsberg. Elle y prend la tête d'une fronde de détenues, expliquant aux autorités du camp



▶ Jeannie et Henri, peut-être en vacances sur l'île de Ré où ils séjournèrent tous les étés.

PHOTO DR

►  
Après les années de guerre, Jeannie de Clarens est restée une voyageuse infatigable. « Elle faisait le tour du monde deux fois par an. Elle avait besoin de se rapprocher des autres », raconte son fils Pascal.

toute l'importance de la Convention de Genève sur les prisonniers de guerre, qui ne pouvaient être forcés à fabriquer des armes ! « Son action de révolte a été contestée par les répercussions qu'elle a engendrées, se remémore son fils, Pascal de Clarens. Dans l'un de ces camps, ma mère et ses codétenues travaillaient à l'aménagement d'une piste d'aviation dans la neige, sans chaussures. Les habitants du coin leur jetaient des cailloux... Pour elle, il était normal de résister, même dans un camp. »

Prise en charge par la Croix Rouge suédoise – elle pèse 33 kilos – c'est lors de sa convalescence qu'elle rencontre Henri de Clarens, dans le même état qu'elle, rescapé de Büchenwald et d'Auschwitz. Elle l'épouse en 1947. « Il lui aurait été impossible de se marier avec quelqu'un qui n'aurait pas connu les camps, poursuit son fils. C'était tellement inscrit dans leur chair qu'ils n'avaient pas besoin d'en parler. » Le silence du couple s'éternise. Longtemps. « Avant les années 1990, je savais peu de choses de ce qu'ils avaient vécu. »

Louis Carzou analyse un micro-événement familial qui provoque pourtant un basculement pour Jeannie : « Elle s'est accrochée à son silence jusqu'à une blague de Pascal. Alors qu'il était ado, au milieu des années 1960, en vacances sur l'île de Ré, il pousse sa mère à l'eau. Jeannie, précipitée dans l'Atlantique, est saisie par le froid qui déclenche une crise de panique. Elle manque de se noyer. Tout le monde se rend compte qu'il s'est passé quelque chose, mais quoi ? Jeannie essaye à partir de ce moment-là de raconter sa déportation dans des carnets. » Cela prendra encore 20 ans.

Devant les journalistes du *Washington Post* en 1998, Jeannie insiste : « L'héroïsme n'est pas une question de choix,



PHOTO DR

mais de réflexe. Cela relève du système nerveux central, pas du cerveau supérieur. » Comme en écho, son fils enfonce le clou : « Ma mère avait l'esprit de la résistance, mais pas de la revanche. » Considérée aujourd'hui comme l'une des plus importantes espionnes de la Deuxième Guerre mondiale, elle réintègre désormais sa place parmi les héroïnes de l'armée des ombres. ◀

#### Sources et repères biographiques

 **+SUR**  
[cotesdarmor.fr/mag187](https://cotesdarmor.fr/mag187)

\* La V2 – de l'allemand Vergeltungswaffe 2, « arme de représailles » – est un missile balistique développé par l'Allemagne nazie durant la Seconde Guerre mondiale et lancé à plusieurs milliers d'exemplaires en 1944 et 1945 contre les populations civiles, principalement au Royaume-Uni et en Belgique.



## Pourquoi cet oubli ?

Pour Pascal de Clarens, l'oubli du rôle de sa mère tient à ce que ses parents « se sont tenus à l'écart des honneurs au lendemain de la guerre, par exemple en refusant tous les deux la Légion d'honneur. Comme ma mère ne parlait jamais de cette période, personne ne pensait à elle. Elle n'était membre d'aucune association de résistants. À la fin de sa vie, mon père étant mort, je crois qu'être reconnue par la République comptait. »

Pour Louis Carzou, au sortir de la guerre, Jeannie coche toutes les mauvaises cases : « D'abord, c'est une femme et c'est une espionne. On ne connaît pas encore Le Bureau des légendes ; une espionne est une femme aux mœurs légères. À la question non dénuée de sous-entendus sexuels qu'on lui a parfois posée ("Jusqu'où êtes-vous allée pour obtenir du renseignement ?"), elle répondait par une boutade : "Jusqu'à Peenemünde." Elle est l'antithèse de Mata Hari ; elle n'a pas travaillé pour la Résistance, elle a travaillé pour les Anglais. Elle n'était donc ni gaulliste, ni communiste, les stars à la Libération. Les enjeux de pouvoir reprennent le pas sur tout à ce moment-là ! »

## Alexandre Cressiot

Animateur télé / créateur de contenus sur les réseaux sociaux

Propos recueillis par Kristell Hano. Photo : Betül Balkan

Alexandre Cressiot est l'un des experts de l'émission « Cleaners », les experts du ménage, diffusée sur TFX. Du haut de ses 2 m 05, ce grand maniaque de l'ordre et de la propreté coache et accompagne des personnes débordées par la saleté et le désordre. À l'âge de 16 ans, ce Paimpolais se dirige « *par défaut* » vers un apprentissage en cuisine. Un domaine qui renforcera sa rigueur pour la propreté. Il apprend auprès des grands chefs de palaces parisiens et exerce le métier de cuisinier pendant vingt-quatre ans, avant de décider de changer de milieu professionnel. Il obtient, à l'âge de 39 ans, un master en ingénierie pédagogique et ingénierie de formation - accompagnement de groupe et conduite du changement pour devenir formateur consultant. Celui qui est aussi créateur de contenus sur les réseaux sociaux y distille sa bonne humeur et ses conseils à travers des astuces et des recettes écoresponsables que l'on peut également retrouver dans son livre *Ne jetez plus l'éponge*. Pour nous, le Viking du ménage s'est prêté au jeu du portrait chinois.

### Ah, si j'étais...

**Un animal** – Un oiseau, pour voir les choses d'en haut, et pouvoir me déplacer plus vite.

**Un mot** – *Kaméhaméha*. Je suis fan de *Dragon Ball Z* depuis que je suis petit. C'est d'ailleurs tatoué sur mon bras. *Kaméhaméha* est une technique de combat de *Son Goku*, mon héros préféré. *Kamé* veut dire tortue en japonais.

**Un super pouvoir** – Rendre les gens heureux, moi y compris. Quand les gens sont heureux, ils sont plus à l'écoute et on peut leur transmettre plus de messages.

**Un dessin animé** – *Bleach*, mon deuxième manga favori.

**Un moment de la journée** – La fin de la journée, après le travail quand on rentre chez soi, qu'il fait encore jour et qu'on peut profiter de sa deuxième journée. C'est quelque chose qui n'existe pas dans la restauration.

**Un sport** – Le basket-ball. Je pratique ce sport depuis l'âge de 12 ans.

**Une émotion** – L'impulsivité. Je n'aime pas l'injustice. Je m'agace très vite quand ça ne va pas ou quand ça n'avance pas.

**Un objet du quotidien** – L'aspirateur. Je le passe deux fois par jour.

**Un personnage** – *Son Goku* de *Dragon Ball Z*. C'est le héros de mon enfance. Il a toujours des messages de paix à faire passer. Il est toujours vaillant, il s'entraîne toujours pour être plus fort, pour dépasser ses limites, sortir de sa zone de confort.



► « Cleaners, les experts du ménage » sur TFX le mercredi à 21h05  
► « Ne jetez plus l'éponge » aux éditions Leduc  
► @2m05



Retrouvez son interview complète

► SUR [cotesdarmor.fr/mag187](https://www.cotesdarmor.fr/mag187)



## À l'Échiquier briochin

## Un sport de combat

À l'Échiquier briochin, qui évolue en Nationale 4, on privilégie l'accès du plus grand nombre au jeu d'échecs. Un véritable sport auquel on peut s'initier dès l'âge de 5-6 ans. Michel Léty, président du club et du comité départemental, a par ailleurs créé une « Team 22 », pour retenir les meilleurs jeunes en Côtes d'Armor.

**L**es échecs n'ont été reconnus officiellement comme sport à part entière qu'en 1990 par le ministère de la Jeunesse et des Sports. « La Fédération française d'échecs (FFE) a aujourd'hui le même statut que la Fédération de football, explique Michel Léty, président du Comité départemental d'échecs et du club de l'Échiquier briochin. Notre fédération est structurée en instituts de formation, en comités régionaux, et dispose de conseillers techniques. Les échecs sont un vrai sport, après un tournoi, les joueurs sont épuisés, ça demande beaucoup d'énergie. »

La FFE est la seule fédération sportive à avoir gagné des adhérents durant la crise sanitaire. « Pendant le confinement, beaucoup de gens se sont mis à jouer en ligne, et ensuite, ils se sont inscrits en club », indique Michel Léty.

L'Échiquier briochin, soutenu par le Département, compte 140 licenciés. « On



PHOTO THIERRY JEANDOT

peut commencer dès 5-6 ans, note Michel Léty. Les échecs, ce n'est pas compliqué, c'est une question de patience, de méthodologie, il faut savoir faire preuve de réflexion, d'attention, anticiper, construire un plan. Avec les jeunes du club, on y va très progressivement, on leur apprend à éviter les écueils. Il faut environ un an pour apprendre à jouer. C'est un véritable sport de combat, ça peut paraître calme comme ça, mais c'est très violent dans la tête. C'est pourquoi l'inscription au club comprend des séances de tai-chi (gymnastique douce chinoise – ndlr), pour apporter un peu de détente aux joueurs. »

## « On intervient beaucoup dans les écoles »

Un des credo de Michel Léty est la démocratisation de ce sport. « On intervient beaucoup dans les écoles, et notre objectif est d'amener le jeu dans les quartiers défavorisés, comme prochainement dans le secteur ouest de Saint-Brieuc, précise-t-il. Nous avons également une convention avec les services pénitentiaires pour intervenir à la maison d'arrêt, et nous pouvons aussi intervenir dans des Ehpad. »

Côté compétition, le club évolue en Nationale 4, mais espère monter rapidement dans la division supérieure. « Tous les lundis soir, les jeunes bénéficient de l'intervention du Tourangeau Laurent Large, champion de France 2019, qui va d'ailleurs venir s'installer à Saint-Brieuc », poursuit Michel Léty. Et, en tant que président départemental, il a créé la « Team 22 », un groupe de joueurs de bon niveau issus des huit clubs des Côtes d'Armor, pour créer de l'émulation chez les jeunes et éviter que les meilleurs ne migrent vers d'autres clubs, à l'extérieur du département. Pour autant, le président ne cherche pas la performance à tout prix : « Ce que je souhaite avant tout, c'est démocratiser les échecs, les rendre accessibles au plus grand nombre. C'est un sport qui apporte beaucoup de satisfactions personnelles, des satisfactions de groupe aussi, le tout dans la convivialité. »

Bernard Bossard

## Après un tournoi, on est épuisé

### Cyclisme

#### La Kreiz Breizh Elites en Côtes d'Armor

Course cycliste professionnelle par équipes, la Kreiz Breizh Elites, soutenue par le Département, propose plusieurs rendez-vous. D'abord, deux épreuves handisport le 29 juillet à Ploumagoar et le 24 août à Pontrioux. Place aux féminines le 25 août avec une course Callac-Guingamp. Chez les pros, rendez-vous le 29 juillet à Ploumagoar pour un contre-la-montre par équipes ; le 30 juillet avec une étape Calanhel-la vallée du Scorff (56) ; et le 1<sup>er</sup> août, une étape reliera le stade du Roudourou (Guingamp), à Rostrenen, via la vallée du Daoulas.

► Programme sur [sitekbe.com](http://sitekbe.com)



PHOTO DR

► [echiquierbriochin.fr](http://echiquierbriochin.fr)  
Tél. 06 81 57 95 23



### Jeu concours

De nombreux livres à gagner !  
Rendez-vous le **20 juillet** sur [cotesdarmor.fr](http://cotesdarmor.fr)

La Mécanique des Mots

# Une librairie qui roule

Depuis 2019, un charmant camion-librairie sillonne les marchés du côté de Dinan. La Mécanique des Mots, c'est son nom, propose 2 500 livres neufs sur place, et 7 500 en commande. L'objectif : favoriser l'accès aux livres au plus grand nombre. Pari réussi pour Alice Rüest, la fondatrice de cette librairie mobile, qui accueille et conseille ses clients avec une passion communicative.

PHOTO THIERRY JEANDOT

Une belle matinée ensoleillée du mois de mai. Le marché de Matignon commence tout juste à s'animer. Alice Rüest achève à peine d'installer la vitrine de son camion-librairie installé près de la poste, qu'elle accueille déjà Françoise, une fidèle cliente, son panier en osier garni de laitues fraîchement achetées. « C'est une chance d'avoir cette librairie ! La Mécanique des Mots c'est tout simplement la meilleure librairie qu'on ait dans le coin, assure notre cliente. Et puis si on ne trouve pas le livre qu'on souhaite, on le commande, et on le récupère la semaine suivante. » Comme Françoise, ils sont nombreux et nombreuses à s'approvisionner en livres les jours de marchés, dans cette librairie pas tout à fait comme les autres.

### BD, féminisme, polars, ados, littérature, humour, parentalité...

« J'en suis plutôt fière, ici tous les profils se croisent. J'ai aussi bien des lecteurs de romans feel-good<sup>(1)</sup> que des lecteurs érudits, pas mal d'enfants, beaucoup d'ados... », indique la dynamique libraire. Un simple coup d'œil sur les 2 500 livres rangés sur les étalages permet en effet de mesurer la diversité de son lectorat : polars, humour,

littérature, ados, féminisme, vie pratique, BD, parentalité... Rendre accessible au plus grand nombre les livres neufs dans des territoires ruraux peu pourvus en librairies, c'était tout le pari d'Alice Rüest quand elle a démarré son projet. Rien ne prédestinait pourtant cette habitante d'Evran à se lancer comme libraire. « Jusqu'en 2016, j'étais éclairagiste. Je voyageais partout dans le monde, j'allais dans de beaux hôtels... mais je me suis rendue compte que j'étais arrivée au bout de ce métier. » Grande lectrice depuis toujours, Alice a alors un déclic : elle deviendra libraire.

Une formation, d'une durée d'un mois, et quelques stages plus tard, la jeune femme signe son premier contrat dans une librairie lyonnaise. Poussée par l'envie de revenir sur ses terres dinannaises, elle fait rapidement le constat qu'ici comme partout « les librairies n'embauchaient pas, et qu'il n'y avait pas de village assez important pour créer une librairie en fixe ». Qu'à cela ne tienne, Alice décide donc de monter sa librairie mobile pour l'installer sur les marchés, armée de sa seule motivation et d'un grand sens de l'organisation acquis pendant ses années d'éclairagiste... et démarre donc son activité en octobre 2019.

« C'est le fonctionnement le plus classique qui soit, avec des livres neufs vendus au prix unique comme l'impose la loi Lang<sup>(2)</sup>, mais sur roulettes », sourit la libraire, avant de

▲ Alice Rüest s'installe chaque semaine avec son camion-librairie sur les marchés, où elle propose à la vente plus de 2500 livres neufs.

## Mon petit camion désacralise la librairie

conclure : « En étant sur les marchés, je réussis à capter des gens qui peuvent initialement être un peu inquiets à l'idée d'entrer dans une librairie traditionnelle. Mon petit camion désacralise la librairie ». ▶

Stéphanie Prémel

<sup>(1)</sup> Littéralement, roman qui fait du bien.

<sup>(2)</sup> Loi adoptée le 10 août 1981, qui fixe un prix unique pour tous les ouvrages neufs, peu importe le lieu de vente.

### Retrouvez La Mécanique des Mots

Sur les marchés de Matignon (mercredi), Dinan (jeudi), Bobital (vendredi), Evran (samedi).

▶ Contact et commandes :  
[mecaniquedesmots@gmail.com](mailto:mecaniquedesmots@gmail.com) / Tél. 0615670387  
f [librairiemecaniquedesmots](https://www.facebook.com/librairiemecaniquedesmots)

Aude Bracq, biographe

# Elle écrit nos vies pour les sauver de l'oubli

Depuis deux ans, Aude Bracq recueille la parole de toutes celles et ceux qui souhaitent laisser une trace écrite de leur parcours de vie. Elle intervient également, depuis 2021, au sein du service hémato-oncologie à l'hôpital de Saint-Brieuc, pour permettre aux patients gravement malades de raconter leur histoire. Un véritable soin, unique en Côtes d'Armor.

Écrire sa vie, pour fixer des souvenirs, pour laisser une trace à ses proches, beaucoup y ont sans doute pensé... puis renoncé. « *L'angoisse de la page blanche peut être un frein, sans parler de l'écriture, de la grammaire...* Alors que quand on parle, ça va tout seul », constate d'une voix douce et posée Aude Bracq, biographe. Aider les personnes qui le souhaitent à écrire le récit de leur vie, ou d'une partie de leur vie, pour le consigner dans un livre, c'est son métier. Ils sont nombreux à avoir déjà fait appel à ses services, comme ce chirurgien qui souhaitait conserver une trace de ses voyages humanitaires, ou cette arrière-grand-mère qui a voulu laisser le récit de sa vie à ses descendants.

Aude Bracq, biographe, à l'hôpital Yves-Le-Foll de Saint-Brieuc, où elle propose ses services aux patients du service hémato-oncologie.



PHOTO THIERRY JEANDOT

## Six à huit rencontres d'une heure environ

S'offrir ses « mémoires » nécessite plusieurs semaines, à raison de six à huit rencontres le plus souvent. « *Pendant une heure environ, j'écoute et prends*

“ **Les traces écrites sont de précieux trésors pour ceux qui restent** ”

des notes, explique la biographe. *De retour chez moi, je retranscris le récit à la première personne sur mon ordinateur. Après chaque rencontre, je le présente à la personne qui peut corriger, revenir sur un événement...* ». Une fois le recueil de la parole terminé, la biographe imprime le livre selon le nombre d'exemplaires souhaités.

Aude Bracq n'a pas toujours été biographe. Alors qu'elle était journaliste

depuis 2002, elle lit en 2018 un article de presse qui changera sa vie. « *J'ouvre Ouest France, et tombe sur le portrait d'une biographe hospitalière à Caen. Un vrai déclic. Aider les patients gravement malades à mettre des mots, raconter toute la beauté de leur vie... tout m'a parlé.* » Elle se forme alors pour devenir biographe hospitalière auprès du réseau Passeur de mots, Passeur d'histoires<sup>(1)</sup>, et s'installe en parallèle en tant qu'auto-entrepreneuse.

La biographie hospitalière étant un service gratuit pour les patients, elle nécessite le concours de partenaires financiers. Après de longues heures passées à rassembler des fonds<sup>(2)</sup>, le service hémato-oncologie de l'hôpital Yves-Le-Foll de Saint-Brieuc peut enfin lui ouvrir ses portes, en octobre 2021. Depuis lors, elle y officie les jeudis et vendredis, au service des patients atteints d'une longue et grave maladie, désireux de laisser une trace de leur vie.

Le chef du service, le docteur Alphonse Marusu, approuve largement l'initiative. « *C'est un soin de support, au même titre*

*que l'hypnose, qui fait beaucoup de bien aux patients, car le temps du récit, ils ne se focalisent plus sur leur maladie. C'est aussi très important pour les proches, qui réalisent que le patient avait des choses importantes à dire.* » Parmi les autres bénéficiaires, « *se remettre dans une dynamique de projet permet de redonner un sens à sa vie, malgré la maladie. Les liens de parenté, les naissances, les métiers, tout ce qui fait la vie, c'est passionnant!* », abonde la Briochine, convaincue que toute vie mérite d'être racontée. « *Quand la personne s'en va, ce qui reste d'elle dans son livre peut faciliter le travail de deuil pour les proches. Les traces écrites sont de précieux trésors pour ceux qui restent.* »

Stéphanie Prémel

► [aude-bracq.fr](http://aude-bracq.fr)

<sup>(1)</sup> [passeur-de-mots.fr](http://passeur-de-mots.fr)

<sup>(2)</sup> Parmi les mécènes qui ont soutenu financièrement la démarche, des mécènes publics (CCAS, Conseil départemental) et privés (pinceaux Rafaël, Denis industries...), la Fondation de France et une association de patients, Leucémie espoir 22. Il est possible d'apporter votre concours en contactant Aude Bracq (contact sur son site web).

# Koemi-Sushi, à Saint-Barnabé

## La cuisine japonaise conquiert le Centre-Bretagne

Kohei et Myriam Endo proposent une authentique cuisine japonaise à bord de leur food-truck, en Centre-Bretagne. Une cuisine qui ne se limite pas aux sempiternels sushis et qui remporte un franc succès. En projet, un second food-truck et l'ouverture d'un restaurant à Saint-Barnabé.

**K**ohei et Myriam se sont rencontrés en Suisse il y a une douzaine d'années. « Nous travaillions tous les deux dans un grand restaurant japonais accolé à un hôtel 5 étoiles, à Zermatt, une station huppée du canton du Valais, explique Myriam. Lui était chef cuisinier, moi, j'étais chef de rang. » Avant de débarquer en Suisse, Kohei avait déjà travaillé sept ans comme chef cuisinier au Japon. Au bout de dix années passées à Zermatt, le jeune couple décide de s'installer à son compte, en Bretagne, région d'origine de Myriam. « Kohei voulait ouvrir un restaurant, mais je ne me voyais pas travailler entre quatre murs, alors on a décidé de monter un food-truck, dans le secteur de Loudéac, près de chez mes parents, c'était plus pratique pour garder nos deux filles en bas âge », poursuit Myriam. Se présente l'opportunité de racheter une maison ancienne à Saint-Barnabé. Le couple l'achète en 2020 et la rénove. Ils investissent dans un camion, aménagent un laboratoire dans le garage de la maison, et se lancent dans l'aventure du food-truck.

### « Beaucoup d'habités »

« Quand on a démarré en 2021, on ne faisait que des sushis que l'on vendait sur les marchés du secteur, mais le choix était

limité et c'était problématique pour faire garder mes filles, indique Myriam. Alors, Kohei a décidé de proposer d'autres spécialités en plus des sushis et nous sommes allés nous installer sur des parkings de supermarchés en Centre-Bretagne, le midi et le soir. Là, ça a démarré très fort, les gens ont découvert des plats qu'ils ne connaissaient pas, beaucoup sont devenus des habitués. » Soupes (ramen, soupes avec diverses garnitures), poulet frit, tempuras (friture), curry japonais, raviolis japonais, sushis... Tout est préparé avec des produits ultrafrais et des légumes et des aromates du jardin de Myriam. Les plats et les sushis sont cuisinés dans le laboratoire et finalisés dans le camion, sur les points de vente. « Je fais deux sortes de cuisine : une cuisine traditionnelle japonaise et une cuisine adaptée à la France, explique Kohei. Je n'utilise que des produits frais du jour. Je ne fais pas de grosses quantités à l'avance, je cuisine au jour le jour. » Des projets ? « On aimerait bien ouvrir un second food-truck, répond Myriam, et à terme, ouvrir un petit restaurant, ici, à Saint-Barnabé, un sushi bar. Et bientôt, Kohei va donner des cours de cuisine japonaise au jardin zen de Quistillic, à Saint-Guen, deux fois par mois. » ◀



PHOTO THIERRY JEANDOT

### LA RECETTE

## Chickenkatsu (poulet frit et œufs mollets)

PROPOSÉE PAR KOHEI ENDO, CUISINIER DE KOEMI-SUSHI.



PHOTO THIERRY JEANDOT

### Ingrédients (2 personnes)

- Filets de poulet fermier
- Légumes de saison : ail des ours ou asperges sauvages, ou cèpes, ou enoki (champignons japonais), ou poireaux...
- Un œuf battu
- Deux œufs
- Farine
- Panure ou panko (panure japonaise)
- Huile de friture
- 5 cl de vin rouge
- 2,5 cl de sauce soja salée
- 20 gr de sucre blanc
- Une noisette de beurre
- Poivre moulu

### Préparation du poulet frit

Découper le poulet en fines tranches. Déposer les légumes au milieu de chaque tranche et rouler les tranches autour des légumes. Fariner, passer dans l'œuf battu, puis dans la panure. Faire frire dans l'huile.

### Sauce

Dans une casserole, faire réduire de moitié le vin rouge. Dans une autre casserole, caraméliser le sucre blanc. Déglacer avec la sauce soja. Mélanger les deux préparations et ajouter le beurre et le poivre.

### Œufs mollets

Faire mariner les deux œufs dans un mélange sauce-soja/eau (50/50). Puis les faire cuire 6 minutes.

### Dressage

Couper les beignets de poulet en tranches d'environ 2 cm d'épaisseur, couper les œufs mollets en deux, et déposer sur le tout un filet de sauce.

► Pour commander et connaître les points de vente :

[f koemi-sushi-Food-truck.](#)

Tél. 06 28 22 74 01 / [kemisushi@hotmail.com](mailto:kemisushi@hotmail.com).

Chaque définition sur fond coloré concerne un mot que vous trouverez dans l'un des articles de votre magazine. Solution dans Côtes d'Armor magazine n°188. Retrouvez la solution du magazine n°186 dans le sommaire.

Bon état d'esprit à La Courte Prod Telle la cuisine de Koemi-Sushi	Brutalisa Les albums de notre histoire la prennent	Super avec Michel Jonasz	Mieux vaut la boire que la recevoir Possède	Cube de légume D'après	Ensemble de cellules Sans lui, Mathurin Méheut n'aurait pu percer à Paris Lieu de pendaison	Libraire qui fait de la vente ambulante (prénom) Astate	Façon de jouer aux échecs Vieux roi rajeuni	Les échecs peuvent la mettre en ébullition
Comme l'ourse du Zoopark Sujet prisé à la librairie mobile				M. Méheut l'était dans plusieurs domaines Pas plus pour Napoléon		Partie de jambes en l'air Son dormeur est poétique		
Brel en déclinaison Il est mis en bière			Comme le sésame des glaces de C'Doudeh		Ville chère à Matisse			
		Fera comme Pierre Des vipères s'y rassemblent				Actinium ou ça suffit ! (il suffit de l'entendre)	Type de BD qu'Alexandre Cressiot affectionne	Devant trois saisons sur quatre
Acteur victime de la route Arrivé en pleurant								
	Le nourrissage des animaux du Zooparc en occasionne une	Son eau est Saale				Une des créations de la Maison Poncho Une collègue d'A. Bracq connaît cette ville	Nauru dans l'URL Tendre entre amoureux	Les échecs en sont un, qui plus est : sportif
Mené sur Peenemünde, il a un lien avec J. de Clarens						L'argent symbolisé Couche de son long		Projet à l'étude, ou but marqué
Prénom espagnol Pomme de Vénus			Serrais les boullons Lance des piques	Son coup est préférable à son tour Le neptunium	Rousseau, De Clarens et Amnariix dans l'intimité Parler d'Estonie Goûté la farce	Il s'est fait la belle Anglaises au pub		
Ancien pays d'Europe	M. Méheut fut son peintre Ti Fournil en a repris une						Plumé Style kitsch	
		Avec A. Cressiot, ils ne restent pas au placard Un fixateur						Point pour toutes les oreilles
Existais ou câbles de mâts Faisais florés			Belle De Lenclos À la page				Il voit loin Ça rappelle le berger	
				Manques de tenues Et approuvé ?				
En photo : celui de Ti Fournil Leur contenu peut se retrouver sur la route				Sans ciel lorsqu'il est clos		Sait se faire entendre		
			Avec les albums de notre histoire, elles sont appropriées					



Les gagnants... Jeu Côtes d'Armor magazine n°186

Voici les 10 gagnants des mots fléchés du magazine Côtes d'Armor n°186 tirés au sort parmi les bonnes réponses.

- BIARD André / CREHEN
- CHEVALIER Yvette / PLOUASNE
- LAMBERT Michel / DINAN
- LE LAY Florence / PLOEUC L'HERMITAGE
- LE QUERRE Annie / PAIMPOL
- LE VALAU Louisette / PLOUFRAGAN
- LJUBI Frédéric / SAINT-BRIEUC
- MARCEL Bernadette / PLEUDIHEN-SUR-RANCE
- THOMAS Sylvie / SAINT-JUVAT
- TURCO Lilou / BINIC-ETABLES-SUR-MER

Nom \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Profession \_\_\_\_\_ Courriel \_\_\_\_\_

Je ne souhaite pas recevoir les informations du Conseil général.

Votre grille, complétée avec votre nom et votre adresse, est à retourner au :

Département des Côtes d'Armor  
Jeux Côtes d'Armor magazine  
9 place du Général-de-Gaulle - CS 42371  
22023 Saint-Brieuc cedex 1

Un tirage au sort sera effectué  
parmi les grilles gagnantes reçues  
avant le mercredi 27 juillet 2022.

**Cadeaux  
aux couleurs  
des Côtes d'Armor  
à gagner!**



**Mickaël Chevalier**  
Président du groupe  
de l'Union du centre  
et de la droite  
Conseiller départemental  
du canton de Broons

**Groupe  
de l'Union  
du centre  
et de la droite**

## Personnes handicapées vieillissantes : que propose la majorité ?

**C**omme tout un chacun, les personnes en situation de handicap vieillissent. Pour elles, « le processus de vieillissement peut s'avérer plus complexe ou plus précoce et implique souvent une évolution de leur situation et de leurs besoins qu'il convient d'anticiper ». Dans notre département, la population des plus de 75 ans reconnue par la Maison du handicap représente 12 422 personnes en 2021 contre 7 805 en 2014. Au même titre que les personnes âgées en perte d'autonomie, les personnes handicapées vieillissantes demandent une prise en charge adaptée pour éviter les ruptures dans leur parcours de vie. Des solutions d'accompagnement spécifique doivent leur être proposées pour leur permettre d'avancer en âge malgré le handicap. Le Plan Senior, adopté sous notre mandature, prévoyait la spécialisation d'une offre à destination des personnes handicapées vieillissantes et le lancement d'un appel à projets pour augmenter le nombre de places dédiées à ces personnes en Ehpad.

Que propose aujourd'hui la majorité pour l'accompagnement de ce public spécifique ? Hormis « une réflexion sur le développement de l'hébergement des personnes handicapées vieillissantes » annoncée en décembre dernier, nous ne voyons pas grand chose pour le mo-

ment. Peut-on en rester au stade de la réflexion alors que « la problématique des personnes handicapées vieillissantes apparaît particulièrement prégnante » en Côtes d'Armor semble-t-il ?

Des Départements, à l'image du Pas-de-Calais par exemple, proposent des solutions à ces personnes et leurs familles. Elles prennent la forme d'unités de vie pour personnes handicapées vieillissantes en foyer de vie ou en foyer d'accueil médicalisé, d'établissements d'hébergement réservés aux personnes âgées handicapées et travailleurs handicapés retraités ou d'unités de vie dédiées à ces personnes en Ehpad. Le prochain schéma départemental des solidarités doit être l'occasion pour notre collectivité de structurer et proposer une offre spécifique aux personnes handicapées vieillissantes et à leurs proches aidants, lorsque c'est le cas, afin de faciliter leur parcours de vie, de leur permettre de continuer à vivre dans leur environnement familial tout en répondant à leurs besoins spécifiques liés au handicap et à l'avancée en âge. Notre Département doit offrir à nos concitoyennes et concitoyens costarmoricains touchés par le handicap et le vieillissement des conditions optimales de prise en charge et d'accompagnement pour bien vieillir en Côtes d'Armor. ◀



**Patrice Kervaon**  
Vice président  
du Département  
délégué à la  
Culture et  
aux Cultures  
de Bretagne,  
conseiller  
départemental du  
canton de Lannion

**L'**enjeu lié à l'accessibilité de l'offre culturelle est central. Dans un contexte d'inflation et de difficultés financières rencontrées par de nombreux foyers, nous devons nous interroger en tant que collectivité territoriale sur notre capacité à permettre à chaque Costarmoricaine et chaque Costarmoricain d'accéder à la culture, peu importe son lieu de vie. Le Conseil départemental est engagé dans cette démarche et a d'autant plus conscience de cette attente que de nombreuses familles ne partiront pas en vacances cet été.

### Un soutien actif aux projets culturels et aux artistes

Le Conseil départemental soutient chaque mois de nombreuses associations et structures d'animations



**Marie-José Fercoq**  
Conseillère  
départementale  
du canton  
de Rostrenen

**L'**e canal de Nantes à Brest représente un vrai patrimoine historique mais aussi culturel dans notre Centre-Bretagne : 42 kilomètres de voie fluviale, de Plévin à Guerlédan, qui animent et rythment la vie des habitants de ce territoire. Lieu de promenade, de loisirs, paysage particulier, il marque l'identité d'une partie du département. Cette image est en pleine évolution, c'est pourquoi le Département doit poursuivre son effort financier pour son aménagement.

### Un projet multipartenarial au service du territoire

Depuis le lancement du projet en 2016,

**Groupe  
de la majorité  
départementale  
Gauche sociale  
et écologique**

## Les Côtes d'Armor sont une fête !

culturelles au travers de subventions annuelles, pour qu'elles mènent à bien leurs projets. L'intérêt derrière cette démarche est de garantir à tous les territoires une capacité à monter des projets culturels et artistiques. Il est essentiel que les initiatives artistiques et culturelles puissent être portées jusqu'au public, qu'il s'agisse de théâtre, de festivals ou d'ateliers et ce, dans l'ensemble des territoires. Tout l'été des événements locaux seront organisés un peu partout avec cette volonté commune de faire se rencontrer art et public, même lorsque ce dernier en semble éloigné.

### **Une programmation événementielle éclectique et de proximité**

Les Côtes d'Armor ont une culture de la célébration et de la musique avec de

nombreux et riches festivals, de taille plus ou moins importante. De la vallée de la Rance à Lézardrieux, en passant par le Centre-Bretagne, plusieurs initiatives locales devraient rythmer les communes et les villes du département tout l'été au son des musiques traditionnelles, du jazz, du blues ou de la pop. Si Art Rock a lancé la saison estivale au début du mois de juin, à travers un week-end riche en couleurs et en émotions, de nombreux événements adaptés aux jeunes comme aux moins jeunes sauront satisfaire les amoureux de la musique sur l'ensemble du territoire.

### **Un Département investi dans l'accessibilité culturelle et artistique**

Le Conseil départemental gère six grands sites emblématiques, mis à l'honneur

dans une double page de ce magazine, où des programmations variées et travaillées sont proposées tout l'été pour toutes et tous. Les efforts du Département pour animer ces lieux et en faire des vecteurs culturels et artistiques sont essentiels. Une réflexion en cours vise à inscrire l'ensemble de ces sites dans une mise en réseau pour permettre à chaque Costarmoricain et chaque Costarmoricaine de connaître et de s'appropriier ces grands sites, peu importe son lieu de vie. Cette démarche doit faciliter la connaissance et l'accès de notre patrimoine commun par toutes et tous. La richesse des programmations de cet été 2022 est une démonstration de notre volonté, élus et agents, d'offrir à toutes et tous un bel été, fort en émotions et en découvertes en Côtes d'Armor. ◀

## À vélo ou en bateau, le canal de Nantes à Brest se dévoile au fil de l'eau

le Conseil départemental a considérablement augmenté le budget alloué à l'aménagement du canal jusqu'à atteindre près d'un million d'euros inscrit au budget de l'année 2022. Derrière cet investissement, l'engagement de créer les conditions touristiques idéales pour traverser le Centre-Bretagne à pied, à vélo ou en bateau. La dynamique engagée pour valoriser le canal et le territoire qu'il traverse est stimulante pour l'économie locale, avec une forte mobilisation des élus et des associations. Le projet est également porté au niveau régional et européen avec la Vélodyssée, qui longe en totalité les berges du canal de Mûr-de-Bretagne au Moustier. Cet aménagement permet

de lier Roscoff (29) à Hendaye (64), en passant par nos écluses costarmoricaines et nos voies vertes.

### **Un canal d'attractivité culturelle, patrimoniale et sportive**

De lieu de promenade dominicale, le canal de Nantes à Brest est devenu un vrai centre touristique et une porte d'entrée pour la découverte de notre région. Avec le développement du tourisme vert, l'essor extraordinaire du vélo et la pandémie qui a modifié nos déplacements, la fréquentation des berges du canal a explosé. De plus en plus d'animations y sont organisées avec pour aspiration de faire du canal un espace accessible et dédié

au sport-nature. L'objectif à atteindre à terme est de rendre navigable la portion de canal qui va de l'abbaye de Bon-Repos, site départemental remarquable, à la double écluse de Coat-Navous sur la commune de Plouguernevel. Plus qu'un espace de flânerie, le canal de Nantes à Brest doit également s'affirmer comme un outil de développement local, avec la mise à disposition des maisons éclusières aux porteurs de projets et l'attribution de travaux à des dispositifs d'insertion. Le canal de Nantes à Brest offre d'ores et déjà des opportunités sportives et culturelles uniques et adaptées à une découverte estivale. La saison s'y prête, n'hésitez pas à en faire l'expérience par vous-même ! ◀

**Marie**, assistante familiale  
dans les Côtes d'Armor

“ Assistant familial,  
c'est un métier avec  
une **DIMENSION  
SOCIALE FORTE.**  
Il faut beaucoup  
de **BIENVEILLANCE** ”

Le Département des Côtes d'Armor

**RECRUTE, FORME, RÉMUNÈRE ET ACCOMPAGNE CES PROFESSIONNELS.**

*Les assistants familiaux accueillent des enfants de 0 à 21 ans*

... Devenez assistant familial : [cotesdarmor.fr](http://cotesdarmor.fr)

[cotesdarmor.fr](http://cotesdarmor.fr)



**Côtes d'Armor**  
le Département

