

1^{er} semestre 2015 N° 2

Le Petit Langoatais



www.langoat.bzh



Sommaire – Edito :

	<u>pages</u>
Sommaire - édito	02
État civil	03
l'aménagement de la rue Ste Pompée	04
Le boudrome couvert	05
Les hébergements	06
✓ <u>Le dossier</u>	
- « Les étoiles du Trégor »	07 / 09
✓ <u>les associations</u>	
- L' UFAC	10
- Les mains à la pâte	11
- Les chasseurs	12 / 13
✓ <u>Le patrimoine</u>	
- La fontaine de Ste Pompée	14
✓ <u>Le portrait</u>	
- Jean-Baptiste Le Tiec	15
✓ <u>Les écoles</u>	
- L'école Ste Pompée	16 / 17
- L'école Pierre Le Grand	18 / 20
✓ <u>Infos communautaire</u>	
- La CCHT	21 / 25
✓ <u>Vie quotidienne</u>	
- Détente	26
- Cuisine	27 / 29
- Jardin	30 / 35
- Animaux	36 / 37
- Santé	38 / 39
- Livre	40
- Le conte de Romain	41
- Infos	42
- Agenda	43

EDITO :

Le printemps est enfin revenu et l'équipe de la rédaction du bulletin municipal vous a concocté un numéro plein d'énergie !

Tout d'abord une bonne mise en jambes avec les jeunes footballeurs du Tregor FC qui vont vivre -et nous avec- un grand moment lors des « Etoiles du Trégor » du 16 Mai prochain à Langoat !

Puis une petite sortie nature rafraîchissante autour du patrimoine langoatais, tout en cueillant des pissenlits pour une bonne salade dynamisante après les affres de l'hiver !

Et bien sûr, des nouvelles des associations et des projets municipaux en cours, toujours des rubriques sympathiques et informatives autour du jardin, des animaux, de la cuisine, de la santé...

En attendant avec impatience le prochain numéro du grand bulletin qui paraîtra à l'automne, n'oubliez pas de consulter le site internet de la commune qui publie régulièrement des informations qui peuvent vous intéresser, tant sur la vie locale et associative, que sur des dispositifs d'aide ou d'info santé.

Voilà, nous vous souhaitons à tous une bonne lecture et un bon printemps !

L'équipe de la rédaction.



Numéros d'urgence : **112**

SAMU : **15**

Gendarmerie : **17**

Pompier : **18**

Centre anti poison Rennes :

02.99.59.22.22.

Centre hospitalier Guingamp :

02.96.44.56.56.

Centre hospitalier de Lannion :

02.96.46.65.65.

Centre hospitalier de Paimpol :

02.96.55.60.00.

Un défibrillateur est disponible
24h/24 sur le mur de l'ancienne
Mairie, en face du stade.



Panneau signalétique **D.A.E**

NAISSANCES

LE GOFF Emilie, Emy, Marie
DUVAL Hugo
TREGUER Antonin
LE GRAËT Lëwan
PRIGENT Anna, Marie, Nathalie, Jeannine
BOUTIN Mattéo
LE PEILLET Jade, Chiara
GALLOU Gabin
PAPIN Manon
POMMELET Loëza, Sylvie, Caroline

7, lotissement de Kergaric 29 Septembre 2014
Convenant Le Foll 02 Octobre 2014
16, lotissement Koupaïa 05 Octobre 2014
14, lotissement de Kergaric 14 Octobre 2014
12, rue de la Forge 28 Octobre 2014
3, rue de Bellevue 29 Octobre 2014
4, Cosquer Roux 09 Novembre 2014
15bis, rue de Bellevue 13 Novembre 2014
4, Ty Glas 18 Février 2015
2, Place de l'Eglise 12 Avril 2015

MARIAGES

LOPEZ Emmanuel, Bernard, Sylvie
et MORCELL Floriane

12, lotissement Clatin 13 Septembre 2014

HARRARI Anas
et LE MOIGNE Adeline

4, lotissement Prad 20 Septembre 2014

PERROT Alexandre
et BEGUINEL Solenn, France, Héléna

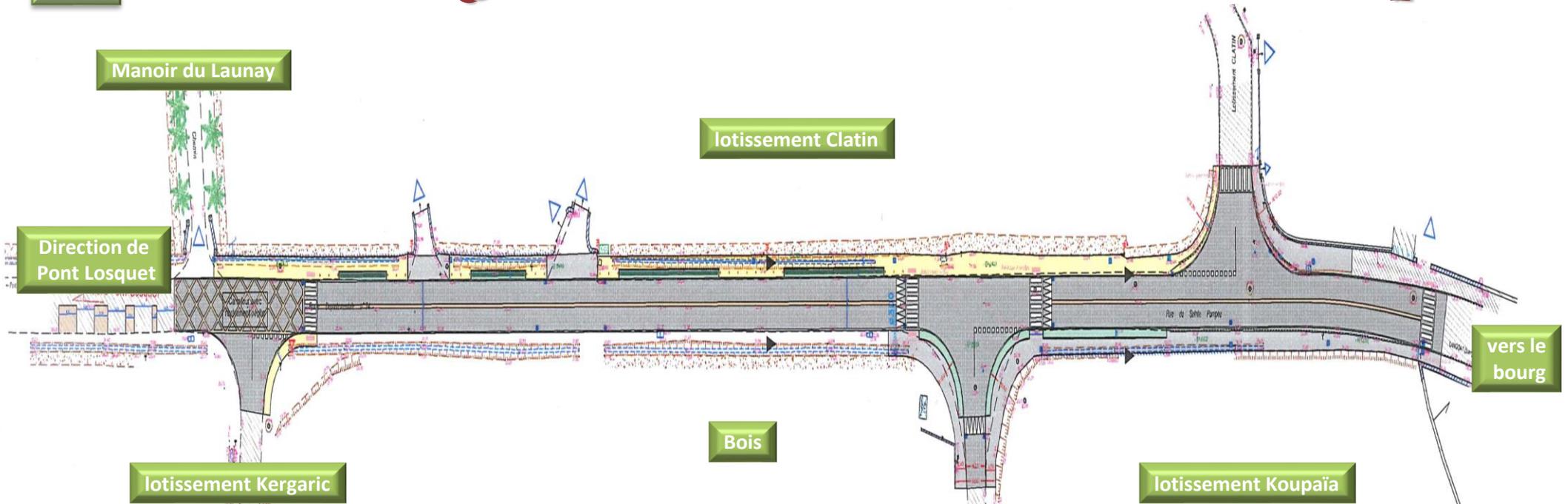
17, résidence Bellevue 20 Septembre 2014

DECES

KERNEN Johan, Christian époux LANIER
TOCCHETTO Daniel
LE CARVENNEC Anne Marie Madeleine épouse LE JANNOU
LE BEVER Pierre Marcel
PRUD'HOMME Jean Louis
DENIS Renée, Clémence
ROUZES Yvonne, Anne, Marie
LEDOUSSAL Yves, Joseph, Marie

5, rue de Bellevue 13 Septembre 2014
4, Camblec 27 Septembre 2014
14, rue du Moulin de la Flèche 19 Décembre 2014
Crec'h Ar Bleiz 10 Janvier 2015
6, lotissement Coat Croas 15 Janvier 2015
7, Fontaine Pabu 02 Février 2015
2, Kervot les Quatre Vents 07 Février 2015
1 Le Cran 03 Avril 2015

L'aménagement de la rue Ste Pompée



Ci dessus le projet d'aménagement de la rue Ste Pompée, l'objectif de ce projet est de :

Sécuriser l'entrée du bourg en créant :

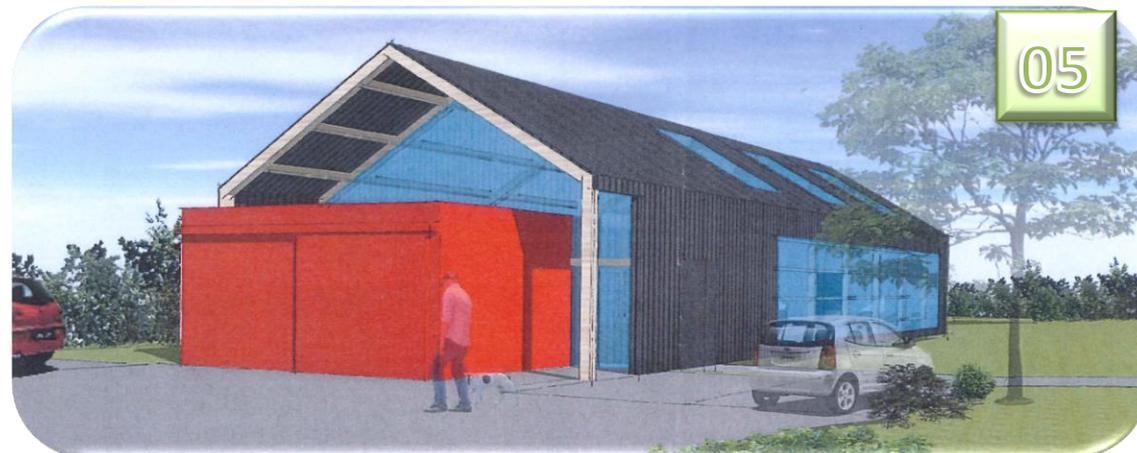
- des bandes transversales de résine de couleur à l'entrée de l'agglomération.
- un damier en pépite de résine de couleur au carrefour du lotissement de Kergaric et de l'entrée du manoir du Launay.
- une bande centrale de 40cm de large en pépites de couleur sur toute la longueur de voie.
- un plateau surélevé au niveau du lotissement de Koupaïa.
- l'installation d'un radar pédagogique fixe.
- une bande de roulement (revêtement) neuf sera réalisée par le conseil général de l'entrée de l'agglomération jusqu'au niveau de l'église.

Marquer et rendre agréable l'entrée du bourg en créant :

- un joli aménagement du panneau de Langoat.
- des trottoirs en pierré chaulé de couleur et arboré alterné par des potelets en bois le long du lotissement Clatin permettant de faire une liaison des lotissements Kergaric - Koupaïa - Clatin.
- une jachère fleurie sera implantée sur l'accotement au côté opposé (coté bois).
- des trottoirs avec des parterres fleuris du côté du lotissement de Koupaïa (la partie existante qui est en très mauvais état sera renouvelée à neuf pour finir la liaison avec le bourg).
- le long des trottoirs une barrière en rondins de bois fleurie à l'entrée du lotissement Clatin.



le boulodrome couvert



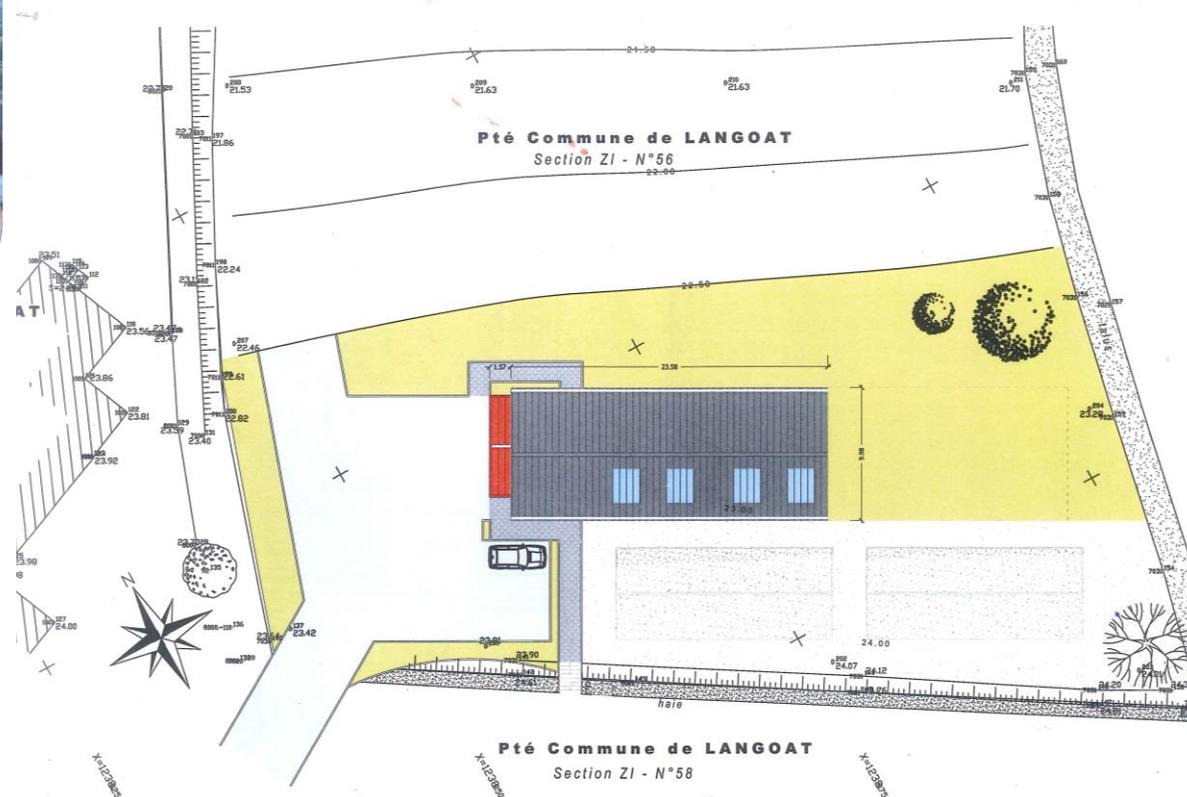
05

Le bâtiment sera lumineux avec une façade transparente côté Sud. Il comportera deux allées couvertes avec une possibilité d'agrandissement du côté Est afin de pouvoir ainsi doubler la surface de la structure.

Côté Ouest, le bâtiment sera équipé de sanitaires et d'un local technique qui servira notamment pour le rangement des allées de boules, qui seront entièrement démontables. Le boulodrome pourra ainsi être utilisé pour d'autres activités sportives ou associatives.

À l'extérieur, quatre allées seront installées et un parking avec places pour handicapés sera aménagé à proximité.

Pour accueillir de futurs nouveaux projets sur le reste de la parcelle, une amorce de voirie et de viabilisation sera faite.



Le boulodrome couvert dont les travaux devraient débuter à l'automne sera installé près de la salle polyvalente.

Les hébergements



Chambres d'hôtes la maison de Kermeur

(Label Gîtes de France depuis 2010)
 Marc et Bernadette BOITEUX
 Kermeur, route de Quemperven
 22450 LANGOAT
 Tél. : 02. 96. 91. 58. 67.
 Port. : 06. 71. 01. 70. 20.

Mme HERNOT Yvonne

(Label Gîtes de France depuis 1999)
 9 Coz-Caradec
 22450 LANGOAT
 Tél. : 02. 96. 91. 39. 53.
 Port. : 06. 45. 00. 50. 80.
 Courriel : y.hernot@gmail.com

M. et Mme BOURDOULOUS François

(Label Gîtes de France depuis 2007)
 Coat Guezennec
 22450 LANGOAT
 Tél. : 02. 96. 91. 34. 18.
 Courriel : coatguezennec@orange.fr
 Site web : coatguezennec.pagesperso-orange.fr

M. BOURDOULOUS Louis-Pierre

Convenant Bazile
 22450 LANGOAT
 Tél. : 02. 96. 91. 32. 15.

Chambres d'Hôtes insolites de Coatarel

(chambres d'hôtes dans anciens fûts de cidre)
 Coatarel 22450 LANGOAT
 Tél. : 02. 96. 91. 58. 95
 Port. : 06. 03. 27. 10. 93.
 Site web : <https://fr-fr.facebook.com/coatarel>

Mme SGORLON Laurence

(Gîte Lapic 3 étoiles)
 1,Cvt Louédec Lapic 22450 LANGOAT
 Tél. : 02. 96. 91. 51. 98.
 Port. : 06. 22. 67. 93. 05.

M. et Mme LASBLEIZ YVON

(Label Gîtes de France)
 Les Quatre Vents
 22450 LANGOAT
 Tél. : 02. 96. 91. 32. 11.

M. et Mme LE Grand Jean-François

(classement des meublés de France)
 Cosquer
 22450 LANGOAT
 Tél. : 02. 96. 91. 35. 35.
 Courriel : legrand.jf0071@orange.fr

M. et Mme DELISLE Hervé

(Label Gîtes de France depuis 2006)
 Moulin du Camblec
 22450 LANGOAT
 Tél. : 02. 96. 47. 05. 99.

Mme BESWICK Claire

6, Convenant Pennec
 22450 LANGOAT
 Tél. : 02. 96. 49. 58. 98.
 Site web : www.convenantpennec.com

M. LE FIBLEC Yvon

(Label Clé vacances)
 Lézéven
 22450 LANGOAT
 Port. : 06. 66. 66. 60. 46.

Mme DELALANDE Valérie

(Label Gîtes de France depuis 2012)
 3, rue de Coat-Croas
 22450 LANGOAT
 Tél. : 02. 96. 49. 05. 60.
 Port. : 06. 84. 68. 22. 11.

SARL HADLEY LE MANOIR DU LAUNAY

(Label Gîtes de France depuis 2014)
 Manoir du Launay
 22450 LANGOAT
 Tél. : 06. 04. 02. 86. 78.
 Site web : lelaunay.fr

Manoir de Kerverder

(Label Gîte de France depuis 2009)
 Mr Yann L'Heveder
 Tél. : 02. 96. 91. 50. 42.
 Port. : 06. 52. 60. 65. 47.
 Courriel : manoirdekerverder@free.fr

Le Dossier

« Les Etoiles du Trégor »

07

Le 16 mai prochain, LANGOAT deviendra l'espace d'une journée la capitale du football en Bretagne.

Le TREGOR FC organise en effet sa troisième édition « des étoiles du TREGOR ».

Naissance du trégor FC

Depuis septembre 2012, le club de la JS Langoat s'est associé à l'US du Pays Rochois et l'AS Tréguier afin de créer un Groupement de Jeunes sous le nom du Trégor Football Club. (GJ Trégor Football Club). Le Trégor FC est aujourd'hui l'école de foot n°1 dans le Bassin Trégor Goëlo avec 165 joueurs et 35 éducateurs qui encadrent nos jeunes apprentis footballeurs les mercredis et samedis.

Une école de foot labellisée :

En 2014, le Trégor FC est devenue une école de football labellisée « Fédération Française de Football ». Ce label, attribué pour 3 ans, récompense les écoles de foot enseignant le football dans le respect de la politique fédérale et mettant l'accent sur la formation des éducateurs. Au Trégor FC, chaque catégorie est encadrée par un éducateur diplômé !

Une école de foot partenaire d'EA Guingamp :

Depuis 2013, le Trégor FC est école de foot partenaire du club professionnel des Côtes d'Armor. Les joueurs sont ainsi régulièrement invités par l'EA Guingamp pour participer à des entrainements ou tournois. Des éducateurs d'EAG, viennent encadrer certaines séances d'entraînement. A l'heure actuelle, 2 joueurs issus du Trégor FC jouent sous les couleurs guingampaises.



Un parrain d'exception : Etienne DIDOT

Fidèle à ses origines langoataises, lieu de naissance de son père, Etienne Didot, milieu défensif du stade RENNAIS et de TOULOUSE FC devient en 2012, le parrain du club.



08



Benoit Salpin et Nicolas Turuban

LANGOAT très bien représentée au sein du Trégor FC :

Depuis sa création, le TFC fédère les communes du territoire.

Que ce soit au niveau des effectifs ou de l'équipe d'encadrement, la commune de Langoat a su trouver sa place au sein du groupement. En effet, le responsable de l'école de Foot n'est autre que notre ancien boulanger : Hugues Le Charlès. Cette saison, le Trégor FC a accueilli au sein de l'équipe d'éducateurs deux jeunes langoatais : Nicolas Turuban et Benoit Salpin.

En terme d'effectif, avec 16 licenciés cette année, Langoat occupe la troisième place derrière Tréguier et Trédarzec.

Enfin, du côté des équipements, les infrastructures langoataises, via le stade François Bonniec, sont très appréciées et ont été un élément majeur pour l'obtention du Label Fédéral.

L'association tient d'ailleurs à remercier la municipalité Langoataise pour sa disponibilité et son accueil.



Le 16 mai 2015 « Les ETOILES Du TREGOR »

Le début de l'histoire :

1^{ère} édition le 28 avril 2012 :

La première édition des étoiles du Trégor a eu lieu le 28 Avril 2012 au Stade Yves Meudal à Tréguier. Organisé par le club de l'AS Tréguier, ce tournoi accueillera 16 équipes de U6 et U7 de la région.

Dès l'année suivante, le Trégor FC reprend en main l'organisation de ce tournoi sur la même lignée.

2014 : le tournant :

C'est en 2014 que le tournoi prend son envol avec l'ouverture de la catégorie U9. Le 17 mai 2014, 450 enfants foulent la pelouse du stade F. Bonniec de Langoat pour un moment fort de la saison.

Le bilan est plus qu'encourageant et les équipes accueillies pleinement satisfaites. Peu de clubs en Bretagne organisent des tournois dédiés à cette catégorie. Le Trégor FC décide de se positionner sur ce créneau. L'édition 2015 est lancée ...

Edition 2015 : Des grands clubs du football à Langoat !

36 équipes (dont 4 du Trégor FC) seront accueillies afin de maintenir des conditions de jeu idéales pour ces jeunes joueurs. 24 équipes U9 et 12 équipes U8 auront donc ce privilège d'évoluer dans un des plus beaux rassemblements en Bretagne pour cette catégorie d'âge.

Parmi les clubs les plus prestigieux, on y retrouvera les girondins de Bordeaux, le FC Lorient, Le FC Nantes, le stade Rennais, L'EAG, le stade Lavallois, Le Havre FC mais aussi Saint Briec, Lannion FC, Paimpol, Dinan-lehon, TA Rennes ainsi que Diniron et Guipry célèbres pour leurs tournois internationaux.

De superbes souvenirs en perspective ! Les jeunes du Trégor FC ont déjà des étoiles dans les yeux à l'idée de rencontrer ces clubs mythiques.



Qui était François BONNIEC ?

09

A la demande de Jean André, François Bonniec créa la JSL (Jeunesse Sportive Langoataise) le 24 mai 1973 en prenant la première présidence.

Avec en aide de camp, Jean Le Gac et Albert Le Corre comme Vice-présidents, Pierre Henry, maire à l'époque, comme président d'honneur, comme secrétaire l'abbé Ernest Geffroy, comme trésorier Jean Le Morvan aidé de Jean Le Gardien.



Durant une année (1973-1974) l'équipe de troisième division débuta ses matchs aux Quatre-Vents sur le terrain de Yves Le Corre. Puis l'année suivante l'équipe joua sur une parcelle de Yves Menguy à Pont-Coul, au vu des résultats positifs du club et à la montée des effectifs, la JSL aura son propre terrain dans le bourg de Langoat. Ce stade fut rebaptisé sous le nom de François Bonniec le 21 août 1994.

Première équipe de Langoat en 3ème division

30 septembre 1973



François Bonniec est né à Langoat le 01 janvier 1930. Agriculteur, il fut le premier retraité à bénéficier du départ à 60 ans. Il se maria le 18 octobre 1955 et eu 3 enfants. Conseiller municipal durant plusieurs années, il deviendra Adjoint à la mairie de Langoat de 1983 à 1993, car c'est à cette année là qu'il nous quitta.

Nous tenons à remercier Mme Bonniec pour ses informations et pour ses photos souvenirs.

Le soutien de Charles-Edouard Coridon !

Le Jeudi 22 Janvier dernier, a eu lieu le tirage des rencontres en présence de Charles-Edouard CORIDON, ancienne gloire de l'EAG, de Lens et du PSG.

Un événement fédérateur pour le Trégor FC !

Les familles seront sollicitées afin d'héberger les jeunes joueurs, les U13 et U15 arbitreront les rencontres, 80 bénévoles seront également sur le pont ce 16 mai afin d'accueillir comme il se doit l'ensemble des participants et les nombreux visiteurs attendus. Les Étoiles du Trégor seront la vitrine du dynamisme du Trégor FC mais aussi de toute la commune !

Pour rejoindre le Trégor FC

Hugues Le Charlès au 06.33.75.37.24

Le site web du Trégor FC : trégor.footeo.com

Assemblée générale UFAC de Langoat du 17/01/2015

Les anciens combattants de L'Union Fédérale se sont réunis sous la présidence de Paul CATHOU dans la salle d'honneur de la mairie. Ce dernier après un mot de bienvenue demande à l'assemblée d'observer une minute de silence en souvenir des anciens combattants défunts et des victimes des attentats du 7 et 9 janvier. Le président rappelle que l'UFAC a pour mission de transmettre le devoir de mémoire des soldats qui sont morts pour défendre notre liberté, nos valeurs républicaines ainsi que notre culture actuellement mis en danger, et qui pourtant devrait être transmise à notre jeunesse.

La parole est ensuite donnée au secrétaire Jean LE MORVAN qui nous énumère les différentes activités durant l'année 2014.

Le secrétaire informe l'assemblée que la collecte du Bleuet a rapporté la somme de 53 euros.

Le trésorier nous donne ensuite le bilan financier qui fait apparaître un résultat positif malgré la participation de la section locale pour un montant de 395 euros à la sortie de Carnac le 6 mai 2014.

Le Président Paul CATHOU prend la parole pour annoncer le congrès d'arrondissement à Lannion le 12 Avril 2015. Avant le vin d'honneur, le bureau a été reconduit à l'unanimité.



Le 19 mars nous nous sommes rassemblés devant le monument aux morts pour commémorer les accords d'Evian qui par la suite ont contribué à mettre fin à la Guerre d'Algérie.

Les élèves du C M 2 de l'Ecole Ste Pompée ont participé à cette cérémonie sous la responsabilité de M^{lle} Le Mener, et ils ont chanté deux couplets de L'Hymne National : La Marseillaise. Le Public a repris le Refrain avec enthousiasme.

L'UFAC organise un voyage le Mercredi 27 mai 2015 à L'ASSEC de Guerlédan le matin ; puis après un bon repas départ vers la maison du Patrimoine : visite guidée de l'exposition « Entre schiste et granite » Ce voyage est ouvert à tous dans la limite des places disponibles.

Les mains à la pâte

11



L'association "les mains a la pâte" et "les Amis du pain" se sont rendus dans la Somme pour quelques jours de visite sur le thème des moulins et des fours à pain.

Nous avons été accueillis à EAUCOURT SUR SOMME par l'association des anciens élèves de ce village.

Cette association très dynamique a organisé pendant plusieurs années des sons et lumières, des fêtes médiévales, une fête du pain.

L'acquisition d'un moulin à vent en ruines est aussi à mettre à leur actif, tout comme sa restauration.

A la même époque et à leur initiative un four à pain et un fournil ont vu le jour, tout près de la salle des fêtes.

Cet ensemble, moulin à vent et four à pain, est utilisé à des fins pédagogiques. Des classes d'enfants viennent y découvrir la boulangerie, la cuisson du pain au feu de bois et le fonctionnement d'un moulin à vent.

Daniel BLONDEL , président de l'association et son épouse Evelyne , tous deux anciens enseignants, s'impliquent beaucoup dans ces animations pédagogiques. Ils peuvent compter sur la présence de plusieurs bénévoles pour accueillir ce jeune public. Cette rencontre entre passionnés a favorisé l'échange de recettes ou de techniques de fabrication, notamment celle d'un produit typiquement Picard, le gâteau battu.

le gâteau battu, spécialité picarde

500 gr de farine

125 gr de levure de boulanger

500 gr de beurre

20 jaunes d'œufs

180 gr de sucre

10 gr de sel

**pétrir à la feuille (ou à la main) farine / œufs / sel / sucre / levure
puis, le beurre pommade**

**laisser pointer une heure, détailler et apprêt (pousse) 2 h
cuisson a 170° pendant 25 mn**



Association des propriétaires et chasseurs de LANGOAT



Attention Axel de ne pas le lâcher !

Le 28 Février dernier c'était la fermeture générale de la chasse. Les fusils sont rangés et graissés en attendant l'ouverture au mois de septembre prochain.

La saison dernière, nous avons invité un langoatais souhaitant participer à une journée de chasse aux renards et chevreuils.

C'est sous une météo radieuse, que notre invité a pu apprécier la conduite de la chasse et ce dans les règles de sécurité que nous devons respecter.

La fédération impose des stages de formation sécurité pour les chasseurs participant aux battues. La loi prévoit également pour les participants comme pour les invités le port obligatoire d'un gilet fluo.

La saison de chasse terminée, nous procédons à des reprises de lapins. En surnombre sur un territoire ils risqueraient de provoquer des dégâts

aux cultures. Les lapins sont repris vivants à l'aide de furets et de bourses, bien entendu, sans souffrance pour le lapin.

Au mois de février nous avons effectué un comptage de lièvres sur la commune sur 3 jours consécutifs. Au total nous avons compté en moyenne 12 lièvres et 19 renards. Ce recensement de la faune sauvage, lièvres, lapins, renards est réalisé dans un cadre règlementé par arrêté préfectoral. Ces données sont très importantes pour le suivi des espèces sur notre territoire.

Notre société de chasse possède un équipage de vénerie sous terre très actif et reconnu qui déterre tout particulièrement les blaireaux.

Cet équipage a suivi une formation de suivi sanitaire afin de détecter d'éventuelle maladie tout particulièrement la tuberculose chez le blaireau. N'hésitez pas à les solliciter Messieurs les agriculteurs si des blaireaux causent des dégâts à vos cultures.



Ben alors Coco il n'y a personne dedans ?

Certains d'entre vous ont déjà peut-être fait appel à nos piégeurs agréés. Leur rôle est de régler les problèmes occasionnés par les renards, ragondins, fouines mais aussi pies et corneilles.

Alors si vous êtes intéressé(es) par une journée de chasse aux renards ou chevreuils; ou si vos enfants souhaitent participer aux reprises de lapins (pas de fusil) n'hésitez pas à nous contacter.



L'attente devant les terriers obstrués par les bourses de capture

La fédération des chasseurs dispose actuellement d'un très grand nombre d'oiseaux et d'animaux sauvages naturalisés. Mesdames et Messieurs les responsables des écoles si une petite visite pédagogique avec vos élèves vous intéresse, je me tiens à votre disposition pour l'organiser avec la fédération départementale des chasseurs de Plérin.

Le président : Christian Le Merrer

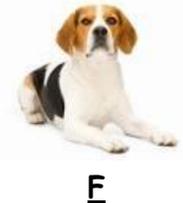
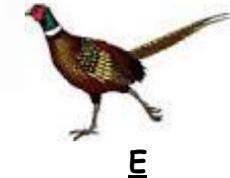
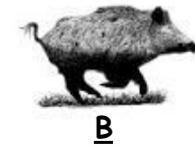
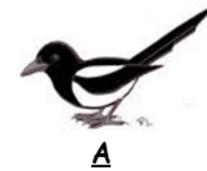


Eva notre petite dresseuse de furet

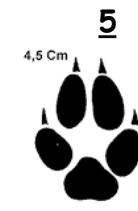
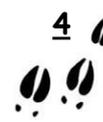
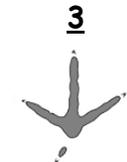


Trouvez nos empreintes

Les réponses sont à la page N° 42



Jouez avec les chasseurs





La fontaine Ste Pompée



La Fontaine Sainte Pompée

La fontaine Sainte Pompée, qui se situe au Porjou, s'insérait dans la vie intime des Langoatais. Elle est un rappel de l'histoire de notre commune depuis l'arrivée des bretons insulaires et avant eux de l'occupation armoricaine.

Son eau miraculeuse aurait le pouvoir de protéger les mères et leurs enfants, de guérir les femmes de la stérilité et de les aider dans leur grossesse, de protéger les petits enfants, de favoriser la marche et la parole.

La coutume d'élever un monument pour abriter et enjoliver une source ne paraît pas très ancienne. En 1785, sous l'influence de Monsieur l'abbé Paris, recteur de la paroisse, les marguilliers (Membres du conseil chargé d'administrer les biens d'une paroisse sous l'Ancien Régime et sous le Concordat) firent construire un abri à la fontaine. François Herlidou, maçon à Langoat, fut chargé des travaux.

Le fronton de cet édifice est triangulaire, une niche y est creusée protégeant ainsi une statue de Sainte Pompée.

Lors de la fête et de la foire de Langoat, qui avaient lieu la semaine de l'Ascension, les bohémiens et les forains, présents en grand nombre, passaient une dizaine de jours au champ de foire. A la tombée de la nuit, ils avaient l'habitude de venir à la fontaine et prenaient la statue qu'ils portaient en procession dans les chemins creux en chantant et priant.

La statue de Sainte Pompée, de 41 cm de haut, représente Sainte Pompée tenant un livre ouvert dans ses mains. Elle est actuellement préservée en lieu sûr.

La commission du patrimoine, composée de Delisle Hervé (Maire), Broudic Maryvonne (Adjointe au patrimoine), Boulanger Jean-François (Adjoint), Le Gall Maryvonne (conseillère), Journée Damien (conseillé), Le Goff Marie-Françoise (conseillère), Delisle Pascale et Perceveau Michel, a pour projet de restaurer la fontaine. Des rencontres sont prévues avec des membres de l'ARSSAT (Association pour la Recherche et la Sauvegarde des Sites Archéologiques du Trégor).

Le lavoir du Porjou, qui se situe en contre bas de la fontaine, a été remis en état. L'association Kerlann (association de réinsertion au travail), dont les chantiers sont gérés par la CCHT, en collaboration avec les employés communaux, a travaillé à la réfection de la toiture et au nettoyage des pourtours du lavoir et de la fontaine, mettant ainsi en valeur notre petit patrimoine.



Le lavoir du Porjou en cour de rénovation



Le Portrait

15

Jean-Baptiste LE TIEC : le dernier forgeron de la commune.

Jean Baptiste (né en 1936) s'est formé à la forge dès l'âge de 12 ans sous la direction de son père. La forge était réputée pour l'affûtage des outils et pour la réalisation de grilles en fer forgé. Jean Baptiste continue d'entretenir le feu de la forge et parfois même forme quelques passionnés. Elle reste une des seules en activité dans la région.



Avant les années 50, on comptait pas moins de 3 forges sur la commune de Langoat, celle de M. Cathou et celle de M. Jean Loarec.

Cette dernière est aujourd'hui tenue par Jean Baptiste Le Tiec.



Pour la petite histoire, c'est Augustin Le Tiec (le père de Jean Baptiste) né en 1910 et aîné d'une famille de 10 enfants qui acheta la forge à Jean Loarec.

Jean Loarec en demandait alors 15 francs juste avant la seconde guerre mondiale. Et ce n'est qu'à la fin de celle-ci que les comptes furent réglés. Mais à cause de la dévalorisation du franc, Jean Loarec la céda à Auguste Le Tiec en refusant les 15 francs.



L'école Ste Pompée

Les projets de l'école:

Le projet précédent axé autour de l'art et de la culture a pris fin au bout de trois années. Il s'est terminé en beauté avec une exposition à la Médiathèque de Lannion des œuvres préparées par les enfants de l'école et leurs amis palestiniens avec qui ils correspondent. Le nouveau projet d'école est basé sur l'utilisation de l'outil numérique au sein de l'école afin de communiquer vers l'extérieur. Ce projet va nous permettre de poursuivre notre correspondance avec l'école de Beitunia en Palestine via les réseaux sociaux (Page Blue Project sur Facebook).

Les autres moments forts vécus à l'école :

Activité sportive :

- ✓ natation et ping-pong pour le cycle 2
- ✓ jeux de récréation pour le cycle 3 (en préparation d'une rencontre sportive inter-écoles à Ploubezre en Mai prochain) - journée du sport scolaire vécue en septembre

Activités culturelles :

- ✓ correspondance et rencontre avec le chanteur Fabien Bœuf.
- ✓ concert Chœur d'Ecoles au théâtre de l'Arche (photo) - land art à la plage (photo).
- ✓ Atelier théâtre une fois par semaine.
- ✓ spectacle des enfants.

Sorties scolaires :

- ✓ Visite de la caserne pour les maternelles.
- ✓ Visite des haras de Lamballe.
- ✓ Sortie en forêt pour les maternelles.
- ✓ Sortie au Palacret pour une exposition sur le Burkina Faso.

Activités Pastorales :

- ✓ St Yves des Ecoliers à Tréguier.
- ✓ Ateliers tout au long de l'année pour découvrir la vie des Saints fondateurs de la Bretagne.



kermesse de l'APEL le 24 mai 2015

Les différentes manifestations organisées par l'APEL permettent de financer en ce début d'année : 2 Ipad et un vidéo projecteur pour accompagner les projets éducatifs de l'école. Mais aussi des cours de théâtre pour l'ensemble des classes !



La vie dans les classes

✓ Les élémentaires au Palacret...

Lundi 24 novembre, les élèves du CP au CM2 se sont rendus à St Laurent pour y passer l'après-midi.

Au Palacret était organisée une exposition autour d'une correspondance entre une école costarmoricaine et une école du Burkina Faso. Les élèves ont ainsi pu apprendre une partie de la vie des enfants burkinabè : leur habitat, leur alimentation, leur journée d'école...

Une 2ème partie de la visite était dirigée vers les moulins en cours de rénovation. Yves, notre animateur, leur a raconté les différentes étapes du teillage du lin, activité rendue plus facile avec les années grâce à la force de l'eau.

✓ Les maternelles en visite chez les sapeurs pompiers...

Lundi 17 novembre, la classe des PS-MS-GS s'est rendue chez les pompiers.

✓ La magie de Noël...

Le Père Noël est passé dans la nuit, pour déposer des cadeaux au pied du sapin. Nous étions impatients de les ouvrir et de pouvoir jouer avec les jeux de société, les puzzles et jeu de laçage...

L'OGEC de l'école Sainte-Pompée

17



Les travaux se poursuivent à l'école. En effet, afin de rendre toujours plus confortable les conditions de travail de nos enfants, l'ensemble des installations ont été rénovées.

En 2013, les classes de maternelle, de CP-CE, la salle des enseignantes ont été entièrement refaites ainsi que les sanitaires et l'installation électrique.

En 2014, la salle de motricité et le nouveau préau ont enfin pu être érigés après plusieurs contretemps techniques et budgétaires.

Enfin 2015 devrait voir l'achèvement du projet avec l'aménagement intérieur de la salle de motricité et du bureau de la directrice, la réalisation d'un nouveau mur d'enceinte et la rénovation de la cour.

Tout ceci n'aurait pu se faire sans l'implication des bénévoles, qu'ils soient parents ou non, avec, leur obstination à chercher des solutions financières au travers des différentes animations et manifestations, leurs participations manuelles aux travaux, qui ont rendu possible ce pari pas gagné d'avance.

Merci aux enseignantes et parents de s'être adaptés aux différentes perturbations causées par ces travaux.

L'OGEC (Organisme de Gestion de l'Enseignement Catholique) est une association Loi 1901 au service de l'établissement.

L'OGEC s'occupe :

- de la gestion financière et comptable de l'établissement
- de l'entretien du patrimoine immobilier et mobilier
- d'employer les personnels non enseignants

L'école Pierre Le Grand

kermesse de l'école Pierre Le Grand le 7 juin 2015

La traditionnelle kermesse du 7 juin est programmée avec :

- ✓ Balade à poney
- ✓ Château gonflable
- ✓ Jeux divers



L'amicale laïque

Un point sur ce qui a été effectué comme animation pour le RPI Langoat - Quemperven - Lanmerin par l'association de parents d'élèves:

- ✓ pour les fêtes de fin d'année (octobre - novembre - décembre), une vente de calendriers avec photos individuelle des enfants a été effectuée. En parallèle, une opération ballotins de chocolats sous forme de tombola (en partenariat avec la chocolaterie « le ballotin ») et une opération « sapin de Noël » (magasin vert).
- ✓ le week-end du 31 janvier au 2 février 2015, une benne nous a été prêtée pour une collecte de ferraille.
- ✓ le 21 mars 2015, a eut lieu le traditionnel repas des écoles à Langoat (salle des fêtes) et ce même week-end, une benne a été posée pour la collecte de ferraille.
- ✓ le 4 avril 2015 un loto s'est déroulé à Penvenan.

Pour l'instant, les opérations de fin d'année ont rapporté 3384 €, tous les bénéficiaires serviront aux sorties pédagogiques des enfants pour les trois communes.

Les TAP en action

19



Le TAP est un temps d'activités organisé et pris en charge par la commune en prolongement de la journée de classe.

Ces activités visent à favoriser l'accès de tous les enfants aux pratiques culturelles, artistiques, sportives, etc...

Afin de respecter la régularité, les repères, le respect du rythme de l'enfant, et la continuité dans les activités, les groupes de 12 enfants maximum restent dans les mêmes groupes toute l'année.



Les tout petits et petits sont encadrés par Catherine Moreau, Deuzamir Dos Santos et Micheline Boulas. Les moyens par Catherine Lhomer, Sylvie Le Coadou et Dominique Depagne. Les plus grands sont pris en charge par des animateurs de la communauté de communes, des ETAPS (éducateur territorial des activités physiques et sportives), des musiciens intervenants. L'équipe est dirigée par Malika Plapous, coordinatrice, en formation BAFD. Au cours de l'année, les enfants ont ainsi pu s'adonner à diverses activités manuelles, sportives, multimédia ou musicales dans différents locaux communaux: garderie, salle de motricité, restaurant scolaire.

Depuis janvier, un groupe est également accueilli dans la nouvelle bibliothèque de l'école, équipée d'un superbe coin détente pour le plus grand bonheur des enfants.

Il est important de prendre en considération que ces temps d'activités représentent un moment privilégié pour l'enfant avec l'envie de faire ou de ne pas faire.



La participation à ces activités n'est pas obligatoire. Cependant en terme d'organisation, il convient de respecter certaines règles. Celles-ci sont organisées par périodes (vacances à vacances).

Une inscription à une activité sur un cycle suppose la participation à l'atelier mis en place sur l'ensemble de la période.

Il est à rappeler que les activités sont entièrement gratuites.

Malika Plapous



1. Bilan de la mise en place de la réforme des rythmes scolaires :

□ Organisation :

- Forte implication des personnes
- Formation BAFA de Sylvie et Catherine
- Formation BAFD de Malika : temps mutualisé entre les 3 communes du RPI. Encadrement de 4 stagiaires (dont un parent qui passe son CAP petite enfance).
- Réorganisation complète des emplois du temps des agents et de leurs fonctions.

□ Humain :

- Coopération avec les enseignants.
- Valorisation des personnels municipaux.
- Amélioration de la prise en charge des enfants sur les temps d'ALSH (TAP, Garderie..).
- Forte inscription des enfants aux TAP (TPS non comptés).

□ Locaux :

- Aménagement du local TAP (ancien local à vélo) : le local est adapté pour la lecture et les jeux de sociétés, c'est-à-dire : des temps calmes. Ceci était le souhait des animateurs : aménagement permettant à 10 enfants de se détendre . La commission a émis un avis positif.
- Aménagement de la garderie : l'achat de jeux a été nécessaire pour proposer des activités occupationnelles durant le temps d'ALSH (Accueil de Loisirs Sans Hébergement) de garderie.



2. Commission des menus :

- La commission s'est réunie deux fois depuis la rentrée.
- Une grille de menus est proposée par la cuisine et nous en discutons en tenant compte des envies et des goûts des enfants, des remarques des parents et de Sylvie.
- Constat de la dernière réunion : La sortie de classe des enfants de Ste Pompée se fait à 11h45 afin qu'ils se défoulent et qu'ils arrivent à l'heure au réfectoire.

La commission des menus est composée de :

Pour l'école de Ste Pompée : Beaufils Katia et Daniel Noëlle
 Pour l'école Pierre le grand : Godest Morgane et Guillard Sonia
 Le cuisinier de Penvenan : Broudic Didier
 Le directeur cuisine centrale Penvenan : Dubois Eric
 La responsable du restaurant scolaire à Langoat : Le Guern Sylvie
 L'Adjointe aux affaires scolaires : Broudic Maryvonne
 Et un élu du CCAS de Penvenan.



« Une société ne peut progresser en complexité que si elle progresse en solidarité »

C'est autour de cette phrase empruntée à Edgar Morin que s'est articulée la première partie du discours d'Arnaud Pariscoat, président de la communauté de communes, lors de la cérémonie des vœux. Il rappelle notamment que « la communauté de communes, en complémentarité des communes, est un pilier important des services publics au service de tous ... »

Dans un second temps, il évoque les projets en cours pour 2015 avec notamment :

Création d'un service commun d'instruction des autorisations des droits du sol :

Ce service qui devrait être effectif le 1er Juillet 2015 permettra de mutualiser les compétences entre les différentes communes du territoire. L'instruction administrative des dossiers sera donc assurée par service commun. Concernant la commune de Langoat, le maire restera décisionnaire.

Assainissement collectif :

A l'unanimité, l'ensemble des communes ont approuvé le transfert de compétence assainissement collectif vers la communauté de communes. Pour mémoire cette compétence est actuellement exercée sur les communes de Langoat, Hengoat, Pouldouran, Pommerit Jaudy, La Roche Derrien et Troguery.

La mise en œuvre de ce transfert aura lieu dans un délai de un an pour caler le meilleur mode de gestion possible.

Installation de bornes publiques de recharge pour véhicules électriques et hybrides répartis de la façon suivante :

-4 bornes au niveau des offices de tourisme des communes de TREGUIER, PLOUGRESCANT, LA ROCHE DERRIEN, PENVENAN

-4 bornes normales dans les centres bourgs de PLOUGUIEL, POMMERIT JAUDY, LANGOAT et COATREVEN.

Transport à la demande :

La Communauté de communes des Trois Rivières avait réalisé en Juillet 2012 une étude sur les besoins de la population en matière de portage de repas à domicile et de transports à la demande. Celle-ci a démontré un intérêt certain pour la mise en place de services qui répondaient à la perte de mobilité d'une catégorie de la population du territoire, compte tenu notamment de son vieillissement. Le service de portage de repas étant proposé par des initiatives privées, l'étude est actuellement en cours de réactualisation afin de mettre en place le service de transport à la demande à compter du 1er septembre 2015.

Le Plan Local de l'Habitat (PLH) :

Le Plan Local de l'Habitat est un document de définition de la politique locale de l'habitat et de programmation des actions et des investissements en matière de logement. Il est établi pour 6 ans. Il permet de définir entre autre, un programme d'actions qui a pour but l'amélioration et la réhabilitation du parc existant, qu'il soit public ou privé. La CCHT vient de démarrer la procédure d'élaboration de son PLH.

Classement de l'Office et Marque Qualité :

C'est officiel : par arrêté préfectoral du 30 Décembre 2014, l'Office de Tourisme Trégor Côte d'Ajoncs est classé en catégorie III. Une première étape d'un beau programme. Dès le 15 Janvier, l'équipe de L'Office était à l'épreuve avec le passage de son « Audit Blanc », aux résultats très encourageants.

Début Mars 2015, ce sera l'audit réel, en vue d'obtenir le fameux sésame de la Marque Qualité Tourisme qui permet de postuler à la catégorie I.

L'office du tourisme a réussi avec succès l'épreuve de l'audit Qualité Le 10 mars 2015. Il rejoint ainsi le petit cercle des offices de tourisme bretons marqués "qualité tourisme".

QUALITÉ TOURISME est un signe de reconnaissance des établissements qui offrent des prestations de qualité et qui acceptent d'être soumis régulièrement à un contrôle indépendant de leurs prestations.

Destination touristique une nouvelle forme d'organisation régionale :

Depuis l'étude stratégique qu'elle a menée en 2011, la Région Bretagne s'est lancée dans un vaste programme d'actions destinées à reconquérir des parts d'un marché touristique soumis à rude concurrence.

Objectif : stopper l'érosion des clientèles !

Au cœur du dispositif de reconquête, la Région a placé une nouvelle définition territoriale, dite des « Destinations ».



L'idée générale :

Définir non plus une seule image monolithique de la Bretagne, mais 11 univers attractifs (10+ les îles) et créer de nouvelles habitudes de collaboration entre les acteurs du tourisme. Un découpage a été proposé et longuement discuté. Le territoire du Haut Trégor est intégré dans une destination dénommée « Côte de Granit Rose/Baie de Morlaix ». Elle va du Trieux à Plouescat, et englobe aussi les Enclos paroissiaux ou encore Belle-Isle en Terre et Guingamp (discussions encore en cours).



OFFICE DE TOURISME DU TREGOR CÔTE D'AJONCS :
Nos 4 points d'accueil

Port de Plaisance - Rue Marcelin Berthelot - 22220 TREGUIER - Tél : 02 96 92 22 33
Place de l'Eglise - 22710 PENVENAN - Tél : 02 96 92 81 09
42 Rue St Gonerly - 22820 PLOUGRESCANT - Tél : 02 96 92 56 83
La Maladrerie - Place du Martray - 22450 LA ROCHE-DERRIEN - Tél : 02 96 91 59 40

contact@tregor-cotedajoncs-tourisme.com
www.tregor-cotedajoncs-tourisme.com

TAXE DE SEJOUR :

À quoi sert-elle et qui la paie ?

Comme sur la plupart des territoires touristiques, la taxe de séjour est applicable en Haut Trégor. Chaque hébergeur, qu'il soit professionnel ou particulier, est donc tenu de collecter cette taxe auprès de ses clients... et de la restituer à son destinataire, en l'occurrence l'Office de Tourisme Trégor Côte d'Ajoncs.

A l'occasion d'une réforme de cette taxe de séjour dont la presse nationale s'est déjà fait l'écho, nous revenons sur son utilité et ses modalités en Haut Trégor.

Pourquoi une taxe de séjour ?

La Communauté de Communes du Haut Trégor a instauré une taxe de séjour sur l'ensemble de son territoire pour la période du 01 janvier au 31 décembre. Cette taxe est destinée à financer des actions de nature à favoriser la fréquentation touristique.

En Haut Trégor, la taxe de séjour est intégralement versée à l'Office de Tourisme intercommunal. Elle représente environ 20% de son budget. Ainsi, la taxe de séjour collectée en 2014, c'est l'équivalent de 2 emplois salariés ! Sans elle, impossible de mener à bien les missions de l'Office : accueil du visiteur (4 points d'accueil répartis sur le territoire), promotion (documents, salons, accueils presse...), et développement touristique (accompagnement de projets, services...).

Qui décide de son montant ?

La Communauté de communes du Haut Trégor est appelée à délibérer chaque année sur le barème applicable.



23

Sur quelles communes s'applique la taxe de séjour ?

La taxe de séjour s'applique sur l'ensemble du territoire de la Communauté de Communes du Haut Trégor, à savoir : Camlez, Coatréven, Hengoat, Langoat, Lanmérin, La Roche Derrien, Minihy-Tréguier, Penvéan, Plougrescant, Plouguiel, Pommerit-Jaudy, Pouldouran, Tréguier, Trézény, Troguéry.

Elle s'applique aux hôtels et résidences de tourisme, aux meublés, aux centres de vacances, aux chambres d'hôtes, aux gîtes, aux terrains de camping et terrains de caravanage ainsi qu'aux ports de plaisance.

Pour connaître les tarifs de la taxe de séjour vous pouvez consulter le site internet de la CCHT.

www.haut-trégor.com



Qui paie la taxe de séjour ?

- elle est payée par les personnes hébergées.
- elle est perçue par les logeurs, hôteliers, propriétaires ou autres intermédiaires qui reçoivent le montant des loyers dus.
- elle est reversée à l'Office de Tourisme du Trégor - Côte d'Ajoncs - Point d'Accueil de Tréguier.



La nouvelle école de musique communautaire a ouvert ses portes en Septembre 2014 . Quelques mois après le lancement, nous avons contacté Marion MANDOUZE, directrice de l'école qui dresse un premier bilan.

Quel est l'effectif actuel de l'école de musique ?

L'école de musique accueille aujourd'hui 180 élèves, dont 70 débutants cette année. Les cours sont collectifs pour 75% et individuels pour 25%. Au sein de l'école, les pratiques collectives sont privilégiées et accessibles à tous .

Et l'équipe d'encadrement ?

L'équipe d'enseignant est constituée de 7 personnes, chacun étant spécialisé dans un instrument de musique particulier.

Quels instruments peut-on pratiquer à l'école de musique ?

Le choix est très vaste. Vous pourrez choisir entre le piano, la guitare, les percussions, la flute , le violon alto, le violoncelle et la contrebasse mais aussi les chœurs et chants, l'éveil musical.

L'école de musique du Haut-Trégor

Quelles sont les pratiques d'ensemble ?

Les cours sont organisés autour de 4 pratiques :

- Chœur d'enfants (de 7 à 11 ans).
- Chœur d'ados (de 11 à 16 ans).
- Chœur d'adultes.
- deux orchestres de débutants.
- un orchestre d'élèves confirmés et d'adultes.



En cours d'année, sont organisés plusieurs ateliers dont certains sous forme de stage sur des week-end ou des vacances (ex : musiques traditionnelles, musiques actuelles, création de chansons...).

Et les projets pour l'année en cours ?

L'école de musique du Haut Trégor prépare un opéra. «Mademoiselle Louise et l'aviateur allié» qui sera, en effet, présenté au théâtre de l'Arche le Samedi 30 mai à 20h30.

A l'occasion des vœux de la communauté de communes, les élèves ont livré un aperçu de leur travail avec notamment une composition hommage aux attentats du mois de Janvier dernier. Un grand moment d'émotion et un joli message de paix face à la barbarie !

Au vu de l'excellent travail accompli, nous souhaitons bon vent à l'école de musique qui n'a pas fini de chanter et ... de nous enchanter !

Pour plus d'informations :

www.haut-tregor.com

Infos Pratiques C.C.H.T

25

Minihy Tréguier

Siège de la Communauté de Communes du Haut Trégor

Service enfance jeunesse
Service développement
Comptabilité
Ressources humaines
Direction
Tel : 02.96.92.33.46
Z.A. de Covenant Vraz.

Maison de l'enfance jeunesse

ALSH (accueil de loisirs sans hébergement)

Tous les mercredis pour les enfants de 3 à 12 ans.
Garderie : 7h-9h / 17h-18h. Accueil : 9h- 17h, à la journée ou à la demi-journée, avec ou sans le repas.
Tel : 02.96.92.33.46. - Z.A. de Kerfolic.

RPAM (relais parents assistantes maternelles)

Tel : 07.86.00.89.29.

Centre technique des déchets

Tel : 02.96.91.33.12. - Z.A. de Kerfolic.

Déchetterie du quillio

Ouverture : du lundi au samedi.
Novembre-mars 2014 : 9h-11h45 / 13h30-16h45.
Avril à novembre : 8h30-11h45 / 13h30-17h45.
Tel : 02.96.92.94.21. - Route de Lannion.

Penvénan

Cyb-esp@ce

Le mercredi de 9h à 12h, le vendredi de 16h à 18h et le samedi de 11h à 12h et l'après-midi de 14h à 17h.
Tel : 06.07.61.09.02 - Centre culturel Anatole le Braz - Place de l'église

La Roche-Derrien

Maison du Développement

Service environnement
Service déchets
Service bâtiments
Service assainissement
Accueil du lundi au vendredi de 9h à 12h.
Tel : 02.96.91.33.12 - Place de l'église.

ALSH (accueil de loisirs sans hébergements)

Journée : 9h-17h30
Demi-journée : 9h-12h ou 13h30-17h30.
Garderie : 7h30-9h / 17h30-18h30.
Tel : 02.96.92.33.46 - Ecole publique, rue Parliet

Tréguier

Espace solidarité emploi

Du lundi au Jeudi de 9h00 à 12h00 puis de 13h30 à 17h00.
Le vendredi de 9h00 à 12h00.
Tel : 02.96.92.29.46. - 2 rue Pasteur.

Cyb-esp@ce

Le mardi de 9h à 12h et le mercredi de 13h30 à 17h30.
Tel : 06.07.61.09.02. - 2 rue Pasteur.

Piscine

Tel : 02.96.92.36.31. - Rue Jarl Priel.

Multi accueil les P'tits pieds

De 12 mois et demi à 4 ans.
Accueil à la journée. Du lundi au vendredi : 7h30-18h30
Tel : 02.96.92.47.38 - Impasse de Kestellie



Détente

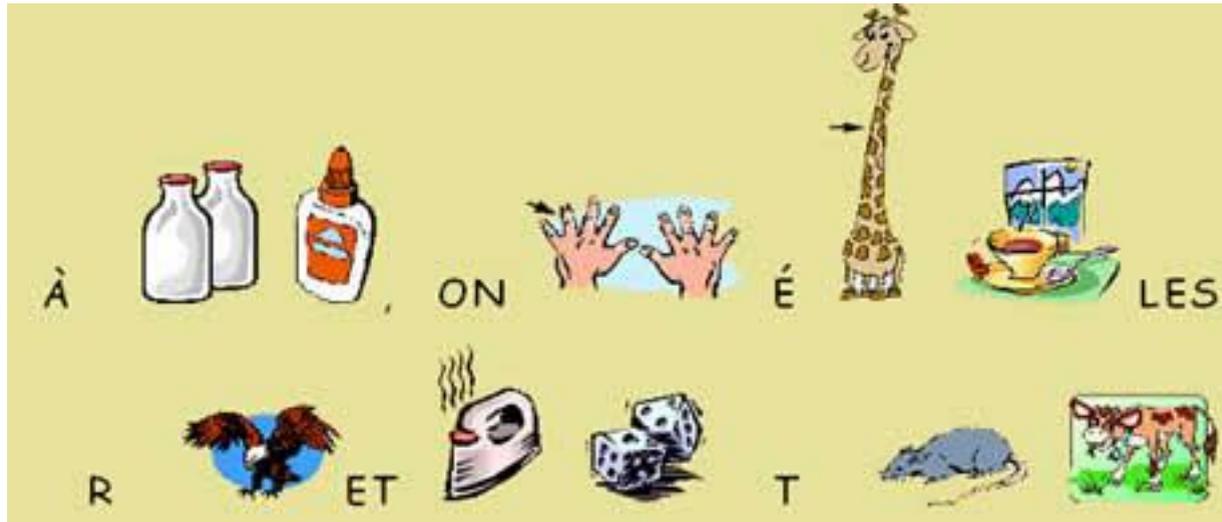


M	A	U	R	I	T	A	N	I	E	É	E	S	U	S
O	D	E	G	S	E	Y	C	H	E	L	L	E	S	É
R	U	A	É	D	G	C	V	M	L	I	É	R	G	N
C	G	M	L	B	C	M	A	A	D	O	A	O	U	É
E	A	O	O	G	D	L	A	N	N	N	U	M	I	G
N	E	N	I	N	É	B	U	L	A	U	Y	O	N	A
T	G	A	B	O	N	R	I	B	I	D	A	C	E	L
R	O	C	E	T	U	R	I	O	M	L	A	T	E	B
A	M	O	E	B	R	L	B	E	L	G	I	Q	U	E
F	Y	G	S	U	I	S	S	E	C	N	A	R	F	O
R	L	O	U	I	S	I	A	N	E	N	O	G	O	T
I	L	G	D	A	H	C	T	R	W	A	N	D	A	E
Q	G	L	E	N	L	U	X	E	M	B	O	U	R	G
U	M	A	D	A	G	A	S	C	A	R	A	D	A	U
E	M	A	U	R	I	C	E	N	I	G	E	R	N	E

ALGÉRIE
BELGIQUE
BURUNDI
BÉNIN
CANADA
CENTRAFRIQUE
COMORES
FRANCE
GABON

GUINEE
LIBAN
LOUISIANE
LUXEMBOURG
MADAGASCAR
MALI
MAURICE
MAURITANIE
MONACO

NIGER
RWANDA
SEYCHELLES
SUISSE
SÉNÉGAL
TCHAD
TOGO
VANUATU



Retrouvez les réponses des jeux
page 42

« Les recettes de Julien & Yoann »

27

Nous mettons à l'honneur ce mois-ci deux jeunes langoatais, Julien Duréchou et Yoann Pluën, scolarisés au lycée « La Closerie » (métiers de la restauration, de la boulangerie et de la pâtisserie) à St Quay-Portrieux.

Ils vous proposent dans cette édition une idée de repas

Potage parmentier
Filet mignon sauce orange et pomme dauphine
Terrine aux trois chocolats



Potage parmentier

300 gr de blanc de poireaux
600 gr de pomme de terre
(Fin siècle de préférence)
300 gr de céleri
150 gr de carotte
2 litres d'eau
40 cl de crème
Beurre / sel / poivre

Pour 6 personnes

La technique :

- ✓ Eplucher et nettoyer les légumes et les réserver dans de l'eau froide.
- ✓ Emincer le céleri, les carottes et les blancs de poireau et les carottes. Tailler les pommes de terre grossièrement.
- ✓ Suer légèrement au beurre la moitié des blancs de poireau et la moitié du céleri.
- ✓ Réunir ensuite dans une casserole l'eau les pommes de terre les légumes que vous avez sués au préalable. Laisser ensuite cuire environ 30min.
- ✓ Pendant le temps de cuisson, suer légèrement le reste des légumes qu'il reste (carotte, céleri, blanc de poireau) et réserver ensuite dans un récipient.
- ✓ Une fois la cuisson terminée, mixer et passer au chinois. Crémier le potage et porter à ébullition, et rajouter dans le potage les légumes que vous avez sués.
- ✓ Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.



Julien, 18 ans
Terminal Bac Pro
Cuisine

La technique :

- ✓ Eplucher les pommes de terre et les oranges et les réserver au frais.
 - ✓ Dégraisser partiellement les filets mignon .
 - ✓ Cuire les pommes de terre environs 30 mn suivant la taille.
 - ✓ Récupérer le jus des oranges et le réserver au frais.
 - ✓ Faire bouillir les 1.5L d'eau et ajouté le fond brun et laisser réduire. Une fois réduit de moitié ajouté le jus d'orange et réduire encore environ au 2/3
 - ✓ Réaliser la pâte à choux . Réunir dans une casserole l'eau le beurre et le sel et faire bouillir le tout. Ensuite retirer du feu, ajouter la farine dans la préparation et bien mélanger. Une fois bien mélangé, ajouter les œufs 1 à 1 et bien mélanger entre chaque. Réserver au frais.
- ✓ Ecraser les pommes de terre, et rectifier l'assaisonnement si besoin. Mélanger ensuite la pulpe de pommes de terre avec la pâte à choux.
 - ✓ Pour la cuisson des filets mignon, utiliser un grand sautoir, et les faire revenir dans du beurre à feu doux pendant 20/25min. Retirer les filets, déglacer au cognac et ajouté la sauce à l'orange, faire bouillir et remettre les filets dans le sautoir, garder au chaud.
 - ✓ Pour la cuisson des pommes Dauphine, faire chauffer de l'huile dans une casserole . Pour la forme de vos pommes Dauphine, faire des quenelles, ou utiliser une poche à douille et réaliser des cylindres, ou aussi faire des petites boules. Une fois la forme souhaitée obtenue, mettre vos pommes Dauphine dans l'huile. La cuisson est terminée une fois que les pommes Dauphine remontent à la surface.



Filet mignon sauce orange et pommes Dauphine

le filet mignon et la sauce :

2 filets mignon
1.5l d'eau
60g de fond brun
beurre
sel/poivre

Pomme Dauphine :

700g de pommes de terre
2 oranges
175g de farine
90g de beurre
12cl d'eau
4 œufs
sel
Huile de friture

Pour 6 personnes

Terrine aux 3 Chocolats

160g de beurre ramolli

15cl de crème liquide

3 œufs

100g de chocolat noir à pâtisser
(70% de cacao)

100g de chocolat blanc

100g de chocolat praliné à pâtisser

30g de nougat mou

1 feuille de gélatine

1 cuillère à café de sucre vanillé

1 pincée de sel

Pour 6 personnes

La technique :

- ✓ Faites fondre au bain-marie le chocolat noir et 5cl de crème en remuant jusqu'à ce que le mélange soit lisse.
- ✓ Hors du feu incorporez 60g de beurre en morceaux ,le sucre vanillé ,puis 1 œuf entier.
- ✓ Tapissez un moule à cake de film alimentaire en le laissant déborder. Versez-y le mélange au chocolat noir ,puis placez le tout au réfrigérateur.
- ✓ Faites ramollir la gélatine dans un bol d'eau froide.
- ✓ Cassez 1 œuf et séparez le blanc du jaune.
- ✓ Faites fondre le chocolat blanc au bain-marie avec 40g de beurre jusqu'à ce que le mélange soit lisse.
- ✓ Chauffez 5cl de crème liquide et ,hors du feu, mélangez-y la gélatine essorée.
- ✓ Hors du bain-marie, intégrez ce mélange au chocolat fondu ,ajoutez le jaune d'œuf en remuant vivement.
- ✓ Montez le blanc en neige ferme avec une pincée de sel et incorporez-le à l'appareil au chocolat blanc.
- ✓ Versez dans le moule à cake sur le chocolat noir.
- ✓ Coupez le nougat en petit morceaux et enfoncez-les dans le chocolat blanc.
- ✓ Placez 2 heures au réfrigérateur.



**Yoann, 17ans et demi
Terminal Bac Pro
Boulangerie pâtisserie**

- ✓ Ce temps passé ,faites fondre au bain-marie le chocolat praliné avec 5cl de crème ,puis incorporez hors du feu ,le reste du beurre et le dernier œuf entier.
- ✓ Versez dans le moule à cake en recouvrant le chocolat blanc. Rabattez le film et placez 12 heures au réfrigérateur.
- ✓ Sortez la terrine 30 minutes avant de la servir et démoulez-la aussitôt.

Bon appétit !

« Les jardins de Maryvonne »

« le rosier et ses roses »

Un peu d'histoire :

L'histoire de la rose remonte à la nuit des temps. Reine du jardin à juste titre, selon les scientifiques, les premiers rosiers remontent à près de 35 millions d'années. De nombreux écrits de l'antiquité démontrent que la reine des fleurs était appréciée des Egyptiens, des Grecs et des Romains. A l'époque, seule une variété blanche était cultivée pour ses vertus médicinales. D'après les témoignages historiques, il y a environ 5000 ans, en Chine, des roses étaient également cultivées. Ces fleurs originaires d'Asie Centrale, se sont répandues dans tout l'hémisphère nord sans jamais toutefois franchir l'équateur.

Aux XIIe et XIIIe siècles, alors que les croisades embrasaient les cœurs et les passions, les voyageurs armés ramenèrent du Proche Orient de nouvelles variétés de roses dont la mythique rose de Damas qui, dès le XIIIe siècle, fit la fortune de Provins en région parisienne. Cette rose était plantée originellement sur l'île de Samos en l'honneur de la déesse Aphrodite. Plus tard, elle fut honorée à Rome avec la déesse de l'amour, Vénus. C'est à cette époque que la culture du rosier en France débuta réellement avec la *gallica officinalis*. Cette variété a été ramenée de Terre Sainte pour ses vertus médicinales avant d'être appréciée pour sa beauté au jardin. C'est à partir de cette variété que l'on fabriquait l'essence de rose au Moyen Age. En France les variétés cultivées avaient toutes des traits communs : développées en gros buissons, elles présentaient le plus souvent une floraison unique et abondante. Chaque fleur très parfumée se composait de nombreux pétales variant du blanc au pourpre sombre. Seule la rose de Damas était remontante. Elle est à l'origine des premiers rosiers remontants de l'Occident.



En 1700, l'arrivée de rosiers de Chine et du Japon bouleversa la culture de la rose en France. En quelques années, le nombre de variétés va exploser puis vinrent s'ajouter des variétés exotiques d'Inde, de Chine, du Japon ensuite, au XVIIe siècle de Hollande et de Belgique. Les botanistes avaient répertorié toutes les souches possibles.

Pendant longtemps, les rosiéristes restèrent en butte à un problème. Ces rosiers originaires des pays chauds supportaient mal le froid de l'Europe ! Pour y remédier ils ont décidé de procéder à des hybridations pour créer des roses plus fortes et plus vigoureuses sous le nom des roses anciennes. Cette appellation, comprend pas moins de 10 000 variétés créées avant 1920.

Prendre soin de ses rosiers toute l'année :

31

Elle sent bon et aujourd'hui on en trouve de toutes les couleurs, la rose est vraiment la reine des fleurs au jardin. Un rosier peut résister de nombreuses années, alors il est important de bien choisir avant de planter. Vérifiez qu'il soit bien conditionné et que son feuillage soit bien vert. Comptez également les branches. Elles doivent être au nombre de trois à cinq.

❑ Il existe plusieurs catégories de rosiers :

- Les rosiers à racines conditionnées (on les nomme racines nues, en motte ou en pot) : ceux-ci ne sont pas enracinés et sont donc moins chers à l'achat. Il faut les planter entre Octobre et Mars et surveiller leur croissance.

- Les rosiers en conteneurs : ces derniers sont enracinés, donc en pleine végétation, c'est donc un jeu d'enfant de les replanter.

❑ Bien planter ses rosiers :

- L'emplacement : il doit être idéal en fonction de la catégorie de rosier choisie. Généralement, les rosiers préfèrent être au soleil pour une floraison abondante.

- Le sol : La terre doit être généreuse, sans se dessécher trop vite. Creusez un trou deux fois plus grand que la motte. Déposez au fond un peu de terreau et de compost. Si possible, avant de planter, humidifiez la motte. Placez-la ensuite dans le trou en veillant à ce que le collet (l'endroit d'où partent les tiges) dépasse un peu au dessus du sol. Tasser fermement la terre autour de la motte et arrosez.

❑ Tailler ses rosiers :

- Les rosiers doivent être taillés une fois l'an, en Mars, hors période de gel.

- Pour les rosiers buissons, on taille court jusqu'à 10 à 15 cm, soit 3 à 5 yeux. Et si la branche fait moins d'1 cm de diamètre, vous pouvez tailler juste au dessus du premier bourgeon tourné vers l'extérieur. On conserve 3 à 7 branches principales. Il s'agit de laisser passer la lumière pour une meilleure floraison.

- Pour les rosiers grimpants, on conserve 5 à 7 branches principales et on coupe les latérales à deux yeux pour les rosiers non-remontants et à 5 ou 6 yeux pour les remontants.



Dans tous les cas, n'ayez pas peur d'être sévère sur la coupe, votre rosier n'en sera que plus heureux.



❑ Protéger ses rosiers :

- Pour que votre rosier résiste aux intempéries, aux agressions, il est nécessaire de lui fournir un peu d'engrais de temps en temps, choisissez de l'engrais organique, plutôt que chimique et déposez le autour des rosiers,(un plant bien nourri est toujours plus résistant)



❑ Couper les fleurs fanées :

- Rien ne vous oblige à couper régulièrement les roses fanées, mais c'est plus joli. Pour cette opération, comptez 2 feuilles en dessous de la fleur fanée et procédez à la coupe.

- Profitez-en pour repérer les gourmands. Si vous voyez apparaître une pousse un peu trop vigoureuse, avec des épines et des feuilles différentes, il va falloir les couper rapidement. Ces pousses naissent sous la greffe du rosier et détournent la sève de votre plant.

❑ Soigner ses rosiers :

Il arrive parfois que vos rosiers ne soient plus très en forme. On peut constater généralement les symptômes suivants :

- votre rosier a des tâches noires sur les feuilles, c'est une maladie provoquée par un champignon appelé le marsonia. Il apparaît souvent lors de fortes chaleurs. **La solution :** attendez l'automne pour enlever les feuilles malades et les traiter avec de la bouillie bordelaise pour éviter à la maladie de se propager d'une année sur l'autre.

- votre rosier a un duvet blanc : c'est oidium, un champignon qui masque avec un duvet blanc les tiges et les feuilles de votre rosier. Il attaque lorsqu'il y a de fortes variations de température. **La solution :** optez pour un traitement au soufre.

- votre rosier a des taches de rouille : cette maladie se développe par temps humide à partir du printemps jusqu'à la fin de l'été. **La solution :** un fongicide à appliquer entre Février et Septembre.



Les petits trucs :

Un rosier pour valoriser un vieux fruitier, un fruitier qui ne donne plus de fruit , au lieu de l'abattre, mettez en place à son pied une plante grimpante qui ira l'agrémenter.

De la bougie blanche pour protéger les tailles des rosiers après chaque coupe, ce qui empêche l'eau, les maladies et favorise la repousse.

De la lavande pour éloigner les pucerons, les pucerons détestent les odeurs fortes.

Du purin d'orties contre les envahisseurs du rosier.

Pour combattre les pucerons noirs, pour les fumeurs, il est possible de se créer son propre insecticide non chimique. En effet, le fait de laisser macérer des mégots de cigarettes dans de l'eau pendant quelques jours, permettra l'obtention d'un liquide que l'on utilisera au pulvérisateur.

Autre solution, planter des allumettes, tête dans la terre ; le soufre présent dans les allumettes signerait le glas des pucerons.

Du savon noir à raison d'une cuillère à soupe dans un litre d'eau tous les 15 jours.

Planter de la sarriette permet aussi de combattre les pucerons noirs des rosiers.

Des feuilles de rhubarbe : couper 500gr en lanières, les faire macérer dans 5 litres d'eau froide pendant 24 heures. Faire bouillir la décoction obtenue 30 minutes. Laisser refroidir et filtrer le liquide, (conserver dans le noir).

Autre piste : les coccinelles, prédateur efficace contre les pucerons.

De la ciboulette au pied du rosier pour lutter contre le mildiou.

Les peaux de banane ont la réputation d'avoir les couleurs des fleurs : enterrez-les, telles quelles ou séchées, au pied des rosiers. Riches en potassium et en amidon, elles constituent un bon engrais.

Le marc de café peut servir d'engrais, car riche en azote, phosphore et potassium et c'est un bon répulsif contre les insectes : pucerons, mouches, fourmis, nématodes.



Choisir, planter, soigner,
cueillir, il ne reste plus
qu'à flâner dans le
jardin.



Légumes	Les bons compagnons	Les mauvais compagnons
Asperges	persil, tomate	oignon
Aubergines	pois, estragon, thym	
Betteraves	Les choux	Les haricots grimpants
Brocolis	fève, céleri, camomille, aneth, menthe, capucine, oignon, origan, pomme de terre, sauge, romarin	laitue, fraise, tomate
Choux de Bruxelles	fève, céleri, aneth, hysope, menthe, capucine, pomme de terre, sauge, romarin	fraise
Choux	fève, betterave, céleri, camomille, aneth, hysope, menthe, capucine, oignon, origan, pomme de terre, sauge, romarin	vigne, fraise tomate
Carottes	fève, poireau, oignon, pois, radis, romarin, sauge, tomate, armoise	aneth
Chou-fleur	fève, betterave, céleri, camomille, aneth, hysope, menthe, capucine, oignon, origan, pomme de terre, sauge, romarin	fraise, tomate
Céleri	fève, chou, poireau, oignon, tomate	
Citrouilles	fève, maïs, menthe, capucine, radis	pomme de terre
Concombres	fève, brocoli, céleri, laitue, pois, radis, tomate	rue, sauge
Courges	fève, maïs, menthe, capucine, radis	pomme de terre
Épinards	aubergine, chou, céleri, oignon, pois, fraise	
fèves et haricots	betteraves, bourrache, choux, carotte, chou-fleur, maïs, œillet d'Inde, courge, fraise, tomate	ciboulette, fenouil, ail, poireau
Laitue	betterave, chou, trèfle, pois, radis, fraise	
Melons	maïs, tournesol	
Oignons	betterave, chou, carotte, laitue, pomme de terre, fraise, tomate	fève, haricot, pois
Piments	basilic, carotte, marjolaine, oignon, origan	fenouil, kohl rabi
Poireau	carotte, céleri	fève haricot, brocolis
Pois	carotte, maïs, concombre, aubergine, laitue, radis, épinard, tomate	
Pommes de terre	fève, chou, maïs, laitue, oignon, pétunia, œillet d'Inde, radis,	pomme, citrouille, tomate
Radis	fève, chou, chou-fleur, concombre, laitue, pois, courge, tomate	vigne, hysope
tomates	asperge, basilic, carotte, oignon, persil, pois, sauge	fenouil, pomme de terre, chou

Nom de la plante	Effets revendiqués	Nom de la plante	Effets revendiqués
Tagètes	Réduction de nématodes	L'Eucalyptus	Éloigne les insectes en général
Anis	Éloigne les pucerons, mouches et chenilles des choux	Le Fenouil	Éloigne les pucerons
Luzerne	Réduction des chenilles dans le maïs	L'Oeillet d'Inde français	Éloigne les doryphores et les nématodes
Basilic	Contrôle plusieurs insectes	L'Ail	Éloigne les insectes en général et les doryphores
Fèves	Réduction des chenilles dans le maïs	Le Raifort	Éloigne les doryphores
Solanum nigrum	réduction des doryphores	L'Hysoppe	Éloigne les mites et les larves
Bourrache	Attire les abeilles, réduit les doryphores, éloigne les vers des tomates.	Le Datura	Éloigne les doryphores
Brocoli	Éloigne les mouches des concombres	Les Poireaux	Éloigne les mouches des carottes
Euphorbia lathyris	Éloigne les taupes	L'Asclépiade	Éloigne les pucerons
Carottes	Éloigne les mouches des oignons	La Moutarde	Réduit les pucerons
Oignons	Éloigne les mouches des carottes	Les Capucines	Réduit les pucerons, les vers des choux, les doryphores, éloigne les mites et les vers des courges
Ricin	Contrôle les taupes, les moustiques et les nématodes	Le Pétunia	Éloigne les doryphores et les vers des courges
Catnip	Éloigne les fourmis, pucerons, doryphores, papillons, vers, mouches et chenilles diverses	Les Soucis	Éloigne les vers des tomates et des asperges
Céleri	Éloigne le papillon blanc des choux	Les Pommes de terre	Éloigne les mouches des haricots
Ciboulette	Soigne la tache noire sur les rosiers, éloigne les doryphores, décourage les insectes grimpants des arbres fruitiers.	Les Radis	Éloigne les mouches des concombres, les mineuses des vignes, et plusieurs autres insectes
Pyrèthres	Réduit les nématodes	La Rue	Éloigne les mouches et papillons
Trèfle	Éloigne les vers gris des choux	Le Romarin	Éloigne les mouches des haricots, les mites des choux, les mouches des carottes, et plusieurs autres insectes
Coriandre	Éloigne les doryphores	La Sauge	Éloigne les vers gris des racines des choux, les chenilles des choux et les mites des choux.
Maïs	Réduit les mouches des concombres	La Sarriette	Éloigne les mouches des haricots
Pissenlit	Éloigne les doryphores	La Tanaisie	Éloigne plusieurs insectes incluant les fourmis, les pucerons, les vers et les chenilles des choux, les doryphores
Lamiun blanc	Éloigne les doryphores	Le Thym	Éloigne les mites, chenilles et vers des choux
Aneth	Éloigne les pucerons et les araignées rouges	Les Tomates	Éloigne les doryphores, mites et mouches
Sureau	Éloigne les insectes en général	L'Armoise	Insecticide général, éloigne souris et rongeurs, escargots et limaces

Le frelon asiatique



**Le frelon asiatique
taille réelle 3 cm**

Les frelons sont des insectes ressemblant à de très grosses guêpes. Ils sont dangereux lorsqu'on s'approche de leur nid et leur piqûre est douloureuse. Un grand nombre de piqûres peut provoquer la mort et une seule peut être très dangereuse pour une personne allergique. C'est donc un animal à ne pas prendre à la légère...

Dans nos régions, il en existe deux espèces : **l'europpéen et l'asiatique.**

L'asiatique est un envahisseur qui se développe très rapidement, au détriment de l'espèce européenne et des abeilles, dont il est un redoutable prédateur. Il est aussi plus dangereux pour l'homme car plus agressif que l'europpéen. Nous allons donc voir comment différencier les deux espèces afin de lutter contre le frelon asiatique et l'empêcher de se développer.



**Le frelon européen
taille jusqu'à 4 cm**

**Dominance noire avec du orange (pas de jaune)
pattes jaune portées derrière lui**

En vol : aspect sombre, noir.
maintient un vol stationnaire.
pas d'activité nocturne

Comment les reconnaître ?

**Jaune et noir comme une grosse guêpe
plus grand, jusqu'à 4 cm**

En vol : aspect général jaune.
pas de vol stationnaire.
attiré par la lumière artificielle la nuit
activité nocturne.

Le nid du frelon asiatique:

- ✓ Il est toujours en pleine lumière.
- ✓ Il est en situation exposée (façades d'immeuble, avancées extérieures, cime d'arbres...).
- ✓ Il est souvent visible.
- ✓ Son ouverture est de petite taille (inférieure à 4 cm) sur le côté du nid.



Nid de frelons asiatiques

Le nid du frelon européenne :

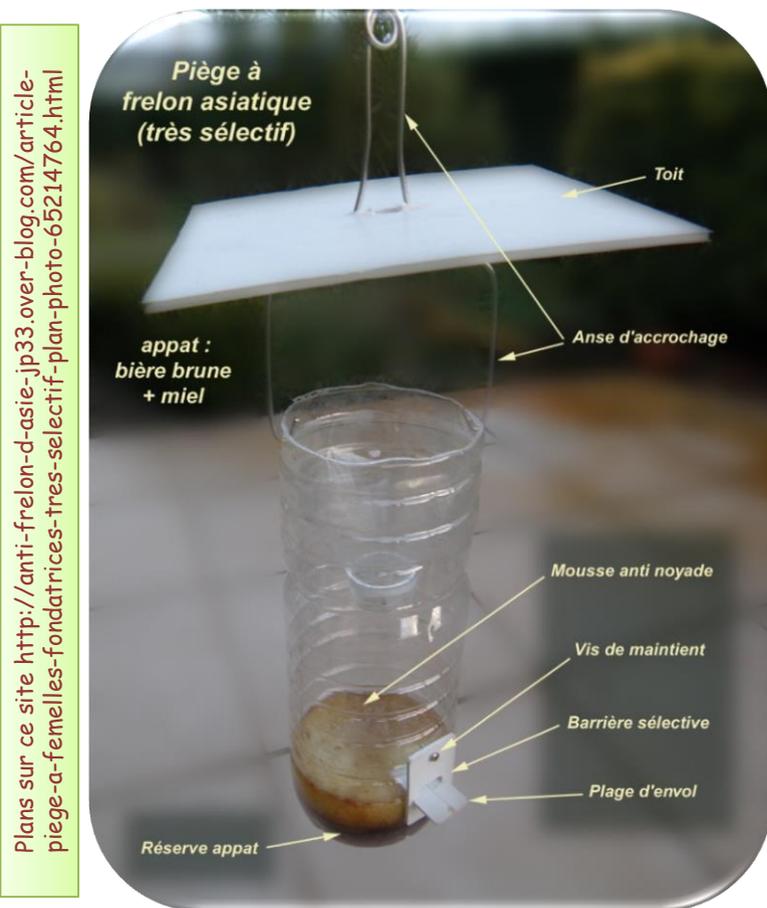
- ✓ Il est toujours dans l'obscurité (greniers, granges, creux de mur, creux d'arbres, boitiers de volet roulant...).
- ✓ Il est caché.
- ✓ Il est jamais visible de l'extérieur.
- ✓ Son ouverture est de grande taille (supérieur à 10 cm) en bas du nid.

Les moyens de lutte :

Le piégeage :

37

- ❑ Il faut favoriser le frelon européen, qui est un des seuls prédateurs du frelon asiatique, en ne détruisant pas les nids de ces derniers lorsqu'il ne présente pas de danger par leur proximité avec une habitation.
- ❑ Il faut repérer et faire détruire tous les nids de frelons asiatiques.
- ❑ Il faut piéger les fondatrices (les femelles qui vont faire un nouveau nid à la sortie de l'hiver) grâce à des pièges sélectifs (qui ne nuisent pas aux autres insectes, nécessaires à la nourriture du frelon européen et des oiseaux).



Un exemple de piège sélectif à faire soi-même.

Les pièges doivent être visités régulièrement pour libérer les insectes autres qui n'ont pas trouvé la sortie sélective. Il est important de les protéger.

Ils doivent être posés pendant la période de sortie des fondatrices, de Février au 1^{er} Mai. Après on risque d'attraper des frelons européens, des papillons... et les frelons asiatiques seront des ouvrières, les reines seront déjà à leur travail de ponte.

L'avenir du piégeage semble être le piégeage aux phéromones qui est sélectif à 100% mais ce n'est pas encore très au point.

En cas de découverte d'un nid :

- ❑ **Ne JAMAIS s'approcher d'un nid.** Le frelon défend son nid et devient agressif. Les frelons asiatiques sont très nombreux et projettent leur venin à distance.

En cas de contact avec un nid que l'on a pas vu, fuir en courant le plus vite possible.

En cas de piqûres nombreuses se faire accompagner au plus vite chez le médecin, le pharmacien ou aux urgences.

- ❑ **Ne JAMAIS tenter de détruire** le nid soi-même.

Signaler le nid à la Mairie et au FDGDON (02.96.01.37.90) ou fecodec22@gds22.asso.fr

Autres numéros de professionnels :

SOS Guêpes - 06.67.95.77.75 - // - Argoat Hygiène - 02.96.43.47.32 - ou - 06.83.13.37.84 -

Pour aller plus loin:

Deux sites internet très intéressants, de quoi se faire une opinion sur le frelon asiatique :

Un très anti frelon, avec beaucoup d'informations (à relativiser parfois quand même !) : <http://anti-frelon-asiatique.com>

Un site moins agressif, très documenté et intéressant : <http://guepes-frelons.e-monsite.com>

La fatigue du changement de saison

À l'automne et au printemps - aux équinoxes- de gros changements du rythme du corps donnent souvent lieu à une fatigue dite saisonnière. Date oblige, nous allons nous pencher sur la fatigue printanière.

Nous sortons de l'hiver.

En hiver :

- Les jours sont moins longs, il y a moins de lumière : L'organisme produit alors davantage de mélatonine, qui est une hormone produite pendant le sommeil et qui favorise le sommeil.
- Nous sortons moins :

Nous manquons donc davantage d'oxygène, ce qui ralentit les fonctions organiques.

- Nous mangeons des plats de saison, plus énergétiques, plus gras pour lutter contre le froid.

En général on prend du poids.

Du fait de cette alimentation hivernale, les réserves en vitamines et minéraux ont fortement diminué : on trouve des carences en fer, magnésium, sélénium, zinc, calcium et potassium, vitamines D, B, C et E. De plus l'organisme a puisé dans ses réserves car les défenses immunitaires ont tourné à plein régime pour lutter contre les nombreux agresseurs.

Bref, nous sommes plutôt tous mous en hibernation.

Que se passe-t'il au printemps ?

Les jours rallongent très rapidement.

Ainsi, au mois de Mars, il y a 4 minutes de soleil par jour en plus, soit presque une demi-heure en une semaine !

La lumière agit sur la production d'hormones. Cette fois, c'est la sérotonine (dite « hormone du bonheur ») qui augmente.

Elle donne du dynamisme et intervient dans la sensation de bien-être et de satisfaction. À l'inverse de la mélatonine, elle favorise l'éveil.

Nous dormons moins, nous bougeons plus, nous commençons à changer d'alimentation. La tension artérielle augmente.



Le temps que le corps s'adapte à ces changements rapides, avec des réserves plutôt épuisées, nous nous trouvons confrontés à fatigue, bâillements, difficultés de concentration, apathie, maux de tête, troubles circulatoires, risques de fractures accrues et...gros rhumes !

Que faire pour faire la meilleure transition possible ?

Ce sont essentiellement par l'alimentation et l'exercice physique que nous allons pouvoir agir et prévenir cette période difficile.

L'alimentation va viser à reconstituer les réserves en vitamines et minéraux en mangeant beaucoup de fruits et légumes frais, des céréales et riz complets, des fromages, pomme de terre, poissons gras, etc.

On aide les émonctoires (c'est-à-dire les organes qui servent à éliminer les toxines du corps) à travailler. Les principaux organes concernés sont le foie, les reins et l'intestin. Une alimentation riche en fibres et des probiotiques pour ce dernier, des tisanes de romarin, du radis noir, du pissenlit pour le foie, une bonne hydratation pour les reins.

On bouge progressivement en se promenant tous les jours, en s'étirant, en augmentant son activité physique progressivement.

On commence le jardinage et à cette occasion, on profite de tous ces beaux pissenlits qui, comme pour nous venir en aide, sont parmi les premières plantes à pousser au printemps ...si on ne leur a pas fait la chasse sur la pelouse bien évidemment !



Une idée menu durant ce changement de saison :

Salade de pissenlits :

Ce sont les jeunes feuilles qu'on utilise en salade, les plus vieilles étant très amères. Il vaut mieux les cueillir avant leur floraison, ils seront plus tendres et moins amers.

Choisissez un endroit de récolte sans traitement ou épandage de fumier ou lisier.

Coupez les pissenlits à leur base, même sans protéger la racine, vous avez de grandes chances de les retrouver la saison prochaine.

Lavez-les bien.

Coupez les feuilles finement.

Ajoutez-y des œufs durs coupés en petits morceaux, de l'ail émincé et des lardons grillés.

Servez la salade avec les œufs et les lardons chauds, versez le jus de cuisson des lardons chauds sur la salade. Il paraîtrait que la chaleur diminue l'amertume.

Lecture

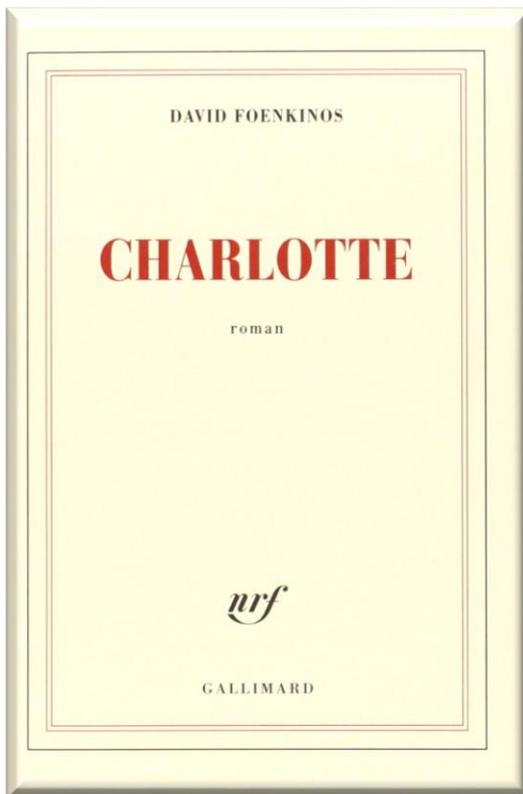
Annick Bellec, bénévole à la bibliothèque nous invite à découvrir les deux livres suivants :

Pour les Adultes :

«Charlotte»

de David FOENKINOS

Prix Renaudot 2014 et Prix Goncourt des lycéens 2014



Ce roman retrace la vie de Charlotte Salomon, artiste peintre morte à vingt-six ans alors qu'elle était enceinte. Après une enfance à Berlin marquée par une tragédie familiale, Charlotte est exclue progressivement par les nazis de toutes les sphères de la société allemande. Elle vit une passion amoureuse fondatrice, avant de devoir tout quitter pour se réfugier en France. Exilée, elle entreprend la composition d'une oeuvre picturale autobiographique d'une modernité fascinante. Se sachant en danger, elle confie ses dessins à son médecin en lui disant : C'est toute ma vie.

Portrait saisissant d'une femme exceptionnelle, évocation d'un destin tragique, Charlotte est aussi le récit d'une quête. Celle d'un écrivain hanté par une artiste, et qui part à sa recherche...

Pour les Tous Petits :

«grand-mère sucre et grand père chocolat»

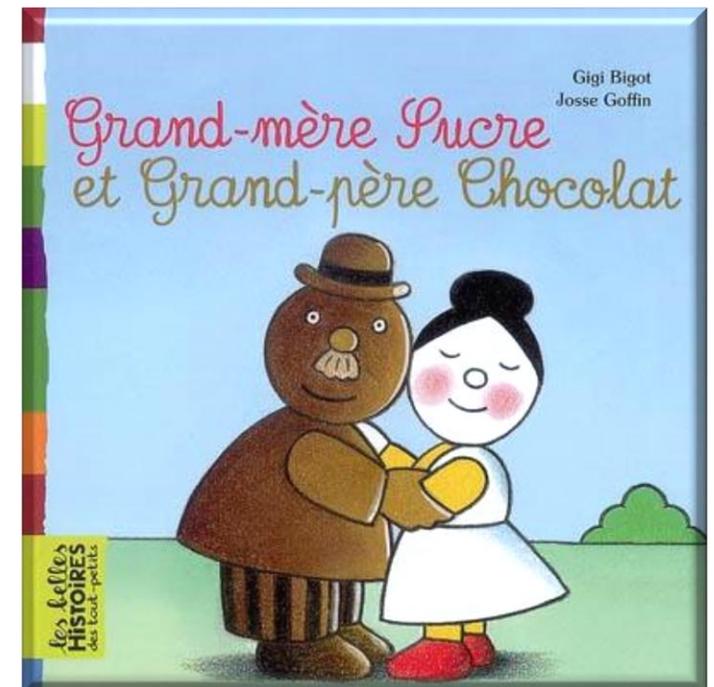
de Gigi Bigot et Josse Goffin

Collection « les belles histoires des tout-petits »

Grand-mère sucre et grand père chocolat s'aiment. Ils se disent des mots doux, doux, doux ...

Mais un jour de grande colère, ils se disent des mots durs comme la pierre.

Quels mots vont-ils inventer pour se réconcilier ?



Vous pourrez retrouver ces deux livres à la bibliothèque municipale ainsi que de nombreux autres références ...

Bonne lecture à tous

Le conte de Romain : « La naissance d'un druide »

41

Le vent hurlait sur les hauteurs de Brocéliande et griffait l'écorce des chênes centenaires. Les derniers rayons de la Lune peinaient à traverser l'épaisse couche nuageuse qui formait un dôme protecteur autour de la légendaire forêt. L'inquiétante pénombre n'était percée que par les yeux d'émeraude des fées qui s'échappaient à tire d'ailes de la fontaine de Barenton sous le regard inquiet des êtres du Sidh. Korrigans, elfes des bois, elfes des marais ou elfes-branches, tous avaient observé ces minuscules créatures boire l'eau de la mystérieuse fontaine d'Yvain tour à tour. Neuf ! Leur nombre ne laissait plus la place au doute. Un druide allait naître aux premières lueurs du soleil.

Bientôt, le tonnerre se mit à gronder et les éclairs déchirèrent la voute céleste pour s'abattre sur les rochers escarpés qui surplombaient la vallée de Merlin. Les branches des grands châtaigniers, ces sentinelles des mondes imaginaires, semblaient se battre contre des ennemis invisibles alors que des effluves de soufre s'échappaient des cercles runiques formés par la foudre sur le sol de la forêt. Emplies de la magie de la fontaine de Barenton, les fées laissèrent bientôt le chêne à guillotiner derrière elles et dépassèrent l'étang du pont Dom Jean pour rejoindre le tombeau de Merlin. La magie que laissait filtrer le grand druide permettait depuis des siècles l'avènement de nouvelles générations, mais le rituel nécessitait bien plus.

Alors que les éléments se déchainaient dans un fracas apocalyptique, tous les êtres du Sidh retenaient leur souffle. Même les korrigans, habituellement joueurs et audacieux demeuraient tapis sous les feuillages noisette des grands hêtres qui jonchaient le sous-bois. Soudain, alors que les fées rejoignaient une elfe au visage blanc que ses yeux d'un noir corbeau faisaient ressortir, le tonnerre cessa brusquement.

En quelques minutes les nuages se dissipèrent et le silence envahit la forêt tout entière. Tandis que les neuf fées formaient un cercle au pied du tombeau, le ciel se teintait peu à peu d'ambre et d'or. L'aurore annonçait la venue de l'astre du jour. L'elfe prononça alors des incantations qui résonnèrent dans tout Brocéliande, sa voix caverneuse vibrant jusqu'au Val-sans-retour de la fée Morgane.

Quand les premiers rayons filtrèrent entre les arbres et diffusèrent leur lumière sur le tombeau de Merlin, le cercle des fées s'illumina, éblouissant les êtres du Sidh. Une myriade d'étincelles teintées d'émeraude tourbillonna dans les airs puis retomba sur le tapis de mousse. Quand tous rouvrirent les yeux, il se tenait là, délicatement couché sur le sol, ses sens s'éveillant à sa nouvelle vie.

Les créatures féeriques surgirent alors de toute part et acclamèrent la venue d'un nouvel être au sein du Sidh. La légende annonçait que ce druide ouvrirait l'esprit des hommes à la féerie.



copyright Brucero/GLÉNAT

Mairie:

02.96.91.35.95

mairie.langoat@wanadoo.fr**Horaires d'ouverture****Lundi et Vendredi**

8h30 - 12h00

13h30 - 17h30

Mardi, Mercredi et Jeudi

8h30 - 12h00

Samedi

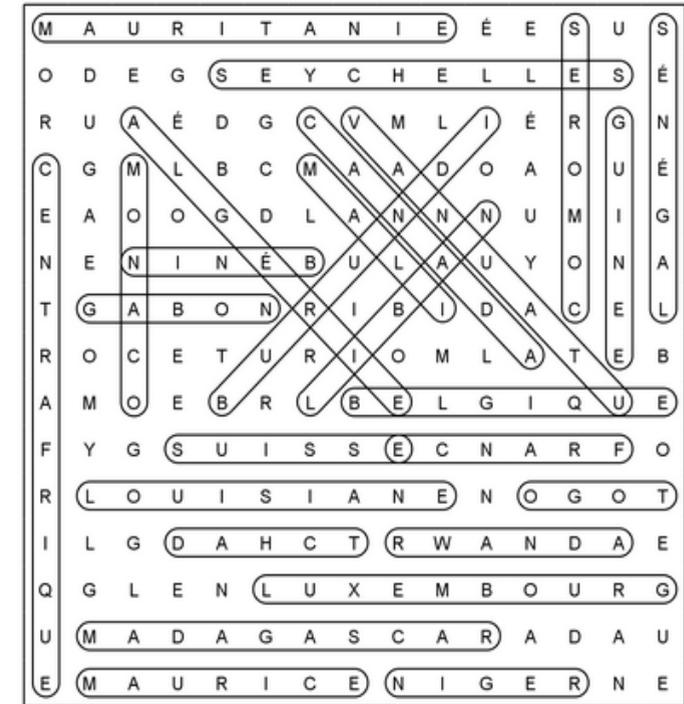
9h00 - 12h00

Permanences des Adjointes:**Lundi de 15h00 à 16h00****Mme Noëlle MONTJARRET**noellemontjarret.mairielangoat@gmail.com**Mardi de 10h30 à 12h30****Mr Jean-Yves POMMELET**jeanyvespommelet.mairielangoat@gmail.com**Mercredi de 10h00 à 11h30****Mme Maryvonne BROUDIC**broudicmaryvonne.mairielangoat@gmail.com**Jeudi de 10h00 à 12h00****Mr Jean-François BOULANGER**jfboulangier.mairielangoat@gmail.com**Vendredi de 10h00 à 12h00****Un Adjoint disponible et****Mr Hervé DELISLE (sur RDV)**mairiedelangoat@orange.fr**Le jeu des chasseurs**

A1-B6-C4-D5-E3-F2

Le rébus

À l'école, on doit écouter les règles et faire des travaux

Les mots mêlés**Rappel site internet**www.langoat.bzh

AGENDA

Jeudi 14 Mai 2015

Le Comité des fêtes organise

Un vide greniers /brocante parking des écoles
3 euros le mètre linéaire gratuit pour les visiteurs
Un concours de boules en doublettes
à partir de 14h30
près de la salle polyvalente

Dimanche 7 Juin 2015

kermesse de l'école Pierre Le Grand

- ✓ Balade à poney
- ✓ Château gonflable
- ✓ Jeux divers

Jeudi 14 Mai 2015
Messe du pardon De Ste Pompée

suivi de la procession

Jeudi 14 Mai 2015
Tournoi de foot féminin

Organisé par la JSL Senior et U16

Vendredi 12 Juin 2015
Concert « Chœur d'Ecole »

Au théâtre de l'Arche à Tréguier
Participation des CM de l'école Ste Pompée

Dimanche 24 Mai 2015
à partir de 14 h 00

Kermesse de l'école Ste Pompée

pêche à la ligne
balade en poneys
structure gonflable
magquillae enfants

En soirée tirage de la tombola

Bar et Restauration sur place
vente de crêpes et gâteaux

Mercredi 27 Mai 2015

I'U F A C

organise un voyage

À Guerlédan et Locarn

Le Jeudi 4 Juin 2015

Le club des Boutons d'Or

organise

un cochon grillé

Inscription au 06 25 02 22 23
avant le 23 mai

Samedi 4 et dimanche 5 Juillet 2015

L'association sésame propose:

stage de plantes médicinales
de 09h00 à 17h00 repas compris
chez sylvie et Loic Corlouër à Langoat
Animé par Benoît Bonnami Herboriste de l'association
« Le Chant des Herbes » de Vieux Marché
de nombreuses animations thématiques prévues
(ex : préparation d'un baume, dentifrice etc...)



Le Petit Langoatais: Responsable publication: Hervé Delisle , Noëlle Montjarret - Crédit photos: Damien Journée.
Rédaction: Noëlle Montjarret, Jean-François Boulanger, Damien Journée, Daniel Bellec
Pascale Nuttall, Mariannick Adam, Caroline Heitz, Sylvain Lostec
Participation : Romain Godest, Lucie Le Corfec, Maryvonne Le Gall, Annick Bellec

