



Le Petit Langoatais

2eme semestre 2015

numero 3

www.langoal.ch





	<u>pages</u>
Sommaire - édito.	02
État civil.	03
✓ <u>les associations :</u>	04
- les Étoiles du Trégor.	05
- les chasseurs.	06 / 08
- le comité des fêtes.	09
- les mains à la pâte.	10
- Empreintes et Couleurs du temps.	11
- l'U.F.A.C.	12
- l'atelier couture.	13
✓ <u>Le dossier :</u>	
- « la cour du tilleul. »	14 / 18
✓ <u>Reportage :</u>	
- la banque alimentaire.	19
✓ <u>Le portrait:</u>	
- Jean Le Grand.	20
✓ <u>Le patrinoiné :</u>	
- « Feunten Wenn. »	21
✓ <u>Les écoles :</u>	
- l'école Ste Pompée.	22 / 23
- l'école Pierre Le Grand.	24 / 26
✓ <u>Infos communautaire :</u>	
- la C.C.H.T.	27 / 29
✓ <u>Vie quotidienne :</u>	
- jardin.	30 / 35
- détente.	36
- cuisine.	37 / 39
- santé.	40 / 42
- breton.	43
- le conte de Romain.	44
- lecture.	45
- réponses des jeux.	46
- agenda.	47

Savez-vous comment est fait votre « grand » bulletin municipal ?

C'est avant tout un travail collaboratif des membres de la commission communication. Celle-ci est composée d'élus et de personnes extérieures désireuses d'y participer.

Chaque membre de la commission est en charge d'une ou plusieurs rubriques. Chacun amène son temps, son travail de recherche, ses compétences, ses idées. Le tout est mis en commun, discuté, associé et donne naissance à votre bulletin. C'est du temps, de l'engagement mais avant tout un grand plaisir de voir ce beau travail que bien de communes nous envient.

Mais ce bulletin, tout comme le site internet, c'est d'abord **le vôtre** :



Associations, vous pouvez y faire paraître vos comptes rendus, vos travaux, vos activités. Cette vitrine peut attirer vers vous d'autres personnes tentées par votre dynamisme.

Habitants, vous pouvez demander à y voir figurer une nouvelle rubrique ou un sujet qui vous intéresse. Vous pouvez amener idées et suggestions via le site internet (webmaster) ou en contactant la mairie.

Langoat bouge, de nombreux projets sont déjà réalisés et d'autres verront leur réalisation l'année prochaine.

Tous tendent à améliorer les lieux de vie communs pour mieux se rencontrer, partager et vivre ensemble.

De nouvelles associations sont nées ou sont en cours de construction, favorisant la rencontre entre générations, entre habitants. Elles auront bientôt un nouvelle maison, la « Cour du tilleul » que vous découvrirez dans ce bulletin.

En ces temps où la haine et le rejet de l'autre prennent le dessus et débouchent sur les horreurs que nous avons récemment connus, saisissons nous des outils qui nous sont offerts pour privilégier la rencontre, l'écoute et le respect de l'autre. Participons, faisons des choses ensemble pour lutter contre l'égoïsme et le repli sur soi !

L'équipe de la rédaction vous souhaite de très bonnes fêtes de fin d'année à toutes et à tous !

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

PAPIN Manon	4, Ty Glas	18 Février 2015
GRACIET Lorynna	26 Lot. Clatin	26 Février 2015
PAUL TALBEAU Chloé, Christiane, Zélia	9, rue de Bellevue	27 Février 2015
GAREL Anaïs	12 Le Cran	04 Avril 2015
POMMELET Loëza, Sylvie, Caroline	2, place de l'église	12 Avril 2015
DUBOUAYS De La BEGASSIERE Liom, Nahim	4, impasse du Rond Point	30 Avril 2015
DAGORN Gabriel, Yves	9, bis les Quatre Vents	30 Avril 2015
Le JOUAN Chloé	12, rue des Etangs	28 Mai 2015
TOURRON Ewen Yvan	20, Lot. Koupaïa	02 Juin 2015
MOUTAULT Timéo, Raphaël Paul	8, Castel Dû	03 Juin 2015
RAOUL Teila Nora Liza	11, Coscaradec	23 Juin 2015
DUVAL Enzo	5, rue de Coat Croas	29 Juin 2015
NICOL Jordan	8, Lot. Clatin	01 Septembre 2015
TREMEUR Hugo	2, Chemin du Puit	28 Septembre 2015
LE ROY Lilou	7, Coscaradec	06 Octobre 2015
LE CORFEC GASTINGER Aouregan	4, Kastel Du	15 Octobre 2015
THOMAS Louna	2, Kerglas	19 Octobre 2015
TRÉMEUR Louis	9, L'Étoile	20 Novembre 2015

MARIAGES

SORET Josépha et BOUTIN Nicolas	3, rue de Bellevue	04 Juillet 2015
BOULANGER Emilie et BROSSIER David	30 Les Quatre Vents	08 Août 2015

DÉCES

MICHEL Guy, Yves, Marie	1, rue de la Chapelle	24 Avril 2015
GABOURG Mauricette Marie Elise	16, Bonne Nouvelle	09 Mai 2015
JAUZE Matthieu, Christopher	13, Place de L'Eglise	08 Juin 2015
COADIC Jeanine	6, rue Ste Pompée	27 Juin 2015
LE JANNOU Léon	Moulin de la Flèche	19 Octobre 2015



Les associations :

Activités associatives

- JSL Hommes
- JSL Féminines
- PATG Informatique
- Bibliothèque
- Couture
- Comité des Fêtes
- Chasse
- Boutons d'Or
- Parents RPI
- OGEC Ecole Ste Pompée
- APEL Ecole Ste Pompée
- UFAC
- Gym pour tous
- Les mains à la pâte
- Empreintes et couleurs du temps

Correspondants

Rolland Johan
 Bellec Daniel
 Bellec Daniel
 Guénault Mathilde
 Jaguin Brigitte
 Kerleau Laëtitia
 Le Merrer Christian
 Ségalin Charles
 Le Carrer Yann
 Merrer Didier
 Mallo Gwenaëlle
 Cathou Paul
 Le Carboullec Michel
 Loyer Frédéric
 Le Corfec Anne-Marie

Téléphone

02.96.49.59.31
 02.96.91.37.95
 02.96.91.37.95
 02.96.37.64.22
 02.96.38.08.67
 06.03.23.76.47
 06.96.91.51.30
 06.25.02.22.23
 06.89.02.20.61
 06.07.98.61.56
 02.96.38.09.54
 02.96.91.59.72
 02.96.91.54.28
 06.19.03.69.17
 06.44.97.58.05



Les Étoiles du Trégor

L'événement U9 en Bretagne

Samedi 21 mai 2016 - LANGOAT (22)

Les Étoiles du Trégor vont de nouveau briller sur les terrains de Langoat. !

✓ Retour sur l'édition 2015 : une journée riche en émotion !

Le Trégor Football club l'avait promis. L'édition 2015 des Étoiles du Trégor qui a eu lieu le 16 mai 2015 allait marquer un tournant dans le petit monde des tournois en Bretagne. Le résultat va au-delà des espérances des 80 bénévoles. Avec plus de 1500 spectateurs, 7 clubs pros accueillis, des conditions de jeu idéales, le tournoi a séduit les 36 équipes participantes.

✓ Place à l'organisation 2016 : la fête des U9 à Langoat !

Pour l'édition 2016 qui aura lieu le 21 mai prochain, les membres des Étoiles du Trégor mettent la barre haute avec l'accueil de 12 clubs pro, soit cinq supplémentaires.

Les noms font rêver : En Avant Guingamp, FC Lorient, Le Stade Rennais, FC Nantes, Olympique de Marseille, Paris-Saint-Germain, Stade Malherbe de Caen, SCO d'Angers, Le Havre Atlantique club, Stade Brestois et le Stade Lavallois. Les douze clubs pro seront rejoints par 24 équipes régionales dont tous les clubs du territoire du Haut Trégor. Grâce à la réussite de l'édition 2015, le tournoi est aujourd'hui à la troisième place au niveau national dans la catégorie des U9.

Tout comme l'an dernier, la commune de Langoat accompagnera ce beau projet via la mise à disposition du terrain de foot et de ses infrastructures ainsi que de la salle des fêtes.

Rendez-vous à Langoat, le 21 Mai 2016 pour de superbes souvenirs en perspective !



Le TRÉGOR FC : saison 2015-2016 :

En terme d'effectifs, le bilan de la nouvelle saison est très positif. L'école de foot (U6 aux U13) accueille aujourd'hui 150 joueurs et est devenue en quelques années la plus importante du bassin du Trégor-Goëlo...

Les U15 et U18 accueillent quant à eux, une quarantaine de joueurs avec de nouvelles arrivées venues renforcer en quantité et en qualité les effectifs.

Au total, 180 licenciés évoluent cette saison au Trégor Football Club. Un sacré défi à relever pour les 35 éducateurs du club !

Jouer au Trégor FC :

Pour rejoindre le Trégor FC

contacter Hugues Le Charlès au 06.33.75.37.24

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

Le site web du tournoi : etoilesdutregor.com

Société de chasse Langroataise

Ca y est, c'est parti pour une nouvelle saison de chasse. Vous avez sûrement entendu quelques « pan-pan » depuis la mi-septembre.

Cette année sera sûrement une belle saison, avec une présence relativement correcte de petit gibier (lapins, faisans...) mais aussi avec la fréquentation de plus en plus récurrente de sangliers.

Nous essayons de maîtriser au mieux ce gibier afin d'éviter tous dégâts sur les cultures. La particularité de la saison est d'avoir obtenu 2 bracelets pour le lièvre. Il n'était plus chassé depuis plus de 20 ans sur la commune et cela a été rendu possible grâce à la gestion responsable de cette espèce naturelle par nos chasseurs.

Je souhaite passer mon permis

Il est possible de chasser dès l'âge de 15 ans c'est ce qu'on appelle « la chasse accompagnée » comme pour le permis de conduire. La chasse accompagnée permet de la découvrir après avoir suivi une formation initiale réalisée par la fédération départementale des chasseurs. Le parrain accompagnateur doit être détenteur du permis de chasse depuis plus de 5 ans.

Et comme le virus de la chasse est très difficile à soigner, voici comment passer son permis de chasser.

L'examen du permis de chasser comporte :

- Une épreuve pratique.
- Une épreuve théorique.

Ces épreuves sont organisées par Office National de la Chasse et de la Faune Sauvage (ONCFS).

L'épreuve pratique est constituée de 3 parties :

1. Une évolution sur un parcours de chasse simulée avec tir à blanc.

C'est un parcours avec des obstacles où sont lancés des plateaux d'argile symbolisant des espèces animales.

Si les conditions de sécurité ne sont pas requises ou en cas de comportement dangereux le candidat est éliminé.

2. Épreuve de tir à grenailles sur plateaux d'argile et transport d'une arme de chasse.

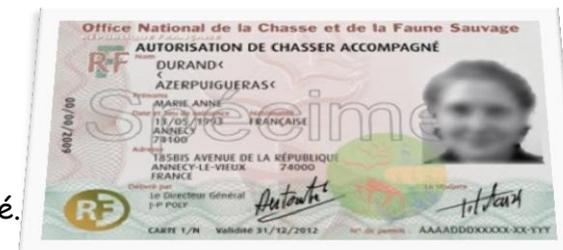
Le futur chasseur est placé sur le pas de tir d'une fosse d'où sont envoyés 7 plateaux. Certains (de couleur orange) symbolisent des espèces non chassables. Leur tir est éliminatoire !

Ce n'est pas grave si on rate, ce n'est pas noté... ouf ! Par contre la sécurité avant, pendant et après le tir, oui.

3. Épreuve à tir à l'arme rayée (carabine) sur sanglier courant.

Pour ce tir, les balles sont en plastique. Le candidat doit démontrer ses connaissances sur la carabine à verrou et ce, en respectant des règles de sécurité très rigoureuses.

A l'issue des épreuves pratiques, et si le candidat n'a pas eu de comportement dangereux, avec un minimum de point, il est invité à passer la théorie.



L'épreuve théorique :

Elle est constituée de 10 questions dont une, au moins est éliminatoire. (1 point / question)

L'examen a pour but de contrôler les connaissances du candidat sur les règles de la chasse et sur les espèces animales.

Le futur chasseur doit être capable de :

- reconnaître les animaux présentés.
- préciser si ces animaux appartiennent à une espèce chassable ou protégée.
- indiquer si un tir est possible ou non, compte tenu des conditions de sécurité.

Après avoir réussi avec succès toutes ces épreuves, vous voilà un chasseur confirmé.

Mais surtout vous devenez un acteur important dans la gestion de la faune sauvage et un garant du respect de celle-ci.



07

Office National
de la Chasse
et de la Faune Sauvage



Nous avons un champion !:

David a commencé la chasse à l'âge de 16 ans à Plouguiel.

Il chasse avec un setter anglais (Lemon) qui s'appelle GUIBBS (des sous-bois des avents), âgé de 4 ans, c'est un très bon chien de chasse, un bon gardien, très gentil et très sociable.

Ils chassent tous deux sur Langoat et un peu dans le Finistère. Leur chasse favorite, la bécasse qu'ils attendent avec impatience !

Les rencontres de St Hubert :

Celles-ci sont organisées dans tous les départements de France avec l'aide des fédérations de chasseurs et société canines, cette année elles se déroulaient sur la commune de Lézardrieux, avec pour épreuves: la chasse pratique ouvertes à tous les chasseurs.

Chaque chasseur accompagné de son chien effectue un parcours de chasse pratique durant lequel un jury apprécie la sécurité, la technique de chasse, la conduite du chien, les connaissances cynégétiques et cynophiles, la sportivité ainsi que l'adresse au tir du chasseur.

Ces deux compères ont gagné cette année les rencontres de St Hubert 2015 à Lézardrieux, c'était leur première participation.

Ils ont représenté les Côtes d'Armor au concours régional Ouest près de Nantes fin Novembre (12 départements) dans la catégorie chasseur avec chien d'arrêt. Ce concours régional s'est déroulé à Joué sur Erdre en Loire Atlantique, ils finissent 6^{ème} au classement en finale première participation.

Un gibier levé et prélevé mais entaché d'une faute sur le rapport, entraîne la perte de points.

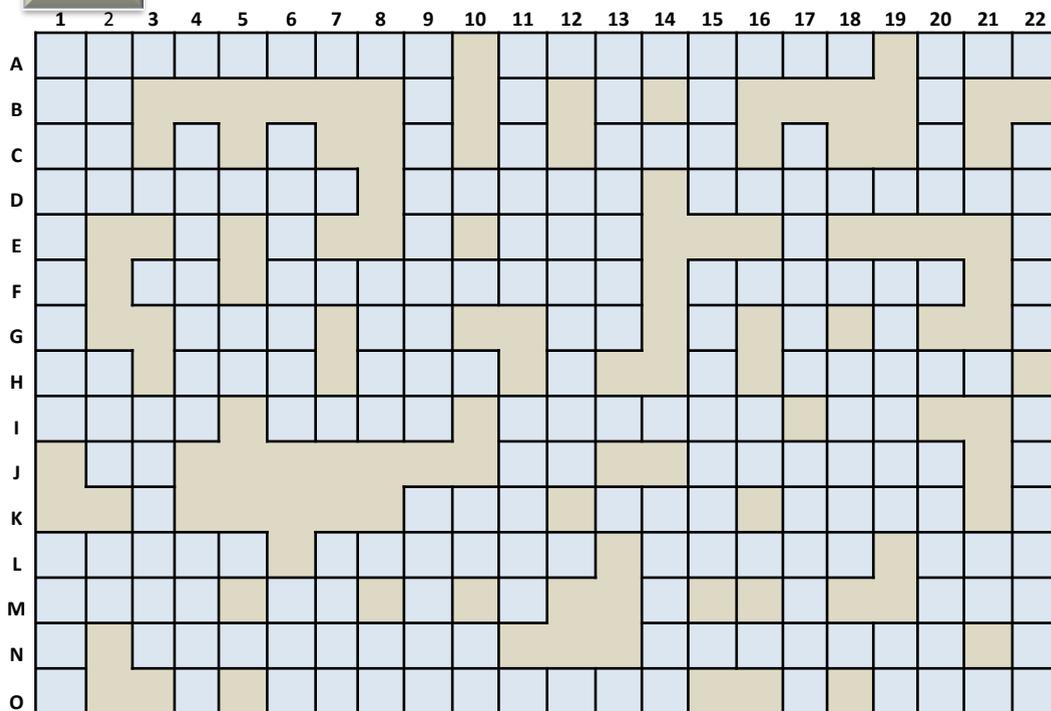
Un costumoricain sera présent à Rambouillet (Paris) David Philippe de Lanfains en catégorie trialisant, avec une chienne braque français.



Nous vous rappelons qu'il est tout à fait possible de participer aux battues (chevreuil, renard et sanglier), n'hésitez pas à nous contacter.

Toute l'équipe de la société de chasse de Langoat vous souhaite de bonnes fêtes de fin d'année.

Par Saint Hubert.

**HORIZONTALEMENT**

- A - Des amoureux de la nature - Chien de rapport - Ferme provençale.
 C - Lombric.
 D - Mode de chasse - elle est musicienne ou Mauvis - Callac est sa capitale.
 E - Diminutif de Nathalie.
 F - Route départementale - Réellement vrai - Petit chien courant anglais.
 G - Sur les rails - Arrivé.
 H - Terre entourée - Lentille batarde - Calibre de fusil.
 I - Gros chat d'Europe - Pas mouillés - Il est vénéré ou commun.
 J - La sienne - il peut être anglais ou irlandais.
 K - Taré - Fatigué - La joie.
 L - Arme du chasseur - Petit mammifère carnassier - Katmandou est la capitale.
 M - Abimer - Gros perroquet.
 N - De Sicile - Appuyer sur l'épaule.
 O - Munition du chasseur - Pensée.

VERTICALEMENT

- 1 - Brocard - Echapper au chasseur.
 2 - Femelle du lièvre - Fleur royale.
 3 - Paniers à poisson.
 4 - Elle peut être gris ou rouge - Dans l'œil.
 6 - on les appelle aussi capucins - Trouble.
 7 - Filier à la 3^{ème} personne du passé simple.
 8 - en compagnie de.
 9 - gros cochons sauvages - Indispensable au furetage.
 11 - Maman lapin - S'oppose à la flore.
 12 - Migrateur Huppé.
 13 - très bon à l'échalote.
 14 - 365 jours.
 15 - où est fait le feu - Reine des bois.
 17 - Mâle colvert - Poursuite du gibier.
 18 - Indispensable pour bricoler.
 19 - Parfois ça arrive aux chasseurs.
 20 - elle est aux canards - Louarn en BZH.
 22 - Dans les dents et la cartouche - femelle du faisan.

**Le repas des propriétaires :**

Cet automne nous avons remercié les propriétaires par un repas offert par les chasseurs aux agriculteurs mettant à disposition leurs terres. Un moment de partage et d'échange où près de 70 convives se sont retrouvés à la salle des fêtes mise à notre disposition par la commune.



Le comité des fêtes de Langoat

09

Le comité des fêtes de Langoat est une association à but non lucratif. Créée il y a plus de cinquante ans, elle a été mise en place avec pour mission d'animer la commune et de la faire vivre par différentes rencontres et manifestations. Ses membres sont des bénévoles de la commune ou d'autres personnes qui ont des affinités avec notre commune.

L'année 2015 a été une année avec un bilan moyen. En effet, la brocante, qui chaque année a lieu le Jeudi de l'Ascension, a connu un temps très pluvieux qui a découragé de nombreux exposants qui avaient tenté leur chance.

Je tiens d'ailleurs à remercier les courageux exposants qui nous ont accompagnés malgré la pluie, l'emplacement leur a été offert.

Chaque année aussi se tient un concours de boules qui a connu le succès habituel grâce à l'aide d'amis organisateurs.

Pour des raisons techniques le Téléthon que nous organisons chaque année n'a pas eu lieu. Ce n'est qu'un rendez vous manqué et tous les membres bénévoles du comité des fêtes vous attendrons l'année prochaine.

L'année s'achèvera par une séance de cinéma organisée le 20 Décembre pour aller voir le dernier Disney et rencontrer le Père Noël.



Pour rester active l'association a besoin de nombreux bénévoles. VENEZ NOUS REJOINDRE, NOUS RETROUVER !!! Nous vous accueillerons avec plaisir.

Tous les membres du comité vous souhaitent une merveilleuse année 2016.



Les recettes de Frédéric



LE PAIN BRIÉ :

Héritage normand originaire du Bessin, le pain brié a une croûte épaisse et une texture compacte mais douce.

Sa mie très serrée est obtenue grâce à un pétrissage très particulier : le briage.

La farine est incorporée par pilonnage en tassant fortement, ou, dans un pétrin mécanique, en laissant "se coincer" la pâte entre la cuve et le bras.

Sa grigne en fait un pain régional de caractère.

Recette :

- 1 kg de farine type 55
- 3.4 kg de pâte fermentée
- 200 gr eau
- 150 gr de matière grasse
- 30 gr de levure
- 25 gr de sel

Bref historique :

le pain brié apparaît dans un arrêté de 1567 faisant mention d'un nouveau pain d'une très longue conservation.



LE GATEAU DE SAVOIE.

Le gâteau de Savoie date du 14ème siècle. Recette immuable, il fut inventé en 1358 à Chambéry époque à laquelle la Savoie n'est pas rattachée à la France. Le Comte de Savoie demanda à son pâtissier de réaliser un gâteau pour l'Empereur du Luxembourg en visite.

- Recette :**
- 100 gr de farine
 - 250 gr de sucre
 - 6 œufs
 - 150 gr de féculé de maïs

Faire blanchir les jaunes d'œufs et le sucre (10 mn).

Incorporer la farine et la féculé.

Monter les blancs en neige assez ferme et l'incorporer à la première préparation.

Beurrer un moule et verser l'appareil aux trois-quarts.

Cuisson : environ 60 mn à 150 °.



« Empreintes et Couleurs du temps »

11



À la suite de la création de l'Association du Patrimoine, c'est le nom « Empreintes et Couleurs du Temps », « livioù glad langoad » qui a été choisi afin d'évoquer en même temps le passé, le présent et une notion de couleur saisonnière.

Deux aspects ont été abordés par les participants : l'environnement mais surtout l'intérêt historique.

L'association est déjà très active, les membres du bureau et les adhérents ont effectué l'état des différents lieux du patrimoine afin de savoir si des travaux de restauration et de mise en valeur s'imposent :

- ✓ les calvaires. Une initiative personnelle de Madame De Beauregard a été entreprise concernant l'entretien du calvaire de Coat Croas.
- ✓ la remise en état d'un chemin de randonnée.

Une réunion de tous les membres de l'Association aura lieu en début d'année pour définir le planning 2016.

Ultérieurement une présentation publique du patrimoine de la commune doit avoir lieu avec Monsieur Guillaume Lecuyer du Conseil Régional.

La municipalité souhaite apporter une large contribution à l'association et soutiendra ses projets afin de sensibiliser les habitants à leur histoire.

Le bureau a fixé les cotisations à 10 euros pour les membres actifs et 25 euros pour les membres bienfaiteurs. Une carte de soutien est également disponible au prix de 10 euros.

L'Association va proposer des produits à la vente afin de recueillir des fonds pour la réalisation de l'entretien du Patrimoine.



Cette toute jeune association est ouverte à toutes et à tous et ne demande qu'à accueillir de nouveaux membres pour partager de bons moments de convivialité autour de la réhabilitation du patrimoine de la commune. Si vous êtes intéressés vous pouvez contacter l'Association au 02.96.91.34.22. ou 02.96.91.52.32.





Commémoration du 11 Novembre.

Les Langoatais étaient nombreux devant le monument aux morts accompagnés des adhérents de l'Union Française des Anciens Combattants (U.F.A.C.) et de la municipalité pour la cérémonie du 11 novembre.

Après le dépôt de gerbe et la lecture du message de l' U.F.A.C, Jean Le Morvan et Yves Le Morvan ont procédé à l'appel aux morts, suivi d'une minute de silence, puis retentit la sonnerie aux morts.

Ensuite c'est avec émotion, que les élèves du Cm1 et Cm2 de l'école Ste Pompée de Langoat ont lu une lettre d'un poilu et chanté « cœur d'acier, nos rêves volés » extrait du répertoire du Chœur d' écoles. Le maire nous a ensuite transmis le message de J.M.Todeschini secrétaire d'État auprès des anciens combattants. La cérémonie s'est terminée par l'hymne national : « La Marseillaise ».

Après le verre de l'amitié offert par la municipalité une soixantaine de personne a participé au traditionnel copieux et gastronomique repas préparé avec talent par Michel Le Calvez assisté de Marie Paule.

Plusieurs personnes par leurs chants et sketches ont animé ce repas mettant ainsi une excellente ambiance.

En conclusion nous pouvons

dire que ce fût une journée passée dans une bonne ambiance dont chacun, c'est sûr, gardera un bon souvenir.



Atelier couture

13



Jeudi, 17h, les tables sont installées (Jean- François et Ludwig y sont pour quelque chose !), les tasses à café, les petites gourmandises sont posées en bout de table.

On entend de-ci, de-là : "Madeleine...!!! Je fais quoi là ?" Ou encore : "Tu crois que c'est bien ce que je fais ?"

Madeleine leur indique ce qu'il faut faire, elle veille telle une maman sur ses filles. Leur indique la marche à suivre. Enlever le « patron » pour une, poser les aiguilles pour l'autre.

Une belle ambiance règne dans cet endroit, discussion, échange, éclats de rire... Et une passion commune !

Madeleine donne son savoir sans compter depuis 2006. Certaines font partie de cet atelier depuis le début, d'autres viennent intégrer cet atelier au fur et à mesure des saisons. Des histoires, des liens se tissent en même temps que les fils se posent sur le tissu.

Cela donne vie à :

- une veste pour Karine.
- un pantalon pour Josiane.
- un Poncho pour Isabelle.
- une veste pour l'autre Josiane
- un drapeau pour Micheline, etc...



On y parle « patron » sous toutes ses formes (thermocollant - en papier cristal - ou même encore taillé dans une bâche de protection peinture... Eh oui !!!)

Une surfileuse attend là, Brigitte demande conseil pour une première prise en main. Marie-Pierre arrivera t-elle à la préparer ?

On arrive quand on veut (dès 17h), et on repart quand on le désire (fermeture des portes à 20h).

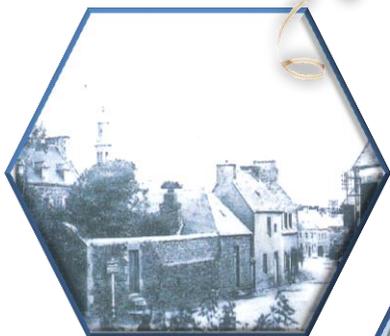
Un merci particulier à Madeleine qui nous a ouvert les portes de cet atelier.





Le Dossier

De l'école « Ste Pompée » à la naissance de « la cour du tilleul »



✓ **Un peu d'histoire ...** (Grâce à Jean Le Grand, nous connaissons aujourd'hui l'histoire du bâtiment Ste Pompée).

Si la Convention déclare vouloir mettre en place des écoles primaires où l'on enseignerait l'instruction morale et religieuse, la lecture, l'écriture, le calcul... ce n'est qu'en 1830 que Guizot oblige chaque commune à entretenir une école et accepte que deux communes puissent se réunir si leur proximité le permet. C'est alors que Langoat n'ayant pas d'école pour les filles, s'associe avec La Roche-Derrien qui reçoit un traitement pour les élèves Langoatais qui y étaient scolarisés.

L'histoire de l'école Sainte Pompée débute par une lettre adressée au Père Homery, fondateur de l'ordre de la divine providence de Créhen par Mme Le Grand, veuve de Mr Pierre Le Grand, en concertation avec son beau-frère Jean-Marie Le Grand, alors maire de Langoat.

Dans cette lettre, Madame Le Grand suppliait le père Homery d'affecter deux religieuses pour la fondation d'une école de filles à LANGOAT. Un an plus tard, le 8 septembre 1860, Langoat accueille les 3 premières religieuses et une maison de bourg fut mise à leur disposition pour recevoir les premières élèves

Très vite les religieuses se créèrent des contacts et des amitiés qui les incitèrent à faire construire une école.

En 1861, le projet d'école se concrétisa. La famille d'Argentré fit don à la communauté de Créhen d'un terrain sur lequel fut construit le bâtiment, base de l'école actuelle. Parmi les élèves scolarisés, nous nous rappelons au souvenir des filles d'Yves Marie Keréveur, le directeur de l'école publique de Langoat de 1878 à 1895 dont deux devinrent religieuses : Marie Perrine Keréveur (1881-1962), religieuse de Créhen et Lucie Keréveur (1885-1941), religieuse du « Saint-Esprit » et enseignante à Chatelaudren de 1929 à 1941. Les journaux de l'époque ont relaté les épreuves de cette famille. Leur père s'était taillé une solide amitié dans la population de Langoat qui lui était reconnaissante des services qu'il leur rendait à la mairie et aux offices religieux où il surveillait les élèves.

Les premières années du 20ème siècle furent marquées par la séparation de l'Église et de l'État interdisant l'enseignement aux congréganistes. En 1903, l'école ferma. Malgré leur acquittement au procès de 1904, les religieuses durent de nouveau refermer l'école en 1907. Elle ne sera réouverte qu'en 1908. De nouvelles classes seront créées en 1912 et 1932 et l'année 1925 sera marquée par la création d'un internat pour rendre service aux familles.

15



En 1960, année du centenaire, l'école compte 97 élèves.



En 1968, les religieuses quittent l'école Sainte Pompée au grand regret de la population qui loue unanimement leur dévouement et leur intégrité. L'école fut reprise par les religieuses du Saint Esprit jusqu'en 1970. Depuis cette date, l'école est sous la direction d'enseignantes laïques.

Au fil des années, des travaux furent nécessaires pour moderniser l'école : la création de sanitaires pour rendre l'école mixte ou encore la création d'une nouvelle classe en 1993.

Dans les années 2000, les effectifs diminuent ... D'importants travaux de rénovation sont impératifs pour assurer la pérennité de l'école.

Mais il faut se rendre à l'évidence, l'ampleur des travaux est telle qu'il sera financièrement impossible de rénover la totalité de ce bâtiment. L'école Sainte Pompée représentée par L'OGEC décide donc de proposer à la vente la moitié du bâtiment.

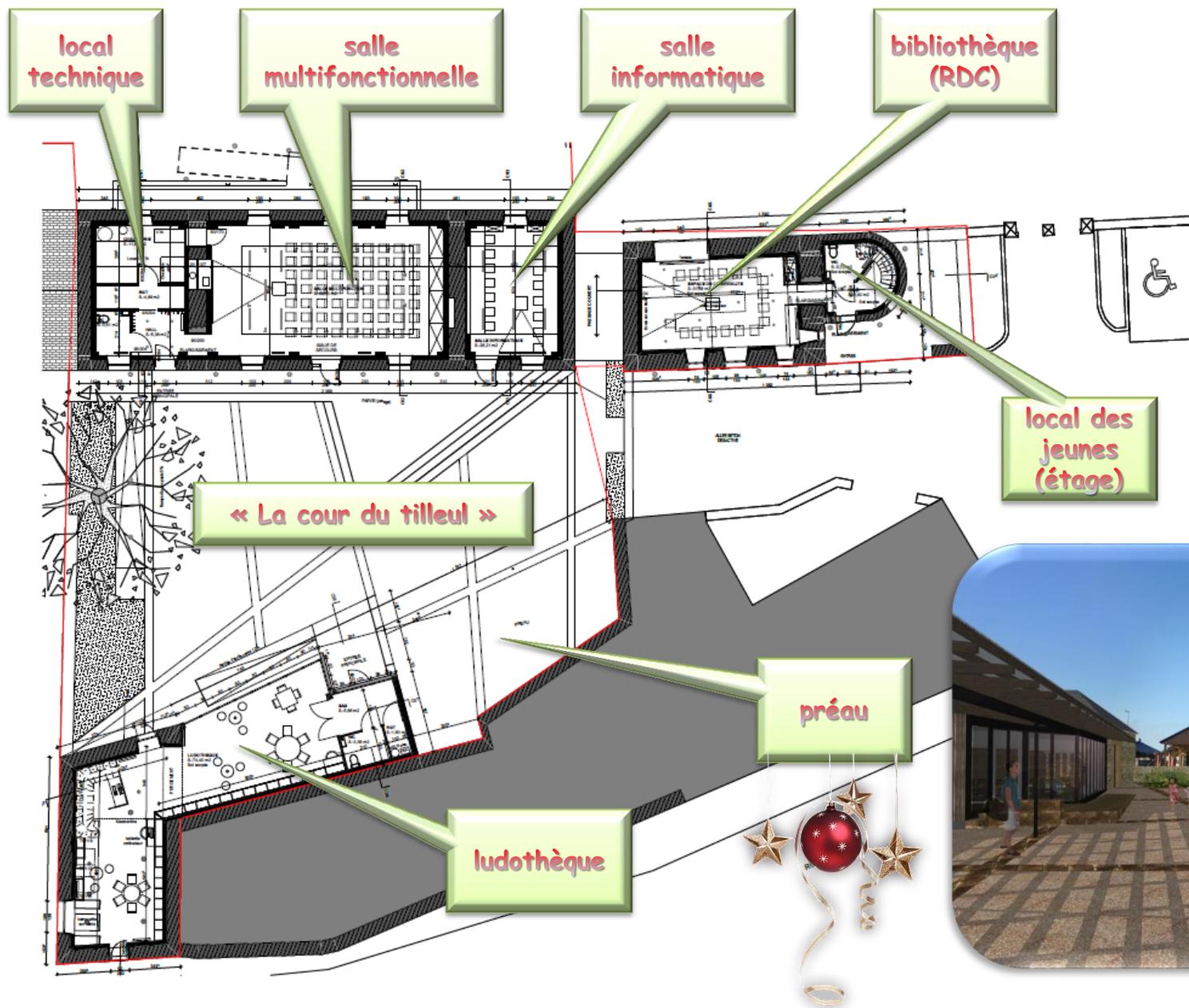
Très vite, la commune se porte acquéreur de ce bâtiment.

L'acte de vente sera conclu le 18 Janvier 2012 entre la commune de Langoat et le propriétaire du bâtiment, l'association Guillaume PINCHON, pour la somme de 115 000 €.

Cette somme a permis de financer en partie les travaux de rénovation de l'école actuelle qui vient d'être inaugurée, le 18 Novembre dernier.



Le projet de l'espace socioculturel et intergénérationnel de « la cour du tilleul »



Après un an d'étude, le projet de l'espace socioculturel et intergénérationnel de « la cour du tilleul » va enfin voir le jour.

Le projet prévoit autour d'une cour fermée :

- une salle multifonctionnelle
- une salle informatique
- une bibliothèque
- une ludothèque
- un local jeune

De plus, un logement de type T3 et deux logements de type T4 vont être aménagés aux étages.

Les travaux vont débuter en Mars prochain pour se terminer début 2017.



Au cours de la réflexion du projet, les associations de la commune ont été consultées et interrogées sur leurs propres besoins. Dans la mesure du possible nous avons essayé de répondre au mieux à leurs attentes.

Le projet comporte plusieurs salles :

➤ La salle multifonctionnelle :

La salle multifonctionnelle d'une surface de 70 m² est conçue pour servir de salle de réunion, elle pourra accueillir 70 personnes, elle servira aussi aux différentes associations de la commune pour leurs activités (club de gym, yoga, couture...).

Des placards de rangement pour les associations y seront intégrés, et dans le local technique une pièce est dédiée au rangement des tables et des chaises, permettant la transformation de la salle aux différents besoins.



Des sanitaires seront accessibles depuis l'intérieur de la salle.

Le local technique abritera la chaudière à bois, sa réserve de granulé ainsi que toute la logistique technique des différentes salles et des trois logements.



➤ La salle informatique :

A la demande faite par l'association PATG, la salle informatique sera entièrement pré-câblée pour recevoir les micro-ordinateurs et les différents appareils informatiques dont dispose l'association.

➤ La bibliothèque :

Suite à l'achat par la commune de « la maison à la tourelle » situé au plein cœur de notre projet, la bibliothèque y sera transférée.

Pour répondre à la demande des responsables de la bibliothèque, elle se fera sur un seul niveau au rez-de-chaussée. La pièce sera lumineuse et agréable avec la création d'une grande ouverture sur l'arrière du bâtiment, elle sera équipée de mobiliers (étagères, tables...)

Des sanitaires seront accessibles depuis l'intérieur de la salle.

➤ Le local jeune :

Sur la partie supérieure de la bibliothèque sera construite une autre salle.

La municipalité a pour projet de mettre en place une association pour les jeunes de la commune. Cette pièce pourrait leur être dédiée.



18

> La ludothèque :

C'est un espace dédié au jeu. Un lieu où il est possible de jouer, d'apprendre à jouer ou d'emprunter un jeu.

Dans la « cour du tilleul », la municipalité a pour projet de créer une antenne de la ludothèque du Trégor. Ce nouvel espace sera accessible à tous par le biais d'une cotisation annuelle.

Le jeu est un facteur de lien social, d'échange intergénérationnel et d'apprentissage du respect des règles et de l'autre.

Le service proposé par l'association drainera les écoles de Langoat, mais aussi les EPHAD des alentours et les adhérents du territoire.

> Le préau :

Construit dans l'alignement de la ludothèque, le préau sera très lumineux, il sera équipé d'un toit en polycarbonate translucide. Il servira pour les activités extérieures de la ludothèque, mais aussi pour les associations de la commune lors de leurs différentes manifestations.



> Les logements :

Le logement T3 et les deux logements T4 seront construits en duplex.

Leur accès sera indépendant des locaux associatifs. Il se fera à l'aide d'une coursive extérieure par l'arrière du bâtiment pour rejoindre un parking privé réservé aux locataires.



> Les aménagements extérieurs :

Aujourd'hui la commune est en pleine réflexion sur les futurs aménagements extérieurs.

Nous vous les présenterons au prochain bulletin du petit langoatais (printemps-été 2016)

Nos trois mousquetaires de

La banque alimentaire

19

La banque alimentaire est une association « loi 1901 », présidée par Mr Galliou JP, elle comprend également 2 vice-présidents et 75 bénévoles répartis entre Saint Briec et Lannion. Elle est administrée par 15 administrateurs dont des représentants des différents CCAS, associations et bénévoles.

Elle emploie 3 salariés à mi-temps dont 1 emploi associatif aidé en convention bipartite avec le Conseil Départemental.

Dans le département des Côtes D'Armor, 33 CCAS et 22 associations sont partenaires de la banque alimentaire et peuvent ainsi distribuer des denrées alimentaires à 3700 bénéficiaires, ce qui représente environ 2000 repas par jour.

Les collectes de denrées alimentaires se font 2 fois dans l'année, au printemps et au moment de la collecte nationale qui vient d'avoir lieu les 27 et 28 novembre. Les produits sont ensuite facturés aux CCAS 0,30€/kg distribué.

La banque alimentaire a un fonctionnement qui repose sur la mobilisation de ses bénévoles dont les tâches sont variées. Par exemple tous les fruits et légumes doivent être triés et lavés avant d'être distribués et cela se passe tous les matins dans leurs locaux.

A Langoat, Michel Le Carboullec et Marie-Françoise Le Goff assistés de Marie Pierre Kerleau, sont présents tous les jeudis à l'arrière de la mairie pour distribuer leurs colis aux bénéficiaires. Mais avant cela ils se sont rendus en fourgon, une semaine sur deux, rue de l'aérodrome à Lannion, afin de récupérer les denrées qui sont allouées au CCAS de Pommerit Jaudy, La Roche Derrien et de Langoat.

Michel et Marie-Françoise expliquent que pour être bénévole à la banque alimentaire il faut aimer le contact humain, avoir la volonté d'aider les autres sans jugement, pouvoir faire de la manutention de marchandise. La banque alimentaire distribue des produits frais, surgelés et des fruits et légumes suivant les arrivages.

De ce fait, Michel et Marie-Françoise répartissent les produits reçus en respectant la chaîne du froid, et pour ce faire ils ont eu une petite formation sur le transport des produits frais et surgelés ainsi que sur la sécurité alimentaire.

Si vous souhaitez aider le CCAS de Langoat ou la banque alimentaire, appelez la mairie.

Maryvonne Broudic.





Jean Le Grand, le "Wikipédia" langoatais ou la mémoire de Langoat.



Fouiner et dénicher l'information dans les archives départementales, écouter et retranscrire les histoires vraies, réunir l'ensemble par écrit et l'archiver dans d'innombrables classeurs voici le but que s'est fixé Mr Jean Le Grand avec bien sûr une particularité, les informations de Langoat.

Jean Le Grand a vu le jour sur les terres de Langoat le 6 août 1926. (Et oui, il fêtera ses 90 ans en 2016). Avec Joseph, son frère cadet, il commencera sa primaire à Langoat puis ira ensuite à Saint Joseph à Lannion pour approfondir ses connaissances.

Il ne quittera Langoat que 10 mois pour faire son service militaire. Pour cela il voyagera de Cherbourg au Maroc sur le paquebot "Ile de France" avec plus de 9000 compatriotes.

Son bonheur il le trouvera auprès de Mme Madeleine Le Gardien. Bien sûr, c'est à la mairie et à l'église de Langoat qu'ils échangeront leur consentement en octobre 1953. Jean-François, leur fils et Elisabeth, leur fille viendront combler leur bonheur. Jean Le Grand a repris l'exploitation de son père : 30 hectares de terres et l'élevage de poules pondeuses sur les terres du Cosquer.

Un travail qu'il a dû arrêter suite à des soucis de santé. Aujourd'hui en retraite, il a entamé l'arbre généalogique de la famille.

C'est lors d'une de ses recherches qu'il a retrouvé l'inventaire du mariage de Jean Le Grand (un de ses ascendants) avec une fille de la famille Couallan alors propriétaire du domaine du Cosquer vers 1786, inventaire rédigé à l'époque par le maire Mr Le Bonniec.

Suite aux décès des parents de la mariée et n'ayant pas de frère, l'exploitation prit le nom de la famille Le Grand. Suite à ces révélations, il élargit ses recherches. La famille Le Grand est alors souvent citée dans les archives. On peut ainsi y retrouver Jean-Marie Le Grand, maire à Langoat ou Pierre Le Grand, le premier recteur de l'académie de Rennes entre 1830 et 1839.

Avec cette envie d'en savoir toujours plus sur la commune de Langoat, il découvrira aussi que la famille de Marcel Pagnol aura un temps séjourné sur ses terres.

A ce jour, il continue de rassembler les mémoires de Langoat. Un travail de fourmi et sans utiliser internet; Que cela concerne une personnalité, ou un patrimoine, Jean Le Grand n'est jamais rassasié d'informations.

En 2014, Jean Le Grand a offert à la commune de Langoat les correspondances de son père, Jean-Baptiste né au Cosquer en 1890, écrites durant la première guerre mondiale entre 1914 et à sa démobilisation en 1919.

Ces correspondances sont classées aux archives municipales mais elles ont aussi été éditées en livre (le tome 1 « 4 août 1914 - 21 juin 1916 » et le tome 2 « 22 juin 1916 - 20 mars 1919 ») par Jean et Joseph Le Grand.



Patrimoine: « Feunten Wenn »

21



C'est le 18 novembre 1968 que Mr Cornic, négociant en vin, obtient l'autorisation d'exploiter la source située à Feunteun Gwen. Lieu qu'il a acheté en 1966 où était jadis un ancien teillage à lin "Vilin Vihan" appartenant à Mr Gratiet.

Mais c'est précisément en 1969 que la source a été véritablement exploitée et mise en bouteille que l'on nommera communément "L'eau de Langoat".

Jaillissant d'un front de roches d'une hauteur de 20 à 25 m au-dessus du niveau de la rivière, elle peut donc être embouteillée sans pompage, une histoire de simple gravité. Pour un débit invariable de 5000 litres à l'heure et d'une température constante de 11,7°. Cette eau est extrêmement douce grâce à un P.H plus élevé que ses consœurs en Bretagne.

Car un long voyage l'attend avant d'arriver à la source de Feunteun Gwen.

Imaginez une goutte de pluie tombée au-dessus de Milin Bihan qui traverse le sol et sous sol, filtrée par les nombreuses roches volcaniques. Elle mettra 3 années à effectuer ce long voyage.

On embouteillera davantage l'eau dans du verre qu'en bouteilles plastiques pour une raison de commodité et de noblesse. Pourtant, les bouteilles en plastique sont fabriquées sur place. La matière première utilisée est une poudre portée à une certaine température, mise en tube et soufflée par pression d'air qui lui donne sa forme définitive.

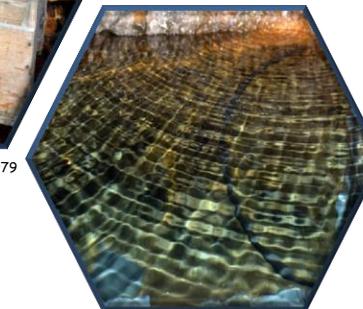
On pouvait la boire à une centaine de kilomètres à la ronde dans les cafés et commerces comme Paimpol, Tréguier, Lannion, Bégard mais également dans les collectivités, tels que les hôpitaux de la région et même le centre hélio-marin de Trestel. Il y a eu également des exportations vers l'Iran par containers transités par le Havre. Mais cela posa des contraintes au niveau des différents intermédiaires, commanditaires. Mr Cornic avait même pensé à s'envoler avec un certain contingent d'eau pour Abidjan (Côtes d'Ivoire).

Avec une commercialisation bien assise dans la région, on y ajouta aussi une activité supplémentaire, la fabrication de jus de fruit et de sodas.

Une demi-douzaine de personnes y ont travaillé avant sa fermeture en 1979. Car même si sa vente moyenne annuelle se situait à 3 millions de litres, les services de contrôle sanitaire vont arrêter la production suite à un dépassement des normes autorisées en nitrates. Elle aura au moins eu le mérite d'avoir su exister 10 ans sur nos tables lors des repas de familles ou d'échange entre amis autour d'un verre.



Source: Le Tirégon du 31 mars 1979



L'école Ste Pompée

Les projets de l'école:

Le projet d'école sur l'utilisation de l'outil numérique dans les classes se poursuit. Les enseignantes et les élèves poursuivront la correspondance engagée l'an passé avec une école située en Palestine et une école de Dordogne, cela, via les réseaux sociaux. L'investissement réalisé dans des tablettes permettra aux élèves de concevoir des petits films en lien avec le travail réalisé dans les classes.

Les différentes activités scolaires, culturelles et pastorales

- ✓ **CM1/CM2** : Enseignante : Marie Charlotte KOMPF.
Les élèves conduiront un projet sur l'agriculture avec le lycée de Pommerit-Jaudy ainsi qu'un projet sur la littérature de la première Guerre mondiale avec le collège de St Yves. Voyage scolaire à déterminer.
- ✓ **CP/CE/CE2** : Enseignante Emmanuelle Guernion et Josée David.
Les élèves vont créer un journal et s'intéresseront à la vie des escargots : visite de la ferme d'escargot à Tonquédec; intervenant en classe et création d'un vivarium.

- ✓ **Les Maternelles** : Enseignante: Josée David et Aline Dauguet.

Les petits seront ravis de partager des moments sur le thème de la mer. Ils ont eut le plaisir de passer une journée pêche à pied et une deuxième journée sera programmée pour la levée des casiers.

- Le cycle piscine est maintenu et complété par du foot et du tennis de table.
- La préparation des chants pour le concert « chœur d'école » à l'arche de Tréguier au mois de juin.
- L'atelier théâtre animé par une professionnelle.
- L'utilisation de l'outil numérique.
- L'atelier de l'Épiphanie et de Pâques.



Les autres moments forts vécus à l'école :

Après avoir chanté au-revoir à Anne le Mener fin juin, les élèves ont accueilli la nouvelle directrice Charlotte KOMPF.



Inauguration des bâtiments de l'école Ste-Pompée



Vendredi 06
Novembre dernier,
la directrice
Charlotte Kompf a
accueilli tous les
acteurs de la
rénovation de
l'école Sainte
Pompée : l'ancienne
directrice, Anne Le
Méner, les élus, les artisans, les parents, les membres de la direction
diocésaine pour les remercier d'avoir contribué à donner un bel outil de
travail aux élèves.

« C'est un lieu d'accueil confortable, convivial, lumineux, ouvert sur
l'extérieur. Vous avez investi beaucoup d'énergie pour en faire une école
vivante et dynamique » a-t-elle précisé.

Le président de l'OGEC, Didier Merrer a rappelé l'historique de cette
réhabilitation. « Nous avons décidé de nous séparer de la partie la plus
ancienne afin que l'argent de la vente soit le point de départ de nos travaux.
Nous avons rénové les classes, aménagé des sanitaires neufs, construit une
salle de motricité et un préau. Les nouvelles normes sismiques qu'on nous a
imposées nous ont occasionné un surcoût qui a mis à mal notre budget serré »
a-t-il reconnu.

« Vous avez compris combien il était important que cette école soit belle pour
contribuer à son ré enchantement et faciliter l'apprentissage des élèves »
constate Patrice Potier du diocèse avant que l'abbé Guillaume Caous n'entonne
« Avance au large jetez les filets » avec l'assistance et bénisse les nouveaux
locaux.

ASSOCIATIONS APEL/OGEC

Suite à l'assemblée générale, les présidents de
chacune des associations ont changé ainsi que
les membres.

Voici la nouvelle composition des bureaux :

OGEC :

Président : Didier Merrer

Trésorier : Éric Beaufiles

Secrétaire : Frédéric Malo

Membres : Anthony Le Roux, Murielle Bernard



L'OGEC a terminé les travaux de l'école et la
salle de motricité est opérationnelle. Des
étagères ont été faites dans les classes. La
pelouse a été semée autour du bâtiment.

APEL :

Présidente : Gwenaëlle MALLO

Trésorières : Sophie Merrer et Soizic le Roux

Secrétaire : Stéphanie MARION

Membres : Sandrine Cozannet, Cecilia Pouillot
David Rivoallan, Mariannick Adam, Hélène Le
Tiec



L'APEL financera l'atelier théâtre, les
sorties scolaires (dont un voyage de 3
jours pour les CM) et le petit matériel
comme les trottinettes, karts, ballons etc..
Grâce aux manifestations suivantes :

DATES DES MANIFESTATIONS A VENIR :

- Tombola de Noël (chocolats) + goûter de Noël.
- Vente de muguet.
- Spectacle de l'école.
- Kermesse.



✓ Les activités sportives à l'école :

Natation pour le cycle 2 (CP).

Ateliers d'athlétisme pour toute l'école en mai 2016.

Course d'orientation (pour les MS/GS/CP) et jeux d'orientation (pour les TPS/PS) en juin 2016.

✓ Les activités culturelles à l'école :

Spectacle du RPI (chorale pour le cycle 2 et le cycle 3) lors de la kermesse organisée par l'APE en fin d'année scolaire (fin mai/début juin).

Rencontre et travail d'écriture d'un conte avec l'auteur langoatais de contes fantastiques Romain Godest (pour la classe de GS).

Sortie tous les quinze jours à la bibliothèque de Langoat afin d'y emprunter des livres (pour toutes les classes depuis le début de l'année scolaire, les TPS/PS s'y rendront en cours d'année 2016).

Exposition des réalisations plastiques des élèves du RPI le vendredi 27 mai en soirée à l'école de Lanmérin.

✓ Les sorties scolaires :

Visite de l'abbaye de Beauport à Paimpol en rapport avec le projet de classe sur les cinq sens (pour les TPS/PS et les MS).

Visite guidée et contée en forêt de Brocéliande à Tréhorenteuc en rapport avec le projet de classe sur les contes traditionnels et les légendes bretonnes (pour les GS).

Visite de la Cité des Télécoms à Pleumeur Bodou (pour les CP).

Visite de l'école de Bothoa à Saint-Nicolas-du-Pélem (pour les CP).

Visite de la mairie de Langoat et rencontre avec le maire (pour les CP).



✓ La vie dans les classes :

Le petit-déjeuner à l'école :

Vendredi 16 Octobre 2015, toutes les classes de l'école ont accueilli les parents qui le souhaitaient autour d'un petit déjeuner. Les enfants ont pu eux-mêmes se préparer un petit déjeuner équilibré en choisissant parmi divers produits (lait, fromage blanc et beurre pour les produits laitiers ; fruits de saison et jus d'orange pour les fruits ; pain brioché, pain aux fruits secs, pain aux céréales, pain de campagne pour les céréales ; confitures de fraises, de coings, de clémentines et de myrtilles pour les glucides).

Conte, Noël et déguisements

25



✓ Un auteur de contes fantastiques dans la classe des GS :

Lundi 09 Novembre 2015, Romain Godest, écrivain langoatais, auteur de contes fantastiques est venu rendre visite aux GS.

Les élèves ont pu lui poser diverses questions sur sa manière d'écrire, ses choix de personnages, de lieux et de thèmes, la façon dont sont fabriqués et illustrés ses livres. L'auteur a partagé son univers en leur faisant découvrir des objets et des décors qui lui sont chers et qui participent à son inspiration.

Les élèves ont hâte de le revoir au printemps prochain quand il reviendra les aider à écrire le conte fantastique de la classe !



✓ Le marché de Noël :

Vendredi 18 Décembre à partir de 18h, les parents de l'école étaient conviés au grand marché de Noël des petits créateurs de l'école. Après la distribution des cadeaux apportés par le Père Noël pour chaque enfant et pour chaque classe, les parents ont pu acheter les objets réalisés par les enfants et partager un moment chaleureux autour d'un vin chaud et de gâteaux et friandises de Noël.

✓ Le carnaval :

A la fin du mois de Mars 2016, pour fêter l'arrivée du printemps et dire au revoir à l'hiver, les élèves déguisés défilèrent dans les rues de Langoat et iront brûler le Bonhomme Carnaval sur le parking de la salle des fêtes.

Les actions de L'OCCE (Office Central de la Coopération à l'Ecole) de Langoat :

Les dons volontaires des parents et les actions de la coopérative scolaire servent à financer les différents projets de chaque classe.

Voici les actions prévues pour l'année scolaire 2015/2016 :

- vente de torchons avec les dessins des enfants de l'école (Novembre),
- vente des objets réalisés par les enfants lors du Marché de Noël (Décembre),
- vente de galettes (Janvier),
- vente de photos de classe et de photos individuelles (Avril).





Quelques changements pour notre école, une ouverture de classe et quatre nouveaux enseignants : Mmes Gaëlle Courivaud (TPS, PS), Marie-Caroline Regnault et Nathalie Quéré (MS) puis Maïté Lamour (décharge de direction et maîtresse-formatrice, CP)

Un total de 84 élèves inscrits pour cette année 2015 / 2016 sont répartis en quatre classes d'où une moyenne de 20 élèves par classe.

Différents projets pédagogiques pour cette année 2015/2016 :

- ✓ PS : le monde sonore.
- ✓ MS : les 5 sens et les émotions.
- ✓ GS : contes traditionnels et légendes celtiques.
- ✓ CP : au projet de la mascotte Paloma se rajoute le projet « échecs ».



Ces projets permettront de travailler les domaines de la découverte du monde mais aussi du langage et du « percevoir, sentir, imaginer, créer ».

D'autres apprentissages viendront compléter ces projets :

- ✓ Les classes de TPS/PS et MS se rendront à l'abbaye de Beauport.
- ✓ La classe de GS rencontrera un auteur, cette rencontre aboutira à la création d'un conte. Les élèves se rendront à Brocéliande.



La classe de CP participera à un tournoi d'échecs. Suite à un travail sur le temps, les élèves se rendront à Bothoa (Commune de St Nicolas du Pelem) pour vivre une journée de classe comme autrefois. Une sortie à la Cité des télécoms est envisagée pour réinvestir l'utilisation d'objets techniques, ainsi qu'un tournoi d'échecs avec la classe de CE2.

Le projet « marché de Noël ».

Les élèves accueilleront les parents autour d'un vin chaud et de quelques pâtisseries qu'ils auront réalisés.

Le projet « exposition du RPI ».

Ce projet permettra de valoriser les productions des élèves.

Une matinée « portes ouvertes » aura lieu certainement en avril, pour permettre aux futurs inscrits et à leurs parents de découvrir l'école et les enseignants.

Ce jour là, les parents pourront inscrire les enfants nés en 2013 et nés avant le 31 août 2014 pour la rentrée 2016/2017.

Les enseignants remercient tous les parents et les personnes ainsi que les trois municipalités qui s'investissent dans la vie de l'école et du R.P.I.

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.



✓ Qui peut en bénéficier ?

Les habitants du territoire, de plus de 12 ans, qui ont des problèmes de mobilité, pour pouvoir bénéficier du service, il faut donc :

- soit, ne pas avoir de voiture
- soit, être sans permis, être dans l'incapacité de conduire une voiture

✓ Pour quel type de déplacements et à quel coût ? :

Pour tous motifs et sans justificatif sur le territoire de la Communauté de Communes du Haut-Trégor :

- 2€ le trajet sur le territoire de la Communauté de Communes, soit 4€ l'aller-retour.
- Vers Lannion, sur justificatif pour raison médicale (spécialiste ou centre hospitalier, y compris Trestel), administrative (exemple : pôle emploi) ou pour se rendre à la gare : 3€ le trajet vers Lannion ou Trestel, soit 6€ l'aller-retour.

✓ Comment fonctionne le service ?

- L'inscription est obligatoire (dossier à télécharger sur le site www.haut-tregor.com ou à retirer au siège de la CCHT).
- Le nombre de trajet est limité à 16 par mois (soit 8 allers-retours).
- La réservation se fait, au plus tard, le jour ouvrable précédant le transport, avant midi, au : 0.810.22.22.22. (du lundi au samedi, coût d'un appel local).

✓ L'avantage en plus : Ticket combiné Tibus :

En partenariat avec Tibus, la communauté de communes du Haut - Trégor propose un ticket combiné permettant aux usagers de Tro'Glaz de prendre Tro'Glaz + Tibus pour seulement 2€ le trajet. (Pour utiliser ce ticket combiné, avertir la centrale de mobilité lors de la réservation).

Le Tro'Glaz en quelques chiffres :

- 1 plateforme située à Saint-Brieuc.
- 14 taxis sélectionnés.
- 111 personnes déjà inscrites qui ont pu bénéficier du service pour des déplacements alimentaires (48%), de santé (37%) ou tout autre (15%).



✓ Déchets ménagers : le compostage est relancé :

Les déchets fermentescibles représentent environ 30 % du volume d'ordures ménagères. Soit 40 kg par an et par habitant. Un gisement considérable pour le recyclage par le compostage individuel. Depuis 2004, l'ex Smictom du Haut-Trégor, puis la Communauté de Communes du Haut-Trégor (CCHT), ont mis en place une opération de distribution de composteurs individuels en bois.

Tarifs des composteurs : le 400 l à 25 € et le 600 l à 31 €. Renseignements : 02 96 92 33 46.

Le service déchets mène également une campagne d'informations sur le tri des déchets dangereux (piles, peintures, engrais, diluants). Une documentation précisant les règles de bonnes pratiques concernant le tri de ces déchets est disponible dans les magasins participants.

✓ Info dernière minute :

Un Séjour au ski pour vos ados :

La commission enfance jeunesse organise un séjour au ski réservé aux « ados » du territoire (12-17 ans).

Il s'agit d'un séjour d'une semaine à Samoëns dans les Alpes qui aura lieu pendant les vacances de Février du 13 au 20 Février 2016.



Le nombre de places est fixé à 48 jeunes.

Les frais de transport, d'encadrement ainsi que 50% des activités sont pris en charge par la collectivité.

Le prix restant à la charge des familles sera calculé en fonction de votre quotient familial (mini 100 € et maxi 300 €).

Infos Pratiques C.C.H.T

29

Minihy Tréquier

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 Convent 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.

Tréquier

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.

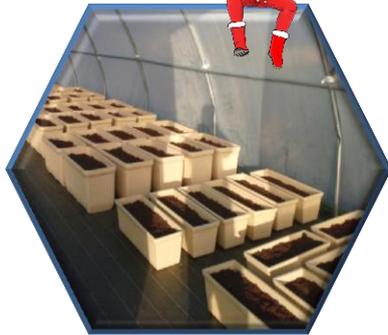
Piscine :

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 Kestellic.





Promesses de fleurs



Une serre, mais pour quoi faire ?
 C'est la réaction de beaucoup de Langoatais en début d'année... Jardiner dans une serre, c'est réguler soi même le climat (l'humidité et la température) afin qu'il favorise la croissance des plantes.

Des nouvelles jardinières, mais pour quoi faire ?
 Pour renouveler celles qui sont cassées et agrémenter notre commune, à cela rajouter : du bon terreau : c'est la moitié du résultat du fleurissement de beaux plants : géranium, ipomée , surфина, sauge...

Voilà tous les éléments sont réunis, il ne reste plus qu'à les assembler.



Des fleurs pour embellir, mais pas que...

> rue Bellevue :

Un grand pot fuchsia a été installé. Celui-ci est composé de :

- un PENSTEMON rouge (fleur en forme de clochette).
- un CAREX TENUICULNIS (graminée rouge).
- une VERVEINE (blanche).
- un GINKGO BILOBA (l'arbre).

> rue des Écoles :

Six jardinières ont été disposées au niveau des chicanes. Elles ont été réalisées en régie avec des tuyaux « écobox », sur lesquels ont été aussi fixés les panneaux d'indication de priorité.

Les jardinières ont été plantées de dimorphotheca, de solanum et de lierre panaché.

> rue Ste Pompée :

Lors de l'aménagement de la rue Sainte Pompée, cinq fosses ont été créées le long de la départementale et deux à l'entrée du lotissement de Koupaia. Elles sont plantées par thème de couleur avec un mélange de plants offrant leur beauté aux différentes saisons.

Pour limiter l'entretien, les parterres ont été bâchés et pour améliorer le côté esthétique, recouvert par un paillage minéral, ardoise et brique rouge.

Sur le côté opposé une jachère mellifère fleurie a été semée pour créer un effet de couloir, mais aussi pour nourrir les abeilles des ruches avoisinantes.

L'entrée de l'agglomération au niveau des panneaux de Langoat et de l'entrée du lotissement de Kergaric sera aussi fleurie et aménagée pour bien marquer l'entrée du bourg.

Les fleurs sont là pour leurs parfums et le plaisir des yeux, mais peuvent aussi jouer un rôle pour ralentir les véhicules.

Quelques conseils de Maryvonne pour votre jardin

Voici Novembre, le temps des plantations, nous entrons au jardin dans une période de repos pour l'ensemble des végétaux du jardin, du balcon ou de la terrasse. Si l'on voit les journées se raccourcir nettement et s'installer durablement la pluie et la grisaille, cette période est favorable à la préparation pour le printemps prochain.

- ✓ Plantez la plupart des végétaux, « à la Sainte Catherine, tout bois prend racine » c'est la meilleure période pour planter et faciliter l'enracinement avant les gelées.
- ✓ Plantez les bulbes de printemps avant que le sol ne soit trop dur.
- ✓ Taillez les arbustes et conifères, juste une taille légère avant l'hiver, hors gelée.
- ✓ Pour les arbres fruitiers :
 - ramassez les fruits qui jonchent le sol source de maladie.
 - décrochez les fruits qui sont restés aux arbres, surtout s'ils sont pourris, fin de mois taillez pommiers et poiriers.
- ✓ Pour les fleurs du jardin :
 - continuez à couper court les tiges des fleurs fanées, divisez les plantes vivaces et plantez-les aussitôt.
 - rentrez les bulbes ou protégez les du froid par un paillage (glaïeuls, dahlias, cannas).
 - continuez à planter pensées, violettes. Au balcon comme au jardin vous pouvez planter les arbustes en pot, protégez les végétaux sensibles au froid d'un voile d'hivernage.
- ✓ Pour la pelouse et gazon :
 - lorsque toutes les feuilles sont tombées, profitez-en pour effectuer une dernière tonte relativement haute, cela permet également de nettoyer la pelouse de façon efficace.
 - à l'aide d'une bêche bien tranchante, retracer les bordures, c'est beaucoup plus joli en hiver. Si vous envisagez de refaire votre pelouse au printemps, labourez avant l'hiver sans tasser la terre. Vous permettrez ainsi au sol de respirer et vous en profiterez pour retirer racines et cailloux.
- ✓ Au potager :
 - vous pouvez arracher définitivement vos plants de tomates.
 - récoltez les derniers légumes d'hiver et laissez en place les légumes racines.
 - commencez à préparer le terrain en labourant le sol qui respirera ainsi durant l'hiver.
 - vous avez constitué une réserve de pommes de terre pour l'hiver ? Pensez à supprimer les germes.

A vos bêches, râtaux, plantoirs et autres outils de jardinage, votre jardin a besoin de vous en ce mois de Novembre !



Le soin que vous portez à votre jardin en cette période, se retrouvera l'année prochaine dans votre assiette ou dans un vase, alors profitez des belles journées pour jardiner.



Voilà le retour du givre et parfois de la neige qui annoncent doucement l'arrivée de Noël ! Si le mois de Décembre n'est pas celui qui réclame le plus de soin dans votre jardin, il est quand même bien l'un des plus joyeux et plus des festifs de l'année ! Les travaux de jardinage sont relativement limités durant ce mois d'hiver mais ils sont nécessaires pour préparer au mieux la nouvelle année qui commencera bientôt.

- ✓ Plantation des arbres et arbustes :
 - si le gel ne s'est pas encore abattu dans notre région, il est encore temps, en ce début de mois de Décembre, de planter vos derniers arbres et arbustes.
 - s'il gèle, reportez vos projets de plantation au début du printemps. Il sera encore temps d'intervenir juste après les gelées.
 - enfin, si le sol le permet et qu'il n'est pas trop dur, terminez la plantation des bulbes de printemps. Il sera bientôt trop tard, dépêchez-vous !
- ✓ Fleurs du jardin, du balcon et de la terrasse :
 - Noël arrive et il serait bon de planter quelques fleurs à floraison hivernale (chèvrefeuille arbustif d'hiver, camélia, rose de Noël, la bruyère ,pensée ,violas).
 - il n'est pas trop tard pour protéger vos plantes contre le froid.
- ✓ Taille des arbres et arbustes :
 - vous pouvez tailler les poiriers et pommiers, en dehors des périodes de gel, on peut aussi commencer à tailler la vigne.
- ✓ Pelouse, gazon :
 - nettoyez votre jardin des dernières feuilles tombées à l'automne.
 - pensez à la révision de la tondeuse. La vidange vous permettra de la rendre plus performante et de la garder plus longtemps,
 - profitez du mauvais temps pour faire l'entretien de vos petits outils, et peut-être de fabriquer une maison à insectes, ils protégeront votre jardin.

Comment faire un bon compost

33

Le compostage individuel des déchets organiques est le meilleur moyen de gérer ses déchets. Il reproduit le cycle naturel de la matière. Cette transformation en humus est un processus biologique, en présence d'air, dû à l'action conjointe d'êtres vivants du sol : bactéries, champignons, insectes...

- ✓ Introduisez les déchets organiques après les avoir fragmentés en petits morceaux, par couches successives peu épaisses (20cm maximum).
- ✓ Mouillez les déchets très secs : feuilles mortes, paille... et mélangez-les avec des matériaux riches en eau tels que les épiluchures, tontes... Faites sécher un jour ou deux les tontes de gazon avant de les introduire dans le composteur. Il est judicieux de les mélanger avec les feuilles mortes de l'automne (30% d'herbe fraîche au maximum).
- ✓ Alternez sans cesse des matériaux secs et mouillés, jaunes et verts, fins et grossiers.
- ✓ Mélangez régulièrement chaque nouvel apport avec le compost naissant. En composteur comme en tas, ce brassage est indispensable. Il permet de mélanger les apports complémentaires, d'aérer le compost, d'activer sa décomposition par les bactéries et d'enrober le nouvel apport, des micro-organismes présents en dessous.
- ✓ Fermez le composteur avec son couvercle. Celui-ci permet de conserver la chaleur (45°C) favorable à la biodégradation. Il limite l'évaporation et inversement, les excès d'eau de pluie.

Ma rue, mes trottoirs en fleurs

A quoi servent les trottoirs ?

Quelle question ! A la circulation des piétons, pardi !

Bien identifiables, ils matérialisent la séparation entre la chaussée de la circulation routière et habitations, ils protègent donc le piéton qui se déplace et lui permettent d'accéder aux bâtiments.

Fait de matériaux en dur (bitume, pavés, dalles, béton lavé...), ils se révèlent être un casse-tête à entretenir, plus particulièrement à désherber. A la moindre fissure, c'est la porte ouverte aux plantes spontanées, ces « mauvaises herbes » qui nous rendent la vie impossible ! La nature n'aime pas le vide.

Alors que faire ?

Et bien, commençons par nous demander s'il ne serait pas plus pertinent et moins fatigant d'arrêter cette lutte éternelle contre la nature, qui nous montre combien et à quel prix, elle veut vivre et s'épanouir, même dans les endroits les plus hostiles et les plus inattendus.

Oui, mais me direz-vous, il est hors de question de se laisser envahir par la végétation ! Rassurez-vous, il ne s'agit bien entendu pas de tout laisser pousser sans contrôle, ni de sacrifier le bien-être de chacun pour celui du végétal, tout est histoire de compromis et de coexistence ! C'est ainsi que

de plus en plus de villes comme Rennes, Lyon, Guérande, Lille et plus près de nous, Plérin, Loc-Envel, Saint-Juvat, Lannion, Laurenan, ont décidé de mener une stratégie, le fleurissement des trottoirs et des pieds de murs. « Planter plutôt que désherber » et « Remplacer des herbes subies par des plantes choisies » Et puisque ça se passe devant chez vous, autant le faire avec vous.



Les objectifs sont multiples :

Vous permettre de vous approprier les espaces de proximité, de jardiner les rues, de participer à l'amélioration de notre cadre de vie, de vous responsabiliser vis-à-vis du respect des espaces public, de créer du lien social entre voisins... Mais aussi de changer de regard sur l'herbe en ville suite au passage du zéro phyto. Attractivité pour la faune (insectes, oiseaux), filtration des polluants atmosphériques, infiltration des eaux pluviales...sont aussi des avantages conférés par la végétalisation des façades et des pieds de murs.

Alors pensez-vous toujours que le trottoir ne sert qu'à la circulation des piétons ?



En résumé : végétalisons nos murs et nos trottoirs.

Végétalisons nos murs et nos trottoirs pour plus de nature, la biodiversité, c'est l'affaire de tous !

La végétalisation des fonds de trottoir est aujourd'hui une action proposée par un grand nombre de collectivités en France. Soucieuses de conjuguer l'urbanisation et la nature, ces communes offrent la possibilité aux habitants de s'approprier l'espace public pour jardiner. Les habitants deviennent ainsi des acteurs impliqués dans l'embellissement de leur rue, de leur cadre de vie, en complémentarité avec les aménagements publics.

Ainsi chèvrefeuille, clématite, jasmin et plein d'autres encore viendront prendre leur place en plein cœur de la ville.

Végétaliser sa façade, c'est assurer le retour de la nature en ville. En accueillant des plantes spontanées ou cultivées, vous protégez également la petite faune, insectes, oiseaux...

Vous contribuerez aussi à l'embellissement des rues, en y apportant couleurs, senteurs et fraîcheur, tout en favorisant le bien être de tous.



Détente au coin du feu



w
 e
 hbe
 cebob
 oprdiuc
 laaèsnhgs
 cebrcreanio
 peltubmeolrej
 lirirsnnr
 ctlnaneeoiei
 zsoéeacmdgëlu
 uqeeuhdesieëlwg
 sqcrnneronl
 wioitonandloë
 yjlfbsbenehéutëo
 soeguodsdnbcmialn
 eeueaebveoibv
 iwlmppyabmrèafq
 gueminxtsooarhbah
 tmgonaojjdhxtelcuob
 hpcxzteeqaitrvx
 njouetsénlooeembu
 omèrenoëlodindesaco
 buaeniartthëxnsca de auh
 ole
 tga
 tap
 erl



- | | | |
|-------------------|-------------|-----------|
| arbre de Noël | chansons | mère Noël |
| barbe | cheminée | noël |
| bas de Noël | cloche | ornements |
| biscuits | couronne | père Noël |
| bonhomme de neige | dinde | renne |
| bottes | décorations | sac |
| boucle | gui | sapin |
| bougie | guirlande | traîneau |
| boule | habit | église |
| cadeau | hotte | étoile |
| canne de Noël | houx | |
| carte | jouets | |
| chandelle | lumière | |



Damien Laplanche



37

« Un jeune cuisinier Langoatais à l'avenir plus que prometteur »



Après une saison bien remplie, nous avons rencontré Damien Laplanche, 23 ans.

Ce jeune cuisinier bourré de talents habite aux « quatre vents » à Langoat avec sa famille. Alors qu'il se destinait plutôt à un métier de boulanger pâtissier, son choix se portera finalement vers la cuisine.

Après son CAP et BEP, il poursuit sa formation en terminale au lycée hôtelier Saint-Joseph Bossuet de Lannion.

L'année du bac : l'année de tous les succès !

Avec l'aide de son professeur Langoatais, Alain Le Calvez, il est sélectionné pour participer au concours national « les délices à la fourme d'Ambert ». Le jeune cuisinier obtient le 4^{ème} prix pour son plat chaud et le 1^{er} prix pour son dessert. Sa « tuile en chocolat avec une chantilly à la fourme d'Ambert avec poire caramélisée, quenelle de fruits secs et coulis de griottes » y a reçu « le coup de cœur du jury ».

Mais notre cuisinier local ne s'arrête pas là ! Il enchaîne avec une victoire au concours interne « Douar Ar Mor » au lycée Bossuet. Cette victoire lui permettra de suivre un stage de perfectionnement auprès du chef étoilé Michel Troisgros à Roanne.

Il effectue des stages auprès d'établissements de grande renommée tels que le K'Loys à Paimpol, l'Aigue Marine à Tréguier ou encore la Ville Blanche à Rospez.

Une saison pas comme les autres au centre du village préféré des Français !

Son diplôme en poche, Damien est aussitôt embauché comme chef de partie aux entrées à L'hôtel des Rochers à Ploumanac'h auprès du chef Paul Gandillon.

Comme tout futur chef qui se respecte, Damien souhaite multiplier les expériences pour améliorer ses compétences !

A ce jour, Damien expérimente la cuisine savoyarde à l'Alpe d'Huez. Il nous reviendra au printemps prochain, avec des nouvelles recettes plein la tête !

Dans l'attente, voici l'une de ses recettes fétiches :

Délice de maquereaux, légume de couleur.



Damien Laplanche lors du trophée Douar Ha Mor

Réaliser les préparations préliminaires.

- ✓ Éplucher, laver, détailler les pommes de terre en bouchon plus faire des rondelles.
- ✓ Creuser les pommes de terre bouchon à l'aide d'une cuillère à pomme parisienne pour en récupérer des billes.
- ✓ Avec les chutes de pommes de terre réaliser des chips et confectionner une pomme purée.
- ✓ Monder les tomates et épépiner et réaliser une concassée de tomate (éplucher oignon et ciseler plus ail éclaté).



- ✓ Équeuter et laver les feuille d'épinards, blanchir, rafraîchir.
- ✓ Laver courgettes et tailler à la mandoline des tranches de courgettes dans toute sa longueur, blanchir, rafraîchir.
- ✓ Tailler à cru l'orange et lever les segments.
- ✓ Éplucher les échalotes et les ciseler.
- ✓ Habiller, lever les filets de maquereaux et sécher puis réserver au frigo.

Confectionner la tuile à la fourme d'Ambert :

Disposer la fourme sur une feuille silicone, sous la salamandre quelques secondes et sécher puis tailler à l'emporte-pièce.

Cuissons :

- ✓ Cuire les pommes de terre bouchon dans un beurre agrémenté d'un peu d'eau.
- ✓ Glacer les billes de pommes de terre.
- ✓ Terminer la cuisson de la pomme purée, vérifier l'assaisonnement et passer au tamis.
- ✓ Frire les pommes chips.
- ✓ Réaliser une concassée de tomates classique.

Délice de maquereaux, légumes de couleur

maquereaux 2 pièces
courgette 1 pièce
orange 1 pièce
épinard 25 pièces

Concassée de tomates

tomate 4 pièces
oignon 1 pièce
fourme d'Ambert 25g
ail 1 gousse
beurre 20g

Tuile de fourme d'Ambert

fourme d'Ambert 100g

Garniture

pommes de terre 3 pièces
épinard 20 pièce

Décor

pousses épinard 8 pièces
peau de tomate séchée 4 pièces





Beurre de tomates
beurre 50 g

basilic 1/10 de la botte
pulpe de tomates 30g

Concassée de tomates

tomate 4 pièces
oignon 1 pièce
fourme d'Ambert 25g
ail 1 gousse
beurre 20g

Sauce orange

échalote 1 pièce
jus orange 0,100 litres
vinaigre de cidre 0,075 litre
crème 0,05 litre
beurre salé 75g

Assaisonnement

sel de Guérande - sel fin
poivre du moulin



La technique :

- ✓ Sécher la peau de tomate
- ✓ Façonner les paupiettes de maquereaux.
- ✓ Disposer le papier film sur un poste de travail propre, étaler les tranches de courgettes, le filet de maquereau, assaisonner, ajouter les épinards blanchis, les segments crus d'oranges et rouler en paupiette le tout.

Confectionner le beurre de tomate :

- ✓ Mettre le beurre en pommade et y ajouter l'eau des pépins de tomates plus le basilic émincé.

Réaliser le montage des légumes :

- ✓ Sur la rondelle de pomme de terre, disposer feuilles d'épinards revenus au beurre noisette, sur le dessus y mettre la concassée de tomate.
- ✓ Dans la pomme fondante y ajouter dans la partie évidée le beurre de tomate.

Confectionner la sauce orange :

- ✓ Dans une russe : réduire échalotes, vinaigre de cidre et jus oranges.
- ✓ Une fois réduite crémer et monter au beurre sur le coin de la plaque coup feu.
- ✓ Cuisson du poisson et réchauffer les légumes montés.
- ✓ Cuire en vapeur dans un couscoussier les maquereaux 3 à 5 minutes.
- ✓ Chauffer les légumes dans le four chaleur sèche.
- ✓ Réaliser le dressage des assiettes.



Damien Laplanche
Lors de la distinction du
concours culinaire national.



Bon appétit !



Connaissez-vous vraiment la vitamine C ?

On dit d'elle qu'elle redonne des forces et du tonus, qu'elle aide à surmonter les rhumes... mais connaissez-vous réellement son rôle dans le fonctionnement du corps ? Savez-vous où la trouver ? Comment la conserver ?

A quoi sert-elle ?

Elle fait partie des vitamines qui sont des substances indispensables à la vie. A part quelques unes d'entre elles, le corps humain ne peut les fabriquer : il doit les trouver dans son alimentation. C'est le cas de la vitamine C, appelée aussi *acide ascorbique*.

L'acide ascorbique (E300) est utilisée comme conservateur dans l'industrie alimentaire, notamment pour les produits à base de pommes de terre, les fromages et les jambons.



Elle joue un rôle important dans le métabolisme de l'être humain, c'est-à-dire dans l'ensemble des réactions chimiques qui permettent de se maintenir en vie, de se reproduire, de se développer.

Elle est nécessaire :

- ✓ à la fabrication du collagène. Le collagène est la protéine la plus abondante du corps humain. On la trouve dans les os, la peau, les tendons, la cornée, le cœur, les vaisseaux sanguins...
- ✓ à la fabrication des globules rouges.
- ✓ elle est nécessaire au cerveau et aux muscles.
- ✓ elle permet l'assimilation du fer.
- ✓ elle contribue au système immunitaire.
- ✓ enfin, c'est un anti-oxydant.

Les seuls aliments qui apportent de la vitamine C sont les :

- fruits.
- légumes
- pommes de terre

Où la trouver ?

Le corps ne fabrique pas et ne stocke pas la vitamine C. Il faut la trouver **tous les jours** par le biais de son alimentation. Il est très facile d'atteindre les dosages recommandés en consommant 5 fruits et légumes par jour.

Par exemple pour un adulte :
1/2 pamplemousse
1 clémentine
100 gr de brocolis cuits
= 110 mg de vitamine C

Les apports recommandés par jour sont de :

- ✓ 110 mg à partir de 13 ans.
- ✓ 120 mg au delà de 60 ans, pour lutter contre le vieillissement cellulaire.
- ✓ 130 à 140 mg pour les fumeurs qui en utilisent plus.

Un apport insuffisant peut provoquer de la fatigue, de l'amaigrissement, des maux de tête, des douleurs osseuses et une plus grande sensibilité aux infections.

Il n'y a pas de risques de surdosage, la vitamine C en excès est éliminée par les urines.

Comment la conserver dans les aliments ?

41

La vitamine C est soluble dans l'eau.



- ✓ Ne pas faire tremper les légumes longtemps dans l'eau.
- ✓ Privilégier la cuisson à l'**étouffée**, c'est-à-dire faire cuire sans rajouter d'eau ou très peu dans une cocotte ou une poêle avec couvercle.
- ✓ Cette méthode de cuisson a l'avantage de conserver les vitamines et les minéraux ainsi que le goût des aliments.
- ✓ Pour les cuissons à l'eau récupérer l'eau de cuisson qui contient les vitamines et les minéraux pour faire des soupes, des sauces,...

La vitamine C s'oxyde très rapidement au contact de l'air.



- ✓ Préparer les légumes et les fruits le plus tard possible, de préférence juste avant la cuisson (surtout pas la veille...!)
- ✓ Consommer les fruits et légumes les plus frais possibles.

La vitamine C est détruite par la chaleur.

- ✓ Consommer le plus possible de fruits et légumes **crus**.
- ✓ Consommer les légumes cuits le moins longtemps possible.
- ✓ Conserver fruits et légumes au frais.
- ✓ Rajouter le persil frais et les herbes aromatiques hachées fraîches, très riches en vitamine C, sur les plats plutôt que de les cuire.



Les légumes les plus riches en vit C

(mg de vit C pour 100 grammes quand la quantité n'est pas précisée autrement)

Par ordre décroissant :

- ✓ Le poivron rouge cru : 162 mg
cuit : 81 mg
- ✓ Le poivron rouge cru : 162 mg
- ✓ Choux de bruxelles : 58,2 mg
- ✓ Chou rouge cru : 55 mg
- ✓ Brocoli : 37 mg
- ✓ Chou vert cuit : 20 mg
- ✓ Chou-fleur cuit : 18 mg
- ✓ 1 tomate crue : 14,3 mg
- ✓ Salade frisée : 12 mg
- ✓ Mâche : 9 mg
- ✓ 1/2 avocat : 8,5 mg
- ✓ Pomme de terre à l'eau : 8 mg



Les fruits les plus riches en vit C

(mg de vit C pour 100 grammes quand la quantité n'est pas précisée autrement)

Par ordre décroissant :

- ✓ Cassis 200 mg
- ✓ 1 kiwi 83,2 mg
- ✓ Fraises 67 mg
- ✓ Citron 65 mg
- ✓ Clémentines 48,8 mg
- ✓ 1/2 pamplemousse 42 mg
- ✓ 1/2 Orange 40 mg
- ✓ 1 pomme moyenne 10 mg
- ✓ Cerises 9,33 mg



Des champions de la vitamine C !

(mg de vit C pour 100 grammes quand la quantité n'est pas précisée autrement)

- ✓ Le persil 190 mg
- ✓ Les herbes aromatiques fraîches 143 mg
- ✓ Les baies d'églantier (le fameux « gratte-cul ») de 426 à 1250 mg !
- ✓ L'ortie fraîche 333 mg ! Même en soupe il en reste quelque chose...

✓ Un très bon site internet sur l'alimentation, simple, pédagogique et à la portée de tous :

<http://onmangequoi.lamutuellegenerale.fr/>

✓ et plus particulièrement cette section pour les vitamines et minéraux :

<http://onmangequoi.lamutuellegenerale.fr/encyclopedie/la-composition-des-aliments/les-vitamines>

✓ Dans la section « aliments »/« fruits et légumes » on trouve la teneur en vitamines, dont la vitamine C de tous les fruits et légumes usuels.

✓ Vous pouvez aussi taper directement dans Google le nom du fruit ou légume recherché + vitamine C et vous aurez directement la teneur en vitamine C de l'aliment ainsi que sa composition complète.

Question ?

Y-a -t 'il un sujet particulier de « Santé au naturel » que vous souhaiteriez voir traité dans un prochain bulletin ?

Si vous avez un sujet à proposer contacter Noëlle Montjarret à la mairie ou via le site internet : www.langoat.bzh

Merci pour votre contribution !



Soyons acteur de nos vies !!!



Aidons l'association
« Greg et les enfants de Nager »
à récolter des fonds

Rien de plus simple

Ne jetez plus vos cannettes en métal dans vos poubelles jaunes, déposez les aux différents points de collecte de la commune

- ✓ Au niveau du dépôt bouteilles en verre (à la salle des fêtes)
- ✓ Au niveau des deux écoles « Pierre Le Grand et Ste Pompée »

Des poubelles spécifiques sont mises en place à cet effet et sont reconnaissables

NOUS COMPTONS SUR VOUS

Association Greg et les enfants de Nager



« Greg et les enfants de Nager »
Présidente : Angelina PLATET
Tel. : 06 82 70 95 52

Soubenn gerioù Nedeleg / La soupe aux mots de Noël

Klaskit ar gerioù kuzhet a-blaen, a-blom hag a-groaz.
Recherchez les mots horizontalement, verticalement et en diagonale.

N	T	V	W	I	B	R	Z	G	S	G	S	K	M	X	E	L
S	E	A	M	Z	V	B	Z	H	I	A	C	L	Y	P	Y	I
B	T	D	D	S	X	X	R	W	M	R	H	T	H	R	U	Q
K	O	L	E	B	X	G	H	Y	I	L	O	I	E	O	Y	K
N	L	U	E	L	N	E	D	P	N	A	K	E	X	F	U	N
A	E	O	L	J	E	E	I	O	A	N	O	E	P	O	O	P
W	C	D	E	L	E	G	D	C	L	T	L	K	U	Ù	D	W
Q	Q	O	E	R	I	L	A	E	A	E	A	I	W	T	H	E
S	Y	B	Q	L	O	I	L	L	Z	T	R	L	O	R	T	
P	T	J	Y	G	E	Ù	S	F	A	E	J	V	G	E	E	D
K	L	E	I	E	R	G	C	G	R	O	G	I	N	Y	F	C
D	X	L	R	L	U	T	U	N	E	D	U	W	Y	P	F	K
A	Y	S	R	E	T	I	U	L	O	H	E	E	N	N	A	F
M	Z	K	P	R	D	S	F	D	A	A	J	G	N	A	L	E
K	C	X	C	D	Y	E	E	G	G	E	X	G	D	E	E	H
Q	J	A	Y	S	D	G	N	B	S	K	E	L	E	N	N	E
T	M	H	O	S	C	A	E	N	E	W	Y	A	O	A	X	X

1. kelenn



2. boull



3. garlantez



4. Nedeleg



5. profoù



6. Tad Nedeleg



7. stlejell



8. lutuned



9. steredenn



10. loeroù



11. chokolat



12. kirvi



13. Nedeleg laouen



14. siminal



15. kleier



Le conte de Romain : « Le solstice d'hiver »

En cette saison de fêtes, les flocons de neige flottaient au-dessus de Langoat avant de se déposer sur les toitures ardoisées des chaumières. Ce matin-là, Toulzig, un lointain aïeul du korrigan Toulz, qui avait élu domicile aux abords de l'étang de Milin Saez comme son descendant bien des années plus tard, découvrit avec émerveillement qu'un manteau blanc recouvrait le village breton.

Les rayons du soleil perçaient la canopée du bois et faisaient étinceler les petites touffes gelées que le vent portait vers l'herbe humide. Toulzig eut alors une idée ! Ses cousins irlandais le rejoindraient bientôt pour célébrer le solstice d'hiver et il se devait de les recevoir avec bienveillance.

Bondissant de son trou, le korrigan s'enfonça dans le sous-bois en scrutant la cime des arbres. Le regard perdu dans les branchages, il n'aperçut pas une caille qui s'ébrouait tranquillement après un bain dans l'étang et trébucha en maugréant quelques insultes à l'encontre de l'oiseau des marais.

Soudain, lorsqu'il se redressa en époussetant son vieux chapeau, il découvrit avec satisfaction l'objet de sa quête. À quelques pas de là et quelques pieds de hauteur se trouvait une fine ouverture dans l'écorce noueuse d'un chêne où vivait une fée des bois du nom de Lune. Ses parents l'avaient nommée ainsi, car, à sa naissance, toutes les lucioles de la forêt s'étaient mises à briller.

Fascinée par ces insectes durant son enfance, la fée décida à l'âge adulte de confectionner un baume qui illuminerait la nuit de mille feux. Sans plus attendre, le korrigan escalada l'arbre et appela son amie qui ne tarda pas à sortir de sa cachette.

Toulzig lui expliqua qu'il souhaitait décorer l'étang et plus encore avec son aide pour l'arrivée de ses cousins du nord. Naturellement, Lune accepta de lui venir en aide et lui offrit de bon cœur un énorme pot de baume de Luciole. Le korrigan s'en retourna vers son étang le sourire aux lèvres, ses yeux ne pouvant se détourner de la lueur d'or qui émanait du pot de la fée.

Toutefois, lorsqu'il fut aux abords de Milin Saez, il s'interrogea sur la manière d'utiliser le baume. Il posa le récipient sur le sol et tourna autour si bien qu'un sillon se creusa rapidement dans le feuillage. C'est alors qu'une minuscule araignée, certainement attirée par la lumière du pot, se laissa pendre à son fil sous le menton du korrigan. Toulzig eut un bref mouvement de recul, puis sourit de toutes ses dents. La solution était sous son nez !

Se remémorant le langage des tisseuses de soie, il leur demanda de lui confectionner des boules pas plus grosses que le poing d'une main dans lesquelles il enfermerait le baume luminescent. Celles-ci acceptèrent en échange d'un abri pour ficeler leurs toiles que le korrigan leur fabriquerait une fois le travail achevé. L'accord passé, Toulzig guida les araignées qui suspendirent les boules tout autour de l'étang à l'aide de leurs fils de soie et dans la grande route qui traversait le village de Langoat. Certes les hommes s'étonnèrent d'un pareil phénomène, mais ils se ravissaient également de voir leurs maisons si bien décorées alors que l'approche de la fête chrétienne s'annonçait.

C'est ainsi que lors du solstice d'hiver, les cousins irlandais de Toulzig furent accueillis par la magie de ces sphères lumineuses qui diffusaient leur chaleur à travers le village breton. L'année suivante, les habitants de Langoat confectionnèrent leurs propres guirlandes et la légende voulut que la tradition se soit répandue bien au-delà du village.



Mathilde Guenault, bénévole à la bibliothèque nous invite à découvrir les deux livres suivants :

Pour les Adultes :

«Les gens dans l'enveloppe »

de Isabelle MONNIN



Un roman, une enquête, des photos, des chansons. L'idée est simple : raconter les gens dans l'enveloppe. Confronter le roman écrit face à ces clichés, avec les propos recueillis de la bouche de ces mêmes gens. D'abord inventer la vie de ces personnes, puis partir à leur recherche pour les rencontrer. Mêler la fiction et l'histoire vraie. Ce livre fort sympathique accompagné d'un cd sur des textes d'Alex BEAUPAIN, nous change un peu de livre classique, et surtout de cette rentrée littéraire 2015, non sans talent, mais dont les romans sont assez tristes et noirs.

Venez le découvrir à la bibliothèque de LANGOAT, et n'hésitez pas à emprunter d'autres romans tout aussi captivants.



Pour les Tous Petits :

«Le jour où le loup gris est devenu bleu »

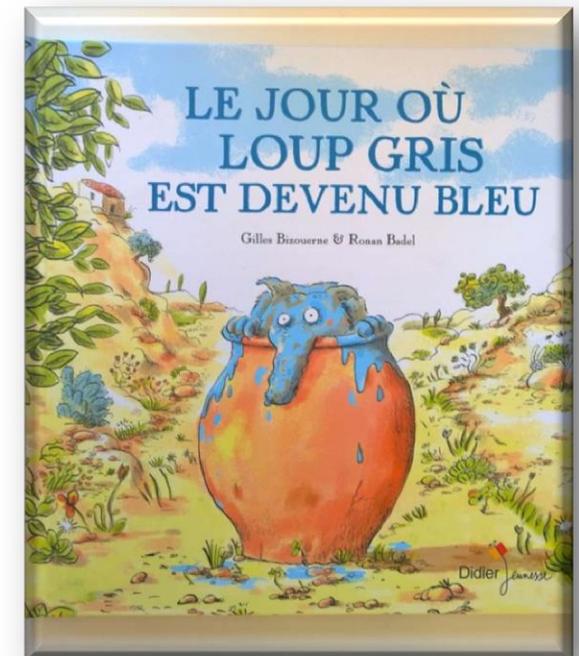
de Auteur(e) : Gilles Bizouerne - Illustrations : Ronan Badel

Ce n'est pas parce que l'on est bleu et que l'on a faim que l'on parvient toujours à ses fins !

Loup Gris tombe à l'intérieur d'un pot de peinture et en ressort tout bleu. Va-t-il pouvoir enfin remplir son assiette, personne ne va se méfier de lui, un loup bleu ça n'existe pas.

Mais une averse plus tard c'est la catastrophe ! Trouvera t-il malgré tout quelque chose à se mettre sous la dent ?

C'est la 2ème aventure de Loup Gris, qui est drôle et colorée et qui plaira aux enfants entre 3 et 6 ans



Bonne lecture à tous

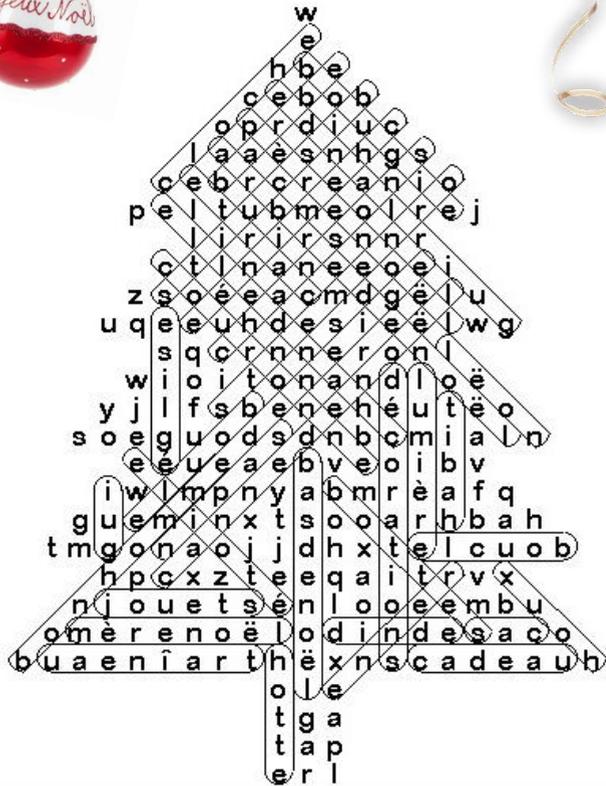
Nous vous rappelons que le prêt de livre est gratuit à la bibliothèque de LANGOAT, que les dons de livres sont acceptés.

Les horaires sont les suivants :

Les Lundis de 16h30 à 17h30 - les Mercredis de 17h00 à 18h00 - les Samedis de 10h00 à 12h00

VENEZ NOMBREUX

Réponses des jeux des chasseurs et de la page 8 & 36



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
A	C	H	A	S	S	E	U	R	S		L	A	B	R	A	D	O	R		M	A	S	
B	H	A							A		A		A		T				A				
C	E	S		P		L			N		P		V	E	R		M		R		P		
D	V	E	N	E	R	I	E			G	R	I	V	E		E	P	A	G	N	E	U	L
E	R			R		E			L		N	A	T			L						O	
F	E		R	D		V	R	A	I	M	E	N	T		B	E	A	G	L	E		M	
G	U		R	E	R		V	E			N	E		E		R		O				B	
H	I	L		I	L	E		E	R	S		E		C		D	O	U	Z	E			
I	L	Y	N	X		S	E	C	S		F	A	I	S	A	N		U	P			F	
J		S	A								A	U			S	E	T	T	E	R		A	
K			S							F	O	U		L	A	S		R	I	R	E		I
L	F	U	S	I	L			F	O	U	I	N	E		N	E	P	A	L		N	O	S
M	U	S	E	R		T	I	R	E					N			Q				A	R	A
N	I		S	I	C	I	L	I	E	N				E	P	A	U	L	E	R			N
O	R			S		C	A	R	T	O	U	C	H	E			E			I	D	E	E

- | | | |
|-------------------|-------------|-----------|
| arbre de Noël | chansons | mère Noël |
| barbe | cheminée | noël |
| bas de Noël | cloche | ornements |
| biscuits | couronne | père Noël |
| bonhomme de neige | dinde | renne |
| bottes | décorations | sac |
| boucle | gui | sapin |
| bougie | guirlande | traîneau |
| boule | habit | église |
| cadeau | hotte | étoile |
| cane de Noël | houx | |
| carte | jouets | |
| chandelle | lumière | |



Mairie Intercommunalité Se loger Se nourrir Se déplacer Se soigner Faire du sport Aller à l'école Se cultiver Se divertir

Bienvenue sur le site internet de Langoat. Habitants anciens et nouveaux, visiteurs, vous y trouverez toutes les informations nécessaires à la vie quotidienne dans la commune.

AGENDA

Dimanche 20 Décembre 2015

Le Comité des fêtes organise

Une séance de cinéma ouvert
au enfants de 5 à 10 ans,
suivit d'un goûter de Noël
les bulletins sont à retirer
à la mairie et dans
les commerces languatais.

Vendredi 08 Janvier 2016
à partir de 18h00

Vœux de M. Le Maire

La population Langoataise
y est cordialement invitée.
Un pot de l'amitié
et une galette des rois
vous sera offert.



Samedi 21 Mai 2016

Tournoi de foot

Rencontre U9
24 équipes régionales dont tous
les clubs du territoire du
Haut Trégor et 12 clubs pro
En Avant Guingamp, FC Lorient,
Le Stade Rennais, FC Nantes,
Olympique de Marseille, Paris-
Saint-Germain, Stade Malherbe
de Caen, SCO d'Angers, Le Havre
Atlantique club, Stade Brestois et
le Stade Lavallois.

Réunion publique de présentation du projet de Plan Local d'Urbanisme

le vendredi 22 janvier 2016 à 20h00 dans les locaux de la salle polyvalente.

Une permanence se tiendra également a une date ultérieure dans les locaux de la mairie.

Cette permanence sera l'occasion pour les personnes intéressées de faire part de leurs observations et questions sur le projet de Plan Local d'Urbanisme. Ces personnes devront au préalable se mettre en relation avec le secrétariat de la commune afin de fixer une heure de rendez-vous.

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.

