

Elles ont planté une micro-forêt dans leur jardin

Pleubian – L'association Yacaba, située à Niort, est venue aider deux habitantes à créer une micro-forêt, selon la méthode Miyawaki, il y a 19 mois. Le résultat est déjà spectaculaire.

Dimanche, dans le cadre du week-end éco-optimiste organisé par Pascal Daniel, originaire de Kerbors, une découverte de la micro-forêt créée chez deux habitantes de la commune, avec l'aide de l'association écologique Yacaba, située à Niort (Deux-Sèvres), a été proposée.

« Face au dérèglement climatique, l'un de nos buts est la végétalisation des terrains et le maintien de la biodiversité. Nous avons commencé par des endroits urbains délaissés à Niort, puis dans les communes voisines et maintenant chez des particuliers », a expliqué Ariane Zelinsky, coprésidente de l'association.

« C'est une amie. Nous connaissons son travail et nous avons eu envie de tenter l'expérience ici, dans un coin de notre parc », ont confié Sylvie Besson et Agnès Hutin, les deux propriétaires d'une résidence à Lanno Braz.

Une inspiration du botaniste japonais Miyawaki

Comme leur a conseillé Ariane, elles se sont inspirées de la méthode Miyawaki. Akira Miyawaki est un botaniste japonais de 90 ans, expert en biologie végétale et professeur à l'université nationale de Yokohama (Japon).

« Sa méthode se base sur le concept de revitalisation des sols par une reforestation ressemblant le plus possible à la forêt naturelle », rappelait l'écologiste.

Pour cela, des plantations sont faites avec une densité de trois arbres au m², et une grande variété d'essences et de tailles.

Puis, la nature va faire évoluer cet ensemble de façon libre.



Dimanche, Ariane Zelinsky, Agnès Hutin, Sylvie Besson et Pascal Daniel, ont fait découvrir, à une cinquantaine de visiteurs, la micro-forêt qui pousse à Lanno Braz.

PHOTO : OUEST-FRANCE

Il est constaté, au bout de quelques années, une plus grande biodiversité que dans les plantations traditionnelles espacées. Ainsi, sur les 150 m² que Sylvie et Agnès ont consacrés à cette microforêt, 400 plants d'arbres et arbustes variés et locaux, adaptés au sol et au climat, ont été plantés en février 2022. « Ils ont juste été protégés par un grillage car les chevreuils ne manquent pas ici », précisent Sylvie et Agnès.

Quelques désherbages ont été nécessaires au début et dix-neuf

mois plus tard, le résultat est spectaculaire. « Les plus grands, des bouleaux, atteignent déjà près de 4 mètres de haut. Un saule fait bien 2 mètres, alors que le même, planté seul dans le parc, a du mal à développer plus que deux petites branches », a constaté Sylvie Besson.

« Une expérience bénéfique pour la nature »

« C'est notre première intervention dans la presqu'île de Lézardrieux, et nous espérons que cela donnera

envie à d'autres, particuliers ou communes, de réaliser la même expérience bénéfique pour la nature », a ajouté Ariane Zelinsky. Présente, la maire de Lanmodez, Lydie Domencich, semblait déjà bien intéressée.

Les personnes qui souhaitent s'informer peuvent contacter Pascal Daniel par courriel. pascaldaniel4@wanadoo.fr, ou Sylvie Besson, par tél. au 06 26 60 60 93.

Pléhédel

Des ateliers pour apprendre les gestes utiles du quotidien

Apprendre des petites réparations de couture ou accrocher un objet au mur, s'initier à la cuisine veggie simple et rapide, à l'aiguillage et affûtage, savoir faire son compost ou entretenir ses appareils ménagers, font partie des ateliers Je sais faire. Ils reprendront leurs activités samedi. Les objectifs sont d'apprendre à faire soi-même des gestes utiles du quotidien, alliant à la fois autonomie, économie et transition écologique. Marie-Noëlle Tardivel et Éric Ruffin, sont pédagogues. « Pour aborder le vocabulaire du thème choisi, nous commençons par de la théorie avant de passer à la pratique », expliquent-ils.

Les ateliers ont lieu deux fois par mois, le samedi, de 15 h à 17 h, dans le local préfabriqué, face à la bibliothèque. « En fonction du nombre d'inscrits, nous confirmerons s'il aura lieu ou non, une semaine avant. »

C'est avec le b.a.-ba de l'entretien



Avec Marie-Noëlle Tardivel et Éric Ruffin, on apprend à tout faire soi-même.

PHOTO : OUEST-FRANCE

de la voiture que, samedi, s'ouvrira le premier atelier de la saison.

Inscriptions jesaisfaire22@gmail.com ou tél. 06 75 03 73 25. Site Internet : jacueillelanature.fr/jesaisfaire/le-planing/. Tarif : 10 € pour deux heures.

Pleubian

Précision : les anciens combattants de la Fnaca

Vendredi, ce sont six comités de la Fédération nationale des anciens combattants d'Algérie-Tunisie-Maroc (Fnaca) qui se sont réunis à l'occa-

sion de leur assemblée générale à l'Armor, et non de l'Ufac comme écrit par erreur dans le journal du lundi 25 septembre.

Ouest-France à votre service

Pour paraître dans le journal : pour faire paraître gratuitement une annonce de manifestation, de réunion ou de permanence ou tout autre rendez-vous, dans le journal *Ouest-France*, connectez-vous sur www.infolocale.fr, saisissez votre information ainsi que la date à laquelle vous souhaitez la voir paraître dans le journal.

S'informer sur Internet : www.ouest-france.fr; journal.ouest-france.fr et www.leditiondusoir.fr

Service clients : Déjà abonné : www.votrecompte.ouest-france.fr ou 02 99 32 66 66 (tarif appel local). Pour joindre un conseiller, préférez

un appel entre 12 h et 15 h. **Pour vous abonner et recevoir votre journal avant 7 h 30** : www.abonnement.ouest-france.fr ou 02 99 32 66 66.

Faire paraître gratuitement une petite annonce sur nos sites internet : ouestfrance-auto.com (rubrique « Vendre ») et ouestfrance-immobilier.com (rubrique « Déposez une annonce »).

Faire paraître votre publicité : 02 99 26 45 45 (prix d'un appel).

Faire paraître un avis d'obsèques : 02 56 26 20 01 prix d'un appel local, numéro non surtaxé.

Un salon du mieux-être a été organisé à l'Ostréa

Plouézec — Dimanche, le salon du mieux-être à l'Ostréa a réuni 25 stands pour obtenir du mieux-être dans la vie de tous les jours.

Organisé par l'association Plouézec Actif, le salon du mieux-être a réuni 23 professionnels qui ont prodigué, à plus de 250 visiteurs curieux, des conseils pour améliorer la vie de tous les jours, dimanche. Aurélie Delevaux, clinicienne, qui exerce à Paimpol, place du Martray, témoigne : « Je suis psychologue et je fais de la sonothérapie, de la relaxation et un travail énergétique par rapport à des blocages pour obtenir apaisement et libération. »

Le stand situé à côté, tenu par Anne-Claire Lemoine, s'intitule La magie des mamans. « J'accompagne les mères épuisées pour les aider à faire passer leur bien-être en priorité et surtout à déculpabiliser et à mettre en avant leur développement personnel. »

À côté de l'écran qui distille, tout au long de la journée, des conseils sur l'esprit du mieux-être, on parle sophrologie sur le stand de Françoise Lamaison qui est dentiste à Paris, mais bientôt à la retraite à Plouézec. « Je m'intéresse au bien vieillir par la sophrologie. J'ai passé mes



Dimanche, plusieurs stands étaient réunis au salon du mieux-être à l'Ostréa.

PHOTO : OUEST-FRANCE

12 degrés dans la méthode cayce-dienne afin d'exercer la sophrologie, ici à Plouézec, où je réside. »

Tout au long de la journée se sont déroulées différentes conférences comme celle de Géraldine Schmurr-Picard, maître Reiki, qui exerce à Plourivo, sur les bénéfices d'un stage

Reiki. Les deux salles RunDavid ont également accueilli différents stages gratuits ouverts au public comme le voyage sonore, la relaxation en groupe, ou encore l'initiation pour les familles aux massages pour les bébés.

Une petite restauration sur place

était assurée par Anne-Lore et Félix Le Louard de Vivres l'épicerie située à Paimpol. « Notre épicerie fine, qui ne vend que des produits biologiques, se devait d'être présente au salon du mieux-être », soulignent-ils.

« On a des projets mais on manque de bénévoles »

« Notre objectif, qui est d'animer la commune, est parfaitement réussi aujourd'hui. Nous avons aussi un volet social avec des cours de premier secours, des ateliers de soutien scolaire, et plein de projets, mais notre association manque de bénévoles », explique Philippe Pichot, président de l'association Plouézec Actif.

La prochaine manifestation proposée par l'association se déroulera samedi, à 20 h, dans la salle de l'Ostréa. « Il s'agira d'une conférence animée par Pascal Georget, professeur retraité d'un lycée professionnel, avec pour thème, automobiles : quelle énergie pour demain ? »

La Corrida de Paimpol est de retour

La 8^e édition de la Corrida revient samedi 25 novembre. Le Pays de Paimpol athlétisme espère accueillir entre 1 200 et 1 500 coureurs.



Trois courses, dont l'épreuve phare de 9,9 km, auront lieu samedi 25 novembre 2023, à l'occasion de la 8^e édition de la Corrida de Paimpol.

PHOTO : ARCHIVES OUEST-FRANCE

« Les coureurs vont pouvoir s'élaner le premier jour des illuminations de Noël », annonce fièrement Jean-Paul Kerambun, vice-président du Pays de Paimpol athlétisme, association organisatrice de l'événement. La Corrida de Paimpol fera son grand retour samedi 25 novembre pour la 8^e fois. Les inscriptions sont ouvertes depuis le 1^{er} septembre, via le site listino.fr.

Trois courses adaptées à l'âge des participants

Trois courses adaptées à l'âge des participants sont au programme de la soirée. La première, course éveil/poussins, pour les enfants âgés de 7 à 10 ans, sur une distance d'1 km, débutera à 17 h 45. Suivra à 18 h 10, l'épreuve benjamins/minimes sur 2,6 km, réservée aux 11 à 15 ans. Le top départ de l'épreuve phare de 9,9 km, ouverte aux plus de 16 ans, sera, quant à elle, donné à 19 h.

Comme d'habitude, les coureurs

partiront entre les deux ports, au niveau du carrousel, pour une arrivée prévue à la salle des fêtes, après avoir fait trois boucles. Ces trois courses seront précédées d'une marche de 7,5 km, organisée avec le club des Bipèdes du Goëlo, à partir de 13 h 30. « Nous attendons 1 200 à 1 500 personnes, autant que l'an passé, avec peut-être le beau temps en plus », escompte Jean-Paul Kerambun. Une centaine de bénévoles sera mobilisée le jour de l'événement. Le retrait des dossards se fera les deux jours précédents, à la salle des fêtes de Paimpol, de 14 h à 18 h, ou le jour de l'épreuve, à partir de 14 h.

Angélique BOILET.

La Corrida de Paimpol, samedi 25 novembre. Tarifs : courses éveil/poussins et benjamins/minimes gratuites ; la Corrida de 9,9 km, 9 € et la marche de 7,7 km, 6 €. Inscriptions sur <https://listino.fr/cdp-2023>

Ploudaniel

70 convives étaient présents au repas des anciens



Dimanche, le maire, Didier Rogard et des membres de son conseil municipal, ont félicité les doyens présents au repas des aînés : Annick André (assise, au centre) et François Le Gonidec (debout, à sa gauche).

PHOTO : OUEST-FRANCE

Le Comité communal d'action sociale offre, chaque année, un repas de fête aux habitants de la commune âgés de plus de 65 ans. Cette année, ils étaient 19 à atteindre cet âge, étant nés en 1958. En raison de leur santé, les doyens de la commune, Denise Le Rouzès, 99 ans, et Louis Le Discors, 91 ans, ne pouvaient être présents. C'est donc Annick André, 89 ans, et François Le Gonidec,

88 ans, qui étaient les doyens de la salle où 72 convives partageaient le repas qui leur a été offert, dimanche. Après leur avoir rappelé les travaux qui ont été réalisés dans la commune, depuis un an, Didier Rogard, maire, a conclu : « Avec l'ensemble du conseil municipal, je tiens à tous vous remercier pour votre présence. »

Pléhédel

Une sortie vélo, pour observer les oiseaux, samedi

Dans le cadre de la 4^e édition d'Un pas pour la planète, qui se déroule du 16 septembre au 9 octobre, sur le territoire de Guingamp-Paimpol agglomération, la commission communale environnement et biodiversité innove.

« La promotion des mobilités douces et la sauvegarde de notre biodiversité sont deux axes majeurs de notre municipalité. L'idée de ce Vél'Ornitho est de parcourir nos chemins et routes de campagne, tout en observant la présence, ou non, des oiseaux qui les peuplent, explique Gilles Ferlier, conseiller municipal. Ceci permettra de cons-

tater les conséquences du réchauffement climatique et de la pollution sur l'équilibre écologique, comme la disparition d'espèces, l'apparition d'autres espèces plus invasives, le changement de comportement ou encore la diminution des lieux de nidifications. »

Le circuit proposé pourra faire de 15 km à 20 km. Le rendez-vous est donné à 9 h 15, à la salle des fêtes. Pour y participer, il est nécessaire de venir avec un vélo, de se munir d'un casque, d'un gilet jaune et d'amener des jumelles (prêt possible).

Inscriptions par tél. au 06 41 09 72 77 ou 06 61 97 33 97.