

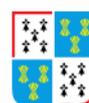
Les **PLANGUENOUVELLES**

LE MENSUEL D'INFORMATIONS DE PLANGUENOUL

N° 239 MARS 2023



► lamballe-armor.bzh



Lamballe-Armor
en Penthièvre

EDITO

Les travaux à Port Morvan avec requalification du haut de la plage en esplanade piétonne, l'aménagement de l'accès au GR 34 et la réouverture du « Chemin du Bois » se terminent.

Le coût de ces travaux effectués dans le cadre des aménagements des espaces littoraux, sous maîtrise de l'atelier Inex, s'élève à 312 000€ TTC.

Nous avons obtenu une subvention de 77991€ de France Vue Sur Mer et de 23000€ de Destination Tourisme.

Dans ce programme, 300 m² de plantations ont été réalisés au niveau de l'esplanade et 457 arbres plantés à l'aire de stationnement et au Chemin du Bois, dont 102 charmes, 100 aubépines, 96 ormes, 77 noisetiers, 35 pruniers, 17 chênes et 14 fusains d'Europe et 5 sureaux.

Une belle réalisation, un bel aménagement de l'esplanade de Port Morvan qui à permis, grâce à l'accord de Madame de Roquefeuil et de Monsieur Bonhomme, la réouverture du Chemin du Bois.

Je vous invite à vous y rendre pour apprécier cette requalification qui met en valeur notre littoral.



Alain GOUÉZIN, Maire délégué

Directeur de la publication :

Philippe Hercouët

Crédit(s) photo(s) :

Ville de Lamballe-Armor, écoles Louis Guilloux et Saint-Anne, Les Amis de la Cotentin, LaVieduCorps, Padma Yoga

Impression : Imprigraph - Arradon

Diffusion : 1160 exemplaires

Distribution : Médiapost – Trégueux

AVIS IMPORTANT

Les particuliers et associations qui désirent faire paraître un article dans le prochain numéro doivent déposer leur texte **avant le 10 mars 2023**

ou nous l'adresser par mail à l'adresse suivante :

planguenoual@lamballe-armor.bzh

Nous ne garantissons pas la parution des articles parvenus après cette date.

Site internet : www.lamballe-armor.bzh



l'appli
de la Ville



Téléchargez dès maintenant l'appli Lamballe-Armor et restez connecté à votre ville : actualités, agenda, menus des cantines, signaler un problème, horaires de piscine...



lamballe-armor.bzh
contact@lamballe-armor.bzh



@LamballeCo



@LamballeCo



Ville de
Lamballe-Armor

CENTRALITÉ ET STATIONNEMENT

Bonne nouvelle ! Aujourd'hui, l'aménagement est terminé et propose 300 places de stationnement près du site de la salle des fêtes. Cependant, la facilité nous pousse à utiliser les places visibles dès l'entrée, notamment lors des cérémonies d'obsèques ou de réunions, en délaissant le parking principal.

De ce fait, l'accès au pôle médical et à la supérette est difficile, voire impossible pour les personnes à mobilité réduite. D'autre part, les gérants de la supérette rétribuent la commune afin de disposer de 11 places pour l'accès à leur magasin, le stationnement est donc réservé à la clientèle du magasin.

Le parking principal est trop peu utilisé mais il faut reconnaître qu'il paraît éloigné de la salle polyvalente. L'accès est pourtant facile, il suffit de tourner à gauche entre le jeu de boules couvert et le hangar municipal. Vous découvrirez alors que le parking végétalisé est facile d'accès, proche de la salle des fêtes et de la salle polyvalente, le tout de plain-pied. La signalisation indiquant son accès sera réalisée prochainement, nous mettons tout en œuvre pour y remédier au plus vite.

Alors approprions-nous ce nouveau parking, permettant ainsi l'accès au pôle médical pour les plus fragiles et laissant les commerçants disposer de leurs places de stationnement afin de pouvoir travailler dans de bonnes conditions.

ECOLE LOUIS GUILLOUX

« Apprendre par la nature en élémentaire »

De la maternelle aux élèves de l'élémentaire, les enfants de l'école Louis Guilloux de Planguenoual, sensibilisés au développement durable et à la biodiversité, deviennent acteurs de l'aménagement du jardin et de la cour de leur école.

Dès l'an passé, les élèves de CE-CM ont travaillé sur un projet avec leur enseignante, accompagnée d'une architecte, pour imaginer leur futur jardin. En décembre 2022, après avoir planté l'arbre de la paix dans l'espace des collines, les élèves de primaire ont investi cette fois-ci l'espace cour devant l'école : ils ont choisi de végétaliser le long du bâtiment. L'espace a été préparé par la commune.

Ils ont ainsi pu planter une haie végétale constituée de plantes à fleurs et de plantes aromatiques : agapanthes, verveine citronnée, tulbagias, sarriette...

Les enfants s'enrichissent de ces expériences dont le leitmotiv correspond à 3 grands verbes : découvrir la nature, apprendre de la nature, protéger la nature... L'exploitation de ces espaces en récréation amène une plus grande sérénité et permet à nos élèves d'être plus curieux face à l'évolution de la nature, plus respectueux de leur environnement et plus créatifs.

Les enseignantes souhaitent continuer à créer un espace de curiosité scientifique et sensoriel en arborant davantage et en réalisant des aménagements stimulants : arbre à musique, bacs à dessins, cabanes à insectes et à oiseaux, banc des amis, espace de détente,...



**Portes ouvertes à l'école publique Louis Guilloux
le samedi 11 mars 2023 de 9 heures à 12 heures
Venez nombreux visiter notre école !**

INFOS ASSOCIATIONS

SOCIETE DE CHASSE

La société de chasse de Planguenoual organise son repas à emporter « sanglier » le samedi 4 mars 2023. Prix : 12€. Distribution des repas à la salle polyvalente de 16h à 19h. Renseignements et réservations auprès de G. LEVEQUE (06.82.31.07.86), C. GAGEOT (06.32.00.38.32) ou R. MASSIN (06.73.24.55.59).

L'ATELIER D'ECRITURE

L'atelier d'écriture de Planguenoual a proposé jeudi 2 février dernier sa seconde édition de critique littéraire avec le livre de **Jeanne Benameur** : *Les demeurées*.

Ce tout petit livre de 80 pages nous introduit dans l'univers de trois femmes : une mère, sa fille et une institutrice totalement dévouée à la transmission de l'écriture et de la lecture, cherchant à lutter de toutes ses forces contre les préjugés. A vous de découvrir la suite de cette magnifique histoire pleine d'humanité.

L'atelier propose une nouvelle rencontre jeudi 2 mars à 16h au Carré d'Ass autour du livre de Marie-Hélène Lafon
L'annonce

L'atelier d'écriture de Planguenoual - 07 83 14 44 80

ASSOCIATION THÉÂTRE « LES EMBRUNS » DE PLANGUENOUAL

Projet atelier théâtre enfants.

A l'attention des familles et enfants de 8 ans et plus (âge requis en septembre 2023).

La pratique du théâtre est très appréciée par les enfants et concourt à leur épanouissement. Cette discipline leur servira également pendant toutes leurs études, pour les oraux, leurs entretiens d'embauche, pour la prise de parole en public.

Si vos enfants sont intéressés par cette pratique, merci de vous faire connaître (sans engagement) auprès de Pascal Créte, président de l'association «Les Embruns» au [07 84 42 85 14](tel:0784428514) ou assolesembruns@yahoo.com

Si le nombre d'enfants intéressés est suffisant, une réunion sera organisée pour exposer plus en détail le projet.

A bientôt peut être sur les planches

LAVIEDUCORPS - ECOLE DE TAI CHI

A Planguenoual le lundi de 10h à 12h salle du carré d'Ass

Dérivé des arts martiaux, le tai chi est une discipline corporelle qui fait partie des exercices énergétiques traditionnels chinois. Il est composé d'un enchaînement de 108 mouvements. Grâce à cette succession de mouvements lents et harmonieux, le tai chi favorise les circulations internes. Par une vigilance particulièrement aiguisée la pratique permet de mieux se connaître. Les exercices se focalisent sur le mouvement corporel, le souffle et la détente pour offrir au corps davantage d'équilibre, de souplesse et d'énergie. Une pratique régulière améliore les fonctions respiratoires, digestives, cardio-vasculaires et nerveuses, les défenses immunitaires sont renforcées. La circulation de l'énergie a un effet purifiant et détoxiquant en créant un massage interne des organes.

Les exercices de respiration ont pour effet de ralentir le rythme cardiaque, de modérer la tension sanguine et de réduire le stress. En renforçant la conscience de la posture corporelle, en travaillant l'équilibre, le Tai chi permet d'alléger le travail de la colonne. De nombreux mouvements participent en douceur à des étirements au niveau des vertèbres qui améliorent l'élasticité de la structure et ont des effets positifs sur le mal de dos. Le tai chi est bénéfique pour le stress et l'anxiété. Alain Silvert est l'animateur, il enseigne le tai chi depuis une dizaine d'années au sein de l'association la vie du corps. La pratique est accessible à tous, sans limite d'âge ou de condition physique. Aucune compétence particulière n'est requise, il suffit juste d'avoir envie de découvrir une pratique corporelle simple, relaxante et bienfaitante qui demandera un peu de patience.

Le premier cours est gratuit, il est suivi d'une période d'essai de trois mois pour 70 euros (220 euros pour l'année complète). D'autres créneaux horaires sont possibles dans les communes avoisinantes. Accueil possible à tout moment de l'année. Une tenue souple et confortable. Vous pouvez vous renseigner sur le site lavieducorps.wordpress.com ou auprès d'Alain Sivert - 06 71 78 22 72 ou envoyer un message à asilvert@orange.fr



LES AMIS DE LA COTENTIN

Galette des Reines et des Rois

Le dimanche 8 janvier, nous avons été heureux de pouvoir organiser la Galette des Reines et des Rois à la Salle polyvalente.

Suite à la pandémie, nous n'avons pu nous réunir depuis janvier 2020 et c'est avec joie que nous avons pu le faire en ce début d'année.

La chorale a participé à une ambiance très festive en nous gâtant de ses chants. Quelques têtes couronnées sont apparues de ci de là ! Ce fut l'occasion de renouveler ou de prendre les adhésions 2023.



Assemblée Générale

Le 24 mars prochain, à la salle polyvalente, se tiendra l'assemblée générale de l'association. Nous vous espérons nombreux. Le rapport d'activité 2022 vous sera fait et nous pourrons aussi parler de nos projets 2023.

À cette occasion, nous faisons appel également aux candidatures pour étoffer le conseil d'administration.

Nous serions ravis de voir des plus jeunes nous rejoindre. Alors si vous êtes motivé(e)s, n'hésitez pas à contacter notre secrétaire Françoise par mail lesamisdelacontentin.enyf@orange.fr ou Christine par téléphone au 06.72.43.83.12.

Vous pouvez retrouver les Amis de la Cotentin sur notre page Facebook

CLUB DU JOYEUX COLOMBIER

Le 19 janvier, la tradition a été respectée avec les galettes des rois...et reines dont on a évoqué l'histoire.

Le 2 février, l'**Assemblée Générale** a réuni 90 personnes (+ 17 pouvoirs). En présence de M. GOUEZIN, maire délégué et de Josiane JEGU, adjointe aux affaires sociales, ont été détaillées les activités de 2022, les perspectives pour 2023 ainsi que le bilan financier. La solidarité, la convivialité restent les priorités du club. Un goûter amélioré a été apprécié par tous qui a été suivi des jeux habituels. Au cours de la séance, les adhérents ont reçu avec plaisir des dessins réalisés par les enfants de la maternelle de l'école publique.

Mars débutera par un club où seront prises les inscriptions pour le **repas du 16 mars** ainsi que celles pour les **boules-cartes-scrabble-tarot du 30 mars**.

Départ de la **marche** du parking de la salle des fêtes à 14 heures chaque mardi.

Il est toujours possible de prendre sa **cotisation** d'un montant de 20 €.

Pour tout renseignement contacter :

Mireille CROLAIS ([02 96 32 76 33](tel:0296327633)) , Claudine KERVOT ([02 96 32 71 55](tel:0296327155)) Suzanne Le GUEN ([02 96 32 77 78](tel:0296327778))

PADMA YOGA

L'Association « Padma Yoga » organise un atelier « Yantra et Mandala » le samedi 1er avril 2023 à la salle du Carré d'Ass de 14h00 à 16h30, animé par Anne-Marie Hamon. Le Yantra et le mandala sont des supports de méditation. Réalisés soit en sables colorés en figures imposées (yantra), ou avec des crayons de couleurs ou feutres, ou en libre création avec des objets, ils nourrissent la créativité, la concentration et le calme mental.

Durant l'après-midi et dans une ambiance calme et conviviale, des pratiques libres en groupe et individuelles seront proposées pour redécouvrir ces techniques méditatives ancestrales et encore d'actualité.

Toutes ces pratiques nourrissent la créativité, la joie, le bien être.

Une méditation autour du Yantra rassemblera tout le monde en fin d'atelier. Elle sera suivie d'une relaxation. Apportez vos crayons de couleurs, portez une tenue chaude et souple, votre tapis de yoga et une couverture.

Gratuit pour les adhérents à l'année, un cours pour les adhérents carte 10 cours, tarif non adhérent 15€.

Réservation obligatoire auprès de Floriane ; secretariat.py22@gmail.com



LE MIMOSA DANS TOUS SES ÉTATS

En ce mois de mars, certains de nos jardins sont illuminés par les innombrables petites boules jaunes du mimosa qui sentent si bon l'arrivée du printemps. Mais les connaît-on vraiment nos beaux mimosas ?

Les jardiniers passionnés parmi vous diront qu'ils savent que le mimosa fait partie de la famille des acacias, qu'il fleurit entre janvier et mars, que son feuillage est persistant. Mais savent-ils qu'il en existe 1200 espèces différentes ? Dont celui qui pousse chez nous, le Gaulois Astier, qui résiste aux frimas ? Gaulois ? Quoi de plus normal en Bretagne !



Derrière ses airs de fragilité, avec ses petites boules duveteuses couleur layette pour bébé, c'est un géant qui peut atteindre 10 mètres en Europe et jusqu'à 30 mètres en Australie. Si vous avez envie d'en planter un dans votre jardin, sachez qu'il pousse très vite : 30 à 60 centimètres par an !

Mais comment est-il arrivé jusque chez nous ?

Il nous vient d'Australie où on l'aime tellement qu'on lui consacre un jour de fête nationale : le Wattle Day. C'est l'équipe du navigateur James Cook qui rapporte les premiers mimosas en Europe en 1770. L'impératrice Joséphine en fait orner le parc du château de la Malmaison dès 1804, tandis que l'aristocratie anglaise, qui passe ses étés sur la Côte d'Azur, multiplie les plantations de mimosas autour de Cannes. Dans cette région méditerranéenne, le voyage entre Grasse et Bormes-les-mimosas, la bien nommée, offre entre janvier et mars un parcours enchanteur appelé « route des mimosas ». En chemin, à Pégomas, on peut faire une halte pour déguster la mimosette : une brioche garnie à la crème et recouverte de fleurs. A Mandelieu La Napoule, la fête du mimosa, le 16 février, utilise environ 12 tonnes de fleurs pour décorer les chars du défilé.

Outre sa beauté, son odeur envoûtante en a fait une essence favorite des parfumeurs, dont Grasse est la capitale, et le secret bien gardé de parfums célèbres de Givenchy et de Saint-Laurent. Vous cherchez une idée de voyage pour le printemps ?

Mais le sud de la France n'a pas le monopole des petites boules jaunes, car ces arbres chatoyants ont su gagner le cœur de beaucoup de régions de France, et l'île de Noirmoutier est même devenue « l'île aux mimosas ».

Et que nous disent ces fleurs si douces au toucher, à la couleur si éclatante qui réveille nos hivers ? Dans le langage des fleurs, le mimosa symbolise l'élégance, la tendresse, la sensibilité et, c'est bon à savoir pour les plus timides d'entre nous, l'amour secret : « Personne ne sait que je vous aime ».

Et en cuisine ? Vous pensez au mimosa ? Nous ne parlons pas ici de la fameuse recette des « œufs mimosa » qui rend hommage à la couleur de la fleur, mais bien d'utiliser le mimosa dans vos plats ? Non ? Pourtant, le mimosa, en sirop ou en gelée, se marie très bien avec le citron. Les fleurs, seule partie comestible de l'arbre, se dégustent fraîches ou séchées sous forme cristallisée. Elles apportent couleur et originalité aux plats : en dessert, sur une pana cotta, des meringues par exemple, saupoudrées sur des légumes : sur des brocolis ou des haricots verts, quoi de plus joli ?

Avons-nous fait le tour de cette plante presque magique tant elle a de qualités ? Sans doute pas... Car il en reste au moins une : celle de réveiller nos souvenirs d'enfance. Vous vous souvenez de Elzie Crisler Segar ? Non ? Ce nom ne vous dit rien ? Et celui de Popeye ? Ah celui-là vous le connaissez sûrement. Elzie Crisler Segar est son créateur. Et quand Segar a voulu donner un fils à son sympathique personnage amateur d'épinards, quel nom a-t-il donné à ce tendre et pétillant bébé ? Mimosa bien sûr !

INFOS BIBLIOTHEQUE

Notre sélection de livres : « Le carnaval de Venise ».

RACONTINES le samedi 4 mars 2023 de 11h à 11h30.

CAFE-LECTURE le samedi 11 mars 2023 à 11h00.

ETAT CIVIL

Naissance

Le 16 janvier 2023

Léo LESAGE

Décès

Le 8 janvier 2023

Madame Odette ROUGET née DESCLOS

Le 1 er février 2023

Madame Simone BÉRESCHÉL née ANDRIEUX

URBANISME

Permis de construire

SA COOPALIS

6,8,10, impasse des Pigouliers

Construction de 3 logements

Ecole Sainte-Anne - Planguenoual



samedi 11 mars 2023

De 10h
à 12h30

Nature
en fête

apiculture

Tissages
végétaux

venez vivre des ateliers nature
en famille

Préparation
de produits
naturels pour
le jardin

rempotage

gratuit

Portes ouvertes : visitez l'école !

VIDE-GRENIER
Lamballe (parking couvert
LECLERC - 9H à 18H)

2 avril 2023

**ENTRÉE
GRATUITE**



SUR PLACE

buvette & restauration
(dans le respect des règles sanitaires)

organisé par l'école Sainte-Anne de Planguenoual

Anne

Prix du mètre linéaire : 4,5 €/mètre => location de 3 m / 6 m / 9 m ...

Pour les inscriptions, il suffit de compléter le formulaire au verso et de le renvoyer accompagné :
- du règlement (nous vous remercions d'établir un chèque à l'ordre de « **OGEC école Sainte-Anne** »)
- de la photocopie recto - verso de votre carte d'identité
à l'adresse suivante : Ecole Ste Anne - 18 rue de la mer - Pour le vide grenier - 22400 Planguenoual

Pour tout renseignement :

07-69-58-08-87 ou sainteanne.planguenoual@gmail.com

Formulaire d'inscription téléchargeable ou inscription en ligne sur
www.sainteanne-planguenoual.fr rubrique « Vide grenier 2023 »