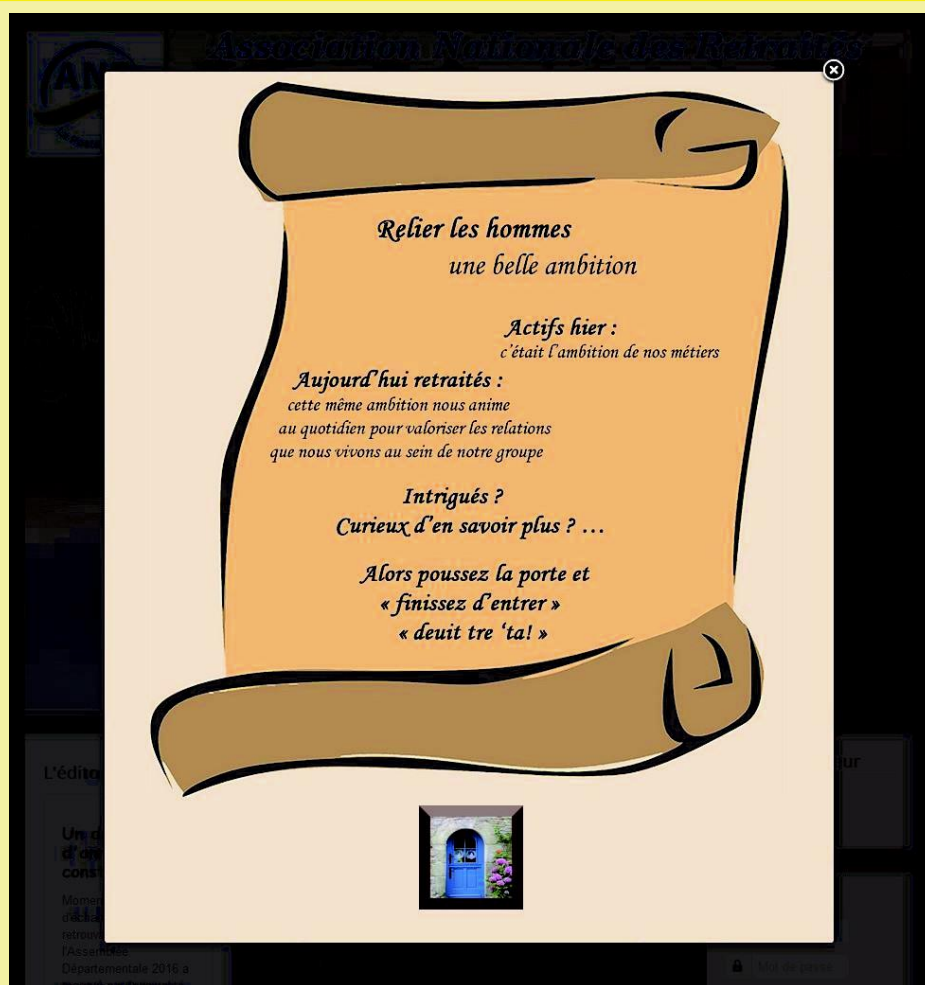




Bulletin n° 54 - octobre 2016

## Découvrez le nouveau site ANR 56




*Relier les hommes  
une belle ambition*

*Actifs hier :  
c'était l'ambition de nos métiers*

*Aujourd'hui retraités :  
cette même ambition nous anime  
au quotidien pour valoriser les relations  
que nous vivons au sein de notre groupe*

*Intrigués ?  
Curieux d'en savoir plus ? ...*

*Alors poussez la porte et  
« finissez d'entrer »  
« devez tre 'ta ! »*



Le nouveau site internet de l'ANR56 Page 3

Les correspondants locaux réunis les 4 et 8 juillet Page 4

Paul et Amicale Vie Page 5

### Voyages, sorties, balades

Norvège



Ile Grande



Hendaye



Fort Talus  
Crac'h  
Ile d'Arz

Petite leçon de bouturage avec Job Page 11

**s'informer - se défendre - se retrouver - s'entraider - se prémunir**  
**à l'ANR j'adhère**

Pour contacter l'ANR un seul numéro

**02 97 66 08 73**

Ce numéro constitue un lien permanent qui offre à tous les adhérents la possibilité d'être en contact avec le Siège de l'ANR, à Séné.



L'été est bel et bien fini et déjà les arbres se parent des couleurs d'automne. J'espère que vous avez bien profité de la saison estivale et de son généreux soleil et mené à bien tous vos projets. Aussi, dans ce magazine, vous pourrez prolonger vos vacances par la lecture des reportages sur la croisière en Norvège, le voyage au pays basque et les différentes randonnées.

C'est aussi la rentrée à l'ANR 56. Qui dit rentrée, dit reprise des activités et nouveautés. Il est déjà temps de songer au repas de fin d'année et début janvier, aux galettes des rois.

Les projets de voyages se précisent pour 2017. Une nouvelle activité, la danse de salon, se profile à La Grange à Quéven.

Les randonnées reprennent sur le secteur de Lorient et Vannes.

Les premières journées d'automne sont aussi propices au jardinage, alors voici quelques conseils de Job « le roi de la bouture ».

Mais l'évènement principal de cette rentrée reste le nouveau site de l'ANR 56. Ce sera la nouvelle vitrine numérique de notre association. Il remplacera le site créé et animé par Paul Lasquellec pendant ces douze dernières années. Nous remercions Paul pour l'énorme travail accompli.

Je vous invite donc à découvrir ce nouveau site, à l'utiliser dès sa mise en service

**le 30 octobre.**

## A vos agendas

Le repas de fin d'année aura lieu le mardi 6 décembre, salle « le Tourbillon » à Crac'h.



**Les galettes des rois** auront lieu pour le secteur de :

Ploërmel : **17 janvier** salle des fêtes de Ploërmel

Pontivy : **19 janvier** au Relais st Hubert à Saint-Thuriau

Lorient : **26 janvier** au restaurant les Genêts d'or à Guidel

Vannes : **27 janvier** à l'ASPTT Luscanen salle des pins

Bernard le Vilain, responsable sorties internationales, propose un voyage en Bulgarie du **11 au 18 juin 2017**



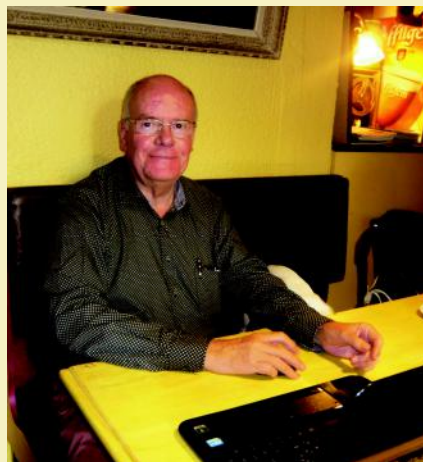
Francis Lopez, responsable sorties en France, propose un séjour dans le Périgord du **2 au 8 septembre 2017**

**Pour faciliter les organisations, pensez à transmettre vos réponses en tenant compte des dates indiquées sur les annexes jointes.**

## L'histoire du nouveau site et de son créateur !

Maryannick Neuder

Lorsqu'il prend sa retraite, Daniel Héricher - ingénieur électronicien de formation et désormais, ex Directeur d'Applications de gestion du Réseau Orange national - décide de mettre le cap sur la Bretagne et plus particulièrement sur Vannes. Pour occuper son temps libre, Daniel s'inscrit aux cours d'anglais. C'est là qu'il rencontre Christiane Moreau, jeune retraitée également et nouvelle Présidente de l'ANR 56. Christiane voit tout de suite en Daniel, la personne providentielle pour relooker le site internet de l'association.



Daniel adhère à l'ANR, rentre dans le bureau et rencontre Paul, créateur du site actuel. « *J'ai tout de suite été admiratif de l'investissement de Paul, tant pour appréhender l'outil informatique, que pour faire vivre le site*, explique Daniel. Toutefois, ce site qui a déjà 12 ans est dépassé. Les outils ont énormément évolué. Plutôt que de s'orienter vers un relooking, Daniel propose de créer un nouveau site avec le souci pour le structurer, d'une continuité avec l'existant. Il étudie le marché des outils possibles et arrête son choix sur Joomla.

« *Avant de m'investir, j'ai cherché une formation, raconte Daniel. Par chance, j'en ai trouvé une sur Auray qui débutait 3 semaines plus tard.* » Vous l'avez compris, Daniel aime se lancer des défis intellectuels, il aime apprendre, comprendre, creuser. Là, il était comblé. « *Grâce aux divers forums, poursuit-il, je ne me suis jamais senti isolé. J'ai rencontré des difficultés comme la multitude d'extensions possibles, heureusement très bien gérées par les forums. Mais pour chaque fonction principale, en retenir 2 ou 3, les tester pour en sélectionner une qu'il faudra ensuite approfondir, prend vraiment du temps. Le langage propre au web, bien plus spécialisé que le langage informatique, m'a également ralenti dans mes travaux.* »

Il aura donc fallu 6 mois à Daniel pour sortir la version qui va bientôt être mise en ligne. Maintenant que tout est prêt, Daniel se demande comment va circuler l'information ? Qui va faire vivre le site ? Quels seront les droits entre administrateurs, utilisateurs et vous visiteurs du site ? « *Je veux bien être le centralisateur sur la partie technique, conclut Daniel, mais sur le contenu, il serait souhaitable de réfléchir à la mise en place d'un comité de lecture. Il n'est pas bon qu'une seule personne décide de tout.* » Ce sera LE sujet d'une prochaine réunion de bureau.

Le changement d'heure sera-t-il le seul changement de la nuit du 29 au 30 octobre prochain ? Lorsque vous aurez reculé vos aiguilles d'une heure, essayez donc de vous connecter à : [anr56M.fr](http://anr56M.fr) !

Page d'accueil



Déclinaison du menu

**Rappel :** Pour accéder à l'espace adhérent du site de l'Association Nationale des Retraités  
<http://anrsiege.pagesperso-orange.fr/> Identifiant : adherent mot de passe : 2014ADHE

## Être correspondant local, c'est rentrer dans la démarche de solidarité

34 collègues retraités, déjà correspondants locaux ou en devenir, se sont retrouvés les 4 et 8 juillet sur Vannes et Lorient. L'objectif de ces réunions - proposées par Pascale Tamic et Francis Courric, en charge des correspondants locaux au sein de l'ANR 56 - est d'apporter des informations sur ce qui a été déjà fait depuis 2012 et éclairer les bénévoles sur la méthode d'approche souhaitée.

Francis a présenté quelques possibilités d'agir au mieux.

### Distribution du colis de Noël

Une exploitation du fichier des adhérents, de 74 ans et plus, a été optimisée. La distribution de colis pour les plus de 84 ans est organisée. Il est important de les contacter pour échanger aussi en dehors de la période de fin d'année. Un appel téléphonique peut être le prétexte à la rencontre et l'occasion de savoir s'ils ont changé d'adresse ou rejoint un établissement spécialisé.

### Contact lors de difficultés

Dès lors que la permanence, assurée par le biais du numéro vert : le 02 97 66 08 73, est informée de difficultés d'un adhérent, le correspondant local le plus proche peut répondre à des situations particulières (*problèmes de santé, perte d'un conjoint, ...*) et ce, sans critère d'âge.

### Remise du bulletin en main propre

Aller remettre le magazine départemental à ceux qui le souhaitent peut créer l'occasion d'un échange personnalisé. La mise en œuvre de cette opération peut se faire par secteurs. La cible des destinataires de colis est préconisée. Il appartient aux correspondants locaux des secteurs de parcourir la liste des adhérents, d'y ajouter les personnes connues et d'établir ainsi une zone de distribution (3 magazines par an).

### Aller vers de nouvelles adhésions

« L'ANR 56 reçoit le fichier des futurs retraités (362 adhérents potentiels). En 2015, le secteur de Vannes a connu 53 adhésions, celui de Lorient 24. Cette année connaît déjà, au 19 juin, 37 nouvelles adhésions. Chaque correspondant local en possession de la liste des nouveaux retraités pourra intervenir pour les inviter à adhérer à l'ANR 56, » propose Francis. Quelques argumentaires d'accroche seront proposés aux correspondants locaux. « S'engager à être correspondant local ne doit pas être une contrainte, c'est surtout l'opportunité de pouvoir répondre par sa présence et éviter l'isolement de certains des collègues, » déclare Francis Courric.



Les correspondants locaux de Vannes (en haut) et Lorient (en bas)

### Colette Cailleau



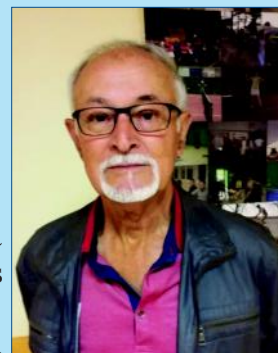
*J'ai participé à la réunion à Vannes. En étant correspondante locale, je voudrais redonner ce j'ai reçu lorsque je me suis retrouvée seule au moment du décès de mon mari et faire mieux connaître l'ANR 56 sur le secteur d'Auray. Le fichier des retraités de plus de 84 ans a été présenté et chacun a pu désigner les personnes qu'il se propose de visiter. J'ai fait de même.*

### Danièle Brunin



*Je suis allée à la réunion de Lorient début juillet. Je pensais à quelque chose de plus contraignant. J'étais allée rappeler à ma voisine de 86 ans la conduite à tenir en cas de fortes chaleurs. J'ai essayé de faire de même avec les deux personnes de l'ANR en leur téléphonant. Je n'ai pas eu de retour. L'approche risque de ne pas être facile mais le portage du colis de Noël pourrait être un accélérateur.*

« Libérez votre esprit, vivez vos projets en choisissant le capital décès de l'AMV, » c'est le conseil de Paul Lasquelles, soucieux du bien-être de ses collègues, correspondant Amicale Vie depuis 2010 soit plus de 6 ans à ce jour. Paul répond aux questions du magazine ANR 56.



**Paul, Amicale-vie un peu d'histoire ?**

Créée le 23 mars 1963, Amicale vie est une mutuelle régie par le code de la Mutualité, ayant pour objet l'allocation d'un capital-décès aux bénéficiaires désignés par l'adhérent et garanti par la Caisse Nationale de Prévoyance.

**Rencontres-tu des difficultés en tant que correspondant Amicale-Vie?**

Pas de gênes ni complications dans la gestion des dossiers. Au contraire, les contacts avec nos collègues adhérents sont toujours très sympathiques.

**Quelles sont les moyens dont tu disposes pour informer les adhérents ?**

L'information auprès de nos amis et pairs se fait par la publication de nos articles dans nos bulletins ANR. Chaque message internet mentionne les nouveautés ou actualités relevant d'Amicale Vie. Des renseignements me sont souvent demandés par mail ou par téléphone. Chaque année, je transmets à chaque adhérent la documentation pour les votes de l'Assemblée Générale (AG) qui se tient physiquement sur le lieu de l'AG de l'ANR.

**Quelles conditions sont requises pour souscrire à Amicale Vie ?**

Deux conditions sont requises : être adhérent à l'ANR (au titre d'associé ou de retraité la Poste ou Orange) et être âgé de moins de 76 ans. L'adhésion des personnes de 71 à 75 ans révolus nécessite la fourniture d'un questionnaire de santé. Le délai de carence est d'un an (sauf pour ceux à qui on demande de remplir le questionnaire médical).

**Pourquoi adhérer ?**

Pour décharger ses proches des frais d'obsèques. C'est une couverture-décès au-delà de l'année du 65<sup>ème</sup> anniversaire qui n'est plus assurée par la Mutuelle Générale. C'est une protection à vie. L'adhérent se constitue un capital décès à moindre coût. Il choisit le capital de son choix de 800 à 8000 € (10 niveaux de cotisation possibles). La cotisation est constante tout au long du contrat, d'où l'intérêt d'adhérer au plus tôt. Il sera possible de changer chaque année la garantie en restant dans la grille de l'âge à l'adhésion, en passant dans la classe immédiatement supérieure (la cotisation sera bien-sûr modifiée). Le capital est versé sous 48 heures après la réception des documents justificatifs nécessaires. Il est exonéré de droits de succession selon la fiscalité en vigueur à la date du décès. Il est doublé en cas d'accident de la vie et triplé en cas d'accident de la circulation.

**Est-ce compliqué de présenter un dossier ?**

Il suffit de compléter un bulletin d'adhésion et de joindre une copie de la pièce d'identité. Il n'y a pas de frais de dossier ni droits d'entrée. L'adhésion ouvre l'accès à un fonds social de solidarité. Le traitement des dossiers est personnalisé. Je transmets ensuite le dossier au siège d'Amicale Vie à Paris.

**As-tu besoin d'aide ?**

Afin d'assurer une continuité sans faille, il est souhaitable de constituer un duo en charge du dossier Amicale Vie au sein du département. C'est pourquoi Alain Tréhorel viendra me donner un coup de main pour organiser la prospection et l'expédition des courriers.



**"Trois mois de cotisation gratuite pour tout nouveau contrat Amicale Vie" souscrit avant le 31 décembre 2016.**

Pour tout renseignement complémentaire, n'hésitez pas à appeler le numéro vert de la permanence ANR56 :

**02 97 66 08 73**

Adhérents de moins de 65 ans révolus		Adhérents de 66 ans à 70 ans révolus		Adhérents de 71 ans à 75 ans révolus	
Capitaux*	Prime annuelle	Capitaux*	Prime annuelle	Capitaux*	Prime annuelle
800 €	28,80 €	800 €	38,40 €	800 €	56,40 €
1 600 €	57,60 €	1 600 €	76,80 €	1 600 €	113,40 €
2 400 €	86,40 €	2 400 €	115,20 €	2 400 €	170,40 €
3 200 €	115,80 €	3 200 €	154,20 €	3 200 €	228,00 €
4 000 €	151,20 €	4 000 €	199,80 €	4 000 €	291,60 €
4 800 €	190,20 €	4 800 €	247,80 €	4 800 €	353,40 €
5 600 €	226,20 €	5 600 €	293,40 €	5 600 €	422,40 €
6 400 €	264,00 €	6 400 €	341,40 €	6 400 €	488,40 €
7 200 €	301,20 €	7 200 €	387,60 €	7 200 €	553,20 €
8 000 €	339,00 €	8 000 €	435,80 €	8 000 €	619,20 €

\* Suite à un accident, le capital est doublé ou triplé. Uniquement pour la première année ; paiement au prorata temporis.

## ANR 56 et ses représentants

Les représentants de l'ANR ne se « contentent » pas de faire partie du bureau. Ils se déplacent. Ainsi Christiane Moreau, Présidente de l'ANR 56, s'est rendue aux assemblées départementales (AD) ANR de l'Ille et Vilaine avec Maryannick Neuder le 31 mars, des Côtes d'Armor le 24 mars et du Finistère avec Paul Lasquellec le 21 avril. Elle s'est rendue à l'Assemblée Générale (AG) de l'ANR les 24 et 25 mai. Elle représentait l'ANR 56 à l'AD de l'AFEH 56 (Association des Familles d'Enfants Handicapés) le 13 mars, celle de La Tutélaire section 21 le 15 avril, de la Mutuelle Générale 56 le 27 mai, de l'ASPTT Vannes le 17 juin. Elle a assisté à la journée régionale ANR à Mûr de Bretagne le 19 mai. Daniel Héricher s'est rendu à l'Assemblée Générale des retraités FGR (Forces de Gendarmerie Régionales) le 15 avril. Francis Courric a représenté l'ANR56 à l'AD de la Fédération Générale des Retraités de la Fonction Publique (FGRFP) à Lorient le 11 mai.

## Recherche de postiers aidants : appel lancé par Félix Vézier, Président National ANR

La Direction Nationale des Activités Sociales (D.N.A.S.) de La Poste a engagé une réflexion sur l'aide qu'il serait possible d'apporter aux postiers actifs en situation d'aidant à l'égard d'un de leur proche malade ou en perte d'autonomie, quelle qu'en soit la raison. Dans ce but, elle souhaiterait pouvoir échanger avec quelques-uns de ces postiers aidants.

Si vous connaissez des situations où des personnes sont aidées par un de leur proche, postier actif, merci de transmettre, à Christiane Moreau, les coordonnées de ce postier, si celui-ci vous a autorisé à le faire et après lui avoir indiqué l'objet de cette demande :

tél : 02 97 63 30 90 ou 06 59 58 78 99 mail : [tanveltrois@free.fr](mailto:tanveltrois@free.fr)

## Les activités reprennent fort à l'ANR56

### Atelier informatique

Comme les années passées, l'activité "atelier informatique" a fonctionné au siège de l'ANR à Séné au rythme d'une séance par mois. La dernière de la saison a eu lieu le 28 juin dernier. Le passage à Windows 10 a fait l'objet d'une séance mais nous avons aussi abordé entre autres le transfert de gros fichiers par internet, la réalisation de montages vidéo avec l'outil MAGIX » etc.

Cet atelier est à nouveau proposé. n'hésitez pas à contacter:

◇ Jacques Bizet : tél. 02 97 47 10 00 [jacques.bizet@orange.fr](mailto:jacques.bizet@orange.fr)

◇ Paul Lasquellec : tél. 02 97 66 50 94 [pau-l-asquelec@orange.fr](mailto:pau-l-asquelec@orange.fr)



L'atelier est organisé en fonction du nombre de candidats. Une première prise de contact a eu lieu le 11 octobre avec l'ordre du jour suivant : Bureautique "Windows 10" (questions et réponses possibles).

Prochain atelier le 8 novembre de 9h30 à 12h à Séné.

## La danse de salon, une nouvelle activité ludique et « sportive »

Tango, valse, danses en ligne... ! Vous aimeriez savoir danser. Cette activité nouvellement proposée par Daniel Auger, dans un premier temps, aurait lieu à La Grange de Quéven, selon le nombre de personnes intéressées. Seul (e) ou accompagné (e), venez nombreuses et nombreux.

Faites-vous connaître auprès de Daniel AUGER !

tél: 02 97 83 95 01 et 07 52 04 3140

e-mail : [augerdaniel@sfr.fr](mailto:augerdaniel@sfr.fr)



## Croisière en Norvège sur le navire « Horizon »

La croisière s'est déroulée du samedi 28 mai au samedi 4 juin 2016. Après un long trajet en autocar vers Calais, lieu de l'embarquement, voici la soixantaine d'heureux voyageurs montés sur le paquebot "HORIZON" pour y passer une semaine loin de tous soucis.

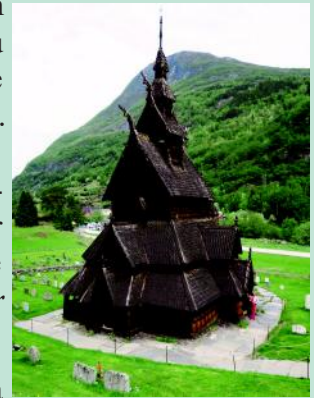
La vie à bord se résume à une grande oisiveté, telle que nous l'imaginions et plus encore. Le boire et le manger appelaient à heures fixes, sans qu'on ait quelque réprobation à formuler, « *il est tellement agréable de se rapprocher de ces tables apéro avec pour compagnie des amis sympathiques et agréables* ». Le soir, nous étions conviés au théâtre, ou plutôt "Le Grand Théâtre" qui nous proposait des soirées cabaret, de bonne qualité.



Des retraités partis vers de nouveaux horizons

Pour autant, lors des différentes escales, nous avons répondu présents aux excursions incluses au programme. Pour l'une d'entre elles, le débarquement s'est effectué en chaloupe. Ho ! qu'on était tout petit sur l'eau par rapport au paquebot ! Puis les cars ! Un guide nous accompagnait pour sillonner le sol norvégien, la montagne, la route des neiges à perte de vue qui porte bien son nom puisque par endroit la hauteur de neige dépassait les quatre mètres. Tout cela sous un soleil éblouissant, « *nous avons été gâtés du côté de la météo* ». Ces escapades sur les hautes montagnes nous ont offert un panorama "à couper le souffle". Le voyage a eu lieu lors de la fonte des neiges. L'époque était donc appropriée pour le spectacle sur les fjords qui se parent de chutes d'eau magnifiques.

Le patrimoine de monuments est limité dans ce pays, seule la nature lui assure cette renommée de beauté légendaire. Toutefois, les Norvégiens ont pu préserver quelques églises en bois debout, parmi lesquelles celle de Borgund que nous avons visitée, « *impressionnant cet état de conservation pour un ouvrage daté du début du 12<sup>ème</sup> siècle !* ».



La Norvège est un petit pays par son nombre d'habitants mais un grand pays par sa récente richesse, due à la découverte de pétrole, et à la bonne gestion de ce dernier. Les différents guides nous ont décrit une population très respectueuse de la nature, allant jusqu'à faire raffiner son pétrole chez son voisin suédois, sans doute pour ne pas "polluer" leurs belles régions ! Par contre, ils ont réhabilité d'anciennes cabanes en bois pour en faire leur résidence secondaire très prisée et y vivre l'été et ceci sans eau ni électricité !

Pour beaucoup d'entre nous, la Norvège fut une découverte. Il nous reste maintenant à visiter l'intérieur du pays en car... En attendant ce prochain voyage, n'oublions pas que les Vikings sont peut-être nos lointains ancêtres, tout un programme...

Eliane MOLLO



## Une semaine sous le soleil du Pays Basque

### Agur Euskadi ! \* (\* Salut Pays Basque) par Francis Lopez

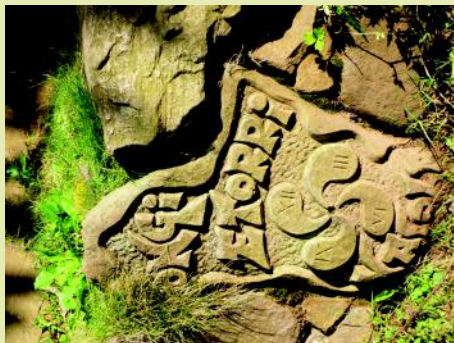
Les retraités de l'ANR56 ont à nouveau posé leurs « basques » dans la baie d'Hendaye. C'était « rando » ou « tourisme ». Mus du même engouement que sept années plus tôt, certains, guidés par Philippe originaire du Pays Basque, ont crapahuté dans les massifs abrupts de ce coin des Pyrénées si imprégné d'une culture à l'origine mystérieuse. Ceux qui ont enfilé « le costume de touristes » ont profité des merveilles locales, menés par des guides conférenciers compétents et grands pédagogues. Que chacun reste fidèle à ce concept et perpétue le « mélange » des générations : c'est l'un des fondamentaux de ces voyages au long cours.



### Les vaillants randonneurs par Christiane Moreau



Une première mise en jambes, le long de la côte, mène au château d'Abbadia puis à la maison de la corniche basque Asporotstipi pour découvrir le Gélidium - une algue dont on extrait l'Agar-Agar - et les falaises de Flysh, trésor naturel unique, des millions d'années d'histoire géologique écrites dans les strates rocheuses. Après des montées assez rudes, sur les flancs d'Ibatelli, visite des palombières à Etchalar, au col de Lizarieta. Suivent quelques petits raidillons chers à Philippe, avant la descente vers Atxuria. 18 km après, arrivée à la grotte de Sare.



Mercredi : de Mantobaïta, c'est une balade au flanc de La Rhune sur les traces des Pottocks et des troupeaux de moutons avec des raccourcis épiques. Un passage par Bentazahar et Insola, après une halte gourmande au restaurant Yasola, et les amis redescendent vers Olhette. Une randonnée de 21 km.

Jeudi : Une petite marche de 10 km, en Espagne, le long de la côte de Pasajes à San Sébastian et c'est le déjeuner à l'heure espagnole à Egi Luze et fin de la journée dans le vieux Pasajès.

Vendredi : direction le Mont Calvaire en partant du village de Biriadou. L'ascension nous offre, à Xoldokogagna, un panorama superbe. Arrivée au lac Ibardin après quelques montées et descentes. Retour à Biriadou, à travers bois, après un périple de 26 km.

Pour la dernière matinée, Philippe propose une petite montée d'Ascain vers Eznaur. L'après-midi, ce sera bord de mer à Saint-Jean de Luz puis la chapelle Sainte-Barbe et découverte de la crypte de Firmin Van Bree.

### Les touristes par Noëmi Cano-Lorgeoux

Une marche dans le parc d'Abbadia, surplombant un château d'allure médiéval, sur la corniche basque, la traversée de la Bidassoa, la découverte de Fontarrabie dans la Province de Guipuscoa, la route des fromages (« Ossau-Iraty »), et nous voilà sur les pas des pèlerins de Saint-Jacques de Compostelle en passant par Itxassou, village dédié aux martyrs Saint Fructueux, saint Elogé et Saint Augure dont les statues ornent l'église paroissiale. Un arrêt à Ainhoa, un des plus beaux villages de France nous permet de mieux apprécier la structure de la maison basque. La montée du mont Gorramurdi nous offre un panorama spectaculaire et la rencontre avec les pottoks, chevaux basques sauvages.



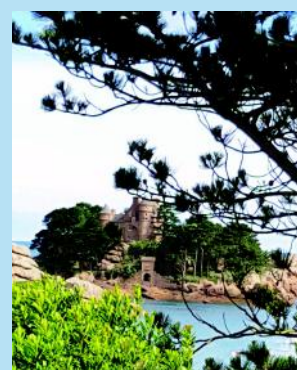


**Rando à l'île Grande : le temps des colos !**

Trente trois adeptes des séjours courts ont pris des couleurs dans les Côtes d'Armor. Hébergement spartiate dans un centre de vacances répondant au nom évocateur de « rêves de mer ». Lits superposés, partage des chambres pour les filles esseulées, tous les ingrédients pour rappeler le temps des « colos », de quoi retomber en enfance ! Soit un lieu idéal pour un regroupement.

Tous les soirées, où différents thèmes ont été débattus, se sont terminées avec les habituelles chansons de marins et les nombreux tubes de radio Nostalgie. Au fait, comme on dit, grand beau tout le temps, coucher de soleil, coups de soleil et bonne humeur. Et bien sûr, le tour de l'île Grande et les randos de Trégastel à Ploumanac'h, avant de revenir au bercail avec le sentiment d'avoir fréquenté pendant trois jours une bien chic planète.

Francis Lopez

**Embarquement sur le bateau-bus, destination Ile d'Arz.**

Nous partons d'un bon pied le 13 septembre à la découverte de l'île des Capitaines sous la houlette de Line, animatrice du littoral. Dès notre arrivée, nous empruntons un petit sentier côtier vers Pennero, un petit village de maisons de pêcheurs blotties les unes contre les autres, les fenêtres et portes peintes en bleu charrette. Au détour des ruelles, nous admirons de belles demeures de capitaine dont l'une de style italien. Un manoir restauré nous offre ses belles pierres et ses nombreux pigeonniers, symbole de richesse. En effet, plus ils étaient nombreux, plus le propriétaire était riche. Une dégustation de mûres et de fruits de la passion le long des chemins et nous longeons la côte en passant devant le manoir de Kernoel qui fut, au 11<sup>e</sup> siècle, le prieuré des femmes. La Fontaine Varia, une fontaine de dévotion, est notre prochain arrêt. Et c'est déjà l'heure du pique-nique dans un creux à l'abri du vent sous les pins à Kérolan.

La pause terminée, nous repartons vers le bourg à la découverte du prieuré des hommes, de son église entourée du cimetière et de maisons typiques. Puis nous nous dirigeons vers la pointe de Brouël afin d'admirer la vue de la pointe du même nom sur l'île aux Moines, en face de nous.



Nous découvrons et goûtons la Criste Marine qui pousse sur les rochers, tout au bord de l'eau. Puis il est temps de songer au retour en passant par le moulin à marée de Berno, moulin du 16<sup>e</sup> siècle qui concentrait l'activité minotière de l'île, et sa digue empierrée, restaurés par des passionnés. Un dernier moulin à vent transformé en habitation près de la cale de Béluré et nous retrouvons l'embarcadère, le bateau-bus, retour sur le continent. Nous prolongeons cette belle journée par la traditionnelle collation, cidre et gâteaux, avant de nous séparer.

Christiane Moreau

### A Quéven, 1<sup>er</sup> jour de l'été, les marcheurs se mettent à table.



Le 21 juin dernier, à l'initiative de Bernard Le Vilain, leur guide, les fidèles de la marche hebdomadaire sur le secteur de Lorient se sont retrouvés pour le traditionnel repas qui marque la fin des activités de printemps. L'occasion, pour la quarantaine de participants, d'échanger sur les sorties passées, mais surtout de partager un agréable moment de convivialité autour d'une bonne table. Choucroute de la mer, agrémentée de chansons et d'histoires, ont constitué le menu de la journée. Il était temps, alors, de se souhaiter de bonnes vacances.

Francis Courric

### Au fort du Talus, dernier rendez-vous avant l'été pour les chasseurs de pluie !

Paëlla au menu avec à la baguette Paquito l'Andalou pour cinquante deux convives. En préambule, des tranches de cakes et autres mises en bouche accompagnent l'apéritif offert par Georges Boudin. Un bouquet de fleurs est remis à Dany par Patou le benjamin. 16h00 ... place aux gâteaux concoctés par les maîtresses de maison. Quelques danses et l'on se quitte sans promenade digestive, il n'est plus temps.

Et la rando, direz-vous ?

C'était le matin, de Kerroch à Kerpape, il n'y avait qu'un pas, histoire de respecter la pratique, d'oublier les soucis et découvrir de nouveaux paysages pour certains. Sans pluie, les incantations auront porté leurs fruits. La veine appartient à ceux qui nous fréquentent ! *« Cette très belle promenade m'a permis de découvrir un superbe coin de Bretagne. L'ambiance était très conviviale. Depuis peu de temps dans l'association, déclare Sophie, j'ai ainsi pu faire connaissance avec de nouvelles personnes et je suis prête pour d'autres aventures. »*



Les arpenteurs de chemins creux.

Francis Lopez

### Quand vient la fin de l'été ...

...indien bien sûr, avec des retrouvailles près de la statue fétiche qui, à chaque visite, nous garantit le beau temps. Nom d'un totem ! Nous sommes encore une cinquantaine de randonneurs, le teint hâlé, à nous remémorer la sortie au Fort Talus. Décidément les vacances ont passé bien vite, c'était hier ! C'est face à la grande plage de Saint-Philibert que nous fêtons trois anniversaires, histoire de marquer le



Les randonneurs autour de la statue de bois de Gaëlle

coup de midi autour d'une table déployable. Guy Allée, Francis Courric et Metou Laurent méritaient bien une aubade. Un pique-nique, de bon appétit, et nous voilà repartis pour éliminer encore les quelques toxines emmagasinées à l'hôtel de l'apéro.

Les chemins qui mènent à Crac'h - où nous étions garés le matin - n'ont plus aucun secret pour Germaine. Une petite halte dans une chapelle et nous reprenons notre rando pour une douzaine de kilomètres l'après-midi.

Arrivée à bon port à l'Espace des chênes. C'est justement, sous un chêne, que nous avons dégusté les traditionnels gâteaux et le cidre de rigueur pour finir en beauté une journée placée sous le signe (indien bien sûr !) de l'effort.

Francis Lopez

## Le bouturage par Job Kerhervé

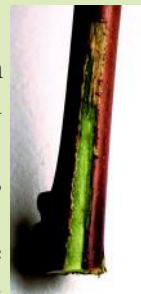
### La bouture

Fragment végétal (rameau, feuille, œil, racine) qui, placé dans certaines conditions, devient un plant identique au plant dont il est issu (plant mère) et procédant le même patrimoine génétique.

### Principe de cicatrisation et d'enracinement

Pour comprendre la multiplication des plants par bouture, il faut savoir qu'une réaction d'autodéfense permet à toute partie détachée d'un végétal de cicatriser la lésion existante au point de séparation. Une intense activité cellulaire, provoquée par les hormones spécifiques, obture rapidement la blessure d'un bourrelet appelé « cal » sur lequel, en conditions propices, des racines ne tardent pas à apparaître.

L'organe amputé devient dès lors capable de se nourrir et se développer comme une plante nouvelle qui reproduit toutes les caractéristiques de la plante mère (même patrimoine génétique). Ce n'est pas le cas des plants issus de semis si les variétés n'ont pas été fixées par la sélection. L'enracinement est variable selon les espèces.



### Bouture de camélia

Pour réussir, il faut bien respecter la période propice et placer la bouture dans certaines conditions. Voici ce que j'ai retenu de ma propre expérience :

- 1) *Période* : de fin août à début octobre, prélever une extrémité de branche à la base de la 4<sup>e</sup> feuille, enlever celle-ci et couper la pointe des 3 autres pour réduire l'évaporation.
- 2) *Substrat* : Utiliser du sable de carrière ou du tuffeau (granit décomposé en quantité dans nos sous-sols), pas de sable de rivière car il contient trop de graines de saule.
- 3) *Matériel à prévoir* : du fil de fer pour arceaux, un film plastique, une jardinière et hormone de synthèse



### Remarques

- L'hormone de synthèse favorise l'enracinement de la bouture (tremper la tige dans la poudre puis secouer la bouture avant de l'enfoncer et la serrer dans le sable.

- La mini serre donne une chaleur douce qui favorise le développement des racines. Garder la serre à la lumière mais jamais exposée au soleil pour éviter les risques de brûlures.

- Suite de l'opération : au printemps, la bouture se développe et dès septembre il convient de la mettre dans un conteneur rempli d'un mélange de terreau et terre du jardin. Faire attention aux racines encore fragiles. L'année suivante, vous aurez la surprise de la première fleur.



### A vous d'agir !!!

Le camélia se reproduit aussi par semis, greffe ou marcottage aérien en petite quantité. Rendez-vous au mois d'avril si vous êtes intéressés.

## Le SODOKU de Mary

### Niveau facile

8							
7	4		8				
		2		6	4		9
	8	6		1			3
2			5	8		7	4
	9		3			5	
							6
	3			5			
			6	3			8

### Niveau moyen

		5	4				
		2	6			7	9
3							
					5		
			9			4	1
6	4	7		5			8
2		6		7		3	
				9			1
	9	4	8				

### Niveau difficile

		5					8
		4			5		
2		3		6			
1	9			5	8		
		8	6				7
			4	1	9	2	
			5	8	6	7	2
	7					3	6

# Le SODOKU de Mary – les solutions

## Niveau facile

8	6	9	2	7	3	1	5	4
7	4	1	8	9	5	6	2	3
3	5	2	1	6	4	8	9	7
5	8	6	4	1	7	9	3	2
2	1	3	5	8	9	7	4	6
4	9	7	3	2	6	5	1	8
9	2	8	7	4	1	3	6	5
6	3	4	9	5	8	2	7	1
1	7	5	6	3	2	4	8	9

## Niveau moyen

8	7	5	4	2	9	1	6	3
4	1	2	6	3	8	7	5	9
3	6	9	7	1	5	8	2	4
9	8	1	2	4	6	5	3	7
5	2	3	9	8	7	6	4	1
6	4	7	3	5	1	9	8	2
2	5	6	1	7	4	3	9	8
7	3	8	5	9	2	4	1	6
1	9	4	8	6	3	2	7	5

## Niveau difficile

7	6	5	1	4	2	9	8	3
9	1	4	8	3	5	6	2	7
2	8	3	9	6	7	5	1	4
1	9	2	7	5	8	4	3	6
5	4	8	6	2	3	1	7	9
3	7	6	4	1	9	2	5	8
6	2	9	3	7	1	8	4	5
4	3	1	5	8	6	7	9	2
8	5	7	2	9	4	3	6	1

### Anatole Le Braz (1859-1926)

#### Soir d'automne

L'automne est la saison dolente.  
L'âme des labours assoupis  
Berce d'une hymne somnolente  
L'enfance des futurs épis ;

Et, triste, la mer de Bretagne  
Se prend à gémir, dans le soir.  
Par les sentiers de la montagne,  
Commence à rôder le Mois Noir.

Et les cloches ont l'air de veuves,  
Dans les clochers silencieux...  
Nous n'irons plus aux aires-neuves !  
Voici l'hiver, le temps des vieux.

Pour le départ des alouettes,  
Tintent les glas des abandons.  
Pleurez, ô chapelles muettes,  
Les cierges éteints des Pardons !

... Avec les oiseaux de passage,  
Les Clercs s'en vont aux premiers froids.  
Ils emportent, selon l'usage,  
Leurs livres, noués trois par trois.

L'automne est la saison dolente.  
Les mères, sur le seuil, longtemps,  
De leur bénédiction lente  
Encouragent les hésitants ;

Car, près d'enjamber la barrière,  
Plus d'un a suspendu son pas,  
Comme si des voix, par derrière,

### Histoires courtes

Lors d'un mariage, une fillette demande à sa mère :

- Maman, maman, pourquoi la madame elle est habillée tout en blanc ?

- Hé bien, c'est pour montrer qu'elle est heureuse, c'est une couleur qui annonce le bonheur, pour dire que son amour durera toujours.

- Ha, mais pourquoi le monsieur alors il est tout en noir ?

Un gendarme fait stopper une automobiliste.

- Vous n'aviez pas vu le feu rouge ?

- Si, c'est vous que je n'avais pas vu !

Un pêcheur explique à un Parisien en vacances :

- Vous savez, hier il y a eu une tempête et le port en a souffert. La jetée a été entièrement détruite par un raz-de-marée!

Le Parisien répond : Jamais je n'aurais cru qu'un rat puisse faire tant de dégâts !

C'est une conversation entre une maîtresse d'école et son élève : Madame, madame, est-ce que je peux être puni pour quelque chose que je n'ai pas fait ?

La maîtresse : Mais bien sûr que non, on ne va pas te punir pour quelque chose que tu n'as pas fait.

L'enfant :

- Eh bien, ça va alors... je n'ai pas fait mes devoirs hier !

Rédaction, administration : ANR du Morbihan BP 10039 56860 Séné tél : 02 97 66 08 73

Ont contribué à l'élaboration de ce magazine : Germaine Allée, Jacques Bizet, Colette Cailleau, Noëmi Caro-Logeoux, Francis Courric, Daniel Hélicher, Job Kerhervé, Paul Lasquelles, Bernard Le Vilain, Francis Lopez, Eliane Mollo, Christiane Moreau, Maryannick Neuder, Ghislain Paillasse, Martine Tréhorel.

Bulletin imprimé par **Imprimerie Basse Bretagne - 56530 QUEVEN**