

KELOU TREGROM

Journal communal de TREGROM



Ecole de Trégrom, Monica Icaffa

L'école de Trégrom 1996

Monica Icaffa



Chères Trégromaises, chers Trégromois,

Edito

Octobre sonne le début de l'année scolaire, l'occasion de faire un bilan intermédiaire de cette année 2023 qui aura été marquée par un retour aux urnes : j'en profite pour vous remercier chaleureusement de votre confiance.

Je commencerai par un triste constat pour la vie de notre commune car, comme vous le savez, fin juillet, la fermeture de notre commerce après un an de gérance, aura mis à mal le travail déployé en amont par la commune durant les 07 mois de gestion communale et la belle dynamique de notre village.

Nous pouvons regretter l'état dans lequel nous retrouvons notre commerce. Nous l'avions transmis propre, fonctionnel et prêt à travailler. Dès le lendemain et aujourd'hui, vu l'état déplorable, nous devons faire intervenir une entreprise de nettoyage avant sa remise en gérance.

Ce premier semestre aura également permis de :

- Continuer à entretenir et rénover notre patrimoine (réparation des cloches de l'Eglise ST BRANDAN pour 7 788.48€,
- Faire une étude architecturale de la Chapelle de CHRIST pour 20 963.99€,
- Mettre à la location deux maisons acquises par la commune : la maison « Congard » depuis avril dernier et au premier octobre la maison « Le Fichant »,
- Renouveler cet été la Mission Argent de poche pour nos jeunes de 14 à 18 ans.

**Devenez
acteur
de votre
village**

L'avenir se prépare dès aujourd'hui : nous pensons à nos jeunes en leur créant un City Stade (retour de dossier prévu courant octobre), en continuant également la réfection de la voirie, en construisant de nouveaux logements (T3 et T4) dans la continuité de la maison « Congard » et nous avons un projet de création d'un second lotissement, répondant ainsi à une demande toujours très forte de logements locatifs.

Nous échangeons avec les associations en vue de la création d'une salle associative au parc « Chauvel ».

Nous poursuivons des investissements immobiliers avec l'acquisition de deux maisons pour maintenir l'école :

- la maison « LE GALLIC » en vente depuis plusieurs années de 115 m² pour le prix de 30 000€ et avec l'aide de subventions, nous allons pouvoir la rendre habitable.
- La maison « ROCHÉ » dont le prix de l'acquisition avec travaux avoisine les 130 000€

Nous mobilisons toutes les subventions et les partenariats afin que ces investissements se réalisent sans augmentation de vos impôts et sans restreindre les capacités d'action des générations futures.

L'occasion également pour moi de remercier l'ensemble des bénévoles qui ont œuvré à la mise en place, à la décoration, à la sécurité, aux repas lors de la course cycliste PLB en juin dernier.

Un grand bravo à toutes nos associations qui font vivre notre commune. Je les invite plus que jamais à ne pas baisser les bras et à faire vivre notre village. Si, vous n'êtes pas encore bénévole dans l'une d'entre elles, franchissez le pas et devenez acteur de notre village.

De nos jeunes à nos aînés, vous tous détenteurs des clefs de notre village et êtes les bienvenus !

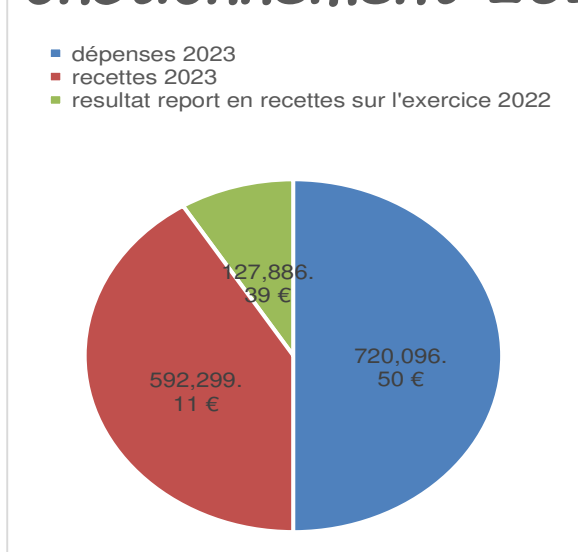
Bonne lecture pour votre 6^{ème} KELOU TREGROM.

Le Conseil Municipal et moi-même nous vous souhaitons un bel automne !

Jean-François LE BRAS.

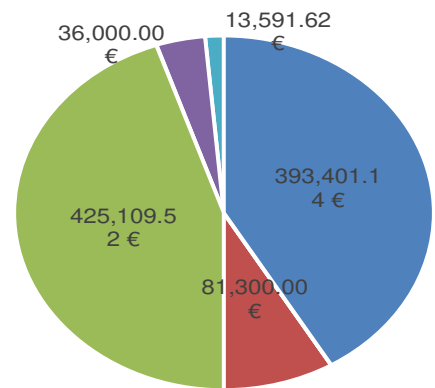
Budget 2023

Fonctionnement 2023

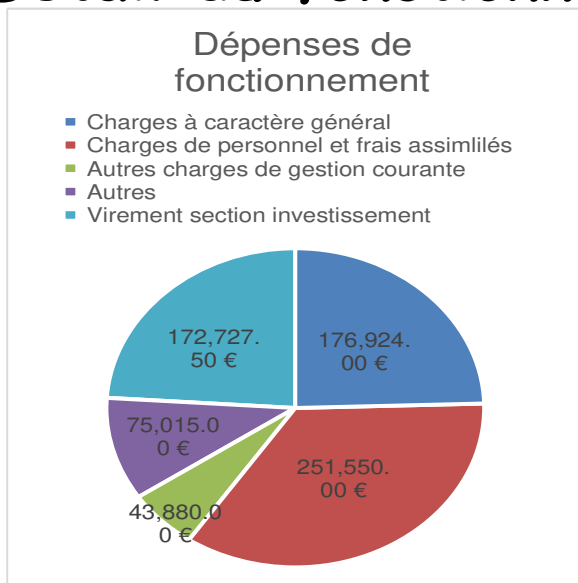


Investissement 2023

- dépenses 2023
- reste à réaliser en dépenses sur l'exercice 2022
- recettes 2023
- reste à réaliser en recettes sur l'exercice 2022
- resultat report en recettes sur l'exercice 2022

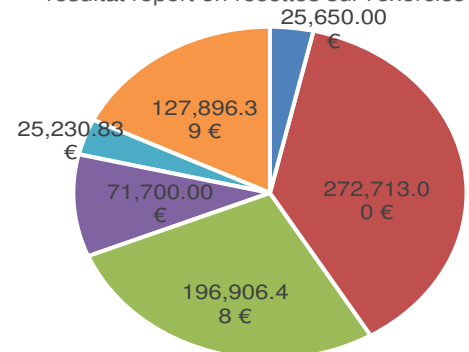


Détail du fonctionnement 2023



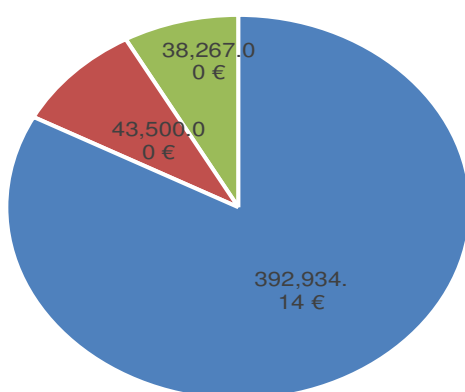
Recettes de fonctionnement

- Produits des services du domaine et vente
- Impôts et taxes
- Dotations, subventions et participation
- Autres produits de gestion courante
- Autres
- resultat report en recettes sur l'exercice 2022



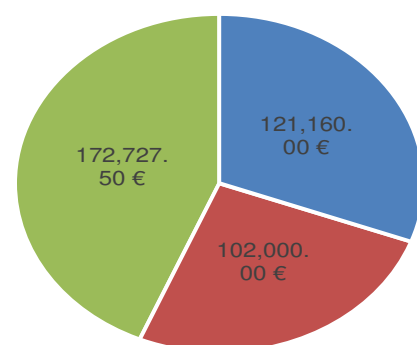
Détail de l'investissement 2023

- Dépense d'investissement
 ■ Opération équipement ■ Emprunt ■ Autres



Recette d'investissement

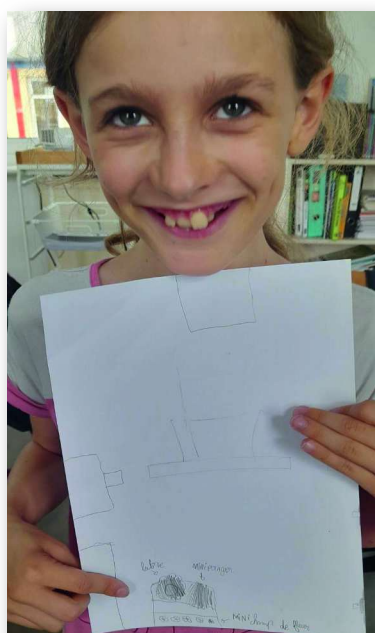
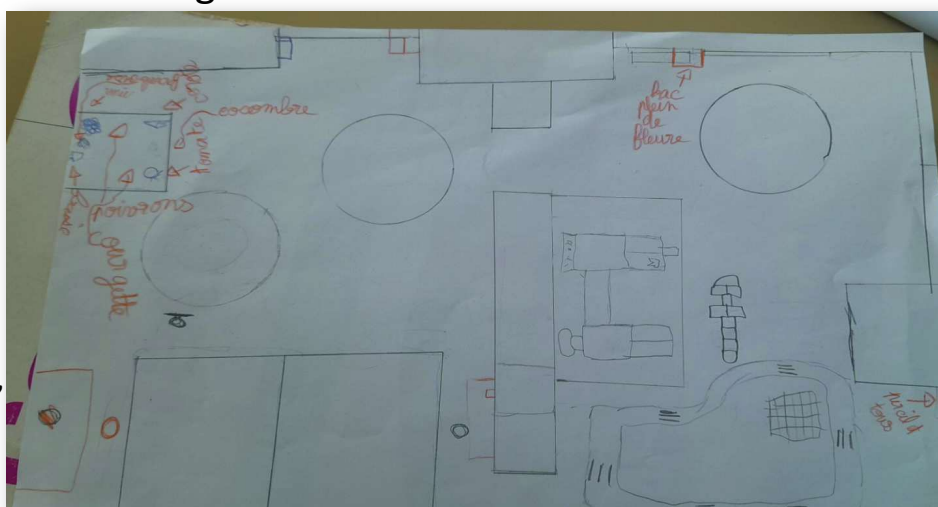
- Subventions d'investissement
- Emprunts et dettes assimilées
- Virement de la section fonctionnement





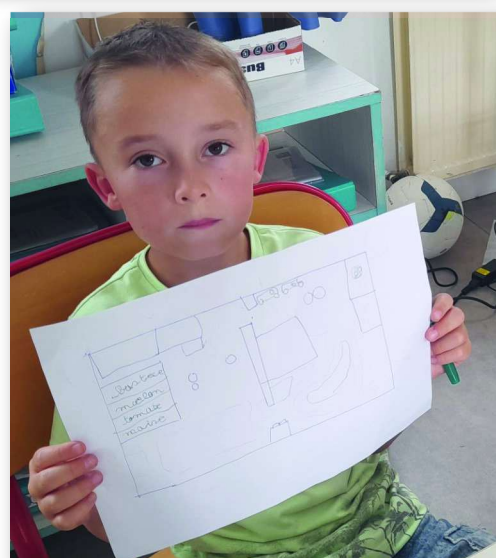
Bonjour à tous,
Lors de cette année, nous allons végétaliser la cour de récréation. Nous avons plein d'idées !

Nous voulons cultiver un potager. Nous voulons y planter des carottes, des concombres, des pastèques, des fraisières, des tournesols,

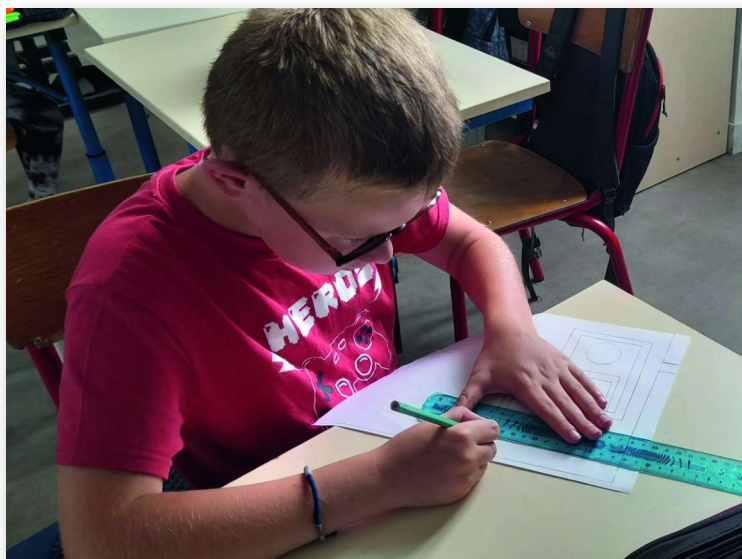


des tomates, des mûres, des framboises, des courgettes, des poivrons...

Nous rajouterons des jardinières avec de la menthe, du persil, du basilic et nous mettrons un bac de fleurs (avec des tulipes) près du portail.



Ecole



Nous avons aussi pensé à un bac à sable pour faire des circuits de voitures et de billes, une balançoire, une piscine à balles et une mare avec des nénuphars et des grenouilles. Nous avons commencé notre projet en traçant le plan de la cour et en imaginant la place de tout ce que nous souhaitons planter et installer.

Après, nous étudierons les besoins des plantes pour être capable de prendre soin de notre potager...

Nous espérons que vous aimerez nos idées et que vous nous aiderez.

Autour des arbres, à la place des cailloux, nous voulons avoir de l'herbe. À la place du châtaignier, nous pensons planter un pommier. Comme ça David, le cuisinier, n'aura pas à acheter des pommes !



A bientôt

Les enfants de la classe de CE CM



Mardi 27 juin, nous sommes allés au Planétarium de Bretagne à Pleumeur-Bodou pour prolonger le travail fait en classe sur le système solaire. Après un film sur ce dernier, nous avons participé à un atelier qui nous a permis d'appréhender les distances gigantesques des planètes par rapport au Soleil et les unes par rapport aux autres.

« Le film était super et les images incroyables ! », commentent les enfants (CE1, CE2, CM1, CM2) au retour. « 98 % de ces images sont réelles et 2% proviennent de l'imagination de l'homme a dit l'animateur » précise Paul (CM2). « C'était sympa car les fauteuils pouvaient tourner », complète un camarade. « Cela faisait bizarre, on avait presque l'impression que les astéroïdes allaient nous percuter ! Comme dans les films en 3D » soufflent César (CE2) et Yuri (CM1).

« L'atelier était moyen car on était assis et il fallait écouter ... », glissent Andromahi et Madenn (CM2). « Moi, je suis content d'avoir fait partie de l'équipe « Mercure » car je n'ai pas eu besoin de marcher beaucoup !!! » lâche Ange (CM2) avec un grand sourire.

« C'était un peu trop scolaire et court en extérieur », confirme la maitresse mais simple et efficace pour que les enfants se rendent compte qu'il est impossible de représenter ces distances sur une feuille, un écran ou même dans la classe.

Ce fût une belle journée et une belle façon de clôturer cette année scolaire ! Merci à l'Amicale Laïque et à la Mairie.

Nadège Griffart

Planète	Distance au Soleil en millions de km (arrondi)	Nombre de pas 1 pas = 20 millions de km
Mercure	60	3
Vénus	110	5,5
Terre	150	7,5
Mars	230	11,5
Jupiter	780	39
Saturne	1430	71,5
Uranus	2900	145
Neptune	4500	225



La cantine de David



Argent de poche



Cette année la commune a choisi de mettre en place argent de poche pour les jeunes de Trégrom âgés de 14 à 18 ans tous les mardis et jeudis matin encadrés par les employés communaux et une personne conseillère. Ceux-ci ont participé à faire de la raclette, arrosage des fleurs et nettoyage des massifs, mise en propreté de l'église, rangement du grenier, nettoyage du local des boules et pour diversifier un peu de casse de carrelage. Les enfants, Kenan, Taric et Thielo ont aimé et sont fiers d'avoir reçu un chèque

Trail du Viaduc

Une association connue et reconnue à Trégrom, fondée par un sportif accompli, Nicolas Richard, son président, qui nous fait partager quelques infos sur son fonctionnement. Le trail en est à sa huitième édition, course inscrite au calendrier départemental mais courue uniquement sur le territoire de la commune de Tregrom.



Le parcours et la distance sont choisis en fonction du dénivelé, de la praticabilité des chemins et de la bienveillance des propriétaires des terrains traversés.

254 sportifs se sont élancés sur les parcours de 16 et 9 km, préparés par les bénévoles de l'association.

Environ 60 personnes prêtent leur concours à l'accueil des coureurs, aux enregistrements, aux préparations des casse-croûtes, à la tenue de la buvette ou comme signaleurs aux carrefours dangereux. Tout ce groupe entraîné par un commentateur et speaker averti.

Les sponsors participent aussi à la réussite de la fête, nommons-les : Groupe Le Peuch, Groupama, Garage Meunier, Restaurant Lan Vear, Vapoteurs de Bégard, Bonnot, Tabac Presse Butun, Quad Armor, Intermarché, Securitest, Triskell Immobilier, Renault Garage Le Garlantezec, Boulangerie Chez Isa et Benoit, Institut Confidences Parfumées

Les sportifs sont gens de partage. L'association a réalisé un bénéfice de 2000 €. Cette somme a été reversée à l'association « Les Enfants de Trestel » qui œuvre pour aider les enfants hospitalisés au centre de rééducation de Trestel.

Une association très vivante sur la commune qui prépare déjà la neuvième édition de 2024.

Association pour le Patrimoine

L'Association pour la Sauvegarde du Patrimoine a invité la chorale « Salle de Bain » de Lannion le lundi 8 mai en l'église de Trégrom. C'est un groupe composé de 63 personnes, hommes et femmes. Le rendez-vous fut un succès puisque nous avons comptabilisé 80 personnes assistant au concert. Le bénéfice est reversé pour la restauration du patrimoine local. Le spectacle a duré deux heures avec un entracte pour permettre la vente de café, gâteaux confectionnés par les bénévoles. A la fin de la représentation, la chorale s'est rendue à la salle des fêtes pour un petit goûter bien garni à leurs yeux. Pour nous remercier du chaleureux accueil, une dernière chanson nous a été entonnée. On s'est donné rendez-vous l'année prochaine.



Objectif d'une chorale: elle permet de créer une harmonie collective et de favoriser les apprentissages par les vertus cognitives et tout simplement par le plaisir que la musique apporte. La technique du chant est fort complexe et met en réalité en action tout le corps. Le chef de chœur est chargé de préparer et de coordonner un groupe de chanteurs dans une chorale ou un chœur.

Crêpes de l'Ascension et du 13 juillet

L'association pour la Sauvegarde du Patrimoine a organisé une vente de crêpes jeudi 17 mai et jeudi 13 juillet à la salle des Fêtes. Ces dernières permettent également de restaurer le patrimoine local. Pas moins de 35 kg de farine ont été utilisés et 163 douzaines de crêpes ont ainsi été confectionnées et vendues par les bénévoles. Un grand merci à eux. Ils sont présents tout au long de l'année et répondent à l'appel de l'association.



Bibliothèque

Une bibliothèque est donc, tout à la fois, une collection de livres, un meuble ou un lieu de dépôt.

Voilà pour l'étymologie.

Mais une bibliothèque municipale, c'est bien plus que ça !

C'est un lieu de vie dans le village, un lieu de rencontres et d'échanges, souvent centrés sur la lecture, bien sûr, mais parfois bien plus étendus.

Les Côtes-d'Armor sont relativement bien pourvues en bibliothèques municipales : on en dénombre 230 au total dans le département. Mais, en 2018, sur 104 communes de moins de 500 habitants, seules 31 disposaient d'une telle infrastructure.

Celle de Trégrom a été créée en 1986. Elle fonctionne depuis en continu, elle est ouverte toutes les semaines – le samedi de 11h à 12h30 - grâce aux bénévoles qui l'animent. De plus, l'inscription est gratuite, alors,

pourquoi se priver de lecture et de rencontres ?

Point important : notre bibliothèque est aussi un lieu où les enfants, y compris les tout petits, vont à la

rencontre des livres (nous disposons de nombreux albums jeunesse) et peuvent s'installer sur une banquette ou un tapis. Elle est ouverte aux adolescents, avec des BD, romans jeunesse, documentaires... De plus, elle présente l'originalité au regard des autres "petites" bibliothèques de disposer de beaucoup de BD adultes et de polars ! Chacun peut donc y trouver son bonheur !

Enfin, la bibliothèque et l'école de Trégrom ont établi une relation privilégiée:



Une bénévole reçoit régulièrement les élèves à la bibliothèque autour d'un projet partagé avec les enseignantes.

Il s'agit de permettre aux enfants d'emprunter des livres mais également de découvrir, dès leur plus jeune âge, ce type de lieu dédié à la lecture et,

- d'être capable de se repérer face à l'organisation des bibliothèques en fonction des divers types d'ouvrages : albums, documentaires, romans, bandes dessinées ...

- d'être capable de choisir véritablement un livre selon leur envie, y compris pour les non-lecteurs, en fonction des éléments de la couverture (illustrations, graphie) et de la 4ème de couverture.

Enfin il est primordial pour les enfants de pouvoir exprimer, face au groupe, le plaisir qu'ils ont ressenti à la lecture et ainsi propager le désir de lire.

Les prêts à destination de l'école représentent plus de la moitié de l'activité de notre bibliothèque.

L'équipe actuelle de bénévoles a organisé cette année une opération en partenariat avec la Convergence des Loutres : un atelier de "fabrication de cartes à graines", en avril.

Notre prochain rendez-vous est la « journée portes ouvertes » du 21 octobre 2023, de 11h à 18h. Nous vous attendons nombreux pour cet événement. D'autres animations seront organisées et toutes les suggestions seront étudiées de près par notre équipe.

A terme, pourrait être envisagé un projet d'informatisation de la bibliothèque ; il s'agit d'un assez gros chantier qui nécessitera du temps et de l'énergie pour sa réalisation.

En bref, notre « bibli » est une véritable chance pour Trégrom, un bien commun. Il s'agit de le préserver et de le développer afin de donner ou redonner le goût de la lecture à un maximum de nos concitoyens.

Du grec, biblios : livre et théka : lieu de dépôt



L'équipe des bénévoles : Laurent, Hélène, Carole, Armelle, Joss. Vincent absent sur la photo

LA FAITES de la MUSIQUE 2023

Le 21 juin, le parc Chauvel a été égayé par une ambiance conviviale et festive.



Cette Faites de la Musique, rendez-vous incontournable du début d'été, a encore été un succès avec sa formule scène ouverte-repas partagé qui séduit toujours autant toutes les générations.



C'était l'occasion pour les deux associations organisatrices, Kercarenat et Trégrom Terre Solidaire, de présenter leur nouvelle déco, fabriquée lors d'atelier couture et de bricolage pendant le printemps, et qui a mis de la couleur dans le parc. Le public a pu profiter d'une diversité de chants et de musique : chorale très féminine avec chants du monde, reprises de chansons françaises en duo, violon joué par des jeunes filles talentueuses, percussions, chants d'enfants de l'école...

Comme à chaque fois, les participant.es à la scène ouverte ont été récompensé.es par La Carotte Sauvage qui leur offrent des magnifiques plants de fleurs ou d'aromatiques. Et comme l'an dernier, un salon lecture fait de tapis et de tipi a été installé par la Compagnie Liratouva pour se détendre en écoutant des histoires lues à haute voix.



Nouveauté de cette année : un compteur électrique a été installé dans le parc qui rend bien plus confortable l'organisation de cette fête et servira à tous les futurs événements qui y auront lieu.



Kercarenat Clarisse Lavanant

Le vendredi 16 juin 2023 Clarisse Lavanant, grande voix de Bretagne, nous a fait l'honneur de venir chanter en solo à l'église de Trégrom devant un public nombreux et chaleureux. Un beau moment de partage avec des chansons en breton et en français, entre quelques compositions personnelles, qui s'est achevé avec le Bro gozh ma zadoù que le public a entonné avec émotion. Une soirée où talent et belle humanité étaient au rendez-vous pour notre plus grand plaisir.

Photo_Anthony_Leforestier



L'instant de poésie



maginé par Evelyne Pernel et organisé par l'association Kercarenat, a rassemblé une cinquantaine de personnes le 1er avril à la salle des fêtes. Csilla Chimpan, Evelyne Pernel et Magali Vierne ont assuré l'animation dans une ambiance poético théâtrale sous l'improvisation musicale d'Abdoulaye Sané.

Durant la première partie, les enfants ont été visiblement heureux d'écouter fables de La Fontaine, poèmes sur les animaux ainsi que le célèbre conte extrait des Lettres de mon Moulin d'Alphonse Daudet, la chèvre de Monsieur Seguin.

La deuxième partie sur le thème de la mer a été également très appréciée par le public. La salle des fêtes avait été richement décorée par Csilla qui avait prévu un grand radeau et différents ustensiles de pêche.

Nous avons l'impression d'être à bord d'un bateau pour honorer différents poètes dont Charles le Quintrec, Xavier Grall, Charles Baudelaire, Jacques Prévert notamment avec la pêche à la baleine et Jean-Pierre Calloc'h avec « Me zoganet e kreiz ar mor ».

Pour terminer le spectacle nous avons poursuivi avec quelques poèmes de Jean-Jacques Cholet, Evelyne Pernel, Xavier Pierre, Magali Vierne et un hommage a été rendu au grand poète Victor Hugo avec Une nuit qu'on entendait la mer sans la voir.

Une belle soirée très chaleureuse. Un événement poétique sur un autre thème à renouveler.

Pour rester sur le thème de la mer un poème en prose d'Evelyne Pernel.

Extrait du recueil « Le vent nous souffle ses secrets »

*La mer
C'est l'évasion
L'horizon
Le départ
L'inconnu
L'imprévu
La puissance
La renaissance
La fin de la terre
La mère
nourricière
L'énergie
La vie*



Musique

Commencée avec l'Instant de poésie à la salle des fêtes de Trégrom le 1er avril 2023, la saison culturelle de l'association Kercarenat s'est poursuivie avec un programme riche et varié.

Après le concert de la Cosmologie de la Poire à l'église de Loc Envel le 15 avril, un moment musical de qualité nous a été proposé le 28 avril à la salle des fêtes de Trégrom avec Little Swing. La formation composée de William Prigent au chant, Philippe Penicault au piano et Stéphane Scala à la guitare, a accueilli après l'entracte Cyrille Le Penven à la basse.

Les musiciens ont entraîné le public dans le swing avec, entre autres, des chansons de Billie Holiday, Chet Baker, Sinatra, Sting, Montand, Bob Dylan. Un spectacle plein d'énergie qui a ravi le public.



Théâtre

Le dimanche 21 mai la troupe Théâtre au village, qui était de retour cette année, a regroupé une soixantaine de personnes dans l'enclos de l'église de Trégrom avec deux représentations.

A 16 heures Gabilolo dans la jungle a bien amusé petits et grands et la soirée a continué à 20 heures avec la comédie Du Vent dans les Branches de Sassafas.

Brocante

Le 11 juin Kercarenat a organisé sa première brocante à Trégrom, un moment sympathique et convivial sous un soleil éclatant.



Evénements à venir

30 septembre

repas

1er octobre

fête communale / vide grenier

21 octobre

portes ouvertes à la bibli

18 novembre

repas des anciens

25 novembre

potée

21 décembre

fête de Noël des enfants

Eglise paroissiale

Les vicomtes de Tonquédec se disaient fondateurs de l'église paroissiale de Trégrom ainsi que de trois chapelles.

Au XVI^e siècle, deux familles se disputèrent la prééminence, après les vicomtes, dans l'église paroissiale : la famille Rosmar de Kerdaniel, héritière de celle de Coatléven, et celle de Kersauson, héritière de celle de Coatléguer.

Ce différend peut s'expliquer par l'histoire. Au XIV^e siècle, les seigneuries de Coatléguer et Kernaman sont réunies. Vers 1400, Marguerite de Coatléguer épouse Olivier de Coatléven et lui apporte la seigneurie de Kernaman. La seigneurie de Coatléguer va à un frère ou une sœur aînée de Marguerite dont nous ne savons rien et qui doit faire partie des ancêtres des Kersauson. Les familles de Rosmar de Kerdaniel et celle de Kersauson descendraient donc toutes les deux des Coatléguer et Kernaman, l'une de ces deux dernières familles devant probablement disposer, à l'origine, de la prééminence dans l'église.

En 1547, Hervé Prigent, curateur de Guillaume de Coatléven, fait constater que, de tous temps, les seigneurs de Coatléven ont eu une tombe dans l'église, près de la paroi, contre le pignon de la grande vitre, du côté de l'évangile. Cette tombe, en bois, étant en mauvais état, les paroissiens sont d'accord pour qu'elle soit remplacée par une tombe en pierre.

Le 3 juin 1604, Pierre de Rosmar dépose une plainte contre Charles de Kersauson qui aurait, le 9 décembre 1603, envoyé nuitamment un domestique effacer des armoiries dans l'église de Trégrom.

Entre temps, à la demande de Pierre de Rosmar, Jan du Trévou juge à Tréguier, s'est rendu à Trégrom le 9 février 1604 pour dresser procès-verbal des armoiries peintes ou sculptées dans cette église. Pierre de Rosmar était présent mais Charles de Kersauson n'était ni présent ni représenté.

Le procès-verbal note que les peintures ont été récemment rafraîchies (réparation des dégâts du 9 décembre 1603) et décrit les écussons en en donnant l'origine :

Lion de gueules rampant sur fond d'argent, armes de

Coatléven

Chef d'or à 3 molettes d'azur et champ d'azur à 3 molettes d'or, armes de Kernaman

Armes en alliance de Coatléven avec Kernaman ou avec d'autres maisons (Traupont, Boiséon, Bruillac, Kergrist, Kerbuzic)

Armes de Tonquédec

Armes de Kerdaniel et de sa compagne Françoise de Larmor

Écusson de Kernaman en alliance avec un autre, d'azur à 3 châteaux d'argent, indiqué comme étant



celui de Coatléguer (ne correspond pas à la description donnée par Guy le Borgne).

A l'intérieur de l'église se trouvait la chapelle privative des seigneurs de Coatléven, avec droit d'inhumation à 6 tombes.

Dans l'église de Trégrom reconstruite en 1895, certaines pierres portant des armoiries ont été réemployées. L'une représente l'alliance entre Coatléven (lion rampant) et Kernaman (3 molettes). Sur une autre, qui a été recouverte, sont seules visibles les armes de Kernaman.

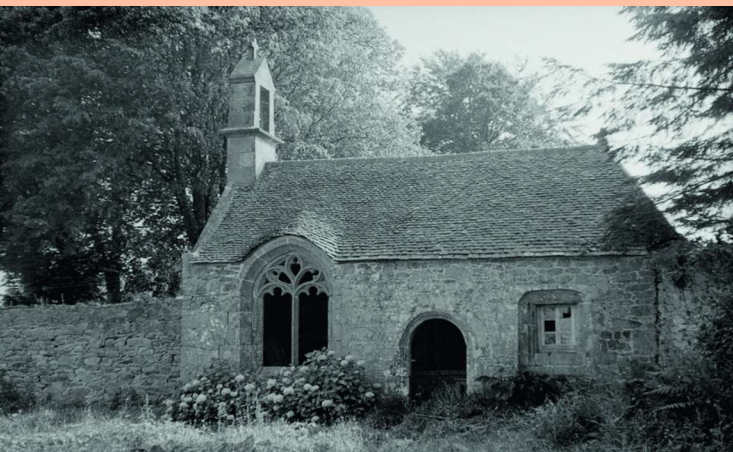
Chapelles fondées par Tonquédec

Les seigneurs de Coatléven déclaraient avoir la prééminence, après les vicomtes de Tonquédec, sur 3 chapelles : la chapelle de Christ et celles de Saint Fiacre et de Saint Tirien (ou Tirizien). Ces trois chapelles appartenaient à l'Eglise.

Saint Fiacre et Saint Tirien (ou Tirizien)

Situées au lieu-dit le Saint, elles étaient entourées de murs et d'un bois de haute futaie, sur un terrain de 1 hectare. La chapelle de Saint Tirien a été démolie avant la Révolution (elle ne figure pas alors dans la liste des biens de l'Eglise). On peut penser que la sculpture enchâssée dans un mur au lieu dit le Saint en provient et représenterait donc Saint Tirien.

La chapelle de Saint Fiacre a été vendue en 1810, démontée et reconstruite au manoir du Gouer.



Christ

Située dans la juridiction du fief de la Lande Ploumilliau, elle est acquise par la commune en 1808 et est toujours visible. Une terre jouxtant celle de la chapelle s'appelait « an Moustier ». La chapelle de Christ est-elle tout ce qui reste d'un ancien monastère ou la présence de la chapelle a-t-elle fait croire à cette existence ?

Autres chapelles

Kernotériou

Dédiée à Saint Mellou (ou Saint Miloué) c'était la chapelle de la prévôté de Kernotériou, propriété en 1583 de Françoise de Kernechriou et qualifiée alors de « vieille chapelle ». En 1718, elle est en ruines et a dû être reconstruite postérieurement. Elle figure sur le cadastre de 1832, a été démolie au milieu du XXe siècle et ses pierres vendues.

Pabu

Elle est citée dans des textes du XVIIIe siècle : « chemin du pont Adellisse (pont Coz) à la chapelle de Pabu ». Dédiée à Saint Tugdual elle n'existe plus.

Coatléven

En 1634, un emplacement de chapelle est indiqué au manoir de Coatléven. Un aveu de 1718 mentionne une chapelle : elle a dû être reconstruite.

Keransquillec

L'inventaire du patrimoine breton indique que le manoir de Keransquillec était très probablement doté d'une chapelle entourée d'un placitre.

Les recettes de Martine et Solange



Remplir de glace un verre à dégustation
Insérer dans le verre 6 cl de Prosecco, 4 cl d'Aperol
et 2 cl d'eau gazeuse
Remuer à l'aide d'une cuillère
Décorer avec une rondelle d'orange
Déguster avec une paille

(L'abus d'alcool est dangereux pour la santé)

Le spritz

Les rillettes de thon



Ingrédients:

140 g de thon égoutté
1 échalotte
120 g de Saint Moret
1 demi-citron
poivre, sel
1 pincée de piment d'Espelette
1 pincée de ciboulette

Préparation:

Epluchez l'échalote et coupez-la en petits morceaux

Pressez un demi citron

Emiettez le thon égoutté dans un saladier avec une fourchette

Ajoutez le fromage Saint Moret, l'échalote coupée, une cuillère à soupe de jus de citron, le sel, le poivre, la ciboulette et le piment d'Espelette

Mélangez le tout avec une fourchette

Vos rillettes de thon sont prêtes à déguster sur du pain de mie grillé, des Tucs, des blinis

Le gâteau mathurin

1 pot de crème 20 cl

1 pot de sucre

2 pots de farine

1 sachet de levure

4 oeufs

(prendre le pot de crème comme mesure)

Mélanger tous les ingrédients: cuire sur une plaque 10-15 mn à 180°

Garniture:

Faire fondre 110 gr de beurre mélangés à 1 pot de sucre

Ajouter 70 grammes d'amandes

Etaler sur le gâteau

Passer au grill (250°) durant 1 mn 30

Bien surveiller pour ne pas brûler

Les verrines au saumon

Ingrédients pour 24 verrines:

200 g de saumon fumé

200 g de fromage frais type

Madame Loïc

2 cuillères à soupe de crème fraîche

1 pomme granny

1 cuillère à café de jus de citron

Poivre, aneth

Préparation: 15 minutes

Découpez le saumon en fines lanières

Lavez, pelez la pomme puis rapez-la

Dans un bol, écrasez le fromage frais en y ajoutant 2 cuillères à soupe de crème fraîche, 1 cuillère à café de jus de citron, l'aneth et un peu de poivre

Ajoutez le saumon et la pomme et mélangez le tout

Garnissez les verrines avec la préparation et servez frais



Laurence Sibille, artiste peintre dans le Trégor

Arrivée à Trégrom courant janvier de cette année, Laurence Sibille, Paimpolaise de souche, est née à Dunkerque, d'un père marin de commerce.

Elle passe son enfance dans cette ville, fascinée par la lumière transparente et les reflets changeants de la mer qui définissent un espace à perte de vue.

Enfance merveilleuse, dit-elle, libre et bonne en dessin, sa passion qui ne la quittera plus jamais. Toute petite, elle découvre la vie et l'œuvre du peintre Vincent Van Gogh par le cinéma, ce sera son premier choc esthétique.

Retour en Bretagne à l'âge de 10 ans, à Plouézec, sur les falaises qu'elle a beaucoup peintes.

Une existence plutôt contemplative mais elle s'ennuie dans un lycée qu'elle quitte tôt pour travailler.

Son choix et sa décision de peindre se fera à l'âge de 26 ans.

Son parcours artistique commence à l'Académie d'Art de Tréguier avec Madeleine Le Picard et se poursuivra aux Beaux Arts de Saint-Brieuc, puis de Rennes, ainsi qu'à la faculté d'Arts Plastiques de Rennes II et à l'Atelier du Thabor.

Diplômée en art-thérapie de la Faculté de Médecine de Tours, elle exerce pendant plus de dix ans dans des établissements en santé mentale et en EHPAD, dans le Finistère et dans les Côtes-d'Armor. « Le Beau fait du Bien » et cela aide les



personnes en souffrance à récupérer leurs capacités tant psychologiques que physiologiques et apaise le patient.

Parallèlement, elle enseigne la peinture et le dessin dans ses ateliers, Paimpol et le Vieux-Marché. Elle y prépare des élèves aux concours d'entrée aux écoles d'Arts Appliqués et aux Beaux Arts, et forme aussi des amateurs.

Elle partira en résidence d'artiste à l'étranger et à Vieux-Marché où elle s'installera pendant vingt ans. La rencontre avec Jean Guidoni, chanteur, acteur, poète, au Théâtre National de Bretagne lors d'un de ses spectacles, détermine un travail pictural de dix années avec lui.

Une période durant laquelle elle expose notamment au Théâtre Sylvia Monfort à Paris.

Elle travaille également avec Catherine Ribeiro, chanteuse, et Jacques Bertin, journaliste.

Puis elle délaisse strass et paillettes et se consacre alors à un travail sur les pigments et le paysage de retour au pays.

A Paimpol elle fera partie des associations d'art contemporain « Aux Arts Etc » et des « Arts à l'Abattoir ».

Dans le même temps, elle expose dans diverses galeries à Paris et ailleurs. Ses œuvres sont acquises par des collectionneurs en Europe et à l'international. Le chemin a été long et difficile car Laurence ne rentre pas dans les standards communs. Etre une femme artiste n'est pas une sinécure et ne l'a jamais été dans le monde de l'Art.

Notre artiste a encore beaucoup à trouver et à donner. Son prochain défi est un travail de recherche orienté vers les paysages du Trégor. Elle a très à cœur de transmettre ce qu'elle a appris durant toutes ces années en continuant à donner des cours.

Pour mieux connaître Laurence, vous pouvez admirer une de ses œuvres magnifique dans la Chapelle des Sept Saints, consacrée aux Sept Dormants.

Un autre de ses projets est de proposer des cours réguliers de peinture et de dessin à partir du mois d'octobre à Trégrom.

Tél pour renseignements 07 89 02 44 47

La Carotte Sauvage

« Le bonheur est dans le jardin »



Depuis avril 2016, nous sommes fiers d'avoir sur notre commune nos maraîchers bio, pratiquant une agriculture responsable. Ils limitent la compaction des sols, améliorant ainsi la vie du sol, favorisant la biodiversité et sans aucun produit de synthèse ni d'engrais minéraux. François, diplômé en biochimie à Rennes, a saisi l'opportunité d'un apprentissage dans le cadre du programme WOFING (ferme bénévole) en Irlande, où il a travaillé avec les plantes médicinales. Ce milieu lui a ouvert la porte du Québec où il poursuit dans les plantes et découvre le maraîchage. C'est ici qu'il a rencontré sa bien-aimée, Jaimie, jeune femme canadienne diplômée dans la communication et la gestion humaine, active sur le plan humanitaire et dynamique dans des coopératives de plein air et dans l'événementiel. Pour financer ses études, elle participe aux productions fruitières et travaille dans des fermes. L'amour a décidé de les unir et faire naître le projet de maraîchage. Ils ont choisi la France et plus particulièrement la Bretagne pour son climat tempéré. Entre 2016 et 2018 : « nous nous cherchions nous-mêmes et nous cherchions les marchés possibles sur le secteur. » Ils ont démarré au rond point de Kernilien, s'ensuit un dépôt régulier sur la commune. Les jeudis, c'était le tour du marché saisonnier au Café Théodore qui leur permettait de créer des liens, mais avec l'arrivée de Robin, ils ont arrêté avec l'envie de vivre en famille. François et Jaimie ont développé les plantes aromatiques/pépinières, pour les adeptes du jardin. La vente de légumes se fait au marché, à la ferme, la Biocoop de Plestin-les-Grèves et au Panier d'Eve à Saint-Michel-en-Grève. Ils fêtent cette année leurs cinq ans au Marché des Halles à Belle Isle en Terre, marché qu'ils aiment beaucoup, avec la bonne ambiance cosy et familiale. Ici ils écoulent les trois quarts de leur stock par semaine, nourrissant une cinquantaine de foyers venus des alentours. Côté équipe ils ont deux saisonniers UTH en temps partiel, un stagiaire de SIEP (Agriculteur Paysanne prêt à s'installer) et un stagiaire pendant dix semaines par an de BPERA. « François est un bon patron, droit et toujours aidant pour les



personnes qui l'accompagnent. Même s'il est très exigeant, il respecte le vivant. Avec lui, les valeurs doivent être justes. » Etant très attirés par le sol, leur projet est de rallonger leur rotation. Pas pour produire plus mais pour produire mieux. Ils cultivent sur des planches permanentes, travail au sol limité entre deux cultures, enrichie en matière organique carbonée. Ils utilisent du paillage foin intégral, ont mis en place des gaines d'irrigation goutte à goutte, ont introduit un engrais vert dans la rotation et selon les cultures entre deux plantations. Ils utilisent la biomasse ainsi limitant les apports de fumure. « Aujourd'hui nous sommes à l'échelle de ce qu'on voulait être, voire plus, donc nous souhaitons stabiliser et rester local. » Leur souhait : mettre les marmots à l'école de Trégrom, participer à la vie associative de la commune et avoir un peu plus de terre pour y mettre des animaux.

Leur message : « Grand merci à tout le monde ! »

La Carotte Sauvage – Kerouartz - Trégrom

Portraits

Bien-être

Propose une thérapie naturelle à Trégrom

lagrainequis'aime

Après avoir occupé un poste de travailleuse sociale durant une dizaine d'années à Guingamp, Anne-Claire Houwaer, originaire de Lannion, est venue s'installer à Trégrom il y a sept ans. Elle apprécie le cadre de vie du village, sa forêt, sa rivière ainsi que la bienveillance et l'écoute qu'octroie la commune.

Riche de son expérience professionnelle dans ce domaine où elle a rencontré de nombreuses personnes en détresse, Anne-Claire Houwaer, qui a acquis le sens de la compréhension mais aussi le recul nécessaire, réalise aujourd'hui son rêve d'enfance et s'installe comme éco praticienne et énergétique.

Comment Anne-Claire a-t-elle trouvé ce chemin ?

Restée en quête de sens par rapport aux événements de la vie depuis la mort brutale de son petit ami âgé de 20 ans, la jeune femme s'est intéressée à la spiritualité, à la psychologie, la sophrologie ainsi qu'aux thérapies du monde.

Depuis qu'elle a découvert Marianne Grasselli Meier, écothérapeute suisse et auteure de plusieurs livres sur ce sujet, Anne-Claire a entrepris de suivre une formation d'éco praticienne. Lors de ces écorituels une intention est posée dans la Nature avec la personne qui vit le moment dans son corps et dans son esprit, ce qui fait appel à la Nature guérisseuse sommeillant en chacun de nous.

Puis avec Pierre Pinçon à Plouasne, Anne-Claire a étudié les énergies subtiles comme le magnétisme. Elle a peu à peu appris à travailler le clair ressenti sur les personnes. Cette thérapie permet la recherche de traumatismes et de blocages restant en surface et ayant une incidence dans la vie des personnes.

Il s'agit de thérapies naturelles et puissantes qui libèrent l'esprit des personnes et les aident à une meilleure compréhension d'elles-mêmes et de leur vie. A travers ses compétences thérapeutiques, Anne-Claire ouvre le chemin de l'espoir.

En attendant de trouver un endroit où installer son cabinet, Anne-Claire reçoit sur rendez-vous dans le local aménagé, situé au-dessus de la bibliothèque, prêté par la mairie.

Anne-Claire Houwaer



Tel : 06 59 01 07 59

Page Facebook : [lagrainequisaimeéco-rituels](#).



Nolwenn Paillard

La définition de l'artisan est "celui qui transforme la matière". L'artiste, lui, "transforme la matière en créant une œuvre originale et unique".

Née à Saint-Malo, elle grandit dans la campagne de l'Ille et Vilaine, puis retourne à Saint-Malo pour ses études. Elle passe ensuite sa licence en Arts Plastiques à Rennes.

Sur concours, elle est acceptée à L'École Nationale Supérieure des Arts Appliqués et des Métiers d'Art (E.N.S.A.A.M.A) à Paris. C'est dans cette école qu'après 3 années d'étude et de stages en ateliers, elle obtient le Diplôme de Métier d'Art (DMA) en section vitrail.

Au cours de son parcours, elle a fait son réseau, rencontré des artistes, travaillé dans des ateliers de restauration et de création. Prendre soin d'un édifice, savoir le respecter et pouvoir l'amener vers autre chose lui ont permis de s'inscrire dans le temps, laisser une trace du savoir qu'elle a su observer et qu'elle souhaite retransmettre.

La fréquentation de ce patrimoine exceptionnel lui permet de construire son cheminement.

Entre 2010 et 2015, elle travaille dans plusieurs ateliers, certains travaillant principalement à la restauration du patrimoine historique mais aussi au sein d'ateliers plus axés sur la création.

En 2015 elle crée son entreprise et collabore avec des ateliers sur la restauration et la création de vitraux. Elle collabore aussi avec des artistes dans le cadre d'expositions et de réalisations d'installations sculpturales.

Nombreux sont les chantiers qui lui ont laissé de bons souvenirs. Ceux lors desquels elle a accès à de petites merveilles perchées en haut des édifices comme le passage entre les gargouilles pour la restauration des vitraux de la cathédrale Notre-Dame de Paris par exemple. Mais aussi des projets plus originaux, lors de collaborations avec des artistes, durant lesquelles elle est amenée à apprendre de nouvelles techniques de peinture sur verre. Un projet en particulier avec un mélange de photographie et de peinture sur verre à l'aérographe pour une installation permanente en extérieur.

«J'aime découvrir des nouvelles techniques»

En 2019 elle poursuit son travail à Nantes, où elle réalise des maquettes de vitraux pour un atelier avec lequel elle travaille depuis ses débuts.

C'est dans le projet de faire un atelier commun avec plusieurs corps de métiers que Nolwenn, Simon et des amis se sont installés dans les Côtes d'Armor en 2020.

Le fait de mixer les savoirs-faire permet d'aller plus plus loin et de créer un réel espace de vie.

Artiste ou artisan?!



« Trégrom nous a tellement bien accueillis et nous sommes si chanceux d'être ici... Tout le monde est partant sur les projets.»

En attendant l'aboutissement du projet commun, elle aimerait rendre une partie de sa production plus accessible. Tenant compte du coût de la matière première, elle pense notamment à la réutilisation de matériaux mais aussi à amener le vitrail là où on ne l'attend pas.

La transmission étant importante pour elle et étant très attachée à La Chapelle Christ à Trégrom, elle aimerait beaucoup apporter sa pierre à l'édifice et faire quelque chose autour du vitrail au village.

Si vous avez envie de la rencontrer ou découvrir son savoir-faire, vous pouvez la contacter par e-mail: nolwennpaillard@gmail.com

Bienvenue à l'Office de Tourisme

Vivez l'Essentiel
avec votre
Office de Tourisme

BRETAGNE
CÔTE
DE GRANIT
ROSE
TOURISME



Visites guidées
pour petits et grands



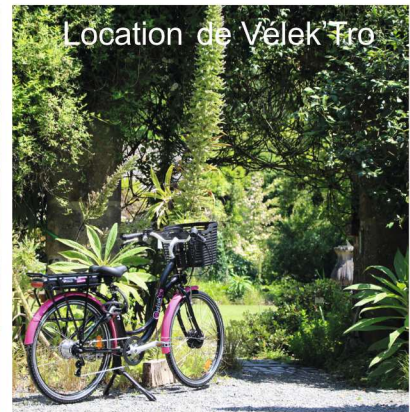
Nouveautés billetterie



Sorties maritimes ou
fluviales



Réservation d'activités
en famille



Location de Vélek'Tro



Produits locaux,
souvenirs exclusifs et
guides de randonnées



Demandez le programme en
Office ! Et recevez votre
agenda personnalisé sur votre
smartphone



Les Offices de Tourisme à proximité de chez vous, toute l'année :

LANNION, 2 Quai d'Aiguillon

PLESTIN-LES-GRÈVES,

Place du 19 mars 1962

Retrouvez les jours et horaires d'ouverture sur notre site Internet

www.bretagne-cotedegranitrose.com - 02 96 05 60 70

Bienvenue à **Trégrom**



Gîte de Kergueffiou

Contact Fanny Santer
06 51 96 50 04



La Villeneuve Chambre d'hôtes

celines.accueil@gmail.com
07 61 00 77 27



Le Hameau du Léguer

Propriétaires : Sandrine et Jean-Christophe
Le Henaff
Contact : lehameauduleguer@lilo.org

Amoureux de la nature, besoin de repos, de déconnecter, ou tout simplement de vous ressourcer au calme... Alors, vous tomberez sous le charme de « L'îlot » ce chalet en bois niché au cœur de la vallée du Léguer dans un petit hameau composé de trois chalets indépendants

Location par Airbnb

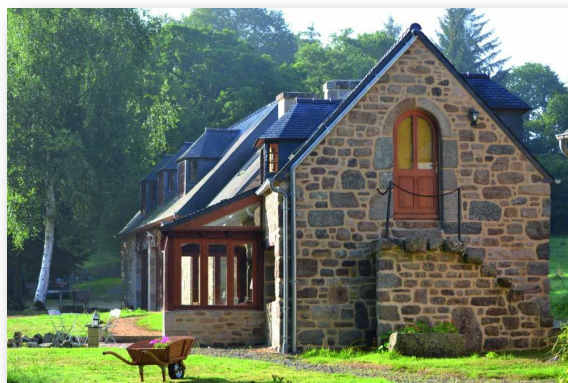


Moulin du Pont de Coz

Le Moulin vous attend!

C'est un lieu unique: un moulin à eau (de 1789) au bord de la rivière, comprenant 4 maisons (dont Ty Bihan est à louer). En pleine nature, la distanciation physique sera le moindre de vos soucis! Nous prenons toutes mesures pour votre santé vis-à-vis du coronavirus. Parfait pour les randonnée, la baignade dans la rivière, le vélo au cœur de la Bretagne, la visite des environs.

Location par Airbnb



Les artisans de Trégrom

Céline SIEBRECHT
06 13 10 81 01
contact@mikaia22.eu
www.mikaia22.eu

MiKaia
À VOS CÔTÉS, SIMPLEMENT

Côtes d'Armor
FR DE EN

POUR CES MOMENTS OÙ L'ON SE SENT DÉPÂSSÉ, MIKAIÀ PROPOSE :

ESPACE DE PAROLE
Être écouté pour reprendre appui

ASSISTANCE INFORMATIQUE & ADMINISTRATIVE
Se faciliter la tâche en faisant appel à un service global (courriers, déclarations, démarches en ligne, tri de documents, coordonnées...)

ATELIERS COLLECTIFS
Avancer avec d'autres

À DOMICILE
services à domicile

À DISTANCE
Un soutien sur mesure, avec souplesse, en s'adaptant à ce qui est possible aujourd'hui !

Csilla CHIMPAN
Conseillère Indépendante en immobilier
B - Agent commercial - RSAC SAINT-BRIEUC - N°888 261 339 00019

06 83 32 56 54
csilla.chimpan@safiti.fr
Visitez mon site

Confiez-moi votre projet immobilier en toute sérénité

SAFTI
Sa le fait!

Bastien Morand
Charpente Menuiserie
Bardage Terrasse Isolation
Matériaux sains et écologiques
Bastien.morand@orange.fr
06.30.87.06.19

MOUCHE
Atelier de métallerie d'Art
créations uniques et sur-mesure

Luminaires Sculptures
Enseignes Verrières
Mobiliers
Décoration d'intérieur

35 rue Charles et Henri Avril
22140 Cavan
mouche.metal@laposte.net
06 75 39 36 95
mouche-metal.fr

S.A.R.L.
ERWAN
LAERON
02 96 47 97 45
06 21 35 48 92
laeron.erwan@orange.fr

COUVERTURE
ZINGUERIE
ÉTANCHÉITÉ

CREC'H ALAIN
22420 TRÉGROM

Scie'Pres
de l'arbre
Arboriste Grimpeur

ESPACE DE PAROLE
ASSISTANCE INFORMATIQUE & ADMINISTRATIVE
ATELIERS COLLECTIFS

Multiservices
Dépannage
Maintenance
Entretien

Christophe Lannoy - 06 09 67 49 55
christophe.lannoy@gmail.com

SIRET : 879 642 163 RM 59

Multiservices, conseils, logique et respect

MASSAGE
Bien-être
Créatif

Adélaïde Mésenge
06 24 96 73 66
massage-creatif@ti-nuage.fr

LA CAROTTE
SAUVAGE
PRODUCTEURS MARAÎCHERS

La Carotte Sauvage rappelle ses heures d'ouverture :

Le mercredi, de 15h à 18h, à la ferme.

Le mardi, de 16:30 à 18:00, au marché bio de Belle-Isle-en-Terre

Carnet rose

Mya COURSEAUX née le 16/05/2023

Charlie MAGUIRE née le 19/07/2023

Mariage

Jérôme MONFORT et Sophie BARDOT, le 15/07/2023

Emile LE VAILLANT et Anne Bénédicte LE BLANCHE,
le 05/08/2023

Décès

Mélanie LE MORELLEC

décédée le 28/12/2022 (née le 15/09/1924)

Henri TOUDIC

décédé le 28/01/2023 (né le 1/04/1937)

Jean-Marie WOEFLE

décédé le 14/03/2023 (né le 27/02/01954)

Alice AUFFRET

décédée le 9/06/2023 (née le 2/06/1928)

Corine BAUCHÉ

décédée le 9/06/2023 (née le 7/02/1973)

Jacques ROLLAND

décédé le 11/09/2023 (né le 10/09/1950)

Infos pratiques

Horaires d'ouverture de la Mairie

Lundi 9 à 12 heures / 14 à 17 heures

Mardi 9 à 12 heures / 14 à 17 heures

Mercredi 9 à 12 heures

Jeudi 9 à 12 heures / 14 à 17 heures

Vendredi 9 à 12 heures

Permanence des élus

Samedi matin de 11 à 12 heures

Horaires d'ouverture de la déchetterie de Vieux-Marché

Lundi 13 h 30 à 17 h 30

Mardi Fermeture

Mercredi 13 h 30 à 17 h 30

Jeudi Fermeture

Vendredi 13 h 30 à 17 h 30

Samedi 13 h 30 à 17 h 30

Urbanisme (2ème semestre)

Permis de construire : 3

Déclarations préalables : 10

Certificat d'urbanisme : 34

02 96 47 92 55

mairie@tregrom.fr

Urgence Monsieur le Maire : 06 74 39 87 28

Crédits

Ont contribué à ce numéro

Jean François Le Bras

Csilla Chimpan

Laurent Dutray

Joss Fonchin

Michel Fortune

Doriane Grenier

Gérard Guillerm

Dominique Hannebicque

Danielle Le Boulanger

Marie Hélène Matthieu

Guylène Minez

Evelyne Pernel

Solange Quelen

Martine Robache

Delphine Skalski

Tableau de couverture: Monica Troath

Photos : Kelou

Imprimé par Point.COM / Saint Agathon

Directeur de publication : Jean-François Lebras

PLB



La PLB (Pierre Le Bigaut), course pour la recherche contre la mucoviscidose, en était à sa 31e et dernière édition ce samedi 24 juin 2023.

C'est la fin d'une formidable aventure humaine qui aura vu en trente ans environ 300 000 participants défiler à Belle-Isle-en-Terre et Callac, encadrés et accueillis par 110 000 bénévoles avec le soutien inconditionnel de plusieurs centaines de partenaires.

