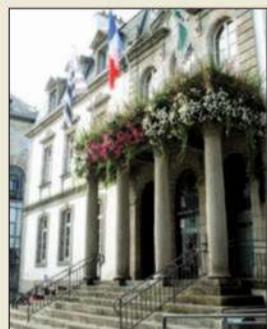


De Servel à Caouënnec



Rédaction Lannion :

02 96 46 67 67

Nos correspondants :

Lannion, Ploubezre, Ploulec'h

Isabelle Philippet : 06 48 99 77 49

mail : isabelle22300@yahoo.fr

Caouënnec-Lanvézéac, Rospez :

Mireille Le Du : 02 96 38 05 64

mireille.tregor@orange.fr

le trégor
est sur internet

rejoignez-nous !

www.letregor.fr

ASPTT. Sport au féminin : initiations gratuites



L'ASPTT propose des initiations à quatre activités sportives.

À l'occasion de la Journée internationale de la femme, la fédération des ASPTT et l'ASPTT Lannion invitent les femmes à s'initier gratuitement à des activités sportives. « Le sport donne des elles by ASPTT », c'est plus de 80 activités dans 53 clubs partout en France, un événement sportif féminin incontournable.

L'ASPTT Lannion propose ainsi cette année de découvrir quatre activités.

Escrime. Samedi 9 mars de 16 à 18h au stade Michel-Condorm. Respect de l'autre, maîtrise de soi et courage sont des valeurs primordiales de l'escrime. Lors d'un assaut, ce qui compte avant tout, ce sont l'anticipation, la tactique et la précision. Un sport qui n'est pas basé sur la force mais sur une harmonie du corps et de l'esprit.

Kendo. Samedi 9 mars de 18h30 à 19h30 au stade

Michel-Condorm. Objectif, acquiescence et dextérité par des exercices appropriés et des Keiko (combats) libres et contrôlés. Toute forme de brutalité est exclue.

Aïkido. Samedi 9 mars de 19 à 20h au stade Michel-Condorm. Praticable par toutes à partir de 13 ans, l'aïkido rejette toute forme de compétition tout en se conformant aux exigences d'une tradition martiale.

Football américain. Samedi 16 mars de 10 à 12h au stade de Bel Air, rue des Frères-Lagadec. Le football américain est mixte jusqu'à 16 ans et l'ASPTT continue à développer cette discipline au féminin pour les catégories supérieures. Ce sport collectif oppose deux équipes de onze joueurs. But du jeu, marquer des points en portant ou lançant le ballon jusqu'à la zone d'en-but adverse.

INITIATIVE. Trégor Bicyclette ouvre sa vélo-école

Grâce à la vélo-école de Trégor bicyclette, les écoliers-cyclistes vont peu à peu redécouvrir la joie de pédaler. Et c'est gratuit.

On connaît ses combats sur les aménagements de voies cyclables, son challenge « A vélo au boulot » dont le succès ne se dément pas, ou encore son atelier-vélo et ses balades dominicales. Trégor bicyclette, implantée dans le paysage trégorrois depuis plus de 13 ans, prône le vélo utilitaire ou de loisirs. Elle se lance aujourd'hui un nouveau défi : la création d'une vélo-école.

« Notre association est adhérente comme 300 autres à la Fédération des usagers de la bicyclette. Plus d'une centaine a lancé la vélo-école et nous nous sommes dits : pourquoi pas nous ? », explique Christian Le Lous, membre et adepte de la petite reine depuis de nombreuses années. « Le vélo, c'est une philosophie, mais aussi un moyen de déplacement. Il peut se substituer à une deuxième voiture ».

Redécouvrir la joie de pédaler

Dans un premier temps, l'association souhaite se polariser sur les « remises en selles ». « Nous ciblons une population adulte qui a abandonné le vélo pour différentes raisons. Soit parce que c'est dangereux, soit à cause de la météo ou encore des montées qui sont nombreuses par ici ».

Sur quatre à cinq séances de deux heures chacune, les éco-



Christian Le Lous et les membres de Trégor bicyclette innovent en créant une vélo-école afin de permettre aux volontaires de se remettre en selle.

liers-cyclistes vont peu à peu redécouvrir la joie de pédaler. « La première séance nous permettra d'évaluer le niveau des participants. Puis petit à petit, nous irons en ville. Le but est que les cyclistes apprennent à prendre leur place dans la circulation ».

« Démystifier les préjugés »

Par petits groupes de cinq à six, les apprenants seront accompagnés par deux ou trois membres de l'association. Christian Le Lous et Sabine Philippe ont suivi spécialement une for-

mation « Initiateur mobilité à vélo » pour pouvoir conseiller. L'aspect conduite du vélo sera abordé ainsi qu'une formation théorique sur la réglementation. « Nous verrons comment régler son vélo car ça aussi, c'est important. Notre but est de démystifier les préjugés qui ont fait que l'on ne pratique pas ou plus le vélo ».

La formation est gratuite, seule une adhésion à Trégor bicyclette est demandée (5 €).

Une première session débutera samedi 9 mars à 10 h. Le rendez-vous est fixé sur le parking du centre social l'Horizon, 29,

boulevard d'Armor. Si possible, s'inscrire au préalable. « Les participants viennent avec leur vélo. S'ils n'en possèdent pas, nous pouvons leur en fournir mais il faut nous prévenir auparavant », conclut Christian Le Lous.

À terme, Trégor bicyclette n'exclut pas de s'ouvrir à d'autres profils d'apprenants, comme ceux qui ne savent pas faire du vélo, ou encore les enfants.

■ Contact : tél. 06 38 29 93 51 ou tregor.bicyclette@laposte.net, www.tregorbicyclette.fr

BD

MÉDIATHÈQUE. Samedi 9 mars à 10h, salle n°1 au 1^{er} étage de la médiathèque, réunion du club de bandes dessinées AC/DB (Au coin des bulles). Environ 100 BD de nouveautés sont prêtées par la librairie Gwalarn tous les deux mois, le samedi matin les membres du club se réunissent et les 20 meilleures BD de cette sélection sont achetées. Organisé par la médiathèque, entrée libre.

Handicap : une cagnotte pour s'acheter un vélo adapté

Lire en page 8

GO GOODYEAR À VOS CÔTÉS DANS LES MOMENTS INOUBLIABLES
DU 06 MARS AU 13 AVRIL 2019 INCLUS

4 PNEUS ACHETÉS = JUSQU'À 120€ REMBOURSÉS*

TENTEZ DE GAGNER 10 WEEK-ENDS RELAIS & CHÂTEAUX

ROADY CENTRE AUTO PLOULEC'H LANNION
02 96 46 33 45

SOYEZ VISIBLES SUR LE WEB !

CRÉEZ VOTRE SITE INTERNET AVEC le trégor

Renseignements
Sonia Gautier 06 24 97 77 10
sonia.gautier@hebdoscom.com

Outils LOCA-SERVICES **NOUVEAUX TARIFS pros !**

SAINT QUAY PERROS 02 96 91 26 90

Pelle OT9 : 105.00 € HT/jour
Pelle IT9 : 120.00 € HT/jour

Pelle 2T5 : 135.00 € HT/jour
Mini chargeur 1T8 : 105.00 € HT/jour

Bastide LIT MÉDICALISÉ
Bastide 3 fonctions
LE CONFORT MÉDICAL
Offre locative EXCLUSIVE !

à partir de **13,20** la semaine

✓ Diagnostic gratuit à domicile
✓ Livraison et installation d'un matériel neuf
✓ SAV

ZA Nod Huel (à côté du restaurant l'Aziza)
LANNION • 02 56 39 51 21
www.bastide-lannion.fr

OUVERT DU LUNDI AU SAMEDI