

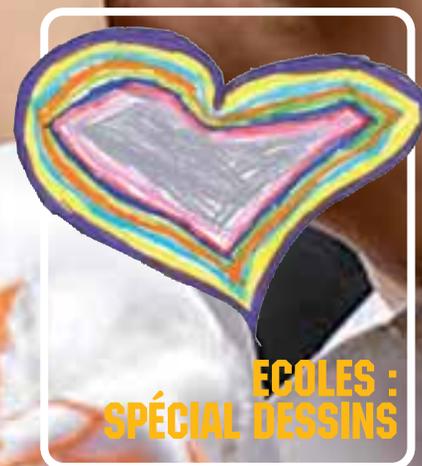
un grand week

supplément jeunes 68

# LES 50

**DANS  
CE NUMERO :**

**UNE LOCTUDISTE REINE  
DES BRODEUSES**



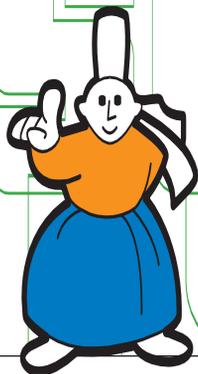
**ECOLES :  
SPÉCIAL DESSINS**

**MARS 2017**

**WWW.LOCTUDY.FR**

# L'ESTRAN

VIVRE ENSEMBLE p1 > ACTUALITÉS p2 > PORTRAIT p6 > VIE DES ECOLES p6



## REJOINS NOTRE RÉDACTION !

Tu vis à Loctudy, tu veux partager tes passions, hobbies, savoir-faire, expériences...

Adresse tes articles sur papier ou mieux par mail (format Word ou Open Office) à :

**Centre culturel**  
Kerandouret  
29750 Loctudy.

E-mail :  
[associations@loctudy.fr](mailto:associations@loctudy.fr)  
[centreculturel@loctudy.fr](mailto:centreculturel@loctudy.fr)

Tu es passionné(e) de photo ou de vidéo...

La commune sélectionnera, pour ses éditions de L'Estran et son site Internet, les meilleures réalisations.



**En couverture,  
Malwenn Mariel,  
une loctudiste  
Reine des Brodeuses.**

**D**A l'instar des jeunes joueurs de l'école de foot de l'AS Loctudy, bougez ! En adaptant votre alimentation (quelques conseils en page 1 de votre revue), vous contribuez ainsi à vous maintenir en bonne santé.

Un parcours remarquable que celui de Malwenn Mariel : impliquée depuis ses sept ans dans le cercle Ar Vro Vigouden, elle est élue cette saison, Reine des Brodeuses !

A noter également dans ce numéro, les dessins réalisés par les enfants des écoles, pour souhaiter une bonne année aux loctudistes, à l'occasion de la cérémonie des vœux de nos élus.

Bonne lecture !



Imprimé sur PEFC (Papier issu de forêts à gestion durable)

Directrice de la publication : Christine ZAMUNER

Coordinateur de la rédaction : François LE CORRE

Maquette et mise en page : Thierry LOUARN Créations Graphiques 06 65 22 95 85

Impression : Imprimerie de l'Atlantique 02 98 60 70 41

ISSN 1283 5609.

Ont participé à ce numéro : Les élus, les enseignants et les bénévoles.

Crédits photographiques :

Mairie de Loctudy (sauf mentions particulières)

# BIEN MANGER POUR ÊTRE EN FORME

*La bonne alimentation est la première des médecines. Le développement de l'offre de l'industrie agro-alimentaire en «fast food», soutenu à grands coups de publicités, a permis une certaine praticité. Mais à quels coûts et avec quels effets ? En effet, cette nourriture, non seulement est plus onéreuse, mais surtout, elle peut avoir des effets négatifs sur la santé...*

En France en 2017, se nourrir ne pose, de prime abord, pas de problème pour la majorité des habitants : l'offre est abondante, plutôt diversifiée et généralement abordable. Un impératif : bien choisir pour aider notre corps à rester en bonne santé. Attention donc aux étiquettes ! Surveillez votre alimentation et suivez ces quelques conseils :

## Pas de surcharge en sucres et graisses

Elle est cause de surpoids : l'obésité est en constante augmentation depuis plusieurs années, notamment chez les jeunes adultes (18-34 ans). En France, 15% de la population adulte est obèse, et en moyenne, environ 20% des enfants est en excès de poids.

## Consommez plus de fruits et légumes

Veiller à équilibrer protéines animales et végétales : le rapport devrait être de 1/1. Actuellement en France, il est de 3/1 à 4/1.

Consommer des protéines animales en excès (viandes en particulier) peut être associé à un excès de graisses entraînant des risques cardiovasculaires. Dans l'assiette, ce sont les légumes qui devraient occuper le plus de place. Attention, il ne s'agit pas de supprimer la viande !

## Évitez les additifs

Les additifs ou autres éléments ajoutés ont des effets mal connus sur la santé à long terme : conservateurs, colorants, agents de texture, exhausteurs de goût, édulcorants, soit plus de 300 éléments dont l'usage fait débat. Certains composants entraînent des risques d'allergie ou d'intolérance. D'autres sont listés comme «agents qui peuvent être cancérigènes pour l'homme» par le Centre International de Recherche sur le Cancer.

## À chacun son poids de forme

Manger équilibré ne veut pas dire «régime», mais maintenir son poids de forme pour se sentir mieux !

Il est souhaitable de repérer son comportement alimentaire et d'adapter ses rythmes de vie :

- Apprendre à ressentir ses sensations de faim et de satiété, les signaux du corps, nous mangeons parfois en fonction de nos émotions au-delà de nos besoins
- Trouver son rythme alimentaire : trois ou quatre repas, le goûter peut aussi faire partie de l'équilibre alimentaire
- Ne pas s'imposer des interdits qui peuvent entraîner des boulimies
- Garder à petite dose sa gourmandise préférée : chocolat, fromage...
- Rechercher le plaisir du fait-maison, la qualité plutôt que la quantité
- Ne pas suivre de régime sans accompagnement médical (médecin, diététicien, psychologue)
- Manger lentement : 30 minutes pour un repas... c'est poser la fourchette entre les bouchées
- Préserver le plus souvent possible le repas comme un moment de convivialité et de plaisir
- Intégrer une activité physique dans son quotidien





# LES PETITES VACANCES À LOCTUDY...

*Outre les possibilités offertes par le Centre de loisirs de Rosquerno, partenaire de la municipalité pour l'accueil des enfants de moins de douze ans, diverses possibilités pour se distraire durant les vacances, existent à Loctudy. Votre magazine s'est promené sur la commune durant celles de février...*



AIRE DE JEUX DE LANGOZ



CITY STADE DE LARVOR



STAGE DE HANDBALL DU HBC



STAGE DECOUVERTE DU CIRQUE AU CENTRE CULTUREL

**Préparez vos vacances de Pâques !**  
Du 10 au 12 avril le Dojo loctudyste propose un stage multi-activités, alliant judo, voile, kayak et planche à voile. Renseignements auprès de Pascal (06 37 98 92 13) ou de Norbert (02 98 66 51 72). Places limitées.



TERRAINS DE TENNIS DE GLEVIAN



## ECOLE DE FOOT : C'EST REPARTI !

*Cette saison l'équipe encadrant l'AS Loctudy (club de football), a souhaité dynamiser l'école de foot. Suivis par 7 adultes, 27 jeunes entre 7 et 13 ans sont sur le terrain...*

Jouer au foot en améliorant sa technique, c'est facile : il suffit de s'inscrire à l'école de foot de l'ASL. Les entraînements se déroulent au stade de Kerandouret, le mercredi et vendredi après-midi. Les matchs, quant à eux, sont organisés le samedi, sous forme de tournois pour les plus jeunes (U7 à U11), et en Championnat pour les U13 (sur le Finistère-Sud).

Fred, Titi, Guy, Romain, Mike et Loïs encadrent les équipes : vous êtes là pour vous perfectionner dans une ambiance sympa ! «Nous entraînons cette saison, 14 U13, 1 U11, 7 U9 et 5 U7» déclarent Fred et Titi.

*«Tous les jeunes qui souhaitent faire un essai, peuvent venir participer à un entraînement. Ils découvriront un sport populaire dans une ambiance familiale et conviviale»  
Michel Peltier, Co-président de l'ASL.*

*«Nous sommes en contact avec les autres clubs pour faire évoluer nos jeunes de façon à pérenniser et développer les équipes»  
Jean-Jacques Le Lay, Co-président de l'ASL.*

Contact : Fred ou Titi, au moment des entraînements, ou au 06 08 54 82 44.

Facebook : As-Loctudy  
Délivrance d'une licence sur présentation d'un certificat médical.





Malwenn Mariel a été couronnée reine des brodeuses

## MALWENN MARIEL, UNE LOCTUDISTE REINE DES BRODEUSES

*C'est dans un théâtre de verdure plein à craquer que la loctudiste Malween, jeune danseuse du Cercle «Ar Vro Vigouden», a été couronnée Reine des Brodeuse en juillet dernier. Depuis elle a fait honneur à son titre en étant présente, à la grande joie des organisateurs et du public, dans de nombreuses manifestations. Ainsi, le 13 janvier dernier, elle a honoré de sa présence la cérémonie des vœux de la Municipalité de Loctudy. Accompagnée de ses deux demoiselles d'honneur, elle a fait, au son du «Bagad Loktudi» une entrée triomphale sur la scène du Centre Culturel. En fin de soirée, nous l'avons sollicitée pour une interview qu'elle a d'emblée acceptée. Moteur...*

**Malwenn, félicitations pour ta brillante élection au titre de Reine des Brodeuses ainsi que pour la façon dont tu accomplis ton année de règne dans le Cercle «Ar Vro Vigouden».** C'est une étape dont je suis fière et qui me situe dans la droite ligne d'une évolution qui a débuté très tôt dans le Cercle.

**Peux-tu succinctement résumer ce développement progressif ?** Eh bien, dès mes 7 ans, j'ai fait mes premiers pas de danse dans le groupe «Enfants». A 11-12 ans, j'ai intégré le groupe

adultes puis j'ai été Demoiselle d'Honneur d'Apolline Kersaudy en 2012. En effet, la musique, la danse et la culture bretonne ont bercé mon enfance, c'est une histoire bien ancrée dans la famille.

**Peux-tu en dire un peu plus ?** Mon papa Frédéric a longtemps dansé dans le Cercle tout comme ma tante Myriam ainsi que mon parrain Thierry. En remontant plus loin, mon arrière-grand-mère paternelle Lucienne a également nourri mon imaginaire puisqu'elle s'est mariée en

1945 avec le costume brodé que je porte aujourd'hui.

**Quel bel exemple de la transmission de la culture Bigoudène !**

Oui, nous en sommes très fiers dans la famille et pour ma part, j'essaie d'être un maillon dans la transmission. En effet, pendant trois ans je me suis investie auprès des jeunes du Cercle au nombre desquels il y a ma sœur Gladys et ma filleule Mélanie. Avec une cinquantaine d'enfants la «relève» est assurée.

**Le Cercle «Ar Vro Vigouden» est reconnu comme étant un fleuron de l'identité bigoudène.**

**Quelles sont ses activités ?**

Réparti en groupes : enfants-adultes-loisirs et broderies, le Cercle comprend une centaine d'adhérents et participe chaque année aux différents festivals régionaux mais aussi au-delà des frontières. Ainsi en octobre dernier à Gourin, il a remporté le titre de Champion de Bretagne dans la 1<sup>ère</sup> catégorie.

**Il participe également, sans doute, au Festival de Cornouaille et cette année pour toi c'était particulier...**

Absolument, tout comme entre autre au Festival Interceltique de Lorient. Effectivement cette année, le Festival de Cornouaille avait pour moi un aspect particulier, celui de prétendre au titre de Reine de Cornouaille et pour ce faire de réaliser un dossier.

**Quel thème as-tu développé ?**

Ce n'est pas une surprise que de dire que j'ai choisi «La transmission de la culture bigoudène» au travers de mon implication personnelle. Mon dossier portait sur la musique avec le chant et les sonneurs, le costume, la broderie et la danse d'hier et d'aujourd'hui.



*Malwenn entourée de ses demoiselles d'honneur  
Marie Beaussart et Nolwenn Donnart*

**Encore bravo pour ta citoyenneté par passion et ta vraie confiance en l'avenir de la culture bretonne avec comme socle celui de la jeunesse. Avant de te laisser rejoindre les invités à la fête des vœux, je voudrais te demander ton âge et ton activité actuelle.**

J'ai 21 ans. Titulaire d'un BAC Pro et d'un BTS Esthétique en alternance, je travaille actuellement à Quimper. Mon métier d'esthéticienne me plaît énormément et j'espère un jour m'implanter... en Bigoudénie.

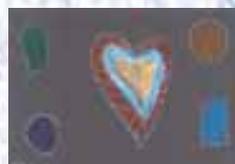
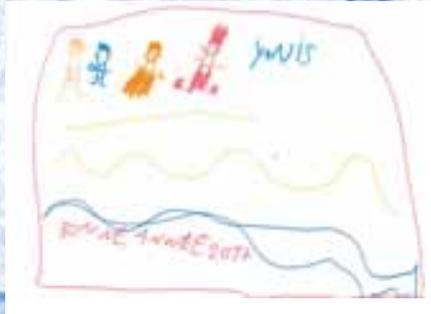
**Bonne chance et merci.**



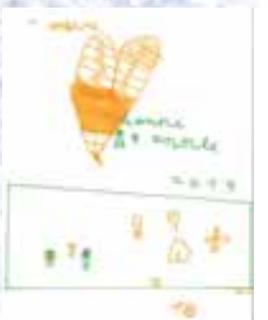
*Arrivée sur scène lors des vœux*







DESSINS  
D'ENFANTS





**LA SANTÉ VIENT  
EN BOUGEANT**