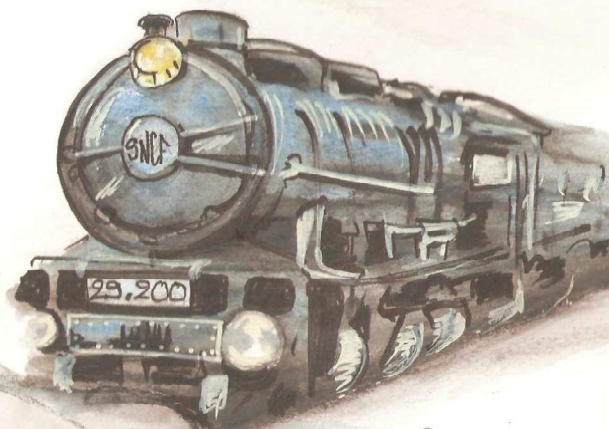




**L  
E  
  
S  
A  
I  
N  
T  
-  
M  
A  
R  
C  
  
Q  
U  
O  
I  
?**

# LE BOURG DE SAINT-MARC A 150 ANS



PC  
2015 novembre

**JANVIER, FÉVRIER, MARS 2016 - N°34**

**Pilier-Rouge - Sébastopol - Kéruscun - Poul-ar-Bachet - Forestou - Petit-Paris -  
Kérangall / Kérampéré - le Guelmeur - Saint-Marc Bourg - le Bot / Pont-Neuf**



**Infos**  
**Mairie annexe**  
**de Saint-Marc**

**NOUVEAUX HORAIRES DES**  
**DÉCHÈTERIES A COMPTER**  
**DU 2 JANVIER 2016**

*Afin d'optimiser l'un des services les plus fréquentés de la collectivité et garantir un meilleur accueil des usagers, de nouvelles dispositions ont été mises en place depuis le samedi 2 janvier 2016.*

**JOURS ET HORAIRES**  
**D'OUVERTURE :**

*Période de janvier à mars (hiver)*

*Déchèteries ouvertes du lundi au samedi, Dimanche et jours fériés :*

**LE SPERNOT**

*du lundi au samedi :*  
*de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 19h00*  
*Dimanche et fériés*  
*de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 18h00*

**GUIPAVAS-LAVALLOT**

*Pas de matinée de fermeture*  
*du lundi au samedi :*  
*de 9h00 à 12h30 et de 14h00 à 18h00*  
*Dimanche et fériés*  
*de 9h30 à 12h30*

**BREST- LE VERN**

*fermée les lundis et jeudis matin*  
*les autres jours :*  
*de 9h à 12h30 et de 14h00 à 18h00*  
*Dimanche et fériés*  
*de 9h30 à 12h30*

**PLOUZANE - MESCOUEZEL**  
*fermée les mardis, mercredis*  
*et vendredis matin.*

*Les autres jours :*  
*de 9h00 à 12h30 et de 14h00 à 18h00*  
*Dimanche et fériés*  
*de 9h30 à 12h30*

**PLOUGASTEL- TOULL AR RANNIG**  
*fermée les lundis, mardis*  
*et jeudis matin*

*les autres jours :*  
*de 9h00 à 12h30 et de 14h00 à 18h00*  
*Dimanche et fériés*  
*de 9h30 à 12h30*



**L'équipe de rédaction vous**  
**adresse ses meilleurs voeux**  
**pour 2016.**

Nous émettons plus particulièrement les voeux, le souhait que les bénévoles qui animent, enrichissent la vie sociale de nos quartiers, poursuivent leurs engagements et que nombreux soient aussi ceux qui rejoindront leurs rangs en 2016. De nombreuses associations en ont besoin, le journal accueillera volontiers quelques nouveaux bénévoles.

En France, selon le site *Gouv.fr*, plus de 14 millions d'hommes et de femmes œuvrent dans plusieurs associations comme bénévoles.

À Saint-Marc, nombreux sont aussi ceux qui donnent de leur temps pour aider les autres. Soulignons ici que tous les ans la Mairie et le Conseil Consultatif de Quartier organisent des animations comme le festival de la soupe, vivre sa retraite à Saint-Marc, concert de Keruscun, repas latino etc. Pour cela, à chaque fois, il faut faire appel aux bénévoles du CCQ, mais aussi de plusieurs associations du quartier. Nous les remercions tous par ce poème d'un inconnu, trouvé sur le net.



*Le bénévolat,*  
*c'est l'art de la gratuité du coeur,*  
*du geste et du temps.*

*Le bénévolat*  
*ne connaît d'autres lois que le besoin de l'autre,*  
*percevoir avec lui et trouver ensemble les solutions*  
*nécessaires.*

*L'engagement bénévole,*  
*ne serait-ce pas là une façon d'humaniser*  
*une société qui s'individualise*  
*de plus en plus ?*

*Le bénévolat,*  
*c'est une fleur que l'on s'offre.*

*Le bénévolat,*  
*c'est un cheminement personnel :*  
*c'est une fenêtre ouverte sur le monde.*

*Le bénévolat*  
*a tellement de valeur qu'il n'a pas de prix.*

(Auteur inconnu)

page 2	page 3	pages 4 et 5	pages 6 et 7	pages 8 et 9	pages 10 et 11	page 12
Éditorial Voeux	Vie pratique Le nom des rues	Évènements Le bourg à 150 ans	Vie du CCQ commissions et groupes	Rencontre Paysans chanteurs au Festivela de la soupe	Associations Danserien Le temps des Loisirs	Recette Bretonne Parlons breton...



*L'année 2015 a été riche en projets et actions portés par les membres du conseil consultatif de quartier de Saint-Marc, les acteurs du projet éducatif local, les associations, les commerçants, etc. Ces initiatives ont été réalisées dans un esprit de coopération et de partenariats fructueux, révélateur du dynamisme des acteurs du quartier. Pour la mairie de quartier, cette année a permis de mettre en place de nouvelles démarches de rencontres des habitants comme les diagnostics en marchant, visites collectives de l'espace public permettant de coupler l'expertise d'usage des habitants et l'expertise technique des*

*services de la collectivité. 2015 a également été une année de travaux dans le quartier : rues et espaces ont été aménagés ou restaurés (rues Magenta, de la Garenne, Alain Colas, jardin du Dragen, etc.). La fin d'année 2015 a été violemment marquée par des événements dramatiques, qui, après coup, renforcent nos valeurs de solidarité, de fraternité, d'égalité, de liberté, bref de laïcité !*

*Que l'année 2016 soit belle et prometteuse en projets mettant en avant la coopération, le partage et la bienveillance.*

*Je vous souhaite une heureuse année 2016,*

*Bloavezh mat 2016 !*

## RESTO TOUS LES JOURS POUR NOS AMIS AILÉS



Photo : Claude Le Gall

ou LES MANGEOIRES DU COEUR

L'arrivée de l'hiver est l'occasion de penser aux oiseaux de notre jardin pour qui la recherche de nourriture devient à cette saison difficile.

Des postes de nourrissage seraient les bienvenus pour les attirer et les aider à passer la saison. Différentes mangeoires peuvent être installées...

certains aiment se suspendre, d'autres apprécient la stabilité d'un plateau.

Pour éviter les risques de maladies et d'épidémies il faudra songer aussi à nettoyer régulièrement les récipients.

La variété dans les menus sera très appréciée :

- boules de graisse et arachide enchanteront les mésanges.

- les mélanges de graines attireront les moineaux.

- les vers de farine seront un délice pour merles et rouges-gorges.



Photo : Claude Le Gall

Bien sûr, si vous commencez à les nourrir, vous devrez vous astreindre à une régularité jusqu'à l'arrivée des beaux jours. L'eau est également nécessaire pour boire et se baigner. Pour lutter contre le froid, l'entretien du plumage est primordial.

Gare aux chats !!! Pour éviter les prédateurs, les mangeoires doivent être placées dans un lieu tranquille et suffisamment dégagé permettant de voir approcher d'éventuels ennemis.



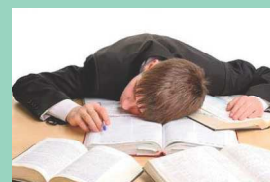
En les aidant à survivre, vous aurez le plaisir d'observer les acrobaties des mésanges et passereaux. Vous pourrez voir évoluer rouges-gorges, merles, pies... présents dans nos jardins.

### PROJET ÉDUCATIF LOCAL

Des acteurs du Projet Éducatif Local de Saint-Marc se sont questionnés sur le sommeil des enfants. Deux idées d'actions en sont ressorties. Une action à destination des parents et de leurs enfants (0 à 6 ans). Elle aura lieu un samedi matin où seront proposés quatre ateliers (massages, lectures, comptines, jeux...) afin de tester les rituels du coucher permettant de favoriser le sommeil des enfants.

À destination des professionnels du quartier, une conférence sera également organisée sur les écrans et leurs impacts (le sommeil, le développement, comment vivre avec...). Ces actions auront lieu au premier trimestre 2016.

**N'hésitez pas à vous renseigner, début janvier, en mairie de quartier pour connaître les dates exactes.**



Charles Gounod est un compositeur français né le 17 juin 1818 à Paris. Son père est peintre, sa mère professeur de piano.



Après le baccalauréat, il décide de devenir musicien bien que sa mère souhaite le voir faire des études de droit.

À la troisième tentative, il obtient le premier Grand Prix de Rome en 1839. Après avoir composé messe et requiem, il entre chez les Carmélites mais les abandonne en 1848.

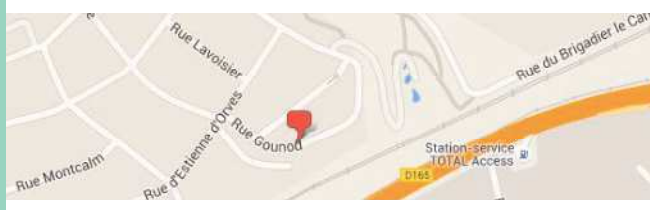
Il a écrit de nombreux opéras, par exemple :

«Faust», d'après la pièce de Goethe, qui ne connaît pas l'air des bijoux : - Ah ! Je ris de me voir si belle -, immortalisé à sa façon par La Castafiore de Hergé ; «Roméo et Juliette», d'après la pièce de Shakespeare. Et là encore un air connu : - Ah ! Lève-toi, soleil !- «Mireille» d'après le poème en occitan de Frédéric Mistral.

Il a composé de nombreuses autres œuvres, dont le très célèbre «Ave Maria» !

En 1870, il fuit l'invasion allemande et habite à Londres. Il rentre en France en 1874 et il écrit de nombreuses œuvres religieuses.

Il meurt le 18 octobre 1893 à Saint-Cloud (Seine-et-Oise). Ses obsèques sont célébrées à l'église de la Madeleine. Deux grands compositeurs français sont présents : Saint-Saëns joue à l'orgue et Fauré conduit les chœurs.



# ÉVÈNEMENTS SAINT-



Le club « Brest-minirail » affilié à « l'association sportive et artistique de la marine » est présent à l'exposition des 150 ans de Saint-Marc le 19 novembre. Il expose régulièrement un réseau de 10 mètres linéaires, dans la région.

Créé en 1976, il compte environ une trentaine de membres (âgés de 14 à 102 ans) passionnés par le modélisme ferroviaire. Les compétences de chacun ont permis la construction d'un réseau de 15m x 5m. Plusieurs corps de métiers sont nécessaires. Le savoir-faire de l'électricien assure la circulation des trains. Peintres, menuisiers et autres travaillent sur la composition des décors et paysages.

C'est tout naturellement que nous évoquons leur travail à l'occasion du cent cinquantième de l'arrivée du train à Brest.

Une journée de souvenirs, organisée par le Patronage Laïque du Pilier-Rouge avec le concours de l'association « Mémoires de St-Marc » et du C.C.Q, s'est déroulée le 21 novembre. Une déambulation commentée est partie à 14h00 de la place Vinet pour « remonter le temps » mais aussi, descendre vers le « Vieux St-Marc ». Ce, en musique avec la Kevrenn St-Marc et en danse avec le groupe « Danserien ». Ces animations se sont poursuivies autour de l'actuelle chapelle du Vieux-Saint-Marc.

Tout au long de la journée, une très belle exposition était présentée au PLPR avec notamment : une très belle maquette de l'association MINI-RAIL comprenant des paysages et trains électriques - admirés par enfants et adultes -, des maquettes réalisées par les enfants du PLPR, une maquette du Vieux-Bourg réalisée par le club du Bergot, etc... Durant l'après-midi, les spectateurs ont pu consulter les ouvrages et photos de cette ancienne commune, entendre les témoignages de « Mémoires de Saint-Marc » et danser avec le groupe « Danserien » et ses musiciens.

Une belle journée de l'avis de tous et toutes...





# - MARC QUOI?

# 150 ANS

## Les 150 ans du Bourg de Saint-Marc

Vers la moitié du 19<sup>e</sup> siècle, la France engage un programme de modernisation industrielle (Loi du 11 juin 1842) et en particulier la modernisation des communications par un grand projet : la création d'un réseau ferroviaire national.

La ville de Brest verrait d'un bon œil, l'arrivée du chemin de fer qui pourrait ainsi la sortir de son enclavement. Mais ce programme n'envisage pour la Bretagne qu'une ligne Paris-Nantes. De plus, les autorités militaires pensent que ce projet aurait pour effet la mise en péril de la défense de notre ville. Il faudra beaucoup de débats pour qu'enfin, une étude de 1853 dessine dans le futur réseau breton, une ligne entre Rennes et Brest.

En 1860, après beaucoup de discussions, le tracé

Un grand merci à Pauline Chauvin qui a imaginé et réalisé, bénévolement, notre illustration de la Une pour de ce journal.

### Qui est-tu Pauline ?

«Je suis saint-marcoise d'origine :

j'ai grandi dans ce quartier que j'ai quitté pour faire mes études d'arts plastiques et de sciences de l'éducation à Rennes.

Après avoir habité deux ans et demi à Varsovie, je suis revenue vivre sur Brest en 2011.

Je suis très heureuse de retrouver Saint-Marc, d'autant que j'y travaille depuis peu, à mi-temps, dans une boulangerie».



de la ligne et l'implantation de la gare sont arrêtés. Ce tracé prévoit le passage de la ligne près du bourg de Saint-Marc, près de la chapelle Notre-Dame du Bon Port. Les élus sont avertis de devoir faire le nécessaire pour déplacer le bourg (décret du 24 mai 1865). La chapelle se trouvant au ras du remblai, la décision fut prise de reconstruire une église et des bâtiments communaux sur un terrain appelé Goarem-Poulbriquen, donation de Madame VINET. Saint-Marc rattaché à Lambézellec accroît son territoire avec les villages du Bot, du Douric et de Pen-ar-Créach.

Le 15 avril 1865 le premier train arrive à Brest.

Le bourg de Saint-Marc devient un lieu prisé, agréable à vivre, avec sa grève, sa station de bain équipée de cabines et d'un plongeur flottant, mais aussi sa guinguette, son restaurant, fréquentés par beaucoup de Brestois.

En 1944, Saint-Marc sera rattaché à Brest avec Saint-Pierre et Lambézellec. Malheureusement, la modernisation et le développement industriel de Brest emporteront ce petit lieu de détente des Brestois pour devenir l'actuel polder.





# D U C O I

Les conseils de quartier ont été créés par la loi du 27 février 2002, dite loi Vaillant, relative à la démocratie de proximité. Cette loi pose l'obligation pour les communes de plus de 80 000 habitants de créer un ou plusieurs conseils de quartier dont le rôle est de développer la participation citoyenne. De manière générale, les conseils consultatifs de quartier sont, en France, des structures associant des habitants d'une grande ville à la gestion municipale.

## Rôle

Le conseil de quartier n'a pas de pouvoir de décision, mais le maire et ses services peuvent le consulter sur les décisions affectant le quartier ou la ville. C'est donc un relai entre les services de la mairie et la population du quartier, sans en être un représentant, ni de l'un, ni de l'autre. Toutefois, les compétences reconnues aux conseils de quartiers peuvent varier d'une commune à l'autre.

Le conseil de quartier est un lieu d'information, de débats et de réflexions sur la vie de quartier et les projets d'aménagement et d'amélioration.

## Composition des conseils de quartiers

De manière générale, on trouve au sein des conseils de quartiers des élus municipaux, des personnalités représentatives, des associations et des habitants. La désignation des membres de conseils de quartier dépend des communes. Les membres peuvent être désignés ou tirés au sort (sur les listes électorales ou sur la base du volontariat).

C'est le volontariat qui a prévalu à Brest, constituant ainsi ses 7 CCQ.

Plus de 10 années d'expérience ont permis d'informer plus largement les habitants engagés dans la démarche de démocratie de proximité. Des actions ont marqué ces participations. Des projets ont pu être amendés pour mieux répondre à l'attente de la population, des initiatives ont vu le jour et d'autres sont en cours de réflexion pour les 3 ou 5 années à venir.

**Si cette instance vous intéresse, n'hésitez pas à vous renseigner en mairie de quartier .**

les groupes sont complètement libres selon les sujets, donc certaines personnes viennent à des moments ou à d'autres... **rejoignez les !**

## À Saint-Marc

Le CCQ est composé d'une soixantaine de membres auxquels il est proposé des thèmes de réflexion ponctuels ou permanents. Ainsi, les membres se sont répartis dans divers groupes ou commissions se réunissant régulièrement avec pour objectif: ressortir observations et propositions visant à apporter des améliorations à la vie de quartier; aider les élus et services à mieux appréhender les attentes des habitants.

Aujourd'hui les groupes permanents travaillent sur:

- Animation
- Communication
- Espace public, aménagement, déplacements (...)
- Développement durable, nature en ville, propreté-déchet.

## Le Groupe «Animation»

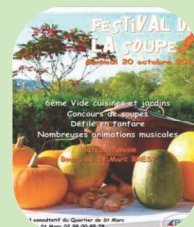
Héritier d'une large expérience et de nombreuses réalisations, le groupe animation assure la préparation et la réalisation des fêtes majeures de notre quartier.

« les prochaines rencontres permettront de travailler sur le calendrier des animations 2016. Les membres du CCQ souhaitent en effet s'interroger sur chacune des animations déjà en place, son évolution mais aussi réfléchir à de nouvelles manifestations sur le quartier. »



travailler sur le calendrier des animations 2016. Les membres du CCQ

souhaitent en effet s'interroger sur chacune des animations déjà en place, son évolution mais aussi réfléchir à de nouvelles manifestations sur le quartier. »



Les animations programmées :

**Le repas latino** aura lieu le samedi 5 Mars au Patronage Laïque du Pilier Rouge !

les projets pour 2016 : **festival de la soupe, vivre sa retraite, Keruscun en septembre**, liens avec les écoles du quartier...

# T É D U C C Q

## Le Groupe «Communication»

Après avoir dressé un état des lieux en matière de communication propre au CCQ, les membres du groupe envisagent diverses actions concrètes en direction des membres du CCQ, des habitants, des élus et services.

Le groupe a regardé avec beaucoup d'attention ce qui se fait dans les autres CCQ. De nombreuses initiatives pourraient ainsi être proposées dans le quartier de saint-Marc.

La question de la formation aux techniques de communication et d'écriture, l'utilisation des nouvelles technologies est aussi abordée.

La place du journal de quartier et celle de la lettre du CCQ ont fait l'objet d'une approche et semblent être des pistes à approfondir.

Le groupe se réunira en janvier pour préparer un questionnaire en direction de tous les membres du CCQ. Ceci devrait permettre une approche pragmatique et consensuelle.

## Le bureau 2015/2016

Le bureau est présidé par Nathalie Chaline, maire adjoint assistée par 10/12 membres du CCQ.

Nathalie CHALINE	- Jean-Claude MARTIN	- Henri SIMON
- Dominique AUTRET	- Emmanuelle LEGCOURT	- Jacqueline DEBAST
- Patricia BERNA	- Jorge LEAL	
- Anne BORGNIET	- Patrick CALVEZ	
- Suzanne MINGAM	- Alain APPERE	

**Le groupe «Espace public, aménagement, déplacements (...)  
Développement durable, nature en ville, propreté-déchet.»**

Sont en cours: Réflexion autour de l'aménagement de la rue brigadier le Cann et réflexion autour de l'ex camping de Kérampéré.

Projet d'action auprès des habitants sur les outils de tri, la gestion des déchets...

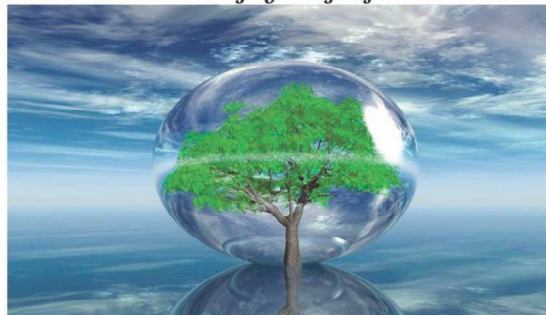
## Groupe Agenda 21 des familles :

Des membres du Conseil Consultatif de Quartier de Saint-Marc sont à l'initiative d'un «agenda 21 des familles» consistant à rassembler un groupe de familles du quartier, pour évoluer ensemble autour de plusieurs thématiques en lien avec le développement durable (déplacements, consommation, logement, vivre ensemble, etc.). Le groupe a rassemblé quelques familles volontaires pour conduire à son terme le projet. Pour plus de détails : n'hésitez à prendre contact avec les membres du conseil consultatif de quartier de St Marc :



agenda21saintmarc@gmail.com et/ou à consulter l'article suivant <http://www.participation-brest.net/article3686.html>

Durant les mois de Février et Mars 2016  
Participez au projet



« Saint-Marc, tout un poème »

*En recepiant un poème que vous aimez, en écrivant votre poème...  
Vous pourrez trouver différents lieux de diffusion et de dépôt dans le quartier de St. Marc.  
(Liste de lieux sur [www.brest.fr](http://www.brest.fr) dès le 1er Février 2016)*

*Renseignements : médiathèque de Saint-Marc (02 98 00 89 80), mairie de quartier de Saint-Marc (02 98 00 85 70).*

# LES «PAYSANS CHANTEURS»

# Renco



Lors du 11<sup>ème</sup> « Festival de la Soupe » organisé par le Conseil Consultatif du Quartier (CCQ) de Saint-Marc, nous avons obtenu la présence inespérée du duo « les Paysans chanteurs » ! Une animation formidable (par deux acolytes très sympathiques et forts d'une

amitié solide et évidente) vivement appréciée par les premiers festivaliers arrivés sur site. Ils n'ont pas hésité à reprendre les chansons populaires et danser devant la scène ! Un dommage certain pour les centaines de goûteurs de soupe qui n'ont pas pu assister à la première partie du Festival ni entendre le répertoire très impressionnant de ces sympathiques paysans aux chemises à carreaux et casquettes, créateurs d'une ambiance bien bretonne que l'on aime...

Rolland et Dédé, comment sont nés les « Paysans chanteurs » ?

« A PLOUIGNEAU en 2004, Dédé était venu chanter avec son accordéon lors d'une fête locale. Chauffeur du tracteur qu'il présentait, je me suis mis à chanter avec lui. Une amitié est née et depuis, nous formons un duo inséparable. Il fallait nous trouver un nom et c'est tout naturellement que, par notre métier, il convenait d'associer « Paysans » à « Chanteurs » ! D'où ce nom... Dédé est professeur de musique mais s'attache à sauvegarder la race de vaches locales du nom « armoricaines ». Et moi, j'éleve des porcs » indique Rolland.

Vous avez un répertoire impressionnant en chansons comme vous nous l'avez démontré à Saint-Marc !

« Effectivement, nous chantons dans tous genres à savoir des chansons remarquables de Brel, Az-

*navour, Piaf, etc... mais également des chants plus connus dans le monde agricole ou encore des chants de marins, mais également des compositions plus récentes... »*

J'ai eu le plaisir de vous rencontrer pendant deux ans à Saint-Thégonnec et aujourd'hui, vous nous faites l'amitié de venir à BREST, mais je crois que vous avez un parcours de « stars »...

« Oui, à Saint-Thégonnec, c'est tantôt « Fête du Battage », cette année « Fête du Cheval » mais nous intervenons sur de nombreuses fêtes de villages, pardons, battages dans le Finistère et dans le 22, etc... Nous sommes également venus à BREST en 2004 lors des fêtes maritimes où nous avons entendu votre Maire de Brest interpréter une chanson de notre répertoire « Fanny de Laninon ». Nous avons également créé une belle ambiance en 2008 et 2013 au... Salon de l'Agriculture à PARIS. En effet, nous nous sommes mis à chanter sur notre stand breton visant à faire valoir nos vaches Armoricaïnes en voie de disparition ».

Succès garanti certainement à Paris, mais avec votre célèbre Renault 4L tant connue ?

Pour nos lecteurs, les « Paysans chanteurs » arrivent sur les fêtes avec leur Renault 4L de 1986 de couleur beige, casquettes basses sur le crâne et en klaxonnant énormément pour arriver sur le centre des sites. Surprise garantie !

« Nous ne l'avons pas amenée à Brest car c'est un peu loin pour elle et la circulation automobile était interdite sur le plateau de Saint-Marc » répond notre duo.

Le speaker de préciser qu'avec cette « 4L », c'est un deuxième spectacle !!!

Que reprenez-vous de votre venue au « Festival de la Soupe de Saint-Marc à BREST ? De notre part, nous n'avons que des « retours » excellents :



# Contre



# AU 11<sup>eme</sup> FESTIVAL DE LA SOUPE

« Nous sommes très heureux d'être venus à Brest et nous pensons avoir contenté le public. Il est, certes, dommage de n'avoir pu chanter en seconde partie. Nous voyions le public grossir et nous aurions aimé continuer car cela chantait et dansait toujours plus. Notre répertoire pouvait le permettre d'autant que la sonorisation et le régisseur étaient impeccables. Mais finalement, cela nous a permis d'aller acheter un bol et de déguster les soupes comme les festivaliers. Nous sommes surpris par ce Festival de la Soupe et de sa réussite !!! « Que de monde ! » ont précisé des amis spécialement venus de l'Est du département... »

Vous reviendrez ?

« Oui, sûrement, si on nous le demande... »  
« Dédé et Rolland, le CCQ et la Mairie de Saint-Marc se joignent à moi pour vous dire comme dans votre dernière chanson interprétée : **KENAVO, comme on dit chez moi, KENAVO, on se reverra...** »

(Propos recueillis par Eric CANN)



## 1er Prix de soupe Monsieur Teyssyre (Chalet n°1)

### POTAGE CULTIVATEUR

1 tibia de veau avec rotule tronçonnée à os à moëlle  
1 poule fermière (pour le bouillon)  
1 kg de carottes  
500g d'oignons  
500g de haricots verts  
1 kg de pommes de terre  
1 kg de potimarron  
300g de ruta  
1.5 kg de poireaux  
500g de céleri  
200g de haricot mange tout  
500g de choux frisés  
500g de navets  
1 kg de courgettes.

Préparation de la recette

Faire le bouillon avec le veau et la poule dans 20 litres d'eau. Saler, poivrer.  
Cuire 2h30 puis ôter les os, écumer et bien dégraisser.

Tailler tous les légumes en mirepoix (Ne pas mixer).

Étuver les légumes verts dans 500g de beurre.  
Ajouter les légumes dans le bouillon pendant 15 minutes.

Rectifier l'assaisonnement et Terminer la cuisson



# VISITE A L'EHPAD DE KÉRAMPÉRÉ



## Jacqueline Thépaut

Bien connue sur le quartier de Saint-Marc et plus encore au Guelmeur où elle demeurait depuis 1953, Mme Jacqueline THEPAUT réside avec satisfaction depuis 2011 à l'EHPAD de Kérampéré. Après avoir connu champs et baraques au Guelmeur, elle est très heureuse d'être restée sur « son » quartier.

Dès 1960, elle s'implique dans la vie sociale, elle s'investit pour apporter de l'aide aux familles démunies en qualité de responsable du Secours Catholique sur le secteur du Guelmeur. Puis elle a participé à l'ouverture des « Tamaris », foyer d'accueil pour les familles qui accompagnaient, à Brest, leurs proches malades. Un nouvel appartement était également réservé aux familles lors de l'ouverture du Foyer d'Estienne d'Orves, aujourd'hui disparu. Par suite, Jacqueline THEPAUT continue ses in-



terventions au Guelmeur par des remises de colis alimentaires pour les familles en difficulté...

C'est donc tout naturellement, que lors de l'ouverture de l'EHPAD (26 ans en mai 2015), se crée l'association « les Amis de Kérampéré » dont Jacqueline THEPAUT tiendra la présidence durant six années. Elle se souvient des 200 adhérents, des sorties au restaurant, de ses aides à l'animation, etc...

Pendant plusieurs années, lors de la journée « Vivre sa retraite à Saint-Marc » (organisée par le Conseil Consultatif du Quartier), elle a dynamisé la chorale de l'EHPAD de Kérampéré avec chants et bonne humeur. Dynamisme et sourires sont toujours présents lors de notre rencontre avec Jacqueline THEPAUT !!!

Photo : Jacqueline THEPAUT à la Résidence.

## Association « Les Amis de Kérampéré »

Dans le quartier de Saint-Marc, l'Etablissement Hospitalier pour Personnes Agées Dépendantes de Kérampéré (EHPAD) se situe dans un espace bien tranquille près du Moulin-Blanc. Ouvert aux Saint-Marcois et leurs proches, l'établissement apporte un cadre de vie très agréable et apprécié des 64 résidents avec l'aide de l'association « Les Amis de Kérampéré ». En effet, cette association œuvre pour proposer des loisirs adaptés en concertation avec les responsa-



bles de l'EHPAD, soutenir sur le plan humain et financier des actions à destination des résidents mais aussi un soutien au PASA (Pôle d'Activités des Soins Adap-

d'Alzheimer ou de troubles modérés de comportement. Côté activités : l'association apporte son aide à la participation et au financement lors des fêtes, la venue de groupes musicaux, le marché de Noël, la fête des fleurs, les anniversaires des adhérents, etc. Sans compter chaque semaine le rendez-vous chansons, cours de cuisine et surtout la vente de soupe qui connaît un très grand succès et qui est destinée aux Saint-Marcois ; ce, le mercredi de 16h00 à 17h30. (Apporter son récipient !).

Le Conseil d'Administration de l'association est composé de Gilbert PINTER (Président) ; Bertrand GALLOU (Vice-Président) ; Dominique KERVAZO (Trésorier) ; Amélie PASTEUR (Secrétaire) ; M. MARQUIS et M. Gilbert TARI. L'association est ouverte à toute personne et recherche des bénévoles pour ses activités.

Les « Amis de Kérampéré » : 15 rue Guillaume Kéraudy,  
Tél : 02.98.41.43.33.

tés) pour les personnes atteintes de la maladie



## DANSERIEN

# ASSOCIATIONS DE SAINT-MARC

## Le temps des Loisirs



**DANSERIEN  
«danseurs»  
  
COURS DE  
DANSE  
BRETONNE**

**VAINCRE LA  
SOLITUDE  
PAR  
LES LOISIRS**

Danserien ( danserien signifie danseurs en breton ) est une association créée en 1995 par Yvette Prigent. L'association s'appelait alors Danserien Ar Guelmeur. En 2010, le conseil d'administration, pour relancer le dynamisme de l'association, constatant que celle-ci était en chute libre, a décidé de lui changer de nom. Elle est devenue Danserien Brest et a vu, rapidement, le nombre de ses adhérents augmenter.

Cette association propose à la Maison Pour Tous du Guelmeur des cours de danses traditionnelles et des cours de broderie. Les cours de broderie se déroulent le samedi, les cours de danse tous les mercredis ( excepté durant les vacances scolaires ) de 19h30 à 20h30 pour les débutants et de 20h30 à 22h pour les danseurs confirmés. L'atmosphère conviviale de ces cours est très appréciée. Une à deux fois par mois, une formation est également assurée pour les danseurs qui constituent le groupe animation. Ceux-ci effectuent, à la demande, des démonstrations de danses traditionnelles, en costumes de Brest ou en costumes bretons variés. Le groupe a eu l'occasion de se produire lors des événements suivants : les fêtes maritimes de Brest 2012, le printemps des sonneurs, la fête du cheval à Tréouergat, le festival Kan al Loar... Ces prestations se déroulent, également, régulièrement, dans des maisons de retraite, des établissements scolaires, sur les marchés...

Tout ceci est destiné à promouvoir notre culture régionale et, particulièrement, les danses traditionnelles, le chant et la musique. Les danses enseignées sont extrêmement nombreuses avec des variantes selon les endroits où elles étaient pratiquées. Toutefois, les pas de base sont communs à toutes les régions. Avant de présenter une danse, l'animateur montre toujours sur la carte le terroir où elle a été collectée. Toutes les régions de Bretagne sont représentées. La présidente actuelle de Danserien, Lisette Pichon, apporte aussi toute la richesse de ses connaissances dans ce domaine.

En présentant les évolutions actuelles de certaines danses, les cours permettent, également, d'avoir le plaisir de participer aux nombreux fest-noz organisés, chaque week-end, dans la région. Les danseurs ont ainsi l'occasion de mettre en pratique leurs apprentissages et peuvent progresser plus rapidement. Quelques-uns viennent également danser le deuxième jeudi du mois, de 15h à 18h, au fest-deiz organisé par Danserien à la Maison pour tous du Guelmeur. Les danses les plus pratiquées en fest-noz sont les suivantes : andro, hanterdro, gavotte, plin, contrerond, laridé, rond de Landéda...

Danserien aimerait ouvrir une section danse et une section broderie pour les enfants.



L'objectif est de permettre aux adhérents de vaincre la solitude par les loisirs.

Cela permet aussi de créer des liens d'amitié au cours de soirées dansantes, de marches de découvertes de notre patrimoine, de visites d'expositions, de soirées «jeux de société».

L'association propose de nombreuses thématiques. Elle s'adresse à des personnes seules, de Brest ou des environs, de 55 à 75 ans ou plus. La cotisation annuelle est de 15 euros l'an pour se distraire, partager, échanger idées et loisirs dans une grande diversité et en toute convivialité.

Le bureau se réunit toutes les 6 semaines pour élaborer le programme en respectant les goûts des adhérents : sorties, repas dansants, restaurants, spectacles, chansons de variété, chorales, cinéma, théâtre, magie, expositions, musées et châteaux, balades nature, seuls ou en s'associant à d'autres groupes.

Pour les fêtes de fin d'année, repas de Noël et de la Saint-Sylvestre sont au programme.

Aux beaux jours, un week-end en bord de mer donne l'occasion de découvrir la région.

De plus, l'association participe à des événements tels: «le parcours du coeur», Odyssea, Téléthon

et apporte son soutien aux enfants malades "Avec toi Margot".

La saison se termine par un barbecue offert aux adhérents.

Le temps des loisirs:  
à la MPT du Guelmeur  
0298458920

# LA BONNE RECETTE DU SAINT-MARC QUOI ! Gâteau aux pommes



## Pour 4 ou 6 personnes

Temps de préparation : 10 min  
Temps de cuisson : 40 à 50 min (en deux fois)  
Four Th. 6 ou 180°

## INGRÉDIENTS

### - Cake

1 c. à café de levure  
5 c. à soupe bombées de farine  
4 c. à soupe bombées de sucre  
3 c. à soupe de lait  
2 c. à soupe d'huile  
1 œuf  
2 ou 3 petites pommes

### - Crème

100 g de sucre  
80 g de beurre fondu  
1 œuf

1 – Mélanger sucre,

œuf, farine, levure, lait et huile  
et pommes pelées et coupées en petits carrés.

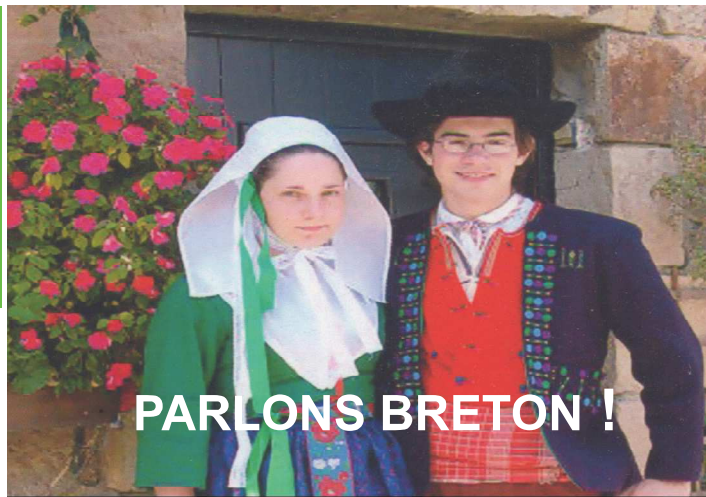
## PRÉPARATION

2 - Verser dans le moule à cake beurré et mettre au four 20 à 25 min

3 – Retirer le gâteau du four et verser dessus la crème faite avec le sucre, l'œuf et le beurre

4 – Remettre le gâteau à cuire 20-25 min

**Attention : la crème peut déborder pendant la cuisson si le moule n'est pas assez haut.**



## PARLONS BRETON !

### YANNIG EN TI-KRAMPOUEZH

*Hiziv da greisteiz on bet o tebriñ kram-pouezh gant ar c'helenner brezhoneg. Met n'on ket bet e ti ar c'helenner brezhoneg, peogwir ne oar ket ober kram-pouezh. Hag ouzhpenn-se eo re vihan e lojeiz: an holl skolidi a studi brezhoneg a oa ganin ivez..*

*En un ti-kram-pouezh e kreiz-kêr omp bet. Un ti-kram-pouezh zo e-kichen hon skol ivez, e kreisteiz kêr, e karter Brekinieg, met n'eo ket bras-bras : ugent e oamp ouzh taol, eizh paotr hag unnek plac'h, gant ur c'helenner ouzhpenn.*

### YANNIG À LA CRÊPERIE

*Aujourd'hui à midi je suis allé manger des crêpes avec le professeur de breton. Je ne suis pas allé chez lui parce qu'il ne sait pas faire les crêpes. Et, son logement aurait été trop petit pour toute la classe de breton...*

*Nous sommes allés dans une crêperie du centre ville, près de notre école, dans le quartier Brekinieg. Nous étions vingt à table, huit garçons et onze filles, avec le professeur en plus.*

## COMITÉ DE RÉDACTION

Jeannine Arzur  
Pierre Boulch  
Anne Borgniet-Youéno  
Eric Cann  
Jean.-Yves Guéguénat  
François Grosjean  
Jean-Claude Martin  
Françoise Omnès  
Albert Sparfel

crédit: photo: le Saint-Marc Quoi?

## APPEL À PARTICIPATION

Chers lecteurs,

Vous souhaitez partager un événement important dans votre quartier, vous connaissez une personne dont l'engagement mérite d'être éclairé lors d'une rencontre... faites en nous part en écrivant à:

[lesaintmarcquoi@gmail.com](mailto:lesaintmarcquoi@gmail.com)

Nous attendons votre collaboration. Merci de nous être fidèles.

**Remerciements aux commerçants et services des quartiers de Saint-Marc. Ils nous font le meilleur accueil pour la mise à disposition de ce journal auprès des Saint-Marcois. Merci encore aussi aux bénévoles qui les déposent dans les différents points de distribution.**

**Nous leur en sommes reconnaissants et les remercions très sincèrement.**