



RAMDAM

Le magazine actu
qui met l'accent
sur notre ère.

n°8

déc. 2023



p.4.7 Les 7 îles



p.17.18 TRINGAboat



p.24.29 Rugby



Service Socio Thérapeutique et Socio Culturel (STSC)



p. 4.7 Archipel des 7 îles



p. 8.11 Les marées



p. 12 Mme Lecoustre

« Le Ramdam est une activité qui permet de s'exprimer et donner son avis sur les différents reportages. Une bonne ambiance ! Je vous invite à venir découvrir l'activité, le jeudi matin avec David et Matthieu. Cela me permet de me vider la tête et de partager des idées. On sent le partage et cette bonne ambiance et la cohésion des groupes.»

« On a préparé le numéro 8 avec enthousiasme. Les difficultés ne me font plus peur, car j'ai gagné de la confiance en moi. Je vois le bon côté des choses.»

p. 13 Reporters

avec de n...
C'était amica...

de retrouver des qualités rédactionnelles.
Les différentes expériences ont ajouté à



p. 14.15 Les algues



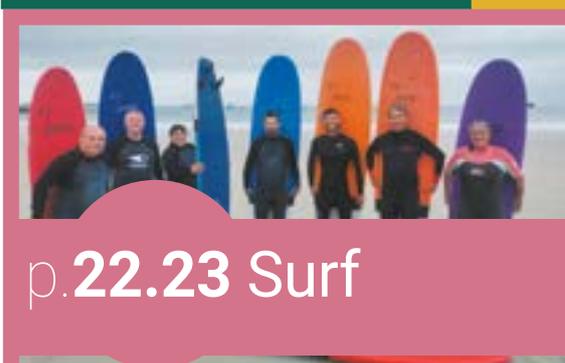
p. 16.17 Tringaboat



p. 18.19 Conte



p. 20.21 Éco-citoyen



p. 22.23 Surf



p. 24. 29 Rugby

p. 30.31 Recette.Jeu

**COORDINATION :**

David et Matthieu

RÉDACTION :Anne-Marie, Geneviève, Nancy
Christophe, Marc, Nicolas**PHOTOS – ILLUSTRATIONS :**Team reporters, Idéographik Bretagne
Thierry Martinez (golf du Morbihan)**CONCEPTION ET MAQUETTAGE :**

Idéographik Bretagne

PRÉ-PRESSE :

Idéographik Bretagne

IMPRESSION :Publi Trégor (Lannion)
Papier 100% PEFC**TIRAGE :**

500 exemplaires

PROCHAIN NUMÉRO :

revue annuelle – décembre 2024

édito

Une grande étendue bleue turquoise, des îles posées ici et là, une côte de granit rose, des plages de sable blanc, un si beau paysage. Des loisirs nautiques accessibles. Des balades belles et agréables. Une faune riche et variée mais peut-être menacée ? Tant de sujets qui ont mobilisé les reporters de la nouvelle saison. Le choix du thème de la mer a fait l'unanimité dès les premières séances de l'année. Suite à un dossier réalisé l'an dernier sur le métier de garde du littoral et l'implantation d'éoliennes en mer, « Les Ramdameurs » ont voulu mettre l'accent sur la protection de notre environnement côtier. Un équilibre fragile à défendre. Sensibiliser le plus grand nombre sur les richesses insoupçonnées de nos rivages marins. Connaître pour respecter, agir à son niveau. C'est dans cet esprit, que notre numéro 8 s'est construit. Le groupe 2023 nous a montré une équipe soudée, motivée, travailleuse et pleine de générosité. Merci à vous reporters, merci à vous lecteurs de permettre au Ramdam de faire son chemin.



ARCHIPEL DES 7 ÎLES

Reportage phare de cette année, les 7 îles étaient notre préoccupation, suite à l'annonce de la grippe aviaire qui aurait décimé la population d'oiseaux après des années d'efforts de protection des fous de Bassan.



9h30 : départ de la Fondation

UNE BELLE RENCONTRE

Notre journée a débuté par une interview du président de l'association des plaisanciers des ports de Perros-Guirec et de Sept-Îles 2000, Camille MANGEL.

Camille nous a conté l'histoire des 7 îles. Un endroit qui a été son terrain de jeu depuis toujours, il y est viscéralement attaché. En découlent des anecdotes qui nous plongent dans son univers !



L'ÎLE AUX MOINES AU COURS DES SIÈCLES :

En 1430, quelques moines cordeliers s'installent sur l'île aux Moines. Résolus à vivre dans la rigueur et la pauvreté, ils tirent leur subsistance de la pêche, de l'agriculture et de l'aumône.

En 1740, Louis XV ordonne la fortification de l'île aux Moines. En 5 ans, le fort, les batteries, la caserne et tout le réseau de murets sont construits.

1789 ! Alors que la révolution fait rage, l'île va alors servir de relais pour l'émigration des nobles et des prêtres réfractaires. À l'époque, des batailles navales ont lieu au large de l'île. Peu à peu la paix revient. L'artillerie est déplacée vers d'autres sites jugés plus stratégiques.

1835, le premier phare est construit sur l'île aux Moines. Ainsi s'achève l'histoire militaire de l'île.



En savoir plus

pour en savoir plus sur l'histoire des 7 îles, un livre est disponible à la bibliothèque de la Fondation.

L'AGRICULTURE, LA RÉCOLTE DU GOÉMON ...

La vocation militaire étant révolue, l'Etat loue l'île. Deux familles d'agriculteurs vont se succéder sur l'île aux Moines de 1840 à 1885. La caserne devient alors une ferme. La récolte du goémon est également une activité commerciale de première importance au début du XXe siècle.



... ET LE PHARE

En 1835, le premier phare est allumé. Touché par la foudre deux fois, il est endommagé sérieusement en 1922 par un incendie. Finalement, il est dynamité à la fin de la deuxième guerre mondiale par l'armée allemande.

A partir de 1952, un nouveau phare est mis en service. Il culmine à 59 mètres au-dessus du niveau de la mer. Depuis décembre 2007, il est automatisé. Les gardiens de phare auront été les derniers habitants de l'archipel.





13h45 : Embarquement

L'après-midi, nous embarquons sur une vedette vers l'archipel. A son bord, une guide de la Ligue de Protection des Oiseaux (LPO), partage ses connaissances sur la biodiversité présente sur les îles. Nous nous approchons de l'île Rouzic où nichent plusieurs colonies d'oiseaux (12 espèces nichent sur l'archipel).

La guide nous apprend également que le fléau de la grippe aviaire a transformé le code génétique des fous de Bassan. En effet, ceux qui ont pu guérir ne sont plus tout à fait les mêmes. La couleur de leurs yeux a changé et leurs iris bleus sont devenus noirs, comme dans un film de science-fiction !

Le conservatoire du littoral est propriétaire de l'archipel.

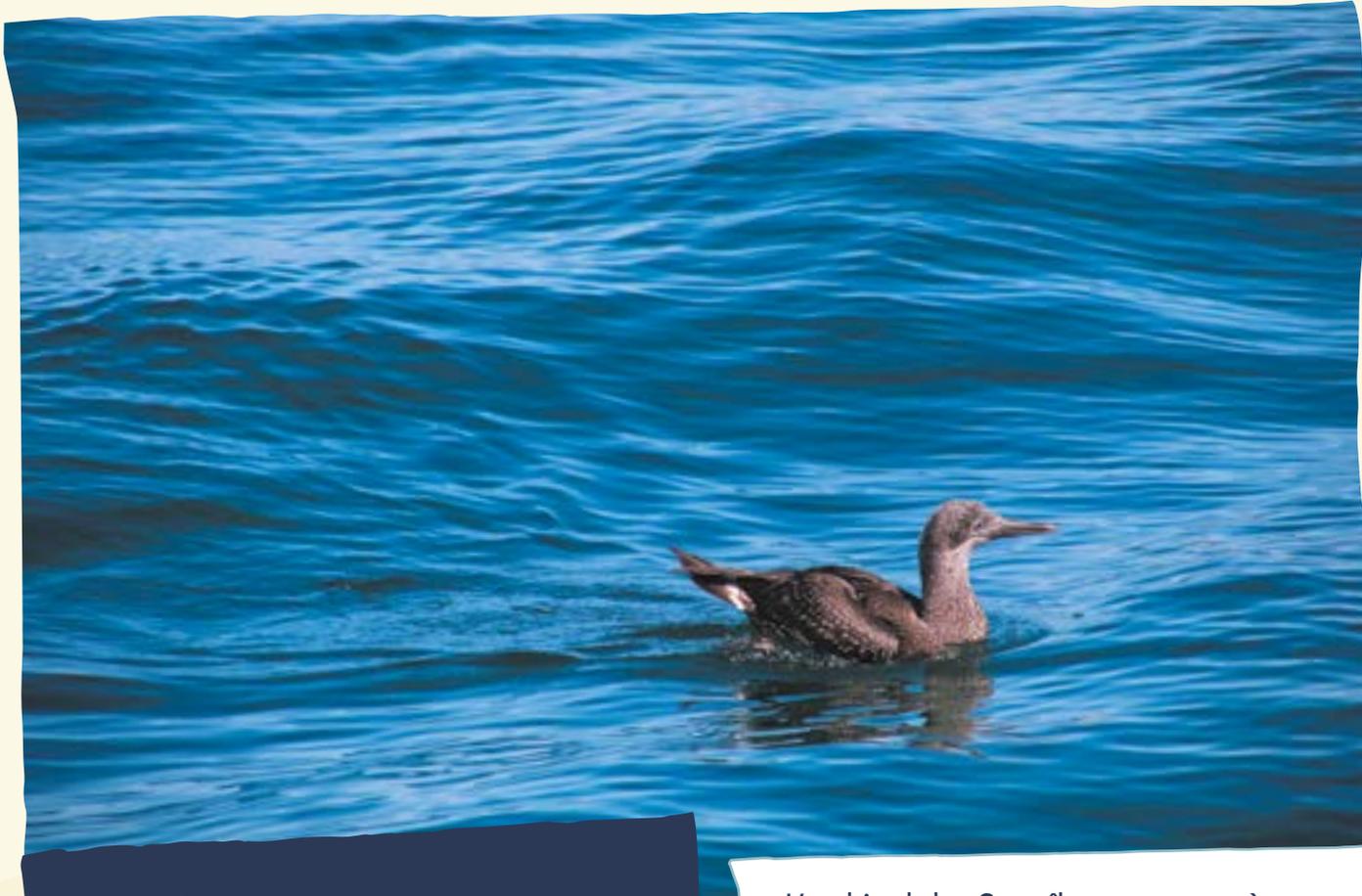
Les macareux (pas plus gros qu'un pigeon) nichent sur l'île et, après la ponte, prennent la direction de l'Irlande et de l'Islande fin juillet. Le macareux est l'emblème de Perros-Guirec.

Nous apprenons que le Fou de Bassan revient chaque année dans le nid où il est né et le défend vigoureusement. Un petit sur deux n'atteindra pas l'âge adulte. Les couples restent fidèles toute leur vie. Quand l'un va pêcher, l'autre reste au nid.



14H30 : Ile Crozic





LA RÉSERVE NATURELLE NATIONALE DES SEPT-ÎLES :

L'archipel des Sept-Îles est remarquable par sa biodiversité et il constitue un observatoire privilégié de l'écosystème insulaire. Cette réserve est protégée des activités humaines mais elle n'est cependant pas mise sous cloche totalement : notre présence sur l'île aux Moines en est la preuve.

La LPO assure la gestion de cette réserve : l'équipe recense et étudie la faune, la flore et les habitats

L'archipel des Sept îles se porte très bien d'après les acteurs de surveillance (LPO et conservatoire du littoral). Le retour des macareux, fous de Bassan, phoques, dauphins, requins-taupes a pu être constaté.

Ce site est devenu la deuxième plus grande réserve naturelle nationale après la Corse, depuis juillet 2023.



15H30 : Débarquement

En savoir plus

Une réserve naturelle a pour objectif la protection d'un patrimoine naturel exceptionnel par la mise en place d'une réglementation. Le personnel des réserves assure trois grandes missions plus ou moins développées selon les sites : protéger, gérer, sensibiliser. Il en existe près de 270 en France et elles recouvrent une grande variété d'habitats : forêt, montagne, fleuve, zones humides, milieux marins, sites géologiques...



PHÉNOMÈNE DES DES MARÉES

Vivant près de la côte, nous avons tous été témoin de ce phénomène mais seriez-vous capable de l'expliquer ?
Nous nous sommes intéressés à ce sujet.

Les marées sont causées par la force d'attraction exercée par la Lune et le Soleil sur la Terre, ce qui a pour effet le changement du niveau de la mer.

2 acteurs principaux la Lune et le Soleil :

La Lune est plus petite que le Soleil. Elle exerce pourtant une attraction 3 fois plus importante du fait de sa proximité.

Conséquences des marées :

- à marées hautes, les pêcheurs récoltent plus de poissons,
- les plongeurs et surfeurs programment leurs activités en fonction des marées.

Ce sont aussi des conditions idéales pour l'écosystème spécifique de l'**estran***.

Les marées peuvent produire des courants marins très forts.

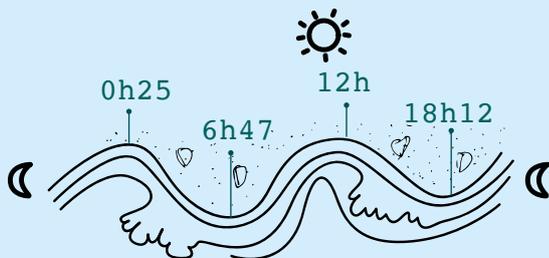
Quelles sont les différents types de marées ?

Marée haute ou pleine mer

la mer atteint son niveau le plus élevé.

Marée basse ou basse mer

la mer atteint son niveau le plus bas.
L'intervalle entre chaque marée se produit toutes les 12h avec un intervalle de 6h



Marée de vives-eaux

se produit quand la Lune et le Soleil sont alignés avec le Terre. L'effet d'attraction est alors plus important. Elles ont donc une plus grande **amplitude***.

Marée de mortes-eaux

c'est quand la Lune et le Soleil sont à des points opposés par rapport à la Terre. Leurs forces d'attraction se soustraient. Elles ont donc une plus faible amplitude.

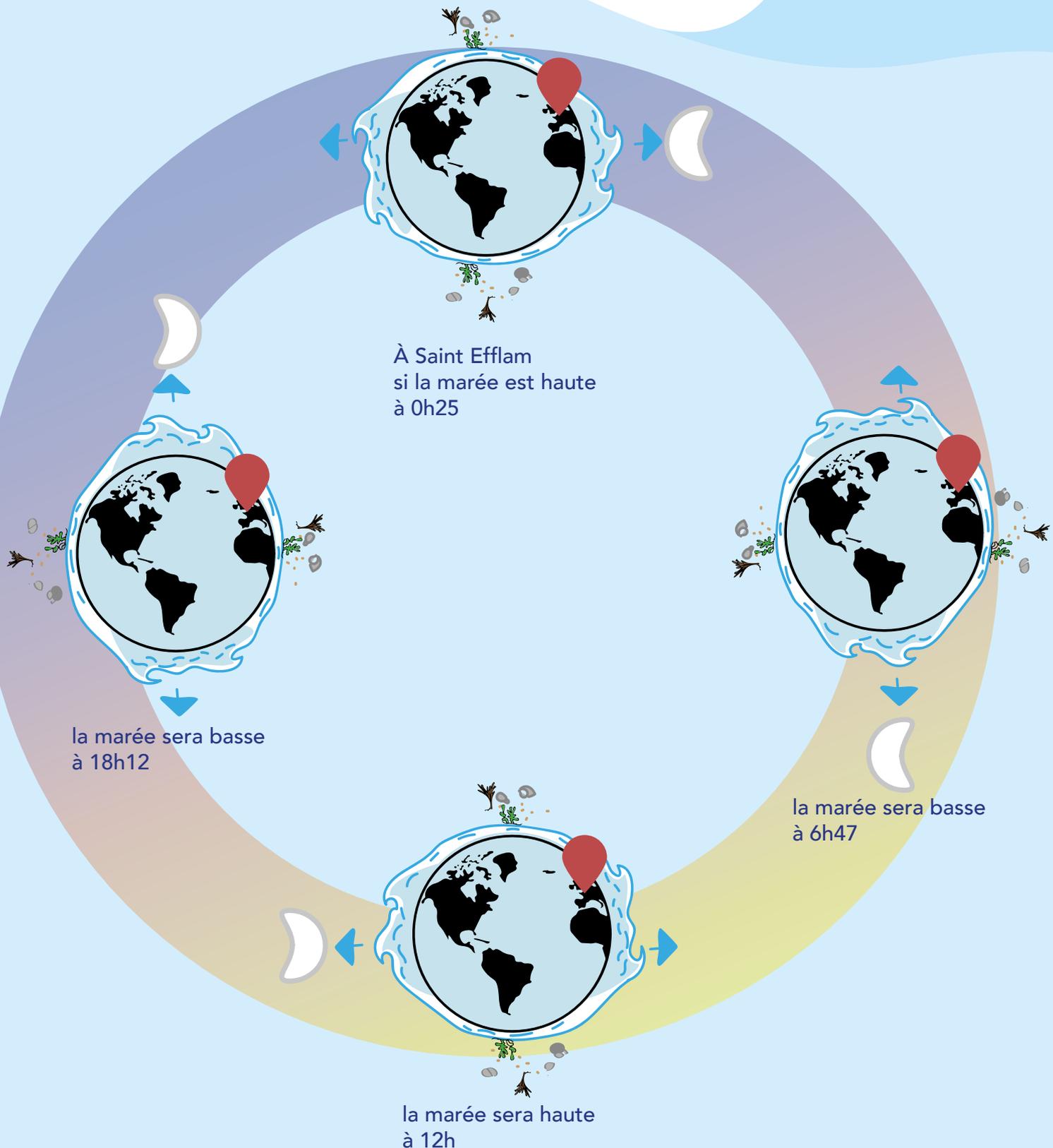
J'apprends des mots :

Estran : zone située entre la haute mer et la basse mer.

Coefficient : unité de mesure, plus le coefficient est important plus la mer remonte haut, et se retire loin. Plus le coefficient est petit plus la mer est stable.

Amplitude : Différence entre la marée haute et la marée basse.

Il existe des lieux où les marées sont inexistantes. Ce sont des lieux amphidromiques : le niveau de la mer reste identique. Par exemple l'amplitude de la marée en mer méditerranée est de 30 cm alors que l'amplitude en Bretagne est entre 4 et 7 m.





Qu'est-ce qu'une mer ?

Les mers sont plus petites que les océans. Elles sont à proximité des terres et les relient aux océans. Les plus connues en Europe sont :

la mer Méditerranée, la mer Baltique
la mer Caspienne, la mer Morte
la mer Noire, la mer Rouge et la Manche

Qu'est-ce qu'un océan ? :

Un océan est une large étendue d'eau qui sépare les continents entre eux.

Il y en a 5 océans :

- L'océan Atlantique où se passe le plus grand nombre de circulations commerciales
- L'océan Pacifique : le plus grand des cinq
- L'océan Indien entre l'Afrique, l'Asie et l'Océanie
- L'océan Arctique : hémisphère Nord
- L'océan Austral ou Antarctique : hémisphère Sud



Quand aura lieu la plus grande marée du siècle ?

- 1 : 25 mars 2040
- 2 : 25 mars 2060
- 3 : 25 mars 2073

Réponse : aucune / On appelle marée du siècle quand le coefficient atteint 118 maximum 120. Il peut y en avoir plusieurs par siècle.

Où se trouvent les plus grandes marées ?

- 1 : mer de glace
- 2 : baie du Mont Saint Michel
- 3 : baie de Fundy

réponse : 3 / Baie de Fundy côté Est du Canada

Quel est le coefficient maximum perceptible dans la mer Méditerranée ?

- 1 : tout dépend du score de l'OM
- 2 : S'il y a plus ou moins de merous ou de rascasses
- 3 : 50

Réponse : 3 / 50 ✓

Quel est l'intervalle entre 2 marées hautes ou 2 marées basses ?

- 1 : entre le goûter et le souper
- 2 : entre le lard et le cochon
- 3 : 12h

réponse : 3 / 12h et 6h entre la marée basse et la marée haute

Quel est le plus grand coefficient de marée ?

- 1 : 50
- 2 : 120
- 3 : 130,8

Réponse : 2 / 120, le coefficient de marée exprime son amplitude

Différences entre les mers et les océans

Les mers sont moins profondes et ont des courants moins importants que les océans. Certaines d'entre elles fermées et petites sont considérées comme de grands lacs. Elles sont plus chaudes que les océans et ont une biodiversité plus importante, mais elles sont malheureusement plus exposées à la pollution environnementale et à une mortalité plus élevée de ces mêmes espèces.



En savoir plus

www.tide-tac.com

comment fonctionnent les marées

« Bienvenue à Madame Lecoustre »

Nous avons rencontré la nouvelle directrice générale de la Fondation Bon Sauveur de Bégard. Madame Sylvie Lecoustre a pris ses fonctions le 26 juin 2023.

Qui êtes-vous ? Quel est votre parcours ?

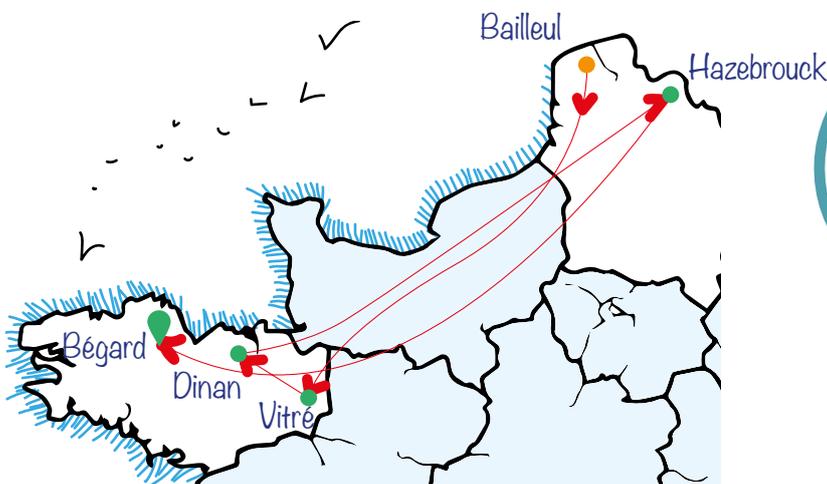
Je suis née à Bailleul dans le Nord.
Je suis Flamande et j'aime la Bretagne depuis longtemps.
J'ai été directrice des ressources humaines de 1999 à 2003 au centre hospitalier de Vitré puis de 2006 à 2008 à Dinan.
J'ai également eu l'opportunité de gérer la communauté hospitalière du territoire Rance – Emeraude de 2008 à 2014.
De 2014 à aujourd'hui, j'étais directrice du centre hospitalier d'Hazebrouck dans le Nord.



Quels sont vos objectifs ?

Après 8 ans de direction, monsieur Conan a su faire grandir et rayonner la Fondation Bon Sauveur. Aujourd'hui, elle est dynamique et je souhaite poursuivre dans cette voie. Je veux m'inscrire dans la continuité du projet d'établissement.

« Je souhaite construire sur la lancée de monsieur Conan »



L'équipe du Ramdam remercie monsieur Conan pour sa bienveillance. Nous lui souhaitons bonne route.



Bon à savoir :

C'est le président du Conseil d'Administration qui nomme la directrice



LA VIE DE REPORTER

« Le Ramdam est une activité qui permet de s'exprimer et donner son avis sur les différents reportages. Une bonne ambiance ! Je vous invite à venir découvrir l'activité, le jeudi matin avec David et Matthieu. Cela me permet de me vider la tête et de partager des idées. On sent le partage et cette bonne ambiance et la cohésion des groupes.»

« On a préparé le numéro 8 avec enthousiasme. Les difficultés ne me font plus peur, car j'ai gagné de la confiance en moi. Je vois le bon côté des choses.»

« En cette année 2023, le magazine du Ramdam m'a apporté beaucoup de confiance de partage et de connaissances. Ces nombreux thèmes abordés chaque semaine ont été un travail de découverte d'espèces animales, de flore et de culture générale très variées. Ce fut très agréable et instructif avec de nombreuses surprises ! C'était amical, chaleureux et sociable. Je me suis senti très à l'aise cette année et heureux à la fois d'être présent à tous ces événements de reporter. Merci super équipe.»



« Une année riche en rencontres et expériences. Mes plus beaux souvenirs sont : la visite des sept îles et l'initiation au surf. Sans le Ramdam je n'aurais jamais eu l'occasion de vivre de telles choses. Outre la bonne ambiance, cet atelier m'a permis de retrouver des qualités rédactionnelles. Les différentes expériences ont ajouté à ma culture et mon ouverture sur le monde. Sans oublier la stimulation intellectuelle et les belles rencontres au sein de l'équipe des reporters.»



« Quand j'ai rejoint le Ramdam, j'avais perdu la confiance en moi. Au fur et à mesure, je me suis sentie en sécurité grâce à toute l'équipe. Une équipe de « ramdameurs » à l'écoute et toujours pleine de bienveillance. J'ai adoré découvrir les thèmes que nous faisons découvrir (ou pas !). Jamais je n'aurais cru vivre ces moments, rencontrer ces personnes fières de ce qu'elles font. Mon anecdote : certaines personnes m'ont pris pour un guide du littoral lors de la 1^{re} journée écocitoyenne. Merci à vous les reporters et à Matthieu et David. Sans eux je n'aurais pas avancé. Bref : vive le Ramdam ! Rejoignez-les ! »

AVEC TOUN, DÉCOUVERTE DES ALGUES COMESTIBLES

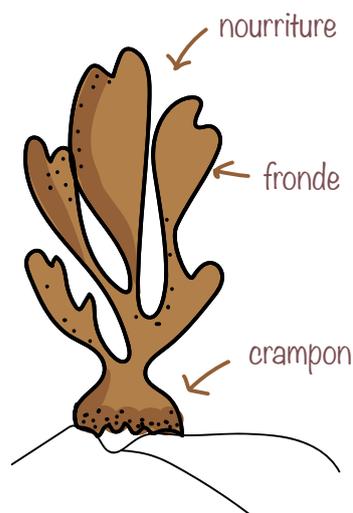
Nous parcourons les plages sans nous intéresser aux algues. Toun, guide nature diplômée d'État et passionnée depuis de nombreuses années nous fait découvrir leur diversité et leurs vertus.



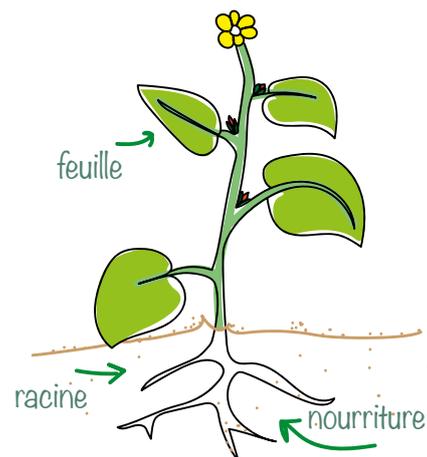
« sur nos côtes
nous avons plus de
400 algues comestibles »

L'algue une plante ?

Il ne faut pas confondre : algue et plante.
Le Goémon est une algue, la Salicorne une plante.



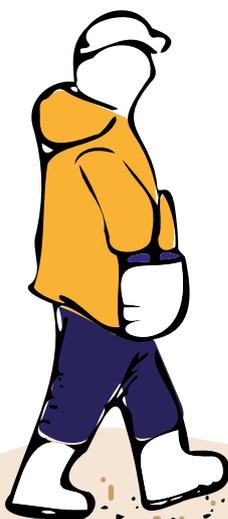
MACRO-ALGUE



PLANTE

Il y a 3 couleurs d'algues : vertes pour les plus près du rivage, brunes quand elles sont un peu plus éloignées et rouges quand elles sont plus loin.

Attention le ramassage d'algues est réglementé !
Elles se coupent aux ciseaux et à une certaine longueur.



L'algue un aliment ?

Elles se consomment
du 1 mai au 15 novembre.
Nous avons participé à un atelier de
dégustation des algues que nous avons
ramassées en réalisant nos propres recettes :

Recette



fromage blanc à tartiner

- algue :** *Palmaria palmata*
- . couper finement l'algue
 - . mélanger le tout avec le fromage blanc
 - . étaler sur des petites galettes
 - . déguster à l'apéro



(de haut en bas)
Porphyra
Fucus vesiculosus
Laminaria hyperborea
Osmondea pinnatifida
Palmaria palmata
Mastocarpus stellatus



En savoir plus
 tounnature@orange.fr + carte
 du lieu, 06 79 77 13 45

MOI, JE ROULE EN BATEAU !

L'équipe du Ramdam est allée visiter une entreprise des plus singulières. On y construit des bateaux à roues pouvant circuler sur la route comme sur l'eau. À Lannion, nous avons rencontré des professionnels passionnés et doués d'un savoir-faire unique au monde.



QUI ÊTES-VOUS ?

Je m'appelle **Frédéric Blevenec**, j'ai créé mon entreprise (CJEF) de chaudronnerie Inox et alu en 2016. Au départ, j'ai commencé seul à mon domicile dans un petit local. J'ai développé mon entreprise CJEF, suite à une rencontre avec Daniel Guirec. Son projet était de construire un bateau homologué pour la route **Un bateau à roue**. Je lui ai proposé mes compétences. J'ai conservé ma société CJEF et Guirec a créé la sienne sous le nom de TRINGAboat.

MOI AUSSI
JE PEUX ROULER !



QUEL EST VOTRE OBJECTIF ?

Aujourd'hui, j'ai un salarié et une surface de 100m². J'ai la place pour fabriquer la structure d'un seul bateau. Mon objectif est d'avoir le personnel qualifié et la surface pour construire 4 bateaux en même temps. Je souhaite rester dans le Trégor et représenter le savoir-faire breton dans le monde entier !



LE BATEAU EN DÉTAIL

Cette technologie utilise 2 moteurs différents. Le bateau peut rouler jusqu'à 16km/h, faire le plein à la station essence. Il possède une caméra à l'avant pour évaluer les distances, il a des phares, des clignotants et des rétroviseurs, comme une voiture. Il est homologué pour 4 personnes sur la route et 6 en mer. Fini le **mouillage**, la surveillance des marées et les soucis de parking. Actuellement sont développés 2 modèles de bateaux, le T650 et le T700 personnalisables à volonté.

J'apprends des mots :

homologation : certification que le véhicule est conforme à la réglementation.

mouillage : emplacement d'un bateau dans un port



Une des difficultés du projet était d'assurer l'étanchéité parfaite de la trappe de la roue avant

TRINGAboat, le défi

TRINGAboat est une société de montage qui récupère la structure de CJEF, assemble le tout jusqu'à la finition et l'**homologation** pour la route. Après 12 ans d'études et d'élaboration, Guirec a réussi son pari ! La roue avant rentre dans la coque, quand les roues arrières se rétractent mais reste en dehors du bateau. Le grand défi technologique était d'assurer l'étanchéité de la trappe pour la roue avant.

ET DEMAIN...

Sur un plus long terme TRINGAboat souhaite :

- Développer son marché. Ils exportent déjà en Amérique et en Chine.
- Créer une nouvelle société, Tringalu, fusion des savoirs-faire, courant de l'année



«Nous avons pu monter à bord du prototype avec une démonstration du passage de la route à la mer.»



En savoir plus
www.tringaboat.fr

An aerial photograph of the Gulf of Morbihan in Brittany, France. The water is a deep blue, and several small islands are visible. A dark rectangular text box is overlaid on the center of the image, containing the title and several paragraphs of text in white. The background shows a mix of blue water, green islands, and some buildings on the coast.

Contes et légendes

Savez-vous pourquoi il y a autant d'îles dans le Golfe du Morbihan ? Une légende célèbre raconte que les méchants Korrigans chassèrent les fées de Brocéliande.

Elles versèrent tant de larmes de désespoir que les larmes formèrent le Golfe.

Elles jetèrent leurs couronnes de fleurs qui formèrent les petites îles du Golfe, 3 d'entre elles dérivèrent jusqu'à l'océan donnant naissance aux îles de Houat, Houedic et Belle-isle-en-mer.

Si vous vous baladez le long du littoral, aux abords du Golfe, il n'est pas rare de voir flotter au gré des courants une ou deux fleurs de genêt, les fées sont espiègles...



DOSSIER :

NOTRE PROJET ÉCO-CITOYEN

Les reporters du Ramdam souhaitent sensibiliser ses lecteurs à la pollution des plages. Tout un chacun peut par des gestes simples, diminuer ce fléau destructeur. Cette année, le thème principal du magazine est axé sur la mer. C'est tout naturellement que l'idée de proposer une action éco-citoyenne de ramassage de déchets s'est imposée. De nombreuses actions de la sorte ont déjà été réalisées. Mais par où commencer ? Comment s'y prendre ? Alors pour personnaliser notre projet, nous avons décidé de nous lancer un défi : Organiser et animer nous même, de A à Z, deux journées conviviales autour des déchets côtiers.

UN GROS TRAVAIL DE PRÉPARATION

Notre projet éco-citoyen s'est transformé en événements sur 2 sorties impliquant plusieurs services dépendant de la Fondation Bon Sauveur.

Ces sorties ont été préparées sur plusieurs réunions RAMDAM. Nous avons dû réfléchir à ces journées à partir d'un rétroplanning.

Nous avons inventorié tous les besoins :

- choix de la plage (commodités, accès aux personnes à mobilité réduite),
- choix des dates suivant les marées
- autorisation de la mairie
- supports de communication (affiche)
- matériel
- recherche de partenaires spécialisés
- animation (planning des journées et horaires, information sur les déchets, outils pédagogiques)

Bref tous les petits détails qui permettent de réaliser de tels événements.

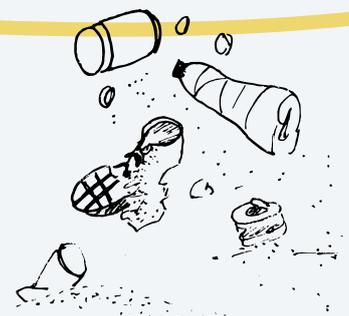
Ces journées ont également servi à évaluer nos compétences et notre cohésion.

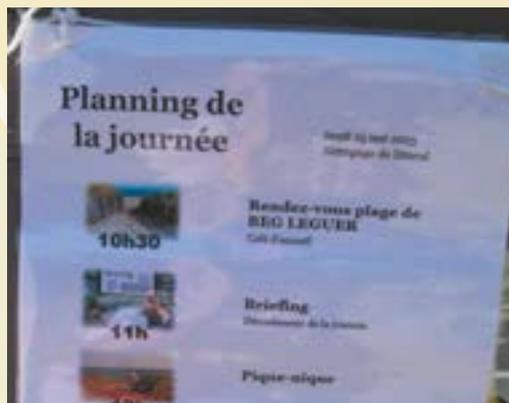
RAMASSAGE DE DÉCHETS

Après un café accueil, l'équipe du Ramdam organise et participe à un jeu éducatif. Cinq équipes de cinq services invitées pour la journée reçoivent une fiche expliquant dans quelles poubelles ou bennes doivent être déposés les différents types de détritrus.

Débutent alors une course de relais. Puis c'est l'heure du pique-nique. Vers 14h commence le ramassage des déchets avec la marée basse.

Différents types de déchets sont donc récoltés. Nous constatons que plus de détritrus ont été trouvés par rapport à la fois précédente.





« Moi, le tri des déchets côtiers ça me botte »

Initiation au surf



Nom de Zeus !

« Aujourd'hui, c'est sortie découverte du surf offerte par Martin. Vraiment excité à l'idée de pratiquer moi-même ce que je n'ai vu que dans des films ou lors d'une sortie plage. Guidé par l'équipe de Martin, nous découvrons son univers, de la table grâce à sa maison du burger «Le bon Deh», au magasin Zeus, dédié au skate et au surf placé au pied du Casino de Perros-Guirec. Super repas avec des bugers inventifs, nous retrouvons Martin pour l'interviewer. L'après-midi, initiation au surf avec Lucas. Franchement, j'étais surexcité.

Réveillé à 3h30, allongé au sol en faisant semblant de nager, je m'exerçais à me relever comme ce que j'ai vu sur des tutos. Une fois dans l'eau, c'est une autre histoire. Pas de soucis pour rester allongé sur la planche en nageant face aux vagues pour prendre de la distance par rapport à la plage. Rapidement, une vague se forme donc j'oriente ma planche vers la plage. La vague grossissante, je me mets à nager en attendant de sentir la vague me porter. Premier essai : BADABOUM, incapable de me relever, le poids de mon corps pèse sur un côté de la planche donc ... chute.



Quelle sensation
géniale ! Je fuse
vers la plage.



Deuxième essai, une vague plus grosse. Je me dis que cette fois je me mettrai à genoux sur la planche et là ça marche. La sensation d'être porté est géniale, je fuse vers la plage. Pendant un peu plus d'une heure (je n'ai pas vu le temps passer), c'est la même chanson. Bon ! j'ai arrêté d'essayer de me mettre debout sur la planche mais le kif est à la hauteur. Fin d'après-midi, après avoir passé ce moment, je me dis que c'est trop con que ça s'arrête. Face à cet élément (l'eau) et de cette façon (le surf) c'est une sensation géniale qu'à titre personnel je réitérerai. 25 euros pour une heure de location de la planche, ça vaut vraiment le coup. Fin de la journée je n'ai qu'une envie c'est d'y retourner. Physiquement fatigué je vais m'endormir en pensant à un rêve réalisé. Un grand merci à Martin, Lucas, Annaëlle et Corentin pour l'accueil et l'expérience. Bilan une journée de rêve en tout cas pour ma part. »

Nicolas





LE RUGBY

La coupe du monde de rugby était l'évènement sportif de cette année 2023. Organisée en France, cette compétition internationale a réuni 20 équipes du 8 septembre au 28 octobre 2023, date de la finale ! A cette occasion, la ville de Perros-Guirec a été choisie comme camp de base de l'équipe du Chili. Nous avons souhaité rencontrer cette équipe, les encourager pour leur première participation. Parmi les reporters, nombreux sont ceux qui ne connaissaient pas les règles et encore moins ses origines. Pas de panique ! Nous vous expliquons ce qu'il faut savoir.

Une légende tenace créée par un journaliste, attribue l'invention de ce sport à William Webb Ellis, un jour de novembre 1823. Il aurait commis une faute volontaire en prenant le ballon à la main et marqué un but lors d'un match de foot. On a d'ailleurs baptisé le trophée de la Coupe du monde la coupe William Webb Ellis. Par une émouvante coïncidence, ce dernier, décédé en 1872, est enterré à Menton en France.

L'histoire en est tout autre, ce sport s'inspire de la soule, jeu du moyen âge, dont la règle

consiste surtout à faire rentrer le ballon chez l'adversaire, qu'importe la manière. En 1849 deux courants se créent, celui du football qui se joue au pied et celui du football de rugby qui se joue à la main. En 1871, c'est la séparation. Deux sports différents sont officiellement créés, le rugby est né !!

Quant au ballon ovale, c'est en 1835 que le cordonnier William GILBERT décide de le fabriquer. Gilbert a conçu un tel ballon pour deux raisons. Il est facile à empoigner et sa trajectoire difficile à prévoir. Ces deux qualités, en favorisant les échanges et le suspense, rendent les matchs passionnants !

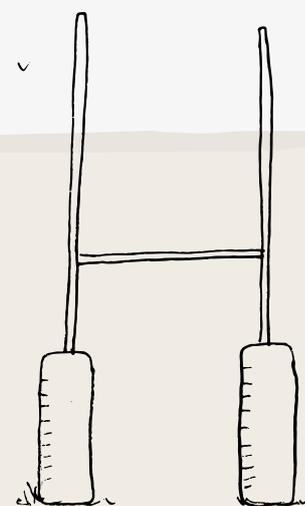
LES FONDAMENTAUX DU RUGBY À XV :

- **Les deux équipes s'affrontent pendant 2 mi-temps de 40 minutes**, avec une pause de 15 minutes maximum entre les deux. La durée d'un match est donc de 80 minutes.
- **Une faute entraîne un coup de pied de pénalité de 3 points.**
- **Marquer un but s'appelle un essai.** Il faut aplatir le ballon au sol dans l'en-but adverse. L'équipe reçoit alors 5 points. Après qu'un essai ait été marqué, l'équipe a la possibilité de transformer l'essai en bottant le ballon au-dessus de la barre transversale de l'adversaire et entre les poteaux de but, marquant ainsi 2 points supplémentaires.
- **Pendant le jeu, les joueurs avancent vers leur but, mais le ballon ne peut pas être passé en avant.** Le joueur doit passer le ballon en arrière à ses coéquipiers tout en avançant.
- **Le jeu se joue avec deux équipes de 15 joueurs** chacune et 7 remplacements par match par équipe. Six des remplaçants sont à la discrétion de l'équipe et le septième pour blessure.

Bon à savoir : le rugby peut également se jouer à 5, 7, 10 et 13.

LES POSTES

Les avants (de 1 à 8): ils ont tendance à être les poids lourds de l'équipe parce qu'ils poussent, tirent, plaquent beaucoup et utilisent leur force physique pour gagner la possession du ballon.



Les arrières (de 9 à 15) : ce sont les joueurs les plus petits et les plus rapides, qui courent ou frappent le ballon une fois l'équipe en possession de celui-ci.

LES DRÔLES DE MOTS DU RUGBY

Caramel : plaquage spectaculaire qui stoppe net l'adversaire sur le terrain.

CHISTERA : désigne une passe cachée dans le dos.

Cravate : plaquage au-dessus des épaules, à hauteur du cou ou du visage, exécuté avec le bras tendu.

MÊLÉE : séquence de jeu formée par 8 avants de chaque équipe. Le ballon est introduit au milieu du groupe et chaque équipe pousse pour se disputer le ballon. La mêlée prend fin lorsqu'une équipe prend possession du ballon et se déplace sur le terrain.

Chandelle : un coup de pied qui est haut dans les airs.

Drop : il désigne l'action de lâcher le ballon des mains et de frapper du pied juste après son rebond au sol : vaut 3 points s'il passe à travers les montants.

MAUL : le maul commence lorsque qu'un joueur portant le ballon est saisi par un ou plusieurs joueurs adverses et qu'un ou plusieurs coéquipiers du porteur du ballon viennent en aide.

Raffut : action de caler le ballon contre soi et repousser l'adversaire de la main.





LOS CONDORES

Leur petit nom : c'est le surnom de l'équipe du Chili. Le Condor est l'un des plus grands oiseaux de la planète. Son envergure peut atteindre plus de 2.8 mètres. Il s'agit également de l'un des symboles du Chili.

UNE BELLE PERFORMANCE.

Le Chili est classé 22^e nation mondiale. Ils ont battu les États-Unis en phase de qualification. Cette victoire est considérée comme un exploit. Néanmoins ils sont les petits poucets de la compétition.

Leur Parcours : s'ils ont créé la surprise en se qualifiant à la coupe du monde, leur poule était très difficile et ils n'ont eu que peu de chance de se qualifier pour les quarts de finale. Les Condors se sont fait plumer ! Résultats : Angleterre 71-0, Argentine 59-5, Japon 42-12, Samoa 43-10. Cependant, les résultats ne sont qu'anecdotiques. Cette Coupe du monde leur a apporté de l'expérience et beaucoup de plaisir.

Sur les 33 joueurs de l'équipe, seulement 3 jouent en Europe.

Nous avons assisté à deux entraînements, où nous avons pu approcher l'ensemble des joueurs. L'équipe est très abordable, souriante, heureuse d'être là ! Surprise également de l'engouement et l'intérêt que lui porte le public Breton. Ils ont logé au luxueux hôtel l'Agapa de Perros-Guirec (établissement de thalasso) et ont pu profiter des installations du stade Yves-Le-Jannou, refait à neuf pour l'occasion. Ils ont promis de revenir avec leur famille à Perros-Guirec.

L'entraîneur Pablo Lemoine est Uruguayen et a joué 10 ans en France. Avec le stade français, il a remporté deux titres de champion de France. (En 2003, aux côtés de Fabien Galthié et en 2004.) Il dirige l'équipe du Chili depuis 2018.

COUPE DU MONDE

GROUPE

A

NOUVELLE ZÉLANDE
ITALIE • URUGUAY
NAMIBIE • FRANCE 

GROUPE

B

AFRIQUE DU SUD 
IRLANDE • ÉCOSSE
TONGA • ROUMANIE

1/4 DE FINALE

4

FRANCE : 28 
AFRIQUE DU SUD : 29 

1/4 DE FINALE

2

NOUVELLE ZÉLANDE
IRLANDE

1/2 FINALE

1

NOUVELLE-ZÉLANDE
ARGENTINE

FINALE

28 OCTOBRE 2023

NOUVELLE ZÉLANDE : 11
AFRIQUE DU SUD : 12 

3^E PLACE

ARGENTINE
ANGLETERRE



FRANCE 2023

GROUPE

C

PAYS DE GALLES
AUSTRALIE • FIDJI
GÉORGIE • PORTUGAL

GROUPE

D

ANGLETERRE • JAPON
ARGENTINE • SAMOA
CHILI 

1/2 FINALE

2

ANGLETERRE : 15
AFRIQUE DU SUD : 16 

1/4 DE FINALE

1

PAYS DE GALLES
ARGENTINE 

1/4 DE FINALE

3

ANGLETERRE
FIDJI 

À VOUS DE JOUER...

Quelle est la longueur
d'un terrain de rugby ?

- A- 80 à 90 mètres
- B- 94 à 100 mètres
- C- 106 à 120 mètres.

Combien de points marque
une équipe lorsqu'elle trans-
forme un essai ?

- A- 5 points
- B- 7 points
- C- 9 points

Combien de changements
au maximum sont auto-
risés dans un match de
rugby international ?

- A- 5
- B- 6
- C- 7

Combien de temps dure
un match de rugby ?

- A- 60 min
- B- 80 min
- C- 90 min



Recette



Le ragoût d'ormeaux

Pour 10 ormeaux :

- 3 oignons (Rosés de Roscoff)
- 2 tomates
- Farine
- Ail
- Herbes (persil, thym, laurier...)

Préparation, les attendrir :

Aplatir les ormeaux sur une planche. Pour cela, les recouvrir d'un torchon et utiliser un maillet en bois.

Cuisson à la poêle (céramique, c'est le top !):

Fariner des 2 côtés (indispensable). Un bon morceau de beurre pour 10 ormeaux. Bien saisir à feu vif, les retourner et les piquer à la fourchette. Sel, poivre du moulin. Quand bien dorés, diminuer à feu doux.



Accompagnement possible : frites ou pommes de terres à mijoter dans la cocotte.

Mijoter :

Dans une cocotte, faire revenir les oignons dans un peu de beurre et d'huile d'olive. Transférer les ormeaux cuits dans la cocotte à couvert, feu doux. Il est conseillé de déglacer la poêle au vin blanc et laisser épaissir. Verser dans la cocotte. Ajouter les herbes aromatiques (persil, thym, laurier) et les tomates coupées en gros carrés. Laisser mijoter 20 minutes au moins sur un feu très doux.

JEU

JEUX DES DIFFÉRENCES :

Entourer les 7 différences entre ces deux photos :



Atelier Thérapeutique de la
Fondation Bon Sauveur de Bégard.

Les reporters du Ramdam remercient :

- la direction de la Fondation Bon Sauveur
- l'ensemble des personnes interviewées
- les services pour le prêt du bus en attendant le **NOTRE !**
- et tous ceux qui ont participé et permis la réalisation de ce 8^e numéro.

Ce magazine est financé par
la Fondation Bon Sauveur de Bégard.

MERCI à Thierry Martinez qui nous a offert cette magnifique photo du Golfe du Morbihan. Nous avons découvert qu'il louait un hélicoptère pour faire ces photos aériennes. Cela nous a donné l'envie, en 2024, d'en savoir plus sur le métier de photographe !

Vous voulez devenir reporter ou réaliser un reportage ?

Contactez David au 3585
ou Matthieu au 3578 à la Parenthèse

Le savoir-faire Ramdam - depuis 2014



création graphique : Héographik Bretagne
conception avec les reporters du Ramdam
DDP-Doc Com-024 - numéro 8.

La parenthèse – Service Socio Thérapeutique et Socio Culturel (STSC)

