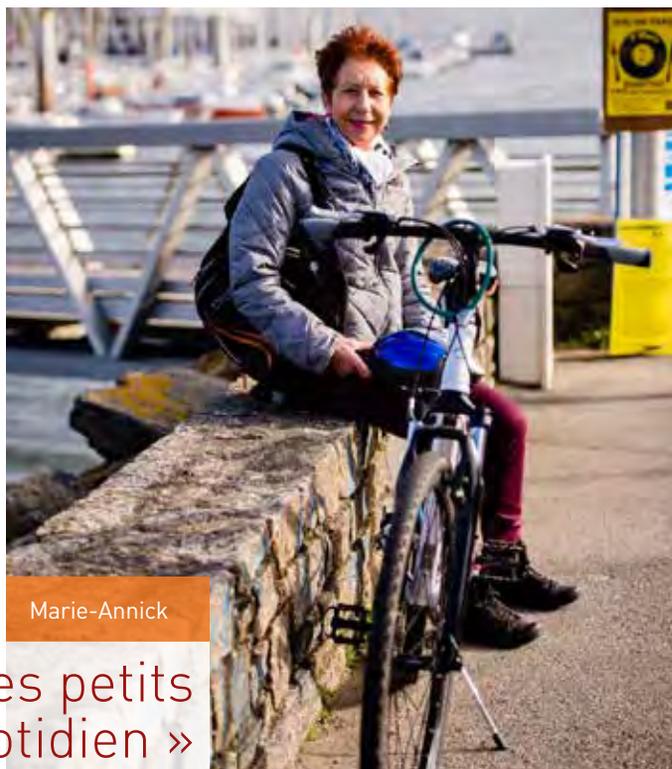


Pour eux, le vélo va de soi

DÉPLACEMENTS

Alors que Lorient Agglomération édite un guide des voies accessibles en vélo, trois cyclistes du quotidien témoignent du plaisir à deux-roues.

À 67 ans, Marie-Annick enfourche régulièrement son vélo depuis un bon quart de siècle. Et pas seulement pour de la balade facile puisqu'elle est membre du club de cyclotourisme de Locmiquélic. « On fait des circuits de 20, 40 ou 70 kilomètres. Il ne faut pas avoir peur de la pluie ou du froid. Mais quand on pratique en club, on ne se pose pas de questions : on est stimulé, motivé. » Marie-Annick a ainsi avalé des kilomètres à bicyclette : lors des sorties du week-end avec le club en compagnie de son mari, toutes les semaines quand elle se rendait à son travail, pendant ses vacances... « On part toujours avec nos vélos sur le camping-car, on découvre les régions en pédalant. » À la retraite depuis maintenant sept ans, elle continue à pédaler « pour tous les petits trajets du quotidien, avec un sac à dos : les courses, le yoga, un rendez-vous à la banque... J'ai du plaisir à faire du vélo, me déplacer dans la nature, la voir et la sentir, découvrir le territoire. Et puis, quand on roule vite, quel bonheur d'avoir la sensation de fendre l'air ! »



Marie-Annick

« Pour tous les petits trajets du quotidien »

Sonia Lorec



Un guide pour se repérer

Le guide édité par Lorient agglomération dresse une carte détaillée de toutes les voies accessibles à vélo sur l'ensemble des 25 communes du territoire. Les voies cyclables sont présentées selon leur typologie (voies vertes, voies urbaines, chemins, routes motorisées...) et la circulation. Ce guide a été réalisé avec les données des 25 communes, mais aussi la participation de 13 clubs de cyclotourisme et le collectif Cyclisme et prévention du Morbihan. ■

En vente à partir de la Fête du vélo, début juin, dans les offices de tourisme. Tarif : 3€.
Version gratuite en ligne au même moment.

« Je me sens libre »

À 11 ans, Timothée est un adepte de la petite reine. Il pratique en club, lors de sorties de 20 à 30 km le samedi, du vélo de route à la campagne, au départ de Lanester où il réside. « Ça me permet de me muscler, de voir le paysage, de sortir de la maison, de découvrir le coin. Je me sens libre sur mon vélo, être dehors ça me plaît. » Le jeune collégien ne pratique pas en compétition, mais seulement pour le plaisir. Pour se rendre au collège, il va à pied, mais pour le gymnase, les courses, les sorties en ville, il reprend son vélo. « J'y vais tout seul ! » Sans parler des balades en famille le dimanche. Autonome, Timothée maîtrise les règles de sécurité. « S'il pleut trop le week-end, le club nous propose des séances sur le Code de la route, la mécanique du vélo, etc. Sur les grandes routes et en ville, je sais qu'il faut faire plus attention aux voitures. Je m'adapte selon le parcours. »

Timothée



Sonia Lorec

« J'ai ça dans les gènes »

Mathieu

Chaque jour depuis vingt ans, Mathieu parcourt à vélo les 12 kilomètres qui séparent son domicile, à Lanester, de son travail au centre de rééducation de Kerpape à Larmor-Plage. « Ça me prend une demi-heure pour faire le trajet. C'est plus rapide qu'en voiture ! » Orthoprothésiste, Mathieu est originaire des Pays-Bas. « J'ai ça dans les gènes, le vélo est une culture chez nous. Cela fait partie de mon hygiène de vie : je mange tout ce que je veux et je ne grossis pas ! Et j'ai 10 % de pouvoir d'achat en plus... » Très pragmatique, il vante les mérites de l'usage du vélo, plus économique, plus rapide et meilleur pour la santé que l'usage de la voiture. « Je ne suis pas un bobo écolo, j'utilise le vélo car j'ai l'assurance d'être à l'heure le matin et le soir. » Emprunter les axes routiers n'est pas une angoisse : « Depuis vingt ans, je n'ai jamais eu de frayeur. Je prends les mêmes routes que les voitures, sauf la quatre voies bien sûr. Pour moi, la piste cyclable est bien pour les balades en famille le week-end. Mais un vélo doit aussi aller vite, prendre les routes, permettre de gagner du temps par rapport à la voiture. » Et par tous les temps : « Les Bretons sont champions pour prendre la mer même en pleine tempête. On n'est pas en sucre, il suffit de s'habiller convenablement. »



Sonia Lorec

Alexandre

Le terroir à cœur

ARTISANAT

Alexandre Poisson fête en avril la première année de son arrivée en Bretagne sud. Venu rejoindre comme chef pâtissier Pièr-Marie Le Moigno à Lorient, il confie son coup de cœur pour la région lorientaise où il s'est installé en famille, à Calan.

« Je connaissais un peu la région, j'étais déjà venu dans le Morbihan. Mais je n'avais jamais vu Lorient, et la découverte n'en a été que plus belle ! » Installé ici depuis un an, Alexandre Poisson a les yeux doux pour son pays d'adoption, le regard neuf du nouvel arrivant que tout émerveille et séduit. Après avoir vécu dans un premier temps à Larmor-

aussi enrichissantes que formatrices. Mais il garde au cœur la nostalgie de ses racines : sa famille, la mer (la vraie, celle des marées), un état d'esprit particulier nourri à l'iode et aux embruns... C'est à son ancien chef Jean-François Foucher qu'il devra de poser son sac à Lorient, dans la boutique de Pièr-Marie Le Moigno, chef pâtissier passé par le palace parisien. Mis en relation, les deux hommes accrochent, se reconnaissent des valeurs communes. Le Normand est alors recruté par le Breton pour rejoindre la jeune équipe de sa pâtisserie/chocolaterie/atelier/salon de thé ouverte

« La Bretagne est un pays de fines bouches et les régions de terroir font naître de bons chefs »

Plage, Alexandre a vite été conquis par la campagne environnante et a choisi de s'installer à Calan qui conjugue, selon lui, « tranquillité de vie et proximité d'un grand centre urbain ». Il découvrira son premier Festival Interceltique cet été et vient de commencer son jardin potager.

Originaire de Cherbourg, ce tout jeune père de famille a fait ses classes entre sa Normandie natale et Ploufragan, à côté de Saint Brieuc. Après une formation éclectique et complète (BEP pâtissier, CAP chocolatier, BEP boulanger puis BTM - brevet technique de métier - en pâtisserie), il côtoie l'excellence, auprès de Jean-François Foucher, ancien chef pâtissier du célèbre palace Park Hyatt de la place Vendôme à Paris. Retour en Normandie puis escale au pays des senteurs méditerranéennes à Grasse comme sous-chef pâtissier auprès du chef Jacques Chibois. Alexandre vit intensément ces expériences

en 2014 et devenue, en peu de temps, une institution. Alexandre avoue avoir été, à son arrivée dans le Pays de Lorient, « scotché par la beauté des paysages » tout en se sentant immédiatement chez lui. Il découvre en effet de belles ressemblances entre Cherbourg et Lorient, notamment cette atmosphère si particulière des grands ports. Lorsqu'il quitte le laboratoire de pâtisserie où naissent les créations inspirées et raffinées de Pièr-Marie Le Moigno, Alexandre aime flâner du côté de Larmor-Plage ou de Pont-Scorff. « Je cherche les bons produits du terroir sur les marchés, en rencontrant les producteurs, raconte-t-il. Ici, comme dans ma région natale, on aime manger sain, savoir ce qu'on mange et d'où ça vient. Les Bretons et les Normands sont de fins gourmets habitués aux bonnes choses. » Un goût du terroir et une exigence du produit d'exception qu'il partage d'ailleurs avec Pièr-Marie Le Moigno... ■