



La rade par le grand bout

RANDONNÉE

Avec la sécurisation de la traversée du pont du Bonhomme, vous pouvez désormais faire le tour complet de la rade à pied et profiter des multiples points de vue.



La rade se découvre le plus souvent en bateau à l'occasion d'une balade en mer ou d'un aller-retour avec le transrade de la CTRL. En faire le tour à pied en cheminant au plus près de l'eau, c'est l'appréhender sous un angle complètement différent. Depuis quelques semaines, le pont du Bonhomme qui franchit le Blavet entre Lanester et Kervignac, a été sécurisé et un nouveau tracé de randonnée a été créé jusqu'au marais de Pen Mané. Vous pouvez donc en toute tranquillité faire le grand tour de la rade : partir par exemple, du port

de pêche, traverser l'ancien quartier militaire du Péristyle, puis suivre la trace du GR®34 qui passe par Lanester via Saint-Guénaël avant de traverser le Blavet et rejoindre Locmiquélic en suivant le chemin au bord de l'eau. Les espaces naturels sensibles du département du Morbihan et la Fédération française de randonnée du Morbihan, en collaboration avec Lorient Agglomération et les communes traversées, viennent d'ouvrir un nouveau sentier entre le Pont du Bonhomme et les marais de Pen Mané à Locmiquélic. Ce nouveau tracé servira aussi d'assise à l'une des cinq boucles GR® de Pays SCORFF-BLAVET-OCEAN qui verra le jour en 2022.

Avec ce tour de rade, Lorient Agglomération vous invite à la découverte des trésors cachés de son territoire. Le circuit suit la côte le plus souvent possible et permet de profiter de panoramas étonnants, comme celui à 360 degrés depuis le haut du fort de Pen Mané à Locmiquélic, qui offre une perspective inhabituelle sur les bunkers de Lorient La Base ou comme celui sur la citadelle de Port-Louis depuis Larmor-Plage...

À télécharger sur www.lorient-agglo.bzh, la carte du tour de la rade. Au verso du document, Lorient Agglomération propose quatre circuits plus courts. Le document précise alors les solutions pour prendre un bateau d'une rive à l'autre ou pour revenir à son point de départ en bus. Le nouveau tracé du GR®34 est aussi disponible sur l'application Rando Bretagne Sud. de Guidel à Riantec ou de Riantec à Guidel. Randonnez guidé tout en découvrant le patrimoine de la rade.

10 nouveaux circuits dans les communes

Lorient Agglomération complète la panoplie des fiches rando des communes avec dix nouveaux circuits, portant à plus de 40 les fiches itinéraires disponibles. Parmi ces dix nouveaux circuits, *Les Nouvelles* en ont sélectionné cinq :

• Gestel : du Lain au Verger – 6,8 km

Du domaine du Lain à l'étang du Verger, en longeant le Scave et le ruisseau du Moulin de Kerrousseau, parcourez les bois et les allées ombragées. Découvrez le patrimoine naturel et historique de ces espaces protégés. Au retour, flânez dans le parc du domaine et admirez ses arbres remarquables plus que centenaires.



• Hennebont : circuit du Hingair – 5,4 km

Partant des rives du Blavet à Saint-Caradec, marchez sous les frondaisons du bois du Hingair. Parcourez ses larges chemins et ses étroits sentiers forestiers, franchissez les ruisseaux. Longez l'estuaire et profitez des magnifiques points de vue sur la vallée en contrebas.



• Caudan : Tro Glas Kaodan – 10 km

Tro glas Kaodan, « le tour vert de Caudan » en breton, vous fera cheminer sur les sentiers cachés à travers villages et hameaux, le long du ruisseau du Plessis et à travers bois. Une balade nature qui raconte l'histoire et la transformation de Caudan après 1945.



• Languidic : circuit de Pont-Kerran – 4,5 km

Idéal pour une balade en famille, ce circuit plein de fraîcheur, à proximité immédiate du bourg, vous conduira dans un cadre verdoyant à travers bois et le long de la rivière du Pont du Roc'h à la découverte du patrimoine lié à l'eau : fontaines, lavoirs, ponts, moulin...



• Lorient : circuit d'art et d'histoire – 6,4 km

Découvrez l'histoire de Lorient, depuis son origine, en 1664, avec la création de la Compagnie des Indes par Colbert, jusqu'à la ville d'aujourd'hui avec les reconstructions d'après-guerre et la reconversion d'anciens sites militaires. Une balade urbaine insolite au cœur d'une ville maritime.

Toute l'offre de randonnée sur www.lorient-agglo.bzh/a-vivre/tourisme-et-loisirs/randonnees/



Stephane Cuisset

Le passage sur le pont du Bonhomme est désormais sécurisé pour les piétons.



Stéphane Cuisset

Cyclisme : c'est le bon moment pour se lancer

Xavier Teisseire, entraîneur au club cycliste de Lanester, et les jeunes du club.

SPORT

Lorient accueille le Tour de France cycliste le 28 juin, les pelotons envahissent les routes le week-end et le vélo ne s'est jamais aussi bien porté, même en ville : l'occasion est idéale pour entrer dans la course. Comment débiter ? Quel matériel choisir ? Pourquoi pédaler ? Deux spécialistes apportent leurs conseils éclairés : Xavier Teisseire, entraîneur au club cycliste de Lanester, et Roger Cren du magasin Culture Vélo.

Les conseils pour débiter

Cyclisme ou cyclotourisme ? Qui peut rouler et dans quelles conditions ? Les réponses de Xavier Teisseire, entraîneur des cadets et féminines de l'AC Lanester, club qui a formé Warren Barguil.

Qu'est-ce que le cyclisme sur route ?

On différencie le cyclisme de loisir (cyclotourisme) du vélo sportif et de compétition. Au club de Lanester, nous sommes orientés vers la compétition, d'autres clubs sont davantage tournés vers le loisir : nous sommes complémentaires. Souvent les jeunes vont en compétition, et les moins jeunes passent en loisirs...

Qui peut rouler et quand débiter ?

On peut commencer le cyclisme à tout âge. On reçoit des débutants de 20 ou 40 ans, des femmes, des hommes... C'est un sport adapté à tous car il est peu traumatisant pour les articulations. D'ailleurs, on utilise de plus en plus le vélo en rééducation après une fracture, une tendinite ou même pour des problèmes cardiaques ou de dos. Il suffit de progresser à son rythme et surtout d'avoir la bonne position.

Quels sont les bienfaits du cyclisme ?

Le cyclisme permet de travailler l'adresse, la vélocité (le fameux coup de pédale) et l'endurance : on apprend à gérer son effort et son rythme cardiaque. C'est une bonne activité pour se maintenir en bonne

santé, perdre du poids, et pour se muscler (jambes et haut du corps).

Quel entraînement pour commencer ?

Il faut déjà un bon équipement : un vélo en bon état, pas trop lourd, un casque, des chaussures et une tenue adaptée. Ensuite, il faut commencer progressivement : 20 à 30 kilomètres, puis augmenter au fil des sorties. Je conseille d'aller dans un club pour rouler en groupe : seul, c'est difficile. Dans un groupe adapté à son niveau, c'est sécurisé, plus sympa et motivant.

Quels outils pour progresser ?

Avoir un compteur est indispensable pour suivre son parcours, sa vitesse et son rythme cardiaque. C'est important de surveiller le rythme du cœur pour progresser et il faut le préserver. Il existe aussi des applications mobiles de suivi comme Strava, je les utilise avec les jeunes coureurs : ça permet de suivre leur progression, de faire des courses virtuelles, de comparer leurs performances...

www.aclanester56.com/velo/
www.ffc.fr

Matériel : faites le bon choix

Budget, qualité, accessoires : le point sur les indispensables pour débuter en cyclisme avec Roger Cren du magasin Culture Vélo à Lorient.

« Parmi les critères de choix, il y a le rapport poids/puissance, l'aérodynamisme et la rigidité. Par exemple, débuter avec un cadre aluminium c'est bien, mais ce sera moins confortable à long terme : un vélo doit être rigide aux points de transfert de l'énergie (guidon, pédalier, roue arrière), mais souple à d'autres endroits comme la selle pour le confort du cycliste. Taille du vélo, matériaux, options : tout dépend du budget et de la pratique, mais aussi des petits maux de chacun. Il ne faut pas hésiter à demander conseil en magasin pour trouver la formule qui vous convient le mieux. Quelques conseils : préférer les fixations, qui permettent d'avoir un coup de pédale rond bien plus efficace ; choisir une fourche carbone plus légère et plus souple ; toujours avoir un double plateau. Concernant les équipements, il faut bien sûr un



Stephane Cuisset

casque, une tenue un peu flashy pour être visible, une lumière clignotante sur la tige de selle même de jour. Le cuissard est indispensable : il garantit le confort sur la selle et évite les frottements. »

Tour de France : un départ de Lorient le 28 juin



Florence Furst-Herold

Le 28 juin, Lorient accueille le Tour de France. C'est la troisième étape du Tour qui partira à 13h20 du bassin à flot de Lorient pour rejoindre Pontivy : 182 km de course au programme, avec passage à Lanester puis sur la côte par Plouhinec, Carnac, La Trinité et Crac'h avant de rallier Auray et la D17 pour rejoindre Pluneret et Grand-Champ. À suivre, la célèbre côte de Cadoudal à Plumelec où le peloton est attendu vers 15h20, puis Josselin et Locminé, la vallée de Saint-Nicolas-des-Eaux, Melrand et enfin Pontivy. La caravane publicitaire passera deux heures environ avant les premiers coureurs.

www.letour.fr

SOUS RÉSERVE DES RESTRICTIONS SANITAIRES

Ces contenus ont été rédigés avant les mesures sanitaires annoncées par le Gouvernement le 7 janvier dernier. Renseignez-vous avant de vous déplacer.

Si les événements sont de retour...

SORTIES

Théâtre, patrimoine, cirque, sport, nature... Il reste encore quelques belles occasions de sortir de chez soi. Voici le choix des *Nouvelles*.

Avis de Temps Fort : les escales

Pour le week-end de l'Ascension du 12 au 14 mai, Avis de Temps Fort propose une édition allégée sous forme d'escales. Premier rendez-vous mercredi 12 mai à 20h30 (jardin de la Muse, Port-Louis) avec *La Veillée* par la compagnie oPus (théâtre). Jeudi, c'est le Galapiat Cirque qui propose *Brise de la Pastille* à 18h30 (place du marché) avec clown, mât chinois et musique, puis vendredi place à *Danse au large* entre 15h et 18h, une capsule artistique et maritime.

Attention, jauges limitées : réservations à lesescalesatf.serviceculturel@orange.fr.

Cinéma en plein air

L'association J'ai Vu un Documentaire organise Le Joli Mai #2 à Kervénanec (Lorient) du 20 au 22 mai. Rendez-vous à l'esplanade de La Balise pour une projection XXL sur la façade d'un immeuble. Au programme, un atelier de réalisation, des courts-métrages tournés par les habitants, et des documentaires dont *Faites le mur!* de Banksy.

jaivuundocumentaire.fr

Des Ronds dans l'eau

Le festival de cirque orchestré par Trios propose trois spectacles : autour de la lutte ouvrière avec *Les Petits Bonnets* (14, 15 et 16 mai, site de la Poterie à Hennebont); avec un cirque original et poétique dans *Minimal Circus* (15 et 16 mai, Théâtre à la Coque); dans un « solo collectif » autour du bonheur avec *Interprète* (15 mai, Théâtre du Blavet).

www.trio-s.fr

Fête de la Bretagne

Emglev Bro an Oriant organise un forum de la culture bretonne et une parade de la Fête de la Bretagne avec les bagadoù de Lorient, Lanester

et Plœmeur. Rendez-vous le 15 mai dans les rues du centre-ville de Lorient pour la parade et au parc Jules-Ferry pour le forum et un spectacle familial bilingue, des concerts et un fest-noz (sous réserve).

www.emglevbroanorient.bzh

Sports nautiques

Le centre nautique de Kerguelen Sports Océan à Larmor ouvre dès le 24 avril pour une version adaptée de Jour de fête à Kerguelen sur plusieurs jours. Le 19 juin, le centre accueille le Défi du Grazu : une course de nage en eau libre sur 3 parcours de 1, 3 et 4 km. Enfin, les 24h kayak deviennent les 24 jours kayak du 28 juin au 21 juillet : réservez votre séance de deux heures, et faites en équipe votre meilleur chrono du tour du parc d'eau vive à Inzinzac-Lochrist.

Réservations : sellor-nautisme.fr

Le Printemps du Haras

En plus des visites, le Haras programme trois spectacles : *L'autre cheval*, par la compagnie Éclats de Rock et 6 chevaux (du 19 avril au 9 mai), *A•Bois* par la Compagnie Tempo d'Eole avec 5 acrobates (29 et 30 mai), et *EAA* * un récital équestre par Dominique Beslay et Mélodie Gasulla, avec deux chevaux en piste et un pianiste (12 juin).

www.haras-hennebont.fr

Fête de la nature à Gestel

Samedi 15 mai (14 h - 19 h) et 16 mai (10 h - 19 h). L'événement est recontré sur les pépiniéristes, les producteurs, des créateurs et des démonstrations en extérieur. Distribution compost et broyat par Lorient Agglomération. Compte tenu du contexte sanitaire, il n'y aura pas d'exposants à l'intérieur du Manoir.

Les autres événements

Plastimo Lorient Mini 6.50 (15 avril)

Nuit des Musées (15 mai)

Voile classique avec 50 bateaux d'exception pour des régates colorées (Port-Louis, du 31 mai au 13 juin).

Théâtre amateur à Kerhervy (Lanester, 18-27 juin)

L'Art Chemin Faisant (Pont-Scorff, 27 juin-19 septembre)

Essor Breton (7 mai - contre la monter et étape en ligne)

Retrouvez tous les événements sur www.lorient-agglo.bzh rubrique agenda

La Littorale 56 vise les 100 000 km

LA LITTORALE 56

Faute de pouvoir organiser leur rendez-vous habituel entre Plœmeur et Guidel, les organisateurs vous invitent jusqu'à la fin juin à des mini challenges relayés sur la page Facebook de l'événement. Objectif : 10 000 participants.

Elle aurait dû avoir lieu le 18 avril. La 8^e édition de la Littorale ne se courra malheureusement pas. Mais les organisateurs ont tenu à garder le lien avec un public devenu fidèle et qui par sa participation a permis de récolter en 2019 35 000 euros reversés à des associations qui viennent en aide aux malades du cancer. Ils ont eu l'idée de proposer les « micro-littorales » afin de fédérer les habitants autour de petits événements. Le principe est simple : avec votre bande d'amis, votre famille, vos voisins et vos collègues, vous organisez une sortie course à pied ou randonnée

et vous reversez 5 euros par participant à l'association. Chacun participe ainsi à sa mesure, partage les photos de sa sortie et les distances parcourues sur la page web de la Littorale. À la mi-mars, 1 500 participants et près de 50 000 km s'affichaient déjà au compteur. « *Dans ce contexte morose, on a trouvé un mot d'ordre : gardez le moral, bougez pour la Littorale.* » Vous avez jusqu'à la fin juin pour participer au défi des 100 000 km cumulés !

Pour participer rendez-vous sur :
www.lalittorale56.bzh

Témoignages



David PASQUIO - Pompier à Plœmeur, sportif de haut niveau et parrain de la Littorale : « *J'encourage et j'accompagne les participants aux micro-littorales : je cours avec certains, je partage les photos des courses, je distribue les bonnets... C'est important de se mobiliser, le cancer tue encore des milliers de personnes chaque année. Et je prépare le tour de la Bretagne sur le GR 34 pour soutenir l'association l'année prochaine.* »



Hugo HANEL - Association Les Korrigans à Meslan : « *Nous organisons des sorties le week-end avec trois joëlettes, dans le cadre des micro-littorales. Grâce à ces engins, nous emmenons des personnes à mobilité réduite pour marcher, courir, faire du trail... C'est lors de la Littorale 2018 qu'on a commencé à utiliser des joëlettes : nous partageons une histoire commune liée à la solidarité ! On espère atteindre plus de 2 000 km cumulés d'ici le 18 avril.* »



Hélène SAGNET - Troupe de théâtre amateur Coup de Torchon à Guidel : « *Coup de Torchon donne un coup de chapeau à la Littorale. Première sortie sur la côte guidé-loise sous un soleil printanier, 11 participants 150 km, deuxième sortie à Lorient Cité de la voile, 100 km parcourus !* »

Vous prendrez bien un peu d'art ?

PANIER CULTURELS

À Locmiquélic, Riantec, Gâvres et Port-Louis, on peut désormais se commander des paniers de culture : dessin, photo, musique, spectacle, littérature... Une idée originale qui permet de découvrir des œuvres, des artistes, des initiatives, tout en soutenant l'activité locale. Le point avec Hyacinthe Mazé, comédien, metteur en scène et cofondateur du Panier culturel de la Rade.



Quel est le principe du Panier culturel de la Rade ?

Hyacinthe Mazé : Nous nous sommes inspirés des AMAP*, ces paniers de légumes locaux et de saison, auxquels on s'abonne sans savoir à l'avance ce qu'ils vont contenir. Souvent bio ou issus de l'agriculture raisonnée, solidaires, en circuit court... On applique le même principe à la culture avec de la musique, des arts visuels, de la littérature, de la photo et même du spectacle vivant.

Pourquoi créer ces paniers ?

Pour proposer un outil de diffusion artistique et culturel qui fonctionne en période Covid, alors que tout ou presque est fermé (musées, salles d'expositions, théâtres, salles de concert, cinéma...) : l'idée est de renouer le lien perdu, de provoquer des rencontres, de découvrir des artistes et de donner accès à la culture même en cas de reconfinement. Et bien sûr, le modèle doit aussi durer quand cette crise sera derrière nous.

Votre offre comporte du spectacle vivant. Sous quelle forme ?

Plusieurs scénarios sont possibles : des très petites jauges, des représentations courtes, des formes adaptées comme des lectures, des impromptus, des extraits retravaillés. Les lieux aussi seront à repenser : en plein air, chez l'habitant. Et lors des distributions des paniers, nous prévoyons des événements quand cela est possible.

Qui sélectionne les œuvres et les artistes ?

Un comité composé de représentants d'associations locales issues des quatre communes partenaires du projet. Tous les profils et toutes les générations sont représentés par ces douze personnes afin de garantir la diversité culturelle de l'offre. Le comité est renouvelé à chaque panier.

Comment s'abonner aux paniers ?

En ligne sur www.lepaniercultureldelarade.org ou chez l'un de nos huit partenaires. Chaque panier est proposé à 40 euros et contient au moins cinq propositions ou œuvres artistiques. Il faut aussi compter 2 euros d'adhésion annuelle à l'association. Le panier culturel n'est pas réservé aux seuls amateurs d'art, il est conçu pour un public le plus large possible, sans limite géographique. D'ailleurs, un panier jeunesse est aussi prévu, il sera distribué via les associations de parents d'élèves dans les écoles.

En savoir plus : www.lepaniercultureldelarade.org

**association pour le maintien d'une agriculture paysanne*

Infos clés

- 1 panier par trimestre à 40 euros
- 4 à 6 œuvres par panier
- Artistes locaux de Locmiquélic, Gâvres, Riantec, Port-Louis
- Porteurs du projet : Hyacinthe Mazé (Théâtre de Pan) et Gaël Coadic (Minagraf)

Lorient ville départ de l'Ocean Race Europe

LORIENT LA BASE

La tenue d'une grande épreuve internationale place à nouveau le territoire sur la carte mondiale de la course au large.

Avec le départ de The Ocean Race Europe, qui succède à la Volvo Ocean Race, l'agglomération connaîtra à nouveau l'effervescence d'une grande course. Rappelons qu'elle avait accueilli la VOR en 2015 qui avait vu la victoire de Franck Cammas, le local de l'étape, deux fois marin de l'année en 2012 et 2013. S'il n'y a, à l'heure actuelle, aucun village départ prévu, les spectateurs auront l'occasion de découvrir sur les nouveaux pontons de Lorient La Base la quinzaine de bateaux engagés et leurs équipages.

« *Lorient a été une partie importante de l'histoire de la course et une étape très appréciée lors des éditions 2011-2012 et 2014-2015, souligne Johan Salén, le directeur général de The Ocean Race. À présent, Lorient devient la ville de départ pour un nouvel événement faisant le tour de l'Europe. C'est un nouveau et excitant chapitre qui commence. Nous allons courir depuis le cœur de la "French Sailing Valley" vers le cœur de l'Europe, offrant ainsi une plateforme extraordinaire à notre sport.* »
« *Lorient La Base est fière d'accueillir le départ de The Ocean Race Europe. Avec sa cinquantaine*

d'entreprises locales liées à la course au large, Lorient Agglomération est un territoire d'excellence nautique reconnu au niveau européen », explique Fabrice Loher, maire de Lorient et président de Lorient Agglomération.

The Ocean Race Europe rassemble les meilleurs marins internationaux, répartis dans les deux classes de bateaux qui participeront à la prochaine course autour du monde, les VO65 ainsi que les IMOCA. Les deux flottes navigueront en équipage sur plusieurs étapes reliant des villes européennes emblématiques, depuis l'océan Atlantique vers la mer Méditerranée, avec une arrivée à Gênes, en Italie, la troisième semaine de juin. Le départ de Lorient sera donné au cours du dernier week-end de mai.

Ocean Race Europe, Lorient La Base les 29 et 30 mai.

Le territoire renoue avec les grandes courses au large.

Sanchez Alinhac

Lorient accueillera la Solitaire du Figaro du 26 au 29 août

Lorient La Base sera la première escale (arrivée de l'étape n° 1 et le départ de l'étape n° 2) de l'une des courses les plus prisées de la voile sportive en France, la Solitaire du Figaro, compétition majeure parmi les courses au large, avec la présence ces dernières années de grands navigateurs (Armel Le Cléac'h, Yann Eliès, Jérémie Beyou...). La course prévoit quatre étapes, un tracé de presque 2 500 milles alternant chevauchées hauturières et flirts côtiers sous haute tension. De Lorient à la baie de Morlaix, en passant par une grande première à Fécamp, du golfe de Gascogne au tricotage le long des côtes anglaises, via le Pays de Galles et le Fastnet, les équipes d'OC Sport Pen Duick ont réuni tous les ingrédients d'une Solitaire du Figaro qui s'annonce d'ores et déjà comme une édition d'exception.