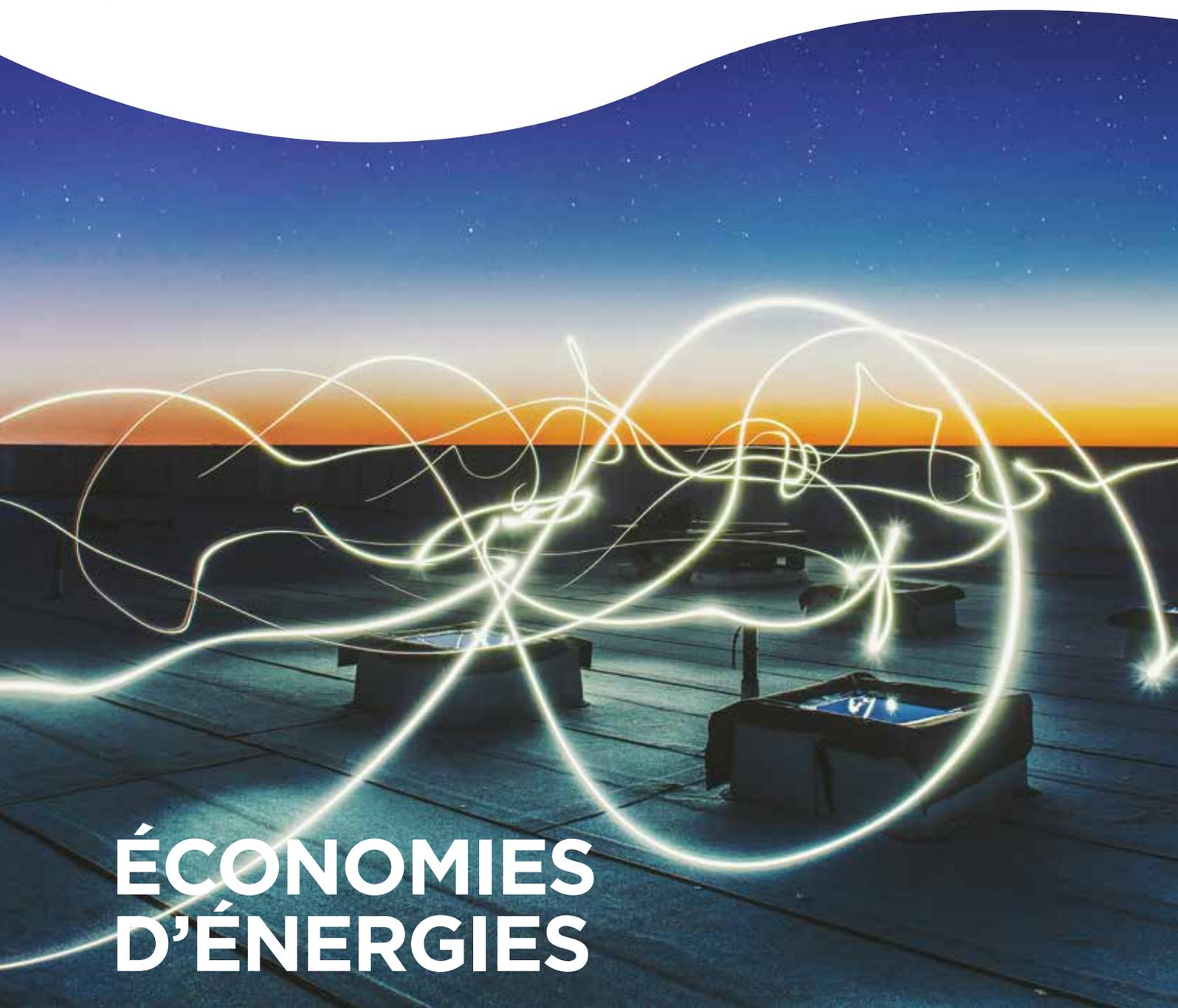


OCTOBRE 2023 / n°159

L'écho des moulins

www.nouvoitou.fr



ÉCONOMIES D'ÉNERGIES

CONFÉRENCE

Le Sport, un atout
pour la santé

CONCOURS

Carte de vœux 2024

Sommaire

2 > Édito

DOSSIER DU MOIS

3-6 > **ÉCONOMIES D'ÉNERGIES**

VIE LOCALE

- 7 > **CONFÉRENCE** : Le Sport, un atout pour la santé
- 7 > **VIE ASSOCIATIVE** : Les 5 heures de l'Yaigne
- 8 > **INTERCOMMUNALITÉ** : Forum des métiers
- 8 > **INTERCOMMUNALITÉ** : Sortez en Bus !
- 8 > Réserve communale
- 8 > Appel à bénévoles association « Les Amis de l'Yaigne »
- 9 > **CCAS** : Octobre Rose et Novembre Bleu
- 9 > **EN OCTOBRE** à la médiathèque Pré en Bulles
- 10 > **VIE COMMUNALE** : Concours de dessins - carte de vœux 2024
- 10 > **VIE CULTURELLE** : Dîner-Spectacle
- 10 > Erratum babysitting
- 10 > CME
- 10 > Don du sang

Crédits photos

commune de Nouvoitou, Rennes Métropole, Unplash

Directeur de la publication

Jean-Marc Legagneur

Groupe communication

Jean-Marc Legagneur, Marie-Amélie Presset, Isabelle Presse, Beatriz Ferreira

Création/mise en page

Diabolo, le studio d'Imprim'Services

Impression

Imprimerie Le Galliard

Dépôt des articles

Vos articles sont à fournir **1^{er} octobre** pour une parution dans le prochain **l'Écho des Moulins du mois de novembre**. Ils peuvent être envoyés par mail à : communication@nouvoitou.fr

Retour en images

Septembre



Forum des associations



Tournoi jeux vidéo



Journée pédagogique de l'équipe éducation de la commune

Donnez-nous votre avis !

Sondage Écho des moulins 2024



RENDEZ-VOUS ICI!

Ici Rennes Métropole, actus, reportages, sorties... à découvrir chaque mois dans votre boîte aux lettres



RENNES Ville et Métropole



Le mot du maire

La ville à la campagne

Les élus de Rennes Métropole se sont donnés trois défis, pour la construction du Plan local pour l'Habitat 2023-2028 :

- **Social / démocratique** : Etablir l'égalité d'accès au logement
- **Écologique** : Intégrer la montée en puissance des enjeux de sobriété (foncière, énergétique, ressources, biodiversité, eau...)
- **Économique** : Prendre en compte une augmentation et une perturbation des coûts de production et d'accès au logement (flambée du prix des matériaux, inflation, hausse des taux d'intérêt et difficulté d'accès au crédit, commercialisation...)

Le Conseil Municipal a validé les orientations* de la future convention de contractualisation établissant les engagements réciproques entre la commune et Rennes Métropole pour la mise en œuvre du nouveau plan local pour l'habitat sur notre territoire.

Les conditions de réussite de cette grande politique métropolitaine reposent sur une approche.

systemique, c'est-à-dire globale et cohérente, dont les fondements intègrent l'ensemble des maillons de la chaîne du logement « de la maîtrise foncière à l'habitant, de l'urbain à l'humain... »

Cette convention établit un quantitatif de livraison de 56 logements annuels de 2023 à 2028 et précise un cadre s'appuyant sur une programmation de 25% de logements sociaux, 15% d'accession sociale, 20% de produits encadrés et 40% de produits libres. La densité de construction sera de 35 logements /ha.

Pour tenir cet objectif la commune s'appuie sur la construction de nouveaux logements sur la ZAC de la Lande (tranche 4), complétée par la création d'un lotissement communal, "la Grande Prée à l'Ouest de Chalau et de la densification urbaine (Projet MOZAIK Centre Bourg).

Il ne s'agit pas d'une révolution puisque le précédent PLH s'appuyait également sur ces mêmes projets.

Le contenu de ce PLH est issu d'une négociation qui nous a permis d'intégrer nos particularités et nos valeurs dans un cadre d'échanges ouverts

et constructifs nous assurant de prolonger notre volonté de garantir aux actuels et futurs habitants de la ville une qualité de vie irréprochable.

Pour cela la municipalité s'appuie sur un programme d'aménagement de la commune ambitieux, favorise l'implication citoyenne à l'ensemble des projets communaux et a engagé un vaste programme pour la valorisation et la préservation de notre environnement.

« C'est la notion de « ville à la campagne » qui est essentielle. C'est un atout non négligeable que nous devons conserver et même encore développer. »

Pour cela il me semble important de rappeler que le concept du bien vivre ensemble s'appuie en premier lieu sur le "parler ensemble", prendre le temps d'échanger, de se comprendre et d'accepter les différences. Le contexte socioéconomique tendu, la technologie, le manque de temps, le repli sur soi nous éloignent chaque jour un peu plus de cette relation sociale si importante pour le développement harmonieux du vivre ensemble. C'est ainsi que se développe les conflits de toute nature, bien souvent faute d'écoute. A notre échelle combien de conflits de voisinage pourraient être évités par une meilleure écoute et en prenant le temps de se comprendre.

Nous sommes tous les acteurs de la construction de notre modèle et de notre cadre de vie, en ce sens nos valeurs, j'en suis convaincu ne peuvent que l'emporter.

Jean-Marc Legagneur, Maire

Bien cordialement
J.M. LEGAGNEUR

*Fin 2023 - Début 2024 : contractualisation avec les communes.

ÉCONOMIES D'ÉNERGIES



Jacques Hardouin
en charge de l'urbanisme,
des bâtiments et du
Plan Climat-Air-Énergie
Territorial (PCAET)

Le Plan Climat Air Énergie Territorial de Rennes Métropole a pour l'année 2030 pour objectif la réduction de 31% les consommations énergétiques, de 51% des émissions de gaz à effet de serre et d'atteindre 25% d'énergie renouvelable. La commune a adhéré à l'ALEC pour bénéficier du Conseil Énergie Partagé, service destiné à aider la commune à réduire ses charges énergétiques tout en améliorant les services aux usagers du patrimoine communal.

8 OBJECTIFS POUR 2030

LE DIAGNOSTIC



RÉNOVER
25% des bâtiments
tertiaires (public & privé)



PARVENIR
à 100% de bus propres
à l'horizon 2030



CONSTRUIRE
un système alimentaire
durable & résilient



RÉDUIRE
le trafic routier de 10%



PARTAGER
une dynamique
territoriale



RÉDUIRE
l'impact des entreprises



RÉNOVER
6 000 logements/an
à partir de 2025



DÉVELOPPER
la logistique urbaine
durable

LE MIX

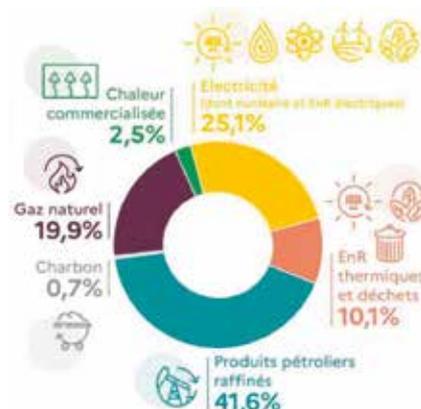
ÉNERGÉTIQUE

Le Mix énergétique dépend à 60% des combustibles fossiles.

L'électricité ne représente que 25% du total.

Les ennemis du climat par émission de CO2 sont le gaz et les produits pétroliers.

Il faut pour décarboner, remplacer les énergies fossiles par de l'électricité.



<https://www.ecologie.gouv.fr/transition-energetique-en-france>

Décret tertiaire

Le décret n° 2019-771 du 23 juillet 2019 détermine les obligations d'actions de réduction de la consommation d'énergie finale dans des bâtiments à usage tertiaire. Sont concernés les bâtiments hébergeant exclusivement des activités tertiaires sur une surface de plancher supérieure ou égale à 1 000 m².

Le décret fixe des objectifs de :

- Réduction relative de la puissance consommée par m² de -40% en 2030, -50% en 2040, -60% en 2050 ou
- De consommation d'énergie finale fixé en valeur absolue, fonction du type de bâtiment

Sont concernés l'Ecole du Chêne Centenaire et le Bocage



L'Alec nous accompagne depuis 2021 dans le cadre du contrat CEP pour réaliser le suivi de nos consommations d'énergie et conseil dans le développement des actions à mener.

Pour 2023

- Collecte et saisie des factures d'énergie et eau 2022
- Réalisation et présentation du bilan énergétique du patrimoine communal
- Etude des solutions de valorisation d'une production photovoltaïque (Espace Le Bocage)
- Accompagnement au projet d'extension de l'école



Pour tous les bâtiments municipaux le remplacement des points d'éclairage par des LED est en cours. Le financement est pris en charge dans le cadre des certificats d'économie d'énergie.

- Limitation de la période d'éclairages de Noël
- Pour réduire les consommations d'énergie et la pollution lumineuse, tout en limitant la hausse des coûts de l'énergie, les horaires de l'éclairage public ont évolué sur l'ensemble de la Métropole.



Pour tous les bâtiments et pour limiter ces consommations il a été réalisé fin 2021 avec l'ALEC un ajustement des régulations pour faire coïncider les paramètres de fonctionnement avec les temps d'utilisation

- Réglages des températures de fonctionnement à 19°C
- Baisse des températures de consignes la nuit et les week-end
- Suppression des douches peu utilisées



<https://metropole.rennes.fr/economies-denergie-de-nouveaux-horaires-pour-leclairage-public>

Des capteurs LoRa installés à l'école du Chêne Centenaire et au Bocage enregistrent les températures, l'humidité des locaux, les consommations de gaz et d'électricité pour permettre l'ajustement des régulations et alerter en cas de dysfonctionnement.



LE BOCAGE

Le Bocage est le deuxième plus gros consommateur gaz et électricité de la commune.

Une étude est en cours pour déterminer les pistes d'optimisation possibles ; Amélioration

des isolations/huissières à prévoir.

Ces installations ont été financées à 50% par le SDE35.

Ces installations sont toutefois relativement anciennes et des « Couacs » dans le fonctionnement ont conduit à des désagréments pour les utilisateurs. Des mises à niveau sont encore nécessaires.



ECOLE DU CHÊNE CENTENAIRE

La chaufferie de l'école est ancienne. Une étude de faisabilité d'installation

chaufferie bois avec une boucle de chaleur pour chauffer les différents bâtiments est en cours.

- Remplacement de la chaudière par chaufferie bois ou géothermie
- Refonte de la production d'eau chaude sanitaire
- Amélioration des régulations
- Amélioration des isolations

BILAN ALEC 2022

- Les bâtiments communaux représentent 85% des consommations énergétiques du patrimoine communal et 80% des dépenses associées.
- Le gaz naturel est l'énergie la plus consommée par la commune. Elle représente 49% des consommations. Cependant, en dépenses associées, elle représente le deuxième poste avec 22% des dépenses.
- L'électricité des bâtiments communaux est la deuxième énergie la plus consommée, avec 36% des consommations. Mais, avec 57% des dépenses, elle représente le premier poste des dépenses d'énergie de la commune.
- En 2022, les consommations d'énergie des bâtiments communaux et des carburants sont en baisse, par rapport à l'année précédente

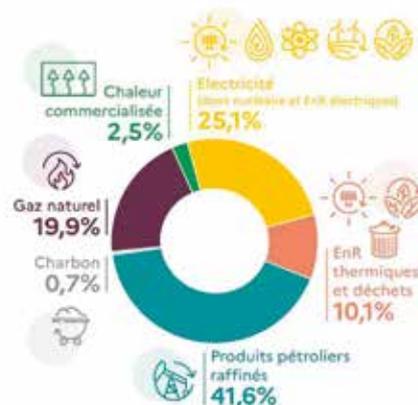


Vous êtes propriétaire d'un logement et vous envisagez d'y effectuer des travaux de rénovation (aménagement, adaptation, extension, entretien, etc.) ? Pensez aussi à sa rénovation énergétique. **Le service écoTravo proposé par Rennes Métropole est là pour vous accompagner. Gratuitement.**

MIX ELECTRIQUE

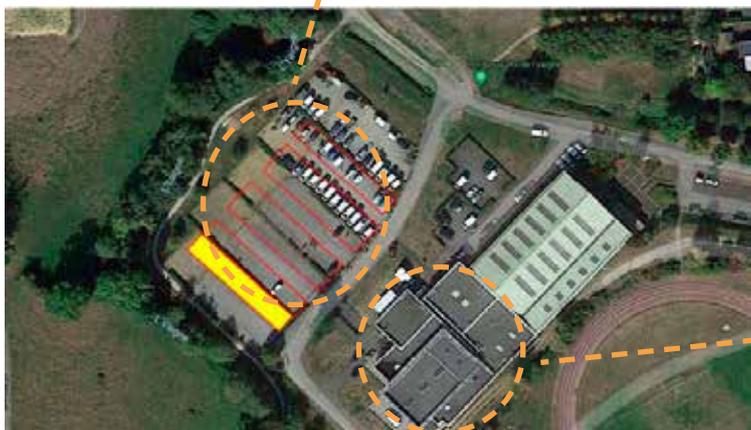
Le potentiel éolien de la commune est faible et une centrale nucléaire sur La Seiche peu envisageable, en revanche il y a plusieurs gisements d'électricité solaire intéressants.

3 projets solaire sont envisagés



<https://metropole.rennes.fr/ecotravo-vous-aide-renover-votre-logement>

PARKING DU BOCAGE ET TOITURE DU BOCAGE



Initié en 2021 par la commune ce projet d'installation de panneaux photovoltaïque sur ombrières sur le parking du bocage est aujourd'hui porté par Rennes Métropole.

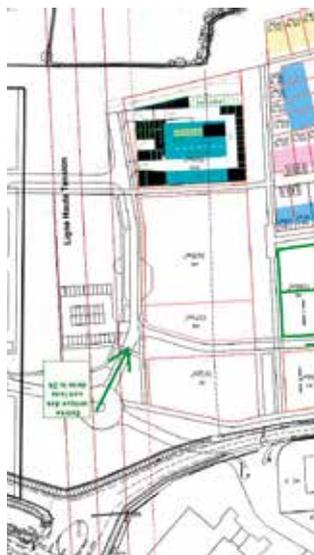
- Puissance crête 300 KW
- Puissance produite équivalant à la consommation de 68 foyers

Etude d'orientation lancée avec l'ALEC pour l'implantation de panneaux photovoltaïques sur le toit du Bocage

CENTRE TECHNIQUE MUNICIPAL

Installation de panneaux sur la toiture et hangar annexe. Projet financé par SDE35.

- Puissance crête 85 KW
- Puissance produite équivalant à la consommation de 17 foyers



ZAC DE LA LANDE

Dans le cadre des études de la Z4 de la Lande, étude à lancer de faisabilité d'installation de panneaux solaires sous la ligne à Haute Tension



INONDATION RUISSELLEMENT

Vous êtes propriétaire d'un logement ou gérant d'une entreprise situé(e) en zone inondable ?

Eaux & Vilaine lance l'opération ALABRI. Particuliers, commerçants, artisans, chefs d'entreprise, **bénéficiez d'un accompagnement complet** pour adapter votre bien face aux inondations.

Diagnostic gratuit et financement travaux à 80%.

<https://www2.eaux-et-vilaine.bzh/alabri/>

TRI À LA SOURCE DES DÉCHETS ALIMENTAIRES



ADOPTER UN COMPOSTEUR !

Le ramassage des déchets c'est de l'énergie dépensée inutilement.

Qu'il soit individuel ou collectif le composteur est une solution pour une partie de nos déchets.

C'est gratuit sur mesbacs.rennesmetropole.fr.



<https://metropole.rennes.fr/trier-ses-dechets-alimentaires>

CONFÉRENCE

« LE SPORT, UN ATOUT POUR LA SANTÉ »

Le vendredi 13 octobre aura lieu à Nouvoitou une conférence intitulée « Le Sport, un atout pour la santé », organisée par l'équipe du Neveztell Trail en partenariat avec l'association « La Cordée Bretonne » et la mairie de Nouvoitou.

Interviendront le Pr François Carré (cardiologue et médecin du sport), Fabrice Huré (sportif insuffisant rénal chronique), Claudine Mazurier (habitante de la commune qui a continué le sport malgré la maladie) et Fanny Drouadenne (enseignante en activité physique adaptée auprès d'enfants hospitalisés).

Cette conférence, gratuite et ouverte à tous, se tiendra à la salle du Bocage le vendredi 13 octobre de 20h à 21h30.

« La Cordée Bretonne » est une branche de l'association française « A chacun son Everest ». Elle organise des stages en montagne pour les enfants atteints de cancer ou de leucémie, et intervient auprès des familles d'enfants hospitalisés. Courant septembre, les élèves des écoles de Nouvoitou ont pu les rencontrer, ce qui a permis de les sensibiliser au sujet du sport santé.



Plus d'informations sur :
neveztelltrail.fr

VIE ASSOCIATIVE

LES « 5 HEURES DE L'YAIGNE »

Le Moto Club la Fée Viviane organise la course d'endurance motos tout-terrain «les 5 heures de l'Yaigne» tous les 2 ans, le **dimanche 22 octobre**, avec 200 équipages et **un départ à 11h**. La commune de Nouvoitou est partenaire depuis longtemps, grâce à une centaine de bénévoles. **Cette course, comptant pour le championnat de Bretagne**, est la plus importante de la région, se déroulant sur un **circuit de 12 km à travers Domloup et Nouvoitou**.

NOUVEAU

Le samedi 21 octobre, le Trophée Vintage «les 2 heures de l'Yaigne» mettra en vedette les motos anciennes datant d'avant 1996. Ces motos tout-terrain s'affronteront pendant 2 heures, sur un circuit de 6 km 1ère départ à 14h et le 2ème à 16h.

En plus du sport, la course **soutient la recherche contre le cancer au Centre Eugène Marquis de Rennes**. Depuis 2011, le Moto Club a remis 84 000 € au Centre, en faisant l'un de ses plus gros donateurs. Vous pouvez contribuer en achetant des tickets de tombola pour gagner des prix tels qu'un bon-voyage, un robot cuiseur et bien d'autres lots - Tirage de la Tombola le dimanche 22 vers 17h30.



Infos pratiques :

- Entrée gratuite
- Accueil et parking au lieu-dit «le Bas Fail» à Domloup 35, sur la D 463 (route Rennes/Chateaugiron)
- Boisson et restauration sur place
- Expos de motos Vintage

INTERCOMMUNALITÉ FORUM DES MÉTIERS

Le 7^{ème} Forum Intercommunal des Métiers et de l'Emploi se tiendra les 5 et 6 octobre à Vern-Sur-Seiche. C'est un rendez-vous incontournable pour les chercheurs d'opportunités professionnelles.

Le 5 octobre, une session de «job dating» de 12h30 à 15h30 permettra aux demandeurs d'emploi de rencontrer des entreprises locales en quête de talents.

Le 6 octobre, la salle de la Seiche proposera de 9h à 12h30 des informations sur divers métiers, grâce à des présentations, des échanges et des démonstrations. Cet événement offre une expérience enrichissante pour ceux qui recherchent un emploi, de nouvelles opportunités ou qui souhaitent en savoir plus sur les métiers locaux. Venez nombreux les 5 et 6 octobre à Vern-Sur-Seiche pour découvrir, échanger et développer des relations professionnelles au cœur de la communauté.



INTERCOMMUNALITÉ SORTEZ EN BUS !

Présent au forum, le dispositif «Sortez en bus» souhaite poursuivre son engagement auprès des habitants de Nouvoitou. « Sortir en bus », c'est permettre à chacun d'accéder à des spectacles (au TNB, Opéra, FRAC et Couvent des Jacobins) à tarifs préférentiels avec un transport en bus géré par la Star. Peu de contrainte si ce n'est vous inscrire auprès de la personne relais de la commune. Toutes les informations vous seront envoyées par mail avant chaque spectacle, et ce, sans aucun engagement.

1^{er} évènement le 09 novembre 2023 à 20H00 :
Exposition Collection d'art contemporain à la FRAC.
Tarif 3 euros.
Inscription avant le 13 Octobre 2023

 Plus d'infos auprès
d'Isabelle Duchemin au
06 03 33 96 50

VIE COMMUNALE

RÉSERVE COMMUNALE

Rejoignez notre communauté solidaire ! Devenez réserviste et aider les agents municipaux en participant au soutien et à l'assistance des populations en cas de crise. Ensemble, nous informons sur les risques, alertons les populations, protégeons les biens... Ensemble, soyons prêts à agir pour la sécurité de tous.

 Plus d'informations sur :
nouvoitou.fr
p.vaur@nouvoitou.fr
secretariat@nouvoitou.fr

VIE ASSOCIATIVE

APPEL À BÉNÉVOLES ASSOCIATION « LES AMIS DE L'YAIGNE »

L'association «Les Amis de l'Yaigne» recherche des bénévoles ! Cette association vise à entretenir les bords de l'Yaigne et rendre la rivière et ses environs agréables à parcourir en permettant à la faune et la flore locales de se développer harmonieusement. Votre action est précieuse ! Contactez-nous pour vous engager.

Candidature à l'adresse suivante :
lesamisdelyaigne.nouvoitou@gmail.com



CCAS

OCTOBRE ROSE ET NOVEMBRE BLEU : NOUVOITOU SE MOBILISE CONTRE LE CANCER

Cette année, la commune a décidé de se greffer au Trail de Nouvoitou, qui se tiendra 14 octobre à 14h30 pour sensibiliser les habitants à la lutte contre le cancer.

Les coureurs et les marcheurs, venant de tous les horizons, se rassembleront pour une journée sportive et solidaire. Au cours de cet événement, les habitants de Nouvoitou sont invités à prendre des informations auprès d'un stand partagé commune/professionnels de santé autour des cancers et notamment celui du sein. Ce stand sera un lieu de sensibilisation, offrant des brochures informatives, des séances de discussion avec des experts de la santé. Il s'agit d'une opportunité précieuse pour les résidents de Nouvoitou de mieux comprendre les risques associés au cancer du sein et de la prostate, ainsi que les mesures de prévention à adopter.

Exposition des plus belles moustaches : Mettre en lumière la solidarité

Laissez pousser votre moustache tout le mois de novembre et envoyez-nous votre plus belle photo. (concours photo ouvert à tout public). Toutes les photos transmises seront exposées dans la commune, célébrant la créativité et l'engagement de la communauté dans la lutte

contre le cancer. Nouvoitou se mobilise ainsi en combinant sport, créativité et sensibilisation pour Octobre Rose et Novembre Bleu.

“

Nouvoitou se mobilise pour Octobre Rose et Novembre Bleu en combinant sport, créativité et sensibilisation.

”



+ d'infos à venir sur www.nouvoitou.fr

EN OCTOBRE À LA MÉDIATHÈQUE PRÉ EN BULLES



> **Spectacle Héroïnes, CIE on t'a vu sur la pointe**
Vendredi 6 octobre - 20h00

Salle du Bocage - durée 55 min à partir de 12 ans
Tarifs : 6€ / 4€ / gratuit

> **Spectacle Georgia**

Samedi 7 octobre - 16h30

Théâtre de verdure - Tout public à partir de 7 ans
Durée 40 min
Tarifs : 6€ / 4€

> **Exposition Paysages**, de Léo Thomas et Lilo dans le cadre de l'appel à candidature pour artistes non-professionnel.le.s

Du 26 septembre au 6 octobre

Aux horaires d'ouverture de la médiathèque

Léo Thomas et Lilo / Instagram :

@leo_t.h.s @li_lo_broderie @li_lo_photo

> **Fresque du numérique, un jeu sur l'environnement**

Samedi 7 octobre, 10h00

à la médiathèque, sur inscription

Durée : une demi-journée

Pour tous à partir de 10 ans

> **Exposition Les oiseaux marins**

Du 10 octobre au 4 novembre

médiathèque aux horaires d'ouverture

> **Troc aux plantes et ateliers créatifs par l'association Des Petits Pas pour l'Homme**

Samedi 14 octobre, à 10h00

sur le parvis de la médiathèque

+ Plus d'infos sur mediatheque.nouvoitou.fr
Réservation au 02 99 37 84 71 ou mediatheque@nouvoitou.fr



VIE COMMUNALE

CONCOURS DE DESSIN - CARTE DE VOEUX 2024

Chaque année, Nouvoitou fait appel à la créativité des enfants. Cette année, le thème choisi est le suivant : « Qu'est-ce qui représente le mieux Nouvoitou à tes yeux ? un bâtiment (ton école, la médiathèque, un moulin, l'église...), un lieu, un événement, un animal, un paysage, une plante ? »

Si tu as entre 3 et 15 ans et que tu souhaites participer en montrant ton talent d'artiste, envoie ton **dessin en A4 avant le 6 novembre**.

+ Plus d'infos
Par e-mail : communication@nouvoitou.fr
Ou dépose-le directement à la Mairie de Nouvoitou

VIE CULTURELLE

ÉBÈNE COOK

Samedi 28 octobre à la salle du Bocage, Ebène Cook en collaboration avec l'association Nouvoitou et vous ! présente la «End of Summer Party» :

un dîner dansant et un spectacle avec la performance live de Kassy McQueen. Une ambiance 100% chill vous attend avec des cocktails, de la nourriture, de la musique et de bonnes vibrations ! Lors cet événement, préparez-vous également à être transportés par des associations locales dans un tourbillon de musique et de danses africaines !

- **Entrée à 15 € : boissons incluses pour la soirée**
- **Entrée à 40 € : boissons, plats et dessert inclus**

+ Plus d'infos et réservations
contactez le **07 69 26 10 28**

Retrouvez-nous sur les réseaux sociaux :

- Facebook, Snapchat, Tik Tok, Instagram : [@ebenecook.restaurant](https://www.facebook.com/ebenecook.restaurant)
- Site web : www.ebenecook.fr / www.benkadi.fr
- Chaîne YouTube Kassy : www.youtube.com/@kessymacqueen



ÉDUCATION

ERRATUM

Le projet de Babysitting à pour but de **mettre en relation des jeunes à partir de 16 ans porté par le service jeunesse et le relais petite enfance** de Nouvoitou. Il vise à répondre aux besoins des familles.

VIE COMMUNALE

CME

Le renouvellement du Conseil Municipal des Enfants (CME) est prévu **pour le 20 octobre**, offrant ainsi une nouvelle opportunité aux jeunes citoyens de s'engager activement dans la vie de leur communauté.

+ Plus d'infos
www.nouvoitou.fr
Ou en Scannant le QR CODE



INTERCOMMUNALITÉ

DON DU SANG PROCHAINE COLLECTE

La prochaine collecte de sang aura lieu à **Chateaugiron au château le vendredi 13 et samedi 14 octobre**. Pour donner son sang, il faut impérativement prendre rendez-vous sur le site : dondesang.efs.sante.fr
Ou contactez-nous au 02 23 22 53 97



CLAUDINE MAZURIER

Claudine Mazurier, j'habite à Nouvoitou depuis de nombreuses années et je suis aussi une sportive de longue date dans cette ville. J'ai même participé au semi-marathon de Nouvoitou.

Vous avez été atteinte d'une maladie. Laquelle et en quelle année ?

J'ai été touchée par un cancer du sein en 2006.



Quel type de sport pratiquez-vous et depuis combien de temps ?

Je pratique la course à pied depuis une trentaine d'années d'abord pour le plaisir, puis j'ai rapidement participé à des compétitions, notamment des semi-marathons et des marathons. J'ai continué à m'adonner à cette discipline jusqu'à aujourd'hui, et je la pratique toujours.

Pourquoi la course plutôt qu'un autre sport ?

Je faisais du vélo quand j'étais plus jeune, mais après avoir déménagé à Paris, j'ai opté pour la course à pied. Mais c'est grâce à un oncle que j'ai été encouragée à faire des compétitions.

Comment avez-vous organisé votre vie pendant votre maladie. Vie sociale, professionnelle, sportive ?

C'était plutôt simple. Bien sûr, l'annonce de la maladie a été un moment difficile, mais étant quelqu'un de déterminé, je me suis dit que le sport pourrait m'aider. Pendant les périodes où je me sentais bien, entre deux séances de chimiothérapie par exemple, je m'adonnais à la course à pied. Bien sûr, je n'envisageais pas de participer à un marathon, mais j'aimais toujours continuer à courir. Pour moi, c'était une forme de thérapie complémentaire aux autres traitements. Je suis une personne qui ne peut pas concevoir sa vie sans le sport. Si je ne peux pas courir à cause d'une blessure, par exemple, je vais nager. **C'est pourquoi l'association «La Cordée Bretonne» a tant de sens pour moi. Le sport a vraiment contribué à ma guérison.**

Quels sont été les bienfaits de la pratique du sport dans le combat que vous avez mené contre le cancer (physiquement et mentalement) ?

Lors de ma première consultation, j'ai eu la chance d'avoir un oncologue spécialisé dans le sport qui m'a encouragé en me disant «Je ne suis pas inquiet pour vous, ce sera une période difficile, mais compte tenu de ce que vous avez été capable de faire, vous vous en sortirez !» Cette assurance m'a beaucoup rassuré. Le sport a joué un rôle crucial dans ma capacité à surmonter la maladie, tant sur le plan mental que physique.

Quels conseils donneriez-vous aux personnes qui se trouvent comme vous, confronté à la maladie ?

Le fait de voir que notre famille est rassurée autour de nous nous reconforte et nous motive à nous surpasser davantage. Ces moments sont ceux où l'on pense non seulement à soi, mais principalement aux autres. Le sport m'a aidée à me sentir vivante, ce qui m'a permis de me dépasser. Il est essentiel de pratiquer du sport ou une activité qui vous permette de vous évader de la maladie, que ce soit à travers le dessin, le bricolage ou toute autre passion. Cela vous aide à sortir de la spirale de la maladie, car la vie continue !

Agenda Octobre

Du 26 septembre au 6 octobre

Exposition Paysages de Léo Thomas et Lilo

Dans le cadre de l'appel à candidature pour artistes non-professionnel.les - Médiathèque Pré en Bulles

Lundi 2 octobre – 14h00 à 17h00

Permanences architecte - Prise de rendez-vous en amont obligatoire

Jeudi 5 et Vendredi 6 octobre

Forum intercommunal métiers et emploi

- Jeudi 5 octobre : Job dating de 12h30 à 15h30 à la salle des fêtes de la Chalotais, Vern-sur-Seiche
- Vendredi 6 octobre : Métiers découverte de 9h00 à 12h30 à la salle de la Seiche, Vern-sur-Seiche

Du 5 octobre au 28 mars

Initiations informatiques

Médiathèque Pré en Bulles

+ d'infos et résas : 02 99 37 84 71 ou multimedia@nouvoitou.fr

Vendredi 6 octobre à 20h00

Ouverture de saison culturelle – Héroïnes Salle du Bocage - Durée 55 min - tout public à partir de 12 ans

Tarifs : 6€/4€/ gratuit

+ d'infos et résas : 02 23 37 09 89 ou resa.culture@nouvoitou.fr

Samedi 7 octobre à 16h30

Ouverture de saison culturelle – Georgia

Salle du Bocage - Durée 40 min - tout public à partir de 7 ans. Tarif : 6€/4€ + d'infos et résas : 02 23 37 09 89 ou resa.culture@nouvoitou.fr

Samedi 7 octobre à 10h00

Fresque du numérique – Un jeu sur l'environnement

Médiathèque Pré en Bulles

Pour tous à partir de 10 ans - Durée : ½ journée

+ d'infos et résas : 02 99 37 84 71 ou multimedia@nouvoitou.fr

Du 10 octobre au 4 novembre

Les oiseaux marins - Médiathèque Pré en Bulles

Vendredi 13 octobre au dimanche 15

CONFÉRENCE - Le sport un atout pour la santé

Courses enfants, Marche nordique 10km, randonnée pédestre 10km, Trails de 10km, 15km et 25km.

1€ par inscription reversé à La Cordée Bretonne - Inscription sur Klikego - + d'infos sur : www.neveztelletrail.fr

Samedi 14 octobre

Troc aux plantes et ateliers créatifs – autour des semences

Sur le parvis de la Médiathèque Pré en Bulles

Samedi 14 octobre à 10h30

Accueil des nouveaux habitants

Vendredi 20 octobre

MUTAMI - Complémentaire communale de 10h00 à 12h00

En mairie. Uniquement sur RDV, merci de contacter M.GABORIT >> au 07 86 73 84 96

Mardi 31 octobre – de 18h30 à 20h00

Maison de l'horreur de l'espace jeunes 2^{ème} édition

1€ pour une personne, 2,50€ pour 4 personnes. A partir de 6 ans. Servira pour de l'autofinancement pour les jeunes (séjour notamment). Âmes sensibles s'abstenir :) + d'infos : jeunesse@nouvoitou.fr - + d'infos sur : www.neveztelletrail.fr



À TOI DE JOUER !

Cherche et trouve 5 cahiers avec crayons qui se cachent dans L'ÉCHO DES MOULINS



À noter en Novembre

Lundi 6 - 14h00 à 17h00

Permanences architecte

Prise de rendez-vous en amont obligatoire

Vendredi 17 octobre

MUTAMI

Complémentaire communale 10h00 à 12h00

En mairie. Uniquement sur

RDV, merci de contacter

M.GABORIT

au 07 86 73 84 96

Du 17 novembre

au 16 décembre

Les Parbattes

Une exposition patrimoniale créée par le service culturel de la commune

La célébration de la fin de la moisson et des battages à Nouvoitou

Médiathèque Pré en Bulles

Pour suivre toutes nos actualités rendez-vous sur nos réseaux sociaux (Instagram et Facebook) : @villedenouvoitou et sur notre site internet : www.nouvoitou.fr