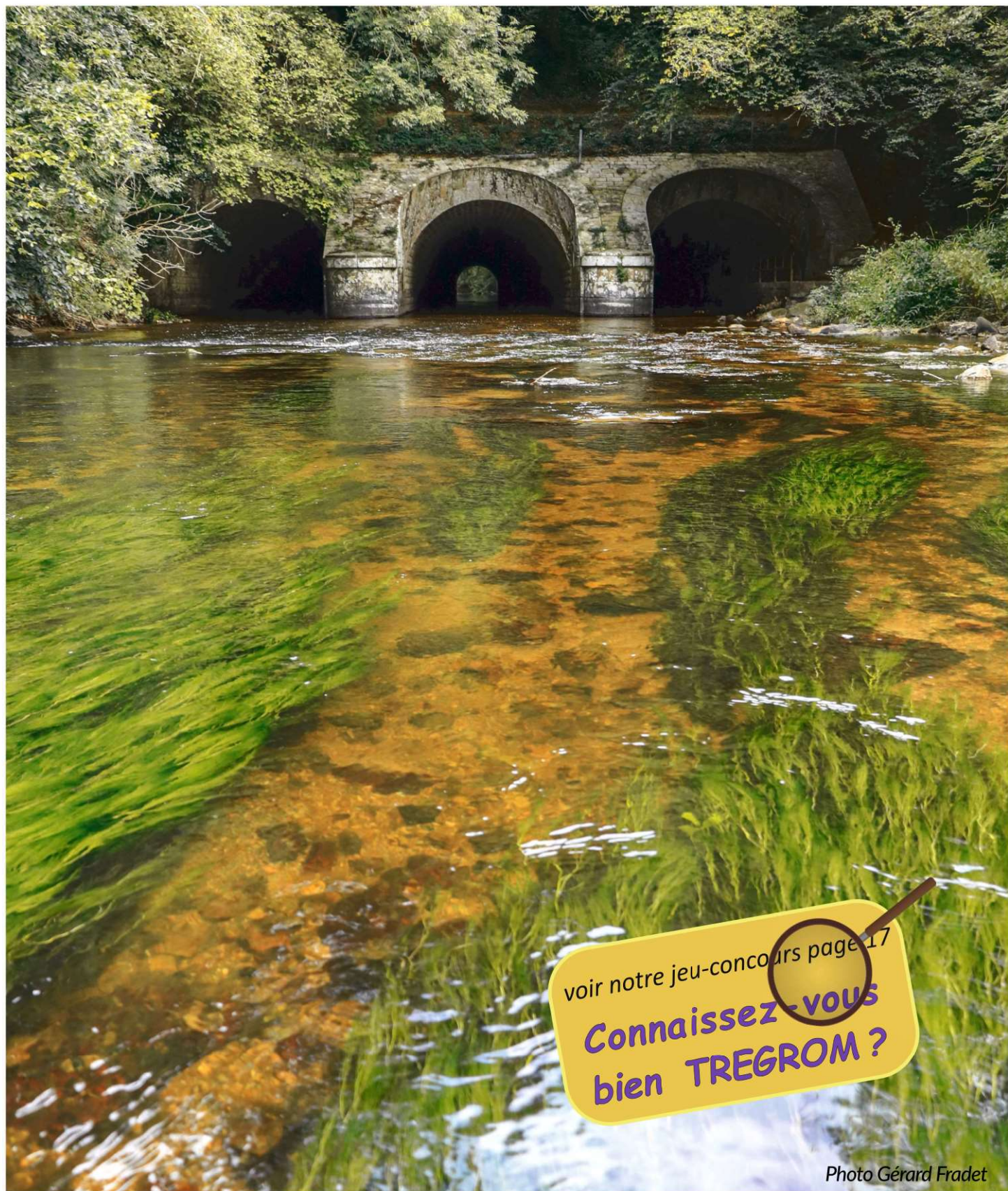


KELOU

Tregrom



Juillet 2025
Numéro 10



voir notre jeu-concours page 17

**Connaissez-vous
bien TREGROM ?**

Photo Gérard Fradet



KELOU

Trégrom

Chères Trégromaises,

Chers Trégromois,

L'été est enfin là, apportant avec lui des journées ensoleillées, des moments de détente, de retrouvailles en famille ou entre amis. Que ce soit pour des vacances bien méritées ou des journées tranquilles au cœur de notre village. J'espère que cette période estivale sera pour tous synonyme de repos, de convivialité et de joie.

Plus que jamais durant cette période estivale, nous avons un rôle à jouer pour préserver la beauté de nos espaces verts, en particulier la « Plage de Trégrom », site remarquable largement plébiscité dans les guides touristiques de la région. Cet endroit bucolique souffre de sa popularité. Nous déplorons malheureusement beaucoup trop d'incivilités.

Ensemble, communiquons la bonne parole et préservons cette magnifique plage de campagne, espace naturel incontournable de notre patrimoine.

Les effectifs pour la rentrée scolaire 2025/2026 se maintiennent. Le projet d'agrandissement du restaurant scolaire et d'une classe se concrétise. J'en profite pour souhaiter une belle retraite à Virginie Fauché, institutrice de l'école, et la bienvenue à Hélène Marchand qui prendra ses fonctions à la rentrée prochaine.

La voirie définitive et l'éclairage public du lotissement Pen ar Guer vont démarrer en septembre. Suite à la réussite de ce premier lotissement et dans la poursuite de notre politique communale, nous avons pris la décision de créer un second lotissement baptisé « Coat Cléau ». Le permis d'aménager sera déposé cet été.

La plateforme pour un montant de 29000 €, faite par le syndicat de voirie, est terminée. L'aménagement, pour un montant de 64000 €, sera installé en septembre.

J'en profite pour remercier Madame la sous-préfète pour son engagement auprès de notre commune avec une subvention DETR pour un montant de 16225 €. Je remercie également la Mutualité Sociale Agricole pour leur subvention inattendue d'un montant de 24109 € au profit du City Stade.

Pour ce dernier, nous avons bénéficié de 48700 € de subventions. Ces subventions étaient les bienvenues car nous n'en n'avons pas eu avec la DRAJES.

A proximité du City Stade, les six nouvelles allées de boules sont installées. Vous pouvez donc en profiter pleinement durant les beaux jours. Ces six allées de boules en plein air ont été installées début juillet par les agents du service technique, des bénévoles et les jeunes de la mission « Argent de Poche », que je remercie.

Le projet de salle associative se poursuit. Le permis de construire sera déposé à la rentrée de septembre 2025.

Le programme de voirie est terminé. Cette année, ce sont les routes de Keranoc'h puis de Kerampoudou et de Kerampoudou à Kerbrezel Huellan qui ont été rénovées. Ce programme de voirie 2025 aura coûté 65000 €.

Comme chaque année, nous renouvelons la mission « Argent de Poche ». Nous invitons les jeunes Trégromaises et Trégromois âgés de 14 à 17 ans à venir s'inscrire en mairie. Cette mission leur permettra de se lancer dans le monde du travail au service de la commune.

Je tiens à souhaiter un bel anniversaire à Guillaume et Michèle, gérants du Ô'Trégrom, pour leur un an d'ouverture. Je vous invite plus que jamais à vous y rendre et à participer à la loterie organisée à cette occasion.

Je remercie toutes les associations trégromaises pour les festivités organisées régulièrement. Notre commune est certes « petite » mais incroyablement riche en événements variés. Il se passe toujours quelque chose à Trégrom. Profitons-en tous !

Je tiens à remercier les nombreux bénévoles qui participent activement à la dynamique du village et sans qui rien de tout cela ne serait possible.

Je vous souhaite à toutes et à tous de passer un bel été et de belles vacances.

e DITO

**Devenez
acteur
de votre
village**

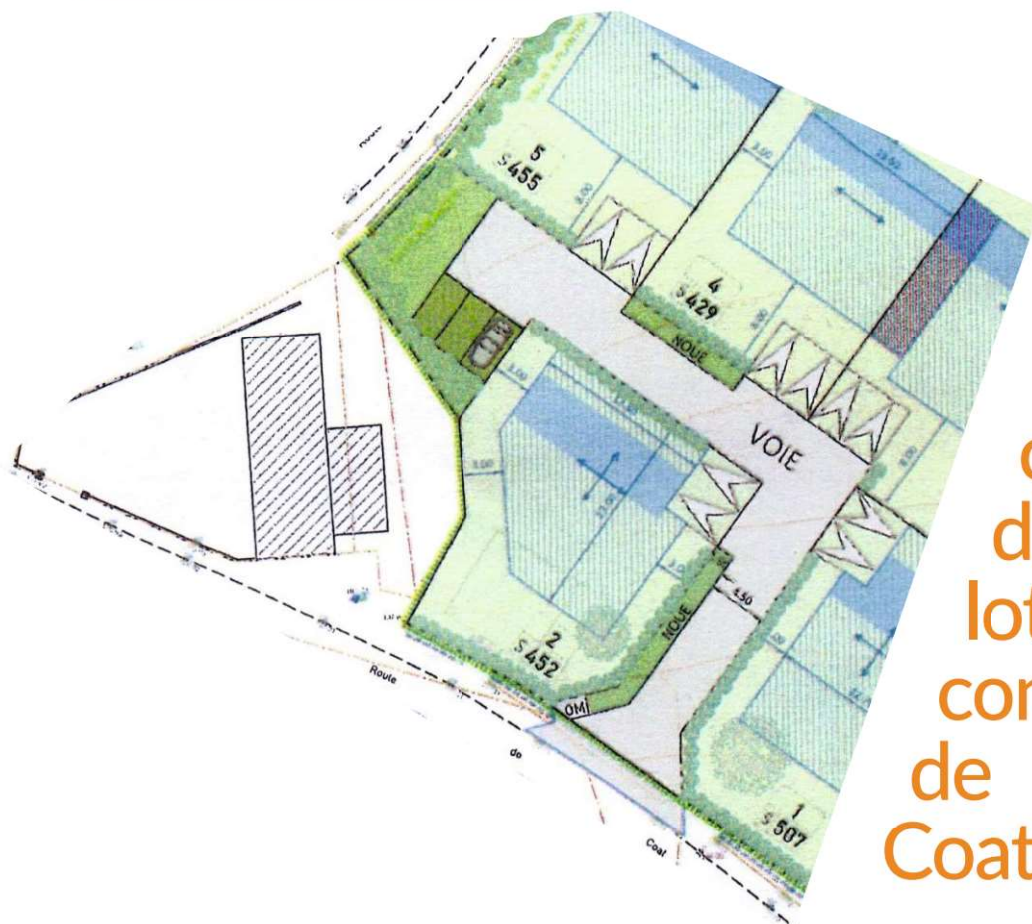
Jean-François Le Bras

Dans vos agendas :

18 juillet	Crêpes
2 août	Moules-Frites
17 août	Théâtre au Village
6 septembre	Repas Concert
14 septembre	Thé dansant
4 et 5 octobre	Fêtes de Trégrom
15 novembre	Repas des Anciens
29 novembre	Potée
14 décembre	Marché de Noël
18 décembre	Goûter des enfants

Sommaire

Edito	2
Ecole	4
Amicale laïque	6
Patrimoine	7
Kercarenat	8
Associations	11
Amicale des Retraités	12
Voyage	14
Bibli	15
Jeu Kelou	16
Restaurant	18
Histoire	19
Recettes	20
Nos artisans	21
Etat-civil	23



Plan
de
composition
du futur
lotissement
communal
de
Coat Cleau



KELOU

Trégrom

Ecole

Attention à l'eau !

En sciences, nous avons cherché à connaître le volume d'eau utilisé à l'école pour se laver les mains. Nous devons faire attention à fermer le robinet ou à ne pas appuyer sur le poussoir inutilement.



Nous avons effectué nos calculs.



Nous l'avons pesée.
 $1\text{L d'eau} = 1\text{kg}$



Nous avons recueilli l'eau dans une bassine.

Nous réfléchissons aux économies d'eau que nous pouvons réaliser à l'école et nous avons pensé au potager. Aujourd'hui, nous utilisons de l'eau du robinet mais nous pourrions recueillir l'eau de pluie. Si vous avez une petite citerne ça nous intéresse ! N'hésitez pas à contacter l'école. Merci beaucoup !

Autour des ponts

En classe, nous avons observé dix ponts considérés comme les plus beaux de France et nous en avons construits en papier.



Adrien nous a montré comment construire un pont de Léonard. Il est appelé ainsi parce que c'est Léonard de Vinci qui l'a inventé.

Au mois de juin, les enfants de l'école se sont rendus à la salle des fêtes pour visiter l'exposition « Ar pont »

Après avoir découvert les œuvres des artistes, chacun a peint un tableau en s'inspirant des observations. Cet échange entre générations a été très enrichissant. Merci à tous les bénévoles de nous avoir reçus.



Beau travail ! Merci à Sophie de l'association Kercarenat et aux autres bénévoles qui nous ont accompagnés toute la journée.

Ils ont pu ensuite s'essayer à un atelier de pratique artistique et exposer leurs œuvres.



Pour terminer l'année ensemble, les enfants de l'école se sont rendus au zoo de Trégomeur.

Ils ont particulièrement apprécié les singes qui se sont livrés à un véritable spectacle : acrobaties dans les arbres et impressionnant concert.



A l'abri sous les arbres, les enfants de maternelle /CP ont pu profiter du pique-nique tant attendu.

Après cette journée riche en émotions et en découvertes, le repos fut bien mérité !



KELOU

Trégrom

Amicale laïque

Nous voici ! Notre belle association rencontre un franc succès.

Une équipe, quelques bénévoles, des idées et de la motivation.

Jeux de société

Le 1^{er} février nous avons organisé une journée Jeux de Société. Moment de partage agréable, à renouveler en faisant plus de communication et en prévoyant un repas sur place.

Cette année nous avons proposé des galettes et des crêpes, des gâteaux et des gaufres. Petit bénéfice financier mais grande cohésion de notre association.

Vente de pizzas

Le 28 mars nous avons organisé une vente de pizzas grâce au restaurant Ô Trégrom.

Merci à toutes les personnes qui ont passé leurs commandes et profité de ce moment de dégustation pour aider nos enfants à l'école de Trégrom à s'épanouir et partir en voyage à la fin du printemps.

Carnaval

Le 1^{er} mars a eu lieu le grand CARNIVAL de Trégrom. Des déguisements colorés, des sourires aux lèvres, de la musique et une restauration simple sur place. Nous tenons à



remercier les parents pour les tartes, pizzas et desserts apportés, ainsi qu'à l'équipe aux frites, qui a fait un travail remarquable.

Pour l'année prochaine nous envisageons un repas assis et nous faisons donc d'ores et déjà appel aux bénévoles, afin que cette fête attire plus de personnes des communes environnantes.



Kermesse

Le 28 juin, journée de la KERMESSE !!!
A 14 heures, pêche à la ligne, château gonflable, spectacle, restauration et buvette à la salle des fêtes de Trégrom.

Merci à tous les bénévoles, aux parents, aux habitants pour leur soutien, leur présence !



Patrimoine:

L'Association du Patrimoine organisait un concert avec deux chorales : la Salle de Bain, de Lannion pour la troisième année consécutive, et la Loguivienne, de Loguivy-Plougras. Deux répertoires différents mais très appréciés par le public venu nombreux écouter ces belles prestations.

Concert du 13 avril à l'église Saint Brandan



Comme tous les ans, l'Association du Patrimoine organise une vente de crêpes la veille de l'Ascension, le mercredi 28 mai à la salle des fêtes.

Pas moins de 40 kg de farine et nous n'avons pas pu satisfaire tous nos demandeurs.

Un grand merci à tous les bénévoles qui ont participé à la réussite de cette belle journée.

Nous sommes à la recherche de personnes sachant confectionner des crêpes, dans la commune ou les environs.

Prochaine vente le vendredi 18 juillet 2025.





KELOU

Trégrom

Kercarenat Marché aux livres



C'était la deuxième édition du marché aux livres et BD d'occasion à Trégrom. Ce fut un franc succès grâce à la participation d'une quinzaine d'exposants. Les organisateurs avaient eu la bonne idée de prévoir une petite restauration sur place, bien appréciée par les vendeurs et les chineurs du jour.



Truc et Troc

Christiane et Dominique vous accueillent le mardi de 14 à 16 heures et le jeudi de 15 à 17 heures. Vous pouvez déposer de la vaisselle, des objets courants, des vêtements adultes, enfants et bébés (propres), des chaussures, etc, et en reprendre. Tout est gratuit!!! Venez à notre rendez-vous pour discuter et échanger

Instant poésie

La grande marée, le beau temps et le changement d'heure nous ont sûrement privés de davantage de spectateurs mais ce spectacle consacré aux auteurs du Moyen-Age a été un moment à la fois culturel et festif à la salle des fêtes de Trégrom le dimanche 30 mars.

Ce troisième instant de poésie d'Evelyne Pernel, présenté par l'association Kercarenat, était consacré cette année au Moyen Age. Le roman de Renart, les fabliaux ont été mis à l'honneur ainsi que quelques œuvres de poètes de cette époque médiévale dont Marie de France, Charles d'Orléans, François Villon, Jean Froissart et Ruteboeuf. Pour l'occasion, Evelyne Pernel a agrandi l'équipe d'intervenants, avec Jean-Jacques, Sophie, Magali, Scilla, Carole, Christine et Dominique.

L'ambiance médiévale était omniprésente dans la salle avec de nombreuses informations et quelques costumes des intervenants.

A noter entre autres éléments : une fresque évoquant les rois, des événements historiques, tapisseries, blasons, imagerie, portrait d'Hildegarde de Bingen. Sans oublier : un tableau représentant un jardin médiéval, effectué par des enfants de l'école et un atelier de représentation de blasons sous l'égide de Sophie, la présidente de l'association Kercarenat.



Concert Jazz



Le concert de Lalilou Quintet a été modifié à la dernière minute suite au décès d'un précieux et proche ami, Christian Alexandre, saxophoniste et chanteur, que Kercarenat avait invité l'année passée à la même période, presque jour pour jour, avec son groupe Surge ta vie (piano, guitare, voix).

La première partie a été consacrée au répertoire de Lalilou. La deuxième partie du concert a été consacrée à la mémoire de Christian, dans une ambiance formidable, il y avait environ 15 musiciens et chanteurs qui ont fait une jam de grande intensité. Le public était nombreux, environ 60 personnes.



Peinture en extérieur

Les journées peinture en extérieur se déroulent tous les deuxièmes dimanches du mois, en général, et proposent de peindre ou dessiner dans une ambiance chaleureuse et conviviale le paysage environnant. Pour les débutants, comme les confirmés. Chacun apporte son matériel et son pique-nique. On peut aussi venir juste pour passer un bon moment ensemble. Ce mois de mai, la journée peinture en extérieur se déroulait à Lannion au manoir de la Haute Rive.

Expo Kreiz Ker



Le travail des enfants à l'issue de la visite de l'expo.

À l'invitation de Kercarenat, l'Association Kreiz Ker de Lannion exposait ses créations à la salle des fêtes de Trégrom du 14 au 22 juin.





KELOU

Trégrom

Kercarenat

FAITES
de la Musique
du 21 juin



Le saviez-vous ?

De Trégrom à Beaubourg, il n'y a qu'un pas !

En effet, l'exposition des peintures et des installations de José Castillo, originaire de Saint-Domingue, qui avait fait un passage remarqué dans la salle des fêtes de Trégrom en juin 2023, se trouve au centre Pompidou dans le cadre de l'exposition Paris Noir, qui a lieu jusqu'au 30 juin.

Le Musée d'Art Moderne et Contemporain du Centre Pompidou vient de faire l'acquisition d'une de ses œuvres !

Commémoration du 120^e anniversaire de la naissance d'Anjela Duval

Le 3 avril 1905 Anjela Duval venait au monde à Trégrom, au lieu-dit Pont Coz. Pour fêter le 120^e anniversaire de la naissance de la poétesse, Josette Bouvet Le Meur a proposé que le 3 avril 2025 à 11 heures, sa vie soit retracée à travers ses poèmes sur les



lieux mêmes. Une quinzaine de personnes, avec la participation de l'association le Cel de Loquirc et d'Evelyne Pernel, ont dit différents poèmes de la poétesse et évoqué des souvenirs près du pont.

Une occasion supplémentaire pour de nombreuses personnes d'honorer Anjela Duval qui a toujours porté haut la poésie et la langue bretonne.

Photos prises par Alain le Bourdenec

Amicale des Chasseurs



Il était attendu de pied ferme le traditionnel repas de l'amicale des chasseurs de Trégrom.

Une vingtaine de bénévoles se sont attelés à la tâche durant deux jours pour mijoter le fameux jambon à l'os et purée maison.

175 kilos de patates à éplucher, rendez-vous compte ! Car tout est fait maison ici.

Il y a quelques années, le repas était servi à la salle des fêtes mais c'était

une tâche qui exigeait beaucoup de bénévoles, alors Hervé Garlantézec, le président a dû se résoudre à privilégier les assiettes à emporter. Mais ce ne sont pas moins de 420 repas qui ont été vendus. Et encore, on aurait pu en fournir beaucoup plus ! Les bénéfices permettent d'améliorer la trésorerie et de ne pas faire exploser le prix des cartes d'adhésion pour les 38 adhérents de l'amicale. L'assemblée générale de l'association

aura lieu au mois d'août. Espérons que le projet d'un prochain jambon à l'os sera inscrit à l'ordre du jour pour le plaisir des gourmets. On en veut encore !!!

C'est avec plaisir que l'amicale des chasseurs de Trégrom a offert (par tirage au sort du numéro de dossard) deux repas à emporter lors du Trail de Trégrom. La gagnante était ravie de retirer son lot.

Trail de Trégrom

L'édition 2025 a rassemblé plus de 350 sportifs pour une matinée placée sous le signe du défi et de la convivialité.

L'événement a battu tous les records, confirmant son statut incontournable dans le secteur.

L'épreuve marquait le coup d'envoi du Trégor Trails Challenge qui regroupe 8 trails dans le secteur du « Trégor ».

Au programme de cette édition anniversaire: une course de 16km (125 coureurs), une course de 8km (125 coureurs), une marche nordique de 8km (20 marcheurs) et une randonnée pédestre de 8km (88 marcheurs).

Les sportifs se sont élancés sur de nouveaux circuits qui ont mis en valeur les paysages et le patrimoine trégromois.

Cette année, tous les participants ont pu passer sous le viaduc, éclairé pour l'occasion.

L'association tient à remercier tous les propriétaires qui ont accepté le passage des courses dans leurs propriétés.

Après l'effort, le réconfort, les participants ont pu profiter d'un moment convivial autour d'un ravitaillement XXL avec soupe, crêpe et galette saucisse !

Les 80 bénévoles se sont vus offrir un tee-shirt collector !

Les bénéfices seront reversés à l'association les Enfants de Trestel et la PLB Muco, lors du pot offert par l'association Trail du Viaduc à tous les bénévoles (date à définir).





KELOU

Trégrom

Amicale des Retraités

Depuis le début de l'année souffle un vent nouveau à l'Amicale des Retraités de Trégrom. Sous la présidence de Dominique Hannebicque et du tout nouveau bureau qui l'accompagne, les bénévoles souhaitent redynamiser l'association en proposant toutes sortes d'activités.

Un « flyer » a été édité dernièrement pour présenter l'association, son fonctionnement, et ses premières idées. Vous pouvez le retrouver à la mairie et au Commerce du village.



Venez nous voir. Vous ferez la connaissance de nos joueurs de boules, de nos expertes en Triomino et de nos bricoleuses. La bonne humeur est de mise et toutes les idées d'activité sont les bienvenues. Nous en discutons au cours du goûter qui clôture chacune de nos séances.

Nos petits projets :

- Organiser cet été un jeu de groupe breton.
- A compter de Septembre, proposer 1 fois/mois une activité avec les enfants de l'école, par exemple, jouer aux boules
- Faire des petits objets en tricot/crochet/feutrine que nous pourrions vendre au prochain marché de Noël de Trégrom.

Nos bricoleuses expérimentent actuellement des objets déco type « macramé », des petits sacs bandoulière pour téléphone, des trousse, des petits cadres décoratifs, etc.



Amicale des Retraités

Le 28 mai dernier, chaque adhérente s'est vue remettre une rose pour célébrer la Fête des Mères. Il s'agit d'une première pour notre association qui ne manque pas d'enthousiasme pour échanger, partager tout en s'amusant. L'important, c'est de passer un bon moment;



N'hésitez pas, venez nous rencontrer dès la rentrée de septembre le mercredi tous les 15 jours et apportez vos idées.

Et on ne s'arrête pas là ! Dimanche 4 mai a eu lieu le premier thé dansant organisé par l'association.



Il y a encore quelques années, ce que l'on appelait « les bals à papa » animaient tous les parquets des salles des fêtes des environs. Depuis la Covid, la chose est tombée en désuétude.

L'association a repris le flambeau avec succès.

Avec John à la musique et un répertoire de danses variées bien connues, ce ne sont pas moins de 80 danseurs et danseuses qui ont usé le parquet de la salle de fêtes et apprécié nos gourmandises !

Nous remercions vivement les bénévoles qui ont largement contribué à la réussite de cette fête. Tout ceci encourage l'Association à renouveler l'expérience.

Notez dans vos agendas : notre prochain thé dansant toujours bien gourmand aura lieu le dimanche 14 septembre, avec John !!!!





KELOU

Trégrom

Voyage

Julien et Andjela en Serbie

Andjela est née en Serbie et habite Trégrom depuis 2023 avec son mari Julien et leurs deux enfants Nikola et Luka.

Ils sont tous partis pour Pâques en Serbie pour un petit séjour dans son pays natal.

Andjela est originaire d'une petite ville, Jagodina, dans le centre de la Serbie. La légende raconte qu'il y avait une auberge qui servait les clients le jour et volait les Ottomans envahisseurs la nuit (Turcs XIIIe).

Jagodina est un centre culturel important (théâtre).

Le grand-père d'Andjela était ferronnier au début du siècle.

Le voyage a été très émouvant parce que Julien s'est converti à la religion orthodoxe et Nikola et Luka ont été baptisés. Les églises sont remplies de très belles icônes.

Pour Pâques, les œufs sont décorés, un seul est rouge, il protège la maison et reste là jusqu'à l'année suivante où il est remplacé par un autre œuf rouge.

La journée se termine par la bataille d'œufs où chacun casse le sien sur celui de son voisin.

Andjela et sa famille nous font découvrir ce pays des Balkans si proche et en même temps si lointain dans les traditions.

Merci pour ce beau récit.



Lire et visiter pour JARDINER MALIN



Les jardins carrés



Mare de 2 m de profondeur alimentée par les eaux des toitures



La journée a commencé à la bibliothèque avec la présentation de livres, certains pointus, d'autres plus pratiques afin de répondre aux attentes de tous.

Ce fut un moment d'échanges, chacun apportant ses expériences au jardin, réussies ou ratées.

Le matin, Manon Pinabel, du « Simple Jardin » à Keranoc'h, après avoir présenté son parcours, a fait visiter sa pépinière. Elle a répondu aux nombreuses questions sur la manière de réussir ses semis, les trucs pour limiter la consommation d'eau, les astuces pour venir à bout des insectes ravageurs.

L'après-midi, Sarah Peutat, à Coat Leven, a montré l'évolution de son jardin installé depuis seulement 4 années. Au départ c'était une prairie couverte en partie d'arènes granitiques.

Aux « lasagnes » de départ, dont la terre s'améliore de manière très nette d'année en année, elle a ajouté des fruitiers, un poulailler, une mare, avec le souci constant de respecter l'environnement. Pas de produits chimiques mais le couvert de la terre en hiver avec de la paille.

A la fin de la journée, tout le monde s'est donné rendez-vous pour une journée semblable l'année prochaine.





KELOU

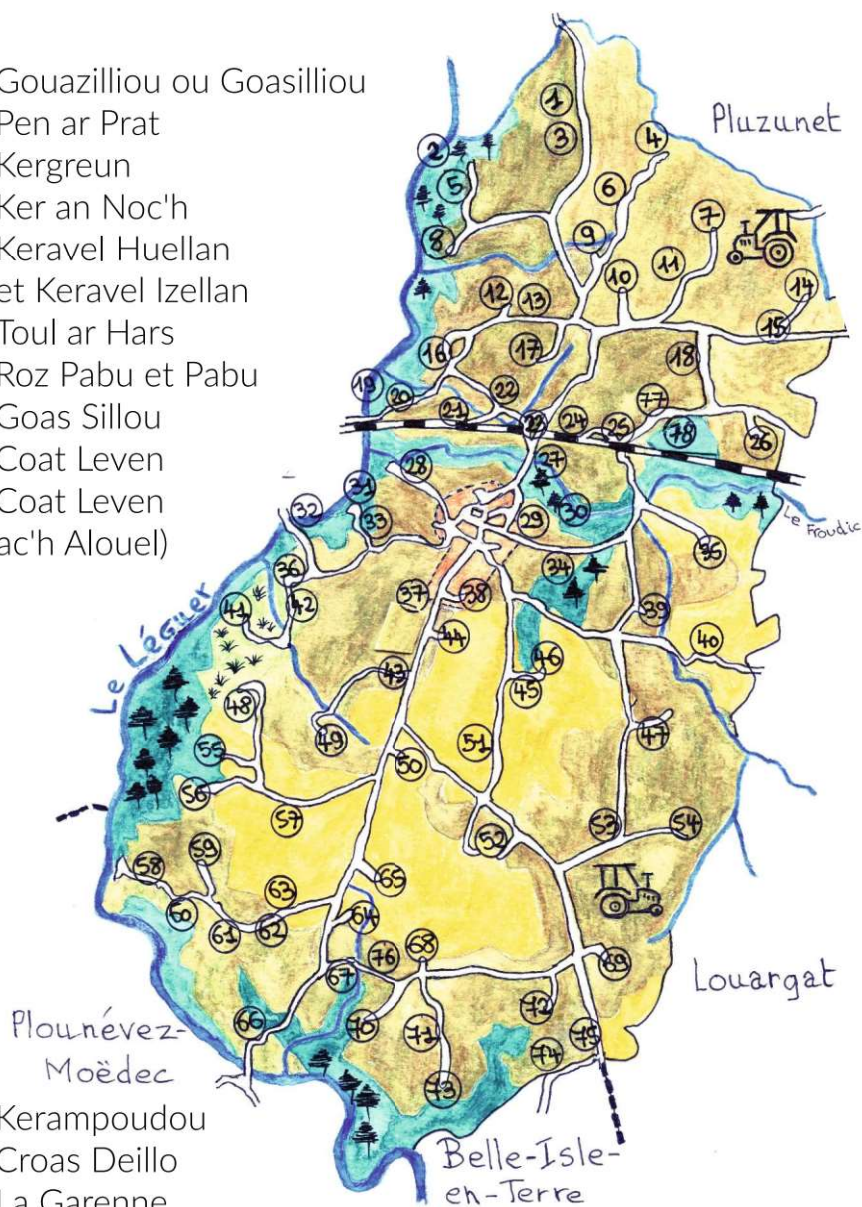
Trégrom

Réponses au concours Kelou N° 9

- 1 Pellem Izellan
- 2 Moulin de Kergueffiou
- 3 Pellem Huellan
- 4 Poulgouénan
- 5 Le Petit Convenant
- 6 Poul an Corre
- 7 Pont Even
- 8 Kergueffiou
- 9 Kérouartz
- 10 Le Grand Launay (Gouern Bras)
- 11 Le Petit Launay (Gouern Bihan)
- 12 Kervedan
- 13 Le Breignou
- 14 Quilliquen
- 15 Land Consorted
- 16 Pen ar Pont
- 17 Crec'h Allic
- 18 Prat Salic
- 19 Moulin du Vicomte
- 20 Rumadel
- 21 Kervod
- 22 Poul Ar Born
- 23 Crec'h Allain
- 24 Coat Ar Parc
- 25 La Boissière
- 26 Kerouspy
- 27 Moulin du Frouit
- 28 Le Saint
- 29 Coat Cléau
- 30 Milin ar Veuzit
- 31 Moulin du Saint (Moulin Coat Leven)
- 32 Moulin du Pont Coz
- 33 Kerlizou
- 34 Bourréguc
- 35 Kerménou
- 36 Kernotériou

- 37 Gouazilliou ou Goasilliou
- 38 Pen ar Prat
- 39 Kergreun
- 40 Ker an Noc'h
- 41 Keravel Huellan et Keravel Izellan
- 42 Toul ar Hars
- 43 Roz Pabu et Pabu
- 44 Goas Sillou
- 45 Coat Leven
- 46 Coat Leven (Creac'h Alouel)

- 47 Kerampoudou
- 48 Croas Deillo
- 49 La Garenne
- 50 Ruguellou
- 51 Dirodel
- 52 Kernaman
- 53 Ker Brezel Huellan
- 54 Ker Brezel (Izellan)
- 55 La Villeneuve
- 56 Coat Léguer
- 57 Le Squivit
- 58 Coat Leguer Bihan
- 59 Kerstun
- 60 Pors Plumet ou Pors Plunet
- 61 Traou Stivell
- 62 Kerhor
- 63 Lennic



- 64 Le Gouer
- 65 Rumérien
- 66 Pont Louars ou Louars
- 67 Croas Mader ou Louars
- 68 Run an Groas
- 69 Kergrist
- 70 Keranscot
- 71 Kerigonan
- 72 Kerarvoën
- 73 Keransquillec
- 74 Keranfloc'h
- 75 Lan Kernaman
- 76 Dossen
- 77 Castel Mézaudy
- 78 Coat an Rivet

Connaissez-vous Trégrom ?



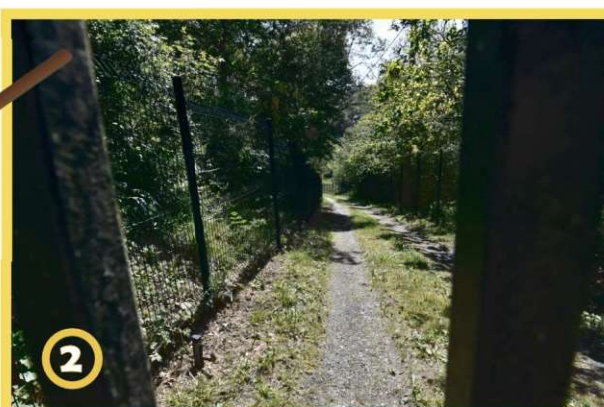
Furetez dans tous les coins de la commune.

Repérez un maximum d'endroits où ces photos ont été prises et indiquez précisément le nom du lieu.

N'hésitez pas à participer, même si vous reconnaissez peu de sites.

Clôture du jeu le 23 août à minuit.

Remise des prix le 30 août à 11 heures à la mairie.



Envoyez vos réponses au choix :
par email à : kelou.jeu@gmail.com
ou par écrit dans une enveloppe scellée déposée à la mairie en précisant vos nom et adresse.



Deux tirages au sort seront organisés

- Tirage au sort du gagnant(e) :** parmi les participants qui auront donné le plus de bonnes réponses, le(la) gagnant(e) se verra offrir par la mairie un repas pour deux personnes au restaurant Ô'TREGROM.
- Tirage au sort de participation :** parmi tous les participants, à l'exception du gagnant au premier tirage au sort, 3 personnes se verront offrir par la mairie un café gourmand pour deux au restaurant Ô'TREGROM.

Tous les habitants majeurs de Trégrom peuvent concourir, exceptées les personnes ayant participé à la rédaction du Kelou et leur famille. Une « bonne réponse » indique précisément l'emplacement du lieu.

Une seule réponse par foyer.



KELOU

Trégrom



**RESTAURANT
BAR
EPICERIE**

Ô'TRÉGROM



L'été s'installe et « bientôt 1 an », ça se fête !

Et oui ! Presque 1 an : nous sommes à Trégrom depuis le 1er août 2024 !

Nous avons mis en place les formules de menu que vous connaissez bien maintenant :

- Menu à 15 € : entrée/plat ou plat/dessert + verre de vin ou de jus d'orange.
- Menu à 18 € : entrée/plat/dessert + verre de vin ou de jus d'orange + café.

Nous proposons aussi des plats spéciaux (les dates sont régulièrement affichées au restaurant et publiées sur notre page Facebook) :

- Pizzas à emporter le 1er et le 3ème mardi de chaque mois.
- Repas à thème 1 fois par mois.

Nous cuisinons aussi pour nos Anciens, le portage étant assuré par la Commune.

Le bar, l'épicerie ainsi que le dépôt de pain (livré par Délices et Traditions, de Louargat), sont toujours à votre disposition. Des plats à emporter sont également disponibles. Nous répondons aussi à toute demande de repas de groupes.

Le mois de Juin a été plutôt ensoleillé et a permis à nos clients de profiter du voile d'ombrage installé depuis peu sur la terrasse. C'est un petit coin bien sympa, très apprécié.

Cet été, nos formules vont prendre un coup de soleil : melons, salades composées, glaces...

Et à l'intérieur, des travaux d'insonorisation seront réalisés avant la fin de l'année.



Et pour les « 1 an » ? Ah, Ah... on vous explique.

Pour fêter le 1er anniversaire de Ô'TRÉGROM, nous organisons :

Samedi 23 Août à midi
Un Déjeuner anniversaire (*) et une Loterie

A GAGNER	2 formules Entrée/Plat/Dessert pour 2 personnes
TIRAGE AU SORT	Samedi 23 Août à 12h

(*) sur réservation avant le 16 Août.

Venez déjeuner sur place entre le 15 juillet et le 15 août. Vos nom et n° de téléphone vous seront demandés si vous souhaitez participer à notre jeu (les modalités seront publiées sur notre compte Facebook).

Et à compter du mois d'Octobre :

Le samedi soir, 1 fois par mois, un menu gastronomique ou à thème vous sera proposé.



Jeux traditionnels bretons

Les jeux bretons désignent un ensemble de jeux traditionnels pratiqués en Bretagne, principalement dans les campagnes, et hérités de pratiques anciennes. Ces jeux faisaient partie intégrante de la culture populaire bretonne et étaient souvent associés à des fêtes locales, foires ou rassemblements communautaires.

Caractéristiques des jeux bretons

- **Ancrage rural** : Ces jeux étaient généralement pratiqués en plein air, dans les champs, sur les places de villages ou près des tavernes.
- **Fabrication artisanale** : Beaucoup d'équipements étaient fabriqués en bois ou en métal par des artisans locaux.
- **Convivialité et compétition** : Ces jeux avaient un rôle social fort, rassemblant toutes les générations autour de défis physiques ou d'adresse.

Exemples de jeux bretons traditionnels

- **Le Gouren** : Une forme de lutte traditionnelle bretonne, très codifiée, où l'objectif est de faire tomber son adversaire sur le dos.
- **Le Boultenn** : Un jeu de quilles typique du Morbihan, proche du bowling, mais avec des règles spécifiques selon les communes.
- **La Galoche** : Un jeu d'adresse où il faut lancer une pièce pour faire tomber une quille (la galoche) et marquer des points.
- **Le Palet** : Très populaire, il consiste à lancer des disques métalliques sur une planche en bois pour se rapprocher d'un objectif central.

Une autre catégorie de jeux bretons est ancrée dans la culture populaire bretonne et particulièrement dans le Trégor. Il s'agit des jeux de force. On peut y trouver le lever de perche, le tir à la corde, le lever de l'enclume appelé aujourd'hui le lever d'essieu ainsi que le lancer de bottes de paille. Ces épreuves de force, autrefois pratiquées lors de foires et de fêtes locales, mettaient souvent en avant des figures emblématiques, parfois deve-

nues légendaires comme **Yves Le Minous** dit «Le Hérisson de Ploubezre» ou **Jean-Claude Prigent** dit «Casimir».

Rôle culturel

Les jeux bretons étaient bien plus que de simples loisirs : ils représentaient des moments de rassemblement, de transmission des traditions et de valorisation des savoir-faire locaux. Aujourd'hui, plusieurs associations œuvrent à préserver et promouvoir ces jeux lors de festivals ou événements dédiés.

L'évolution des jeux bretons au fil du temps reflète les transformations sociales et culturelles de la Bretagne. Autrefois ancrés dans la vie quotidienne et les rassemblements populaires, ces jeux ont traversé des périodes de déclin avant de connaître une redécouverte et une valorisation patrimoniale.

Dans la région du Trégor, l'une des figures légendaires les plus connues dans les jeux de force était **Yves Le Minous**, surnommé «Le Hérisson de Ploubezre». Cet homme, réputé pour sa force hors du commun, participait régulièrement aux concours de levée de pierres et de tir à la corde dans les fêtes locales.



Photo : Jean Claude Prigent en 2014 à la fête de Sainte Jeune à Plounévez-Moëdec

Jean-Claude Prigent, surnommé «Casimir», est aussi une figure emblématique des jeux de force bretons, originaire de Plounévez-Moëdec, dans le Trégor, sa carrière exceptionnelle et son engagement ont largement contribué à la promotion et à la préservation de ces traditions en Bretagne.

Il a remporté de multiples titres de Champion de Bretagne et départementaux sur plusieurs décennies. La

carrière et l'engagement de Jean-Claude Prigent ont fait l'objet d'un documentaire diffusé sur France 3. Ce film retrace son parcours et met en lumière sa contribution à la sauvegarde des jeux de force bretons. Vous pouvez de temps en temps l'apercevoir à Trégor lors de festivités locales. Il était notamment présent à la Fête des Vieux Métiers près de la chapelle de Christ.

Un Trégormois s'illustre également dans les jeux de force bretons, il s'agit de **Renan Nicol**. Pour Renan, jeux de force rime avec lancer de poids de 20kg à 5,50/5,70m, lever de perche, lever de civière avec une performance à 1 tonne 280 à Pouldouran en 2024. Il s'illustre également au bazh-yod (bâton à bouillie) où on peut le voir faire « voler » ses adversaires. On lui souhaite une carrière aussi belle qu'Yves Le Minous ou que Jean-Claude Prigent.



Photo : Renan Nicol

Yves Le Minous, Jean Claude Prigent, Renan Nicol, Jérémy Arzul, Quentin Le Hervé et bien d'autres encore sont des figures des jeux de force bretons. Les femmes ne sont pas en reste car elles aussi participent à ces compétitions hors du temps, notamment Océane Lozahic, de Quemperven, qui est championne de Bretagne du lever d'essieu avec 62 répétitions. Bravo à elle !

Les jeux bretons ont su traverser les époques en s'adaptant aux changements sociétaux. D'abord enracinés dans les traditions rurales, ils sont aujourd'hui devenus un symbole fort du patrimoine culturel breton, perpétué grâce à la passion des habitants et des associations.



KELOU

Trégrom

Recette



Le refuge de Trégrom, situé à l'extrémité du village, accueille chaque année 900 animaux (chiens, chats, rongeurs, oiseaux) abandonnés ou maltraités.

Pour continuer à leur offrir soins, nourriture et chaleur, nous avons besoin de votre aide. Les dons, qu'ils soient financiers ou matériels, sont essentiels à notre fonctionnement.

Par ailleurs nous recherchons activement des bénévoles pour promener les chiens, sociabiliser les chats ou simplement prêter main forte au quotidien.

Une heure de votre temps peut faire toute la différence pour un animal en détresse.

Contactez-nous par mail à : apaa.tregrom@gmail.com

Ensemble, offrons-leur une seconde chance.

Cookies salés au jambon et fromage

Ingrédients :

150 g de farine

un demi sachet de levure

80 g de beurre mou

1 œuf

80 g de jambon blanc coupé en petits morceaux

80 g de fromage râpé (gruyère conté parmesan)

2 cuillères à soupe de lait

1 pincée de sel et de poivre

1 cuillère à café d'herbes de Provence ou de ciboulette

Préchauffez le four à 180 degrés

Dans un saladier, mélangez la farine, la levure, le sel et le poivre

Ajoutez le beurre mou et sablez la pâte du bout des doigts



Incorporez l'œuf et le lait

Mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène

Ajoutez le jambon, le fromage râpé et les herbes

Mélangez délicatement, formez des boules de pâte

Aplatissez-les légèrement sur la plaque de cuisson

Enfournez 12 à 15 minutes jusqu'à ce que les cookies soient dorés sur les bords et moelleux à l'intérieur

Laissez tiédir et dégustez

Pierre et les abeilles

C'est en 2021 que Pierre Bourdoulous récupère les ruches que ses oncles bichonnaient déjà depuis des années. Passionné par les abeilles, il ne cesse de les entretenir et d'acquérir le matériel nécessaire à leur bien-être. Encouragé par Sarah qui le soutient en organisant l'intendance, il récolte différents miels de saison dans les six ruches exposées au soleil de Trégrom et de Vieux-Marché. L'idéal pour les tartines d'Arthur.

Un loisir proche de cette nature qu'aime Pierre entre deux sorties aux champs.





Bastien Morand

Charpente Menuiserie
Bardage Terrasse Isolation
Matériaux sains et écologiques

bastien.morand@orange.fr

06 30 87 06 19

Cordonnerie du Centre

Pierre-Henri DUTRAY

Cordonnerie,
réparation
d'articles en cuir,
reproduction toutes clés,
plaques automobiles,
tampons, gravure,
affûtage



3, place de la République,
22140 Bégard

Tél. 02 96 23 05 25

contact@cordonnerieducentre.fr

Scie Pres de l'Arbre

Scierie Mobile

Arboriste Grimpeur

Yoann PINABEL 06 34 48 55 35
Régis PINABEL 07 89 66 95 59
sciepresdelarbre@gmail.com

MIKAÏA
à 100% HOTEL, SÉRIEMENT

Calixte DUBRECHT
06 13 12 81 01
calixte.dubrecht@orange.fr
www.mikaia22.fr

Calixte DUBRECHT
06 13 12 81 01
calixte.dubrecht@orange.fr
www.mikaia22.fr

POUR CES MOMENTS OÙ COM SE SENT DÉTRESSÉ, NOUS PROPOSER :

ESPACE DE PAROLE
Dre écoute
pour reprendre espoir

ASSISTANCE
INFORMATIQUE &
ADMINISTRATIVE
Se faciliter la tâche en faisant appel
à un service global (messagerie, internet,
documents en ligne, etc.)

ATELIERS
COLLECTIFS
Rencontrer avec d'autres

À DOMICILE
À DISTANCE
De toutes vos démarches,
avec nous, en s'adaptant
à ce qui est possible aujourd'hui !

Ô' Trégrom

Bar, restaurant, épicerie
Cuisine traditionnelle faite maison.
Horaires restauration : 11h45 - 14h
Horaires bar - épicerie : 8h30 - 19h
(du mardi au samedi)

Tel : 02 96 13 29 36

Mail : restaurant-o-
tregrom@outlook.com

10 Hent Bras, 22420 Trégrom

Guillaume et Michèle ont le plaisir de
vous accueillir du mardi au samedi.
Possibilité de service du soir pour des
groupes à partir de 15 personnes sur
réservation.



Isabelle PINABEL

Massages Bien-Etre
Réflexologie plantaire

07 82 80 44 52

isareflexo22@gmail.com
Perros-Guirec - Languedoc - Trégrom

Csilla CHIMPAN
Conseillère indépendante en immobilier
Ei - Agent commercial - KZAC SAINT-BRIEUC - n°888 361 339 00019

06 83 32 56 54
csilla.chimpan@safti.fr
Visitez mon site

Confiez-moi votre projet
immobilier en toute sérénité

SAFTI
Sa le fait !

Yohann Baudelle

Armor Traiteur
06.79.52.09.79
facebook : Armor Traiteur
mail : armortraiteur.yb@gmail.com

Adrien Thomas

► Electricité - Plomberie - Sanitaire
► Chauffage - Ramonage

07 82 36 28 78
adrientomas.pro@outlook.com
22420 Trégrom

MASSAGE
Bien-être
Créatif

Adélaïde Mésenge
06 24 96 73 66
massage-creatif@ti-nuage.fr

LA CAROTTE SAUVAGE
PRODUCTEURS MARAÎCHERS

Le mercredi de 15 à 18 heures
à la ferme.
Le mardi de 16 h. 30 à 18 heures
au marché bio
de Belle-Isle-en-Terre

AB

LA GRAINE
QUI S'AIME

06 59 01 07 59

Anne-Claire HOUWAER
PRATICIENNE EN ECORITUELS
THERAPEUTE BIO-ENERGETICIENNE
GÉOBIOLOGUE

ALLCOCK Benjamin
Entreprise générale du bâtiment

06 67 87 25 19
benjamin.all@hotmail.com

Multiservices
Dépannage
Maintenance
Entretien

Christophe Lannoye - 06 09 67 49 55
christophe.lannoye@gmail.com

SIRET : 879 642 163 RM 59

PÉPINIÈRE
Un simple jardin

étonnantes, médicinales, comestibles

Keranoc'h - 22420 Trégrom
06 81 89 11 46
Mail : info@unsimplejardin.com
Site : unsimplejardin.com

S.A.R.L. ERWAN LAERON

02 96 47 97 45
06 21 35 48 92
laeron.erwan@orange.fr

COUVERTURE
ZINGUERIE
ÉTANCHÉITÉ

CRÉC'H ALAIN
22420 TRÉGROM



KELOU

Trégrom

Office de Tourisme

ICI
C'EST LA DÉCOUVERTE
TOUTE L'ANNÉE



Demandez le programme !
Retrouvez chaque semaine
l'agenda des animations

L' Office de Tourisme, c'est

- des visites guidées pour petits & grands,
- un service billetterie,
- la vente de cartes de pêche,
- la location de Vélek'tro,
- de la boutique & des idées cadeaux,
- des guides de randonnée ...

LES OFFICES DE TOURISME
À PROXIMITÉ DE CHEZ VOUS :

Bureau de Plouaret - Rue Louis Prigent

Ouvert du 16 juin au 12 septembre

www.bretagne-cotedegranitrose.com - 02 96 05 60 70

BRETAGNE
CÔTE
DE GRANIT
ROSE
TOURISME



Carnet rose

COURSEAUX Lara
née le 16/01/2025
POULEN GUILLAUME Aurore
née le 26/03/2025

Décès

André LARROQUE
décédé le 04/04 (né le 14/06/1953)
Marie-Louise METIVIER
décédée le 26/01
(née le 14/08/1943)

Infos pratiques

Horaires d'ouverture de la Mairie

Lundi 9 à 12 / 14 à 17 heures
Mardi 9 à 12 / 14 à 17 heures
Mercredi 9 à 12 h.
Jeudi 9 à 12 / 14 à 17 heures
Vendredi 9 à 12 h.

Permanence des élus

Samedi matin de 11 à 12 heures

Horaires d'ouverture de la déchetterie de Vieux-Marché

06 65 70 71 10

Lundi Mercredi Vendredi Samedi

Horaires d'hiver du 1/10 au 30/04 :
De 13 h. 30 à 17 h. 30

Horaires d'été du 1/05 au 30/09 :
De 13 h. 30 à 18 heures

Urbanisme (Premier semestre)

Permis de construire : 3
Déclarations préalables : 9
Certificat d'urbanisme : 11



02 96 47 92 55
mairie@tregrom.fr

Urgence

Monsieur le Maire : 06 74 39 87 28

Ont contribué à ce numéro : Jean-François Le Bras, Csilla Chimpan, Joss Fonchin, Michel Fortune, Gérard Guillerm, Dominique Hannebicque, Danielle Le Boulanger, Marie-Hélène Matthieu, Christine et Christian Olivier, Evelyne Pernel, Solange Quelen, Martine Robache - Photos : Kelou - Imprimé par Point.COM / Saint Agathon - Directeur de publication : Jean-François Le Bras

Gîte rural Ty Coz

Enora Bernard
4, Kervod - 22420 Trégrom
enobzh@gmail.com

06 76 82 67 35



La Villeneuve

Chambre d'hôtes

celines.accueil@gmail.com
07 61 00 77 27



Le Hameau du Léguer

Propriétaires : Sandrine et Jean-Christophe
Le Henaff
Contact : lehameauduleguer@lilo.org

Amoureux de la nature, besoin de repos, de déconnecter, ou tout simplement de vous ressourcer au calme... Alors, vous tomberez sous le charme de « L'îlot » ce chalet en bois niché au cœur de la vallée du Léguer dans un petit hameau composé de trois chalets indépendants

Location par Airbnb



Moulin du Pont de Coz

Le Moulin vous attend !

C'est un lieu unique : un moulin à eau (de 1789) au bord de la rivière, comprenant 4 maisons (dont Ty Bihan est à louer).

Parfait pour les randonnées, la baignade dans la rivière, le vélo au cœur de la Bretagne, la visite des environs.

Location par Airbnb



Gîte de Kergueffiou

Contact Fanny Santer
06 51 96 50 04

Les 10 ans du Trail du Viaduc



Photo Laetitia Kerhuil



Photo Laetitia Kerhuil



Photo Laetitia Kerhuil



Photo Laetitia Kerhuil



Photo Laetitia Kerhuil



Photo Laetitia Kerhuil