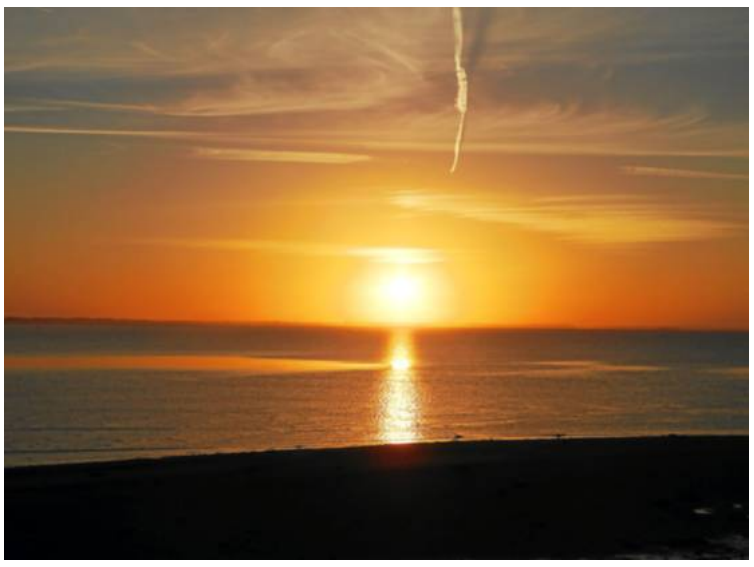
LA PHOTO DU JOUR

Nature.
Lever de soleil sur la baie de Quiberon



Lorsque les cieux se montrent plus cléments, voilà le spectacle qu'on peut admirer dans la baie de Quiberon au petit matin. Ça met d'entrée de bonne humeur !

À FAIRE, À VOIR

La Trinité. Voile : la Route de l'amitié fait escale vendredi

Gaëtan Cresp, bénévole à l'organisation, Chris Harel, l'une des organisateurs du repas, Rudy Deniaud, chef cuisinier, et Aude Flye Sainte-Marie, adjointe au maire.

Ce vendredi, ce sera la fête dans le port. Environ 150 voiliers, vieux gréements et voiles d'aujourd'hui y feront escale dans le cadre de la Route de l'amitié.
Ce sera la première fois que le port de La Trinité-sur-Mer participe à cette manifestation, conviviale et festive, organisée tous les deux ans par l'association La fête du vent et de la mer. Les bateaux arriveront à partir de 11 h au môle Caradec, et le spectacle offert par ce grand rassemblement de voiliers vaudra sûrement le détour.
Pour clore cette journée, un grand dîner ouvert à tous sera proposé sur le parvis de la capitainerie. Suite à un appel aux bénévoles, de nombreuses personnes s'investissent pour la réussite de cet événement dans la commune. « Nous voulons montrer que La Trinité-sur-Mer sait bien accueillir », souligne Aude Flye Sainte-Marie, adjointe au maire. Le pari : proposer un repas gastronomique pour un grand nombre. Pour ce faire, Rudy Deniaud, le chef cuisinier trinitain dont la réputation n'est plus à faire, a concocté un menu breton, revisité façon gastronomique.
Son menu comprendra le fameux kig ha farz et du poisson cuit sur place. Ce repas sera servi à partir de 19 h, et la soirée sera ensuite animée par le groupe Celtic Sailors.

▼ ***Pratique***
Repas, 15 € (hors boissons) servi dans la limite de disponibilité.
Réservations possibles au marché vendredi, et à « Mets en scène » toute la semaine 9 h 30 à 13 h et de 16 h 30 à 20 h 30, ou vendredi au point information môle Caradec à partir de 11 h.

LE BON PLAN

Saint-Pierre-Quiberon.
Tonio le clown fait son show

Tonio le clown, sera en représentation à Saint-Pierre-Quiberon, à partir de 18 h, sur le parking de l'Église. Pour une soirée toute en rires. Tarif : 5 euros.

▼ ***Contact***
Tél. 02.97.30.88.86.

Dans les pas de…
Alexandre, coach sportif

Pierre Arz

Tous les mercredis, plage du Men-Du, des dizaines de personnes enfilent leurs baskets pour assister aux séances de gymnastique et de stretching d'Alexandre Bell Nkot.

Alexandre Bell Nkot fait bouger les gens grâce à ses cours de gymnastique et de stretching.

Ancien athlète de niveau national (spécialisé dans le 200 et le 400 mètres), multiple champion de Bretagne en salle, Alexandre Bell Nkot est désormais éducateur sportif. « Je m'occupe de plusieurs activités comme du renforcement musculaire, différents types de gymnastique, du coaching personnel, de l'initiation aux sports collectifs et de raquette… Je suis aussi formateur pour la Ligue de Bretagne d'athlétisme hors stade ». Ce brillant passé et ce solide bagage lui valent d'être considéré dans le milieu.

Un cours plébiscité
Il anime depuis cinq ans ce cours à La Trinité-sur-Mer, mandaté par l'office de tourisme. « Mon envie était de profiter de l'été pour mettre en place ce genre de cours, nous explique-t-il. Il faut que les gens bougent, même si c'est un problème pour eux. C'est nécessaire pour leur santé ».
Dans ses cours, Alexandre note deux types de catégories : celle qui a déjà l'habitude de bouger, et celle qui profite de l'été pour faire du sport. « Mais je vois que certains reviennent à mes cours, même d'une année sur l'autre ! » C'est le cas de Claire, vacancière de la région parisienne : « J'ai déjà participé aux cours d'Alexandre sur la plage les années précédentes. Le reste de l'année, je bouge une ou deux heures par semaine. Ces cours me permettent de rester active pendant l'été. Cela m'apporte du bien-être et de la tonicité ».

Accessibles à tous
Avec jusqu'à 150 personnes (son record !) sur la plage du Men-Du, les gens adhèrent aux activités proposées par Alexandre. « Les gens n'osent pas forcément aller dans une salle de sport. Là, c'est sur une plage et c'est gratuit ». Durant ses cours, Alexandre décompose sa séance. « 45 minutes d'entretien et 45 minutes de stretching. On travaille les abdos, les cuisses, les fessiers. Ce que les gens recherchent, c'est de pouvoir bouger avant tout, mais aussi une part de bien-être ».
La gymnastique permet de bouger, de travailler l'endurance tandis que le stretching visera plutôt la détente et le relâchement. Les cours sont construits de manière à ce que chacun puisse participer.
Alexandre propose aussi des cours au Zing Café, plusieurs jours par semaine. En plus du stretching, différents types de gymnastique sont proposés : entretien, tonique ou douce.

▼ ***Pratique***
Tous les mercredis, de 10 h à 11 h 30, plage du Men-Du. Gratuit.
Les lundis, mardis, jeudis et vendredi au Zing Café, à La Trinité-sur-Mer. Participation de 10 € par heure.
Réservations au 07.54.57.48.06.

L'ÉTÉ PRÈS DE CHEZ VOUS

CARNAC. Visite guidée. Visite guidée thématique : les 7 merveilles du Musée, de 15 h à 16 h, musée de Préhistoire. Tarifs : 9 € ; réduit : 5 €. Contact : contact@museedecarnac.fr

CARNAC. Veillées du Ménec. Skedanoz. Trois départs par soirée : 21 h, 21 h 20 et 21 h 40 (45 mn). Les visiteurs partent à la rencontre de conteurs dans les alignements, à leur passage, les pierres scintillent, s'illuminent, créant une atmosphère propice au mystère. Tarif : 8 € ; enfant : 3 €. À partir de 22 h 30, l'éveil des mégalithes, mise en lumière du Ménec Ouest : une histoire de pierres racontée en synchronisation avec les jeux de lumière (20 mn en boucle). Tarifs : 8 € ; réduit : 3 € (moins de 18 ans). Contact : maison des mégalithes, tél. 02.97.52.29.81.

LA TRINITÉ-SUR-MER. Opéra de poche. Salle Saint-Joseph, à 20 h 30 : « L'élixir d'amour ». Tarifs : 10 €; 20 €; 25 €. Contact : tél. 06.83.73.88.85.

CARNAC. Stage d'initiation aux fouilles. De 10 h à 17 h, au musée de Préhistoire, une journée pour s'initier au métier d'archéologue autour de la reconstitution à l'identique d'une sépulture découverte sur l'île de Téviec. Les enfants découvriront tous les aspects d'une fouille archéologique avec les conseils d'un archéologue.
De 10 h à 12 h 30 et de 14 h à 17 h. Réservé aux enfants entre 9 et 16 ans. Réservation obligatoire. Tarif unique 25 €. Contact : Céline Cornet, contact@museedecarnac.fr

PLOUHARNEL. Visite guidée. Le Mur de l'Atlantique, à 14 h 30, musée de la Chouannerie, route de Quiberon, la batterie la plus importante et la plus puissante de la façade Atlantique livre ses secrets. Tarifs : 5 € ; 3 € pour les groupes. Contact : office de tourisme, tél. 02.97.52.32.93.

PLOUHARNEL. Conférence/débat. Relation mégalithique entre Carnac et Plouharnel, deuxième partie. À 20 h 30, au pôle Menhirs. Animé par Howard Crowhurst. Tarifs : 15 € ; 7,5 € pour les moins de 26 ans et les demandeurs d'emploi. Contact : office de tourisme, tél. 02.97.52.32.93.

SAINT-PIERRE-QUIBERON. Concert. Concert Hélène Le Corre et Alexander Martin, à 21 h, à l'église. Tarif : 10 €. Contact : tél. 02.97.30.88.86, ot@saintpierrequiberon.net

SAINT-PIERRE-QUIBERON. Théâtre. À 21 h, au centre culturel, théâtre RTT de Stéphane Titeca par la troupe Termaji. Réservation : 06.47.65.95.42. Tarifs : 7 € ; 3,50 €. Contact : office de tourisme, ot@saintpierrequiberon.net

DEMAIN
SAINT-PIERRE-QUIBERON. Spectacles enfants. « Viens voir là-bas » à 20 h 30, parking de l'église. Gratuit.

EXPOSITION
SAINT-PIERRE-QUIBERON. Exposition. Marie-Catherine Auget, jusqu'au jeudi 30 juillet, Office de tourisme, art abstrait et figuratif fait de lumière, de couleur et de matière. Gratuit, contact : office de tourisme de Saint-Pierre-Quibe, tél. 02.97.30.88.86, ot@saintpierrequiberon.net

Sur letelegramme.fr
Retrouvez
tous les rendez-vous loisirs