

## Dimanche 9 Septembre : 38<sup>ème</sup> Semi-Marathon International



Pour cette nouvelle édition, 7000 personnes sont attendues durant le week-end dans les différentes épreuves.

Des champions aux anonymes, ils seront tous encouragés par des milliers de spectateurs qui sont pour la plupart de vrais amoureux du sport.

L'ambiance sera à la fête, le principal étant de participer.



### Les Foulées jeunes "Conseil Général"

les jeunes de 10 à 14 ans sont conviés à ce rendez-vous en s'alignant dans les foulées Jeunes du Conseil Général.

Départs de 13 h 35 à 13 h 50



### Le 10 km Arradon-Vannes

Nombreux sont ceux qui courent ce 10 km avant de se retrouver l'année suivante sur le semi-marathon.

Départ à 14 h 00.

## Samedi 8 Septembre

### La Randonnée Pédestre « Prévadiès »

L'île d'Houat et l'île d'Arz sont cette année au programme de la randonnée pédestre «Prévadiès». Seuls les 900 premiers ont pu embarqués.

(page 14)



### Tous Solidaires Marchons ou Courons

Un parcours innovant empruntant les sentiers côtiers Cette opération est destinée à financer la participation des joëlettes de «Pompiers Vannes Aventure» à différentes courses Joëlettes.

(page 7)



Auray  
Arradon  
Belz  
Carnac  
Saint Avé



Le bon sens de l'avenir



Le 9 septembre prochain, la Bretagne verra s'élancer, pour la 38<sup>ème</sup> fois, les nombreux concurrents du semi-marathon Auray-Vannes.

Cette course a su, au fil des années, devenir un rendez-vous incontournable qui est même qualificatif pour le championnat de France.

Le semi-marathon fait la fierté du Conseil régional par le sérieux de son organisation, la convivialité

qui y règne et la rigueur sportive de ses compétiteurs. C'est pourquoi la Région a choisi de renouveler son soutien à une manifestation qui attire chaque année de nombreux spectateurs.

Je vous souhaite à tous de passer une très bonne journée en Bretagne.

**Pierrick MASSIOT,**

**Président du Conseil Régional de Bretagne**



# ouest france



ouest-france.fr



C'est parti pour 21 km 100



Plus de 5000 passionnés de course à pied seront encore présents cette année pour le coup d'envoi du 38<sup>ème</sup> semi-marathon Auray-Vannes.

Au départ, des favoris ou challengers, des initiés ou amateurs, des vétérans et des plus jeunes, tous fiers de porter leurs dossards et prêts à repousser leurs limites.

Dans le peloton ou en tête, les kilomètres vont défiler et les pulsations s'accélérer au rythme du chronomètre. Tous ces athlètes vont tenter de relever leurs défis. Des défis avant tout personnels, des victoires accomplies pour le plaisir et dans le respect de l'autre.

La solidarité, le dépassement de soi, la persévérance, l'esprit d'un sport accessible à tous sont autant de valeurs que le Conseil général défend dans la politique qu'il mène. Depuis de nombreuses années, le Département encourage le développement des associations et des clubs, unis par un même désir, celui de faire du Morbihan une terre de rayonnement sportif. Pour encourager la diversité des pratiques, il les soutient dans leur fonctionnement mais aussi dans l'organisation de manifestations. Et je me réjouis de constater que le semi-marathon demeure désormais un rendez-vous incontournable pour les pratiquants, mais aussi pour le public venu très nombreux les applaudir. Sa renommée explose bien au-delà de nos frontières puisque quatorze nations fouleront, ensemble, ce beau parcours qui met en lumière la richesse de nos paysages morbihannais.

Je tiens encore à remercier l'équipe de bénévoles qui a permis, au fil des ans, de faire de cet événement populaire une étape des qualifications aux championnats de France. Je salue également les organisateurs qui offrent chaque année ce temps de rencontre entre les générations et les différents niveaux de compétition. Dans cet esprit, et pour la 8<sup>ème</sup> année consécutive, les « Foulées jeunes du Conseil général du Morbihan » ouvriront, sur le dernier kilomètre, la course des adultes sur le stade de Kercado.

Au nom du Conseil général, je souhaite à tous, coureurs et spectateurs, de passer un moment festif, dans la convivialité et le respect des valeurs du sport. ■

**François Goulard**

**Président du Conseil général du Morbihan**



"Les Foulées Jeunes du Conseil Général"

**AURAY/VANNES/SÉNÉ**



Sur remise de ce coupon un dessert vous sera **offert** pour un menu Maxi Best of acheté.

**Offre valable du 7 au 30 septembre 2012 uniquement au restaurant d'Auray, Vannes, Séné**

**LE RESTAURANT DE LA FAMILLE**

*Service au volant*

**OUVERT 7J/7**



Face Carrefour - **VANNES**  
Face Leclerc - **AURAY**  
Rond-point du Poufanc - **SÉNÉ**



**maeva**  
Résidences de vacances

A proximité du centre ville de Quiberon,  
à quelques mètres de la plage de Carnac et de Port en Drô,  
ou en plein cœur du Golf de Saint-Laurent,  
ces résidences vous accueillent dans un cadre convivial.

**Résidence Bleue Océane 56340 CARNAC**  
Tel : 02 97 52 22 68 Mail : cko@maeva.fr

**Résidence Ker Avel 56170 QUIBERON**  
Tel : 02 97 30 42 74 Mail : kuk@maeva.fr

**Les Cottages du Golf 56400 PLOEMEL**  
Tel : 02 97 24 46 00 Mail : lcg@maeva.fr

PARTAGEZ BIEN PLUS QUE DES VACANCES 

Informations et réservations sur [maeva.com](http://maeva.com)



**ENDURANCE SHOP**

**VANNES**

DU DÉBUTANT AU CONFIRMÉ NOUS SAURONS VOUS CONSEILLER

**MAGASIN 100% RUNNING**

www.enduranceshop.com

accueil + conseil + choix  
chaussures - textiles - accessoires - cardio - diététique

OUVERT du lundi au samedi de 10 h - 13 h / 14 h 30 - 19 h

12, Avenue GEISPOLSEIM - 56860 VANNES-SENE  
Tél. 02 97 54 94 31



*Le Moulin de Pont-Sal*

**M A I R I E**  
  
**PLUNERET**  
56400

sur les rives d'une ria du Golfe du Morbihan est l'une des entrées du Golfe du Morbihan. La commune est à la fois intérieure et maritime.

Elle est entourée de deux rivières côtières : la rivière d'Auray à l'ouest et la rivière du Sal à l'est. Elles se rejoignent à Kérisper pour se jeter dans le Golfe du Morbihan. Ces rivières vivent au rythme des marées laissant découvrir les vasières qui nourrissent les nombreux oiseaux qui viennent s'y abriter.

Sur une rive de la rivière du Sal, au village de Sainte-Avoye se dresse l'une des plus belles chapelles de la région. Datée du XVI<sup>e</sup> siècle et

classée Monument Historique, elle impressionne le visiteur par son architecture et ses dimensions. A l'intérieur, se découvre une pièce exceptionnelle : un jubé Renaissance polychrome entièrement sculpté.

Le village de Sainte-Avoye est aussi un point de départ du sentier côtier faisant le tour du Golfe du Morbihan. Sur ce sentier qui mène au port du Bono se trouve un cimetière de bateaux où reposent d'anciens navires en bois dont les peintures colorées s'écaillent avec le temps.

Au cimetière de la ville, repose la Comtesse de Ségur. L'illustre écrivain pour enfant séjournait régulièrement dans un des châteaux de la commune.

[www.pluneret.fr](http://www.pluneret.fr)



*La chapelle de Saint Avoye*





# HYPER SUPER U

les nouveaux commerçants

Auray - Arradon - Belz  
Carnac - Saint Avé

# LEROYMERLIN

...et vos envies prennent Vie

# VANNES-THEIX

## ZA Atlantheix

## 56450 THEIX

Tél. : 02.97.54.55.55

# Bienvenue chez vous !

Vous l'attendiez, vous l'espérez, nous l'avons fait.

Votre nouveau magasin Leroy Merlin vous ouvre un nouvel espace sensationnel, depuis avril.

Les 120 collaborateurs sont impatients de vous faire découvrir un magasin que nous avons voulu plus agréable, ouvert aux nouvelles technologies et plus proches de vos envies.

Plus de choix, plus de produits mis en scène (cuisine, salle de bains, placards, terrasses...), plus de services (cours de bricolage, achat à distance), plus simple et plus de solutions pour bien acheter et bien habiter... sans oublier des prix compétitifs sur tous nos produits.

« Inventer la maison de demain », c'est aussi notre engagement pour vous permettre d'habiter une maison plus saine, plus économe, plus facile à vivre et plus respectueuse de son environnement.

Votre nouveau magasin donne vie à notre volonté de vous accompagner dans tous vos projets.

Aujourd'hui, nous sommes prêts à vous accueillir dans votre nouveau Leroy Merlin de Theix, ZA Saint Léonard

## DES PRIX EXCEPTIONNELS POUR VOIR GRAND POUR VOTRE MAISON.

LEROYMERLIN  
...et vos envies prennent Vie!

Ouvert du lundi au samedi de 8h à 20h - [www.leroymerlin.fr](http://www.leroymerlin.fr)



## AURAY

Auray nichée au fond d'une ria, vous ouvre ses portes. Tout ici est captivant et vous entraîne au cours d'un long voyage au fil de l'eau et des ans.

Auray, ville d'Art, au détour des ruelles, vous découvrirez ses maisons à colombages, son vieux port, ses églises. Auray, ville de loisirs et de culture, avec son centre culturel, son festival musical et ses « marchés de l'art ». Auray, ville de gourmandises avec son grand marché du



lundi, vous invite à déguster ses produits du terroir et ses fruits de mer. Carrefour touristique et ville inoubliable, Auray est à découvrir sans modération... et en toute saison. Autrefois grand port de pêche et de commerce, le quartier Saint-Goustan est, aujourd'hui, un havre de paix qui inspire aux beaux jours de nombreux peintres.

Côté sport, la ville d'Auray œuvre pour la pratique sportive par tous. Elle met à la disposition des utilisateurs 15 équipements sportifs soit plus de 74 000 m2 de terrains, salles, vestiaires... Le stade de Ty Coat est équipé d'un gazon syn-

thétique qui répond aux critères de haute qualité environnementale (HQE). En effet, Auray s'engage en faveur du développement durable et solidaire depuis plusieurs années déjà : après deux années de réflexion, elle vient d'adopter officiellement son Agenda 21, programme composé de 36 actions concrètes pour répondre aux enjeux environnementaux, économiques et sociaux du monde de demain.

Outre le semi-marathon Auray-Vannes, la ville accueille l'Open Super 12, rendez-vous incontournable du calendrier sportif alréen. Depuis 1985, il réunit les meilleurs benjamins filles et garçons des délégations étrangères et des ligues françaises. Au palmarès du tournoi : Paul-Henri Mathieu, Amélie Mauresmo, Kim Clijsters ou encore Rafael Nadal. Sur le plan cycliste, Auray accueille régulièrement des événements d'ampleur nationale et internationale : le Ruban Granitier (2005), le prologue du Tour de France VTT (2007), le départ de la 2e étape du Tour de France 2008... Dans les autres disciplines, Auray compte d'authentiques champions dont Élodie Guégan, membre de l'équipe de France Elite d'athlétisme et licenciée du Cima (club intercommunal morbihannais d'athlétisme).

[www.auray.fr](http://www.auray.fr)

OVERSTIM-S  
SPORTS NUTRITION

SPORTS  
AKILEINE

What  
Wow!

STLM  
TRANSPORTS

HARIBO

Brittany Ferries  
UNE AUTRE IDÉE DU VOYAGE

PACIFIC



Située entre Vannes et Auray, Baden est une commune de 4 100 habitants, d'une superficie de 2 353 hectares avec 37 km de littoral. La commune inclut les îles Réno, du Petit Vézy, du Grand Vézy et des Sept Îles. L'activité économique de la commune est orientée vers l'ostréiculture, l'artisanat et le tourisme.

Presque tous les noms des villages sont bretons Kergonano, Kerplouz, Guern, Trévras, Kervermir, etc. La période néolithique a laissé, sur le sol, des traces importantes par la présence de dolmens à Toulvern, Le Rohello et Lanester. D'autres vestiges mégalithiques ont été recensés à Toulvern et Le Couédic. L'ère romaine est signalée par une voie romaine venant de Vannes, passant à Pomper et se dirigeant vers Locmariaquer. La commune dispose également d'un manoir (Cardelan), d'un château (Kergonano), de chapelles (Locmiquel, Mériadec et Pen Mern) et d'une Église romane. Au détour des sentiers côtiers les paysages du Golfe du Morbihan et de la rivière d'Auray permettent également de découvrir la faune, la flore, d'anciens moulins à marée (Mériadec et Pomper) ou le terrain de golf.

Baden fait également partie de l'histoire de l'aviation. Joseph Le Brix, originaire de Baden, et Dieudonné Costes ont réussi la traversée de l'Atlantique Sud, entre Saint-Louis du Sénégal et Natal au Brésil, sur un Bréguet BR 19 baptisé « Nungesser et Coli ». Dans le cimetière de Baden, un très beau tombeau est élevé sur le caveau de Joseph Le Brix. Par ailleurs, le Musée du Passion et des Ailes permet de découvrir une rétrospective de l'histoire de l'aviation et notamment de la vie de Joseph Le Brix et de Dieudonné Costes. Le Musée présente aussi des collections de jouets et de maquettes de navires. ■

www.baden.fr



## Votre journée relax après l'effort !

# Journée Thalasso Découverte bio à 129€

### 3 soins relaxants\* en thalasso et l'accès libre au Spa marin.

Avec nos offres journées, profitez des nombreux avantages de notre site resort : cabines design et mains expertes pour des soins bien-être ; spa marin (bassin de nage/ parcours aquatique, hammams et saunas, salle de Fitness & Forme...) pour la détente ; ambiance cosy et restauration gourmande pour le plaisir.

\* 1 enveloppement d'algues ou 1 hydrojet, 1 douche sous-marin, océane, à pomme ou à affusion, 1 bain hydromassant.

**D'AUTRES JOURNÉES À DÉCOUVRIR SUR**  
[boutique.thalasso-carnac.com](http://boutique.thalasso-carnac.com)

**T. 02 97 52 53 54 - [www.thalasso-carnac.com](http://www.thalasso-carnac.com)**  
[boutique.thalasso-carnac.com](http://boutique.thalasso-carnac.com)

### Animation sur le parcours

- Bagad de Baden
- Harmonie Fanfare St-Marc
- Ar'diatio
- Groupe de Bidons
- Trio Logoden
- Groupe Folklorique d'Arradon



**CHALLENGE 10 km Bretagne 2012**

ARRADON-VANNES  
 TAULÉ-MORLAIX  
 TOUT RENNES COURT  
 CORRIDA de LANGUEUX



### Challenge 10 km de Bretagne 2012

LANGUEUX (23/06) - ARRADON-VANNES (9/09) - TOUT RENNES COURT (14/10) - TAULÉ-MORLAIX (4/11)



Classement à l'issue de la Corrida de Langueux

#### Catégorie Juniors/Espoirs Hommes

- |                      |                        |
|----------------------|------------------------|
| 1 BIRIEN Tom         | PACE EN COURANT        |
| 2 LESTIC Florian     | QUIMPER ATHLETISME     |
| 3 LE BOURDIEC Romain | ATHLE PAYS DE L'ORIENT |

#### Catégorie Juniors/Espoirs Femmes

- |                  |                            |
|------------------|----------------------------|
| 1 CLAEYSSENS     | PAYS DE PAIMPOL ATHLETISME |
| 2 CHA Nina       | PACE EN COURANT            |
| 3 HOCHART Claire | UACA                       |

#### Catégorie Seniors Hommes

- |                  |                        |
|------------------|------------------------|
| 1 MUNYUTU David  | PACE EN COURANT        |
| 2 PERSONNIC Jean | ATHLE PAYS DE L'ORIENT |
| 3 GAUTIER        | ELAN CESSON            |

#### Catégorie Seniors Femmes

- |                       |                        |
|-----------------------|------------------------|
| 1 LEVENEZ Sandra      | AL CARHAIX-PLOUGUER    |
| 2 BLANCHARD Christine | ATHLE PAYS DE L'ORIENT |
| 3 LECOUFLE Séverine   | APF FOUGERES           |

#### Catégorie Vétérans Femmes

- |                   |                            |
|-------------------|----------------------------|
| 1 LE GALLO Maryse | ATHLE PAYS DE L'ORIENT     |
| 2 CEVENO Béatrice | PAYS DE PAIMPOL ATHLETISME |
| 3 ALLANO Isabelle | ST-BRIEUC AC               |

#### Catégorie Vétérans Hommes

- |                         |                     |
|-------------------------|---------------------|
| 1 HANNOT                | Stéphane HBA        |
| 2 DESCORMIERS Sébastien | ALB ATHLE           |
| 3 CHOMAUD Fabrice       | ACR LOCMINE PONTIVY |

## sarl Assurances JOUET - LELIEVRE

MMA ASSOCIATION  
un choix de solutions pour vous accompagner  
en toute tranquillité



85 Avenue Edouard Herriot - BP 71- 56002 Vannes Cedex - 02.97.68.20.60

## Repas - Groupes - Cérémonies

*Créez l'évènement !*



Nous vous proposons de venir à votre domicile  
pour préparer devant vous et vos invités  
**notre fameuse paella**  
**dans sa poêle géante !!!**  
ou d'autres plats si vous le souhaitez  
(coucous, tartiflette...)

## MISTER PAELLA

ZA du Poulvern - 56550 LOCOAL-MENDON  
TEL. 02 97 59 41 38 - [www.misterpaella.com](http://www.misterpaella.com)

## Passagers motos : prudence !

Cinquante passagers sont transportés sur des motos chaque année et les motards offrent gracieusement leur concours à l'occasion du semi-marathon Auray-Vannes. Ils acceptent de mettre à disposition des médecins, arbitres, journalistes..., leurs belles et parfois coûteuses machines, tout en respectant scrupuleusement les consignes de sécurité rappelées lors de leur inscription sur l'épreuve.

motard dans ses mouvements. Avant de monter sur la moto, avertissez le motard de votre intention en lui tapant sur l'épaule.

Le passager doit obligatoirement être équipé d'un casque à sa taille, homologué et attaché. Un équipement vestimentaire adapté est souhaité afin de limiter les éventuels dommages corporels.

*Thierry Fortuné,*  
Responsable motos et passagers

### Les conditions nécessaires pour transporter un passager à moto :

Pour circuler avec un passager, une moto doit être équipée de repose-pieds, d'une selle double munie d'une courroie ou d'une poignée de maintien. Le comportement de la moto est modifié par la présence du passager surtout à faible vitesse et en courbe.

### Des consignes pour le passager transporté à moto :

Passager ! Suivez ces quelques règles de prudence : s'asseoir le plus près possible du pilote, ne pas poser les pieds à terre à l'arrêt, éviter tout geste brusque et accompagnez le



Vivez le sport, comme  
une seconde nature sur  
Vannes aggro !



Partenaire de votre terrain de jeux

SPORT  
www.vannesaggro.fr

Vannes aggro développe des équipements sportifs et soutient les manifestations de son territoire



« À travers mes soins détente et relaxation je vous propose de retrouver votre unité intérieure » souligne la praticienne certifiée en techniques corporelles bien-être CLK Lyon. Depuis quelques mois, Brigitte Milhorat a étendu sa gamme de prestation en offrant l'abhyanga à quatre mains, aux adultes et enfants.

Brigitte vous accueille, sur rendez-vous, au 25, rue Pierre Ache à Vannes, à proximité de la patinoire, du lundi au samedi.

☎ 06 61 12 35 44

**Brigitte Milhorat**  
Harmonie & Mieux-Etre  
propose soins relaxants du corps

Après une expérience d'une dizaine d'années à Toulouse, Brigitte Milhorat a souhaité s'installer en Bretagne, plus spécialement à Vannes une ville qu'elle affectionne particulièrement. Depuis plus d'un an, elle a ouvert un espace douillet pour prodiguer ses soins relaxants du corps à travers des massages : ayurvédique, abhyanga, pichauli, prânaritam.



Sur présentation de ce magazine  
10 € réduction sur votre massage.  
Offre valable jusqu'au 31 août 2013



# LA BOULANGERIE DU PORT

1, rue Saint-Vincent  
56000 VANNES  
Tél. : 02 97 47 16 51  
Fax : 02 97 54 38 35

12 Avenue Wilson  
56000 VANNES  
Tél. : 02 97 47 14 77

**Ormarine**  
bijouterie

GALERIE CARREFOUR - VANNES - Tél. 02 97 63 35 64

## Tous Solidaires : Marchons ou Courons avec les Joëlettes

Venez apporter votre soutien à « Pompiers Vannes Aventure » à 16 h 00 en participant avec les joëlettes à « Marchons ou Courons » sur un parcours de 6 km empruntant les sentiers côtiers

**Droit d'engagement : 5 € minimum intégralement reversés à l'association "Pompiers Vannes Aventure".**



L'équipe de « Pompiers Vannes Aventure » au cours du Marathon des Sables dans le Sahara Sud Marocain



# CA CRÉDIT AGRICOLE IMMOBILIER

## La Marche Nordique

**un bon compromis entre course à pied et randonnée !**

Sport complet, j'ai découvert la marche nordique il y a un an. Ne pouvant plus participer aux compétitions de course à pied en raison d'une opération cardiaque (changement de valve aortique), la marche nordique me permet de retrouver les sensations du bien-être de la course à pied en marchant à un rythme rapide ( 8 à l'heure) tout en faisant monter très modérément mes pulsations cardiaques.

Ce sport exige une concentration continue. Grâce aux bâtons, le travail du haut du corps (épaules, bras) complète bien la musculation des jambes, fessiers et favorise l'assouplissement de différentes articulations.

M'entraînant régulièrement sur des circuits variés, j'ai eu la surprise d'arriver dans les 10 premiers lors du Trail du Tour du Golfe sur les 28 km de marche nordique proposés. Aussi heureux qu'un jeune Cadet participant

à sa première course ! cette place de 1<sup>er</sup> V3 m'encourage à continuer à pratiquer ce sport complet et m'incite à témoigner qu'il apporte plaisir et santé.

Pour bien découvrir cette discipline, il me semble important de bien suivre au départ les conseils d'un moniteur compétent.

Avis aux amateurs !

Georges Pédron Pluherlin



## Démonstration de Marche Nordique

En pleine vogue, la Marche Nordique attire de plus en plus d'adeptes. Les personnes intéressées par ce sport sont invitées à se tester le samedi de 15 h 00 à 16 h 00 dans l'enceinte du stade de Kercado ou un entraîneur diplômé Blaise Mayanga vous conseillera. (Des bâtons pourront vous être prêtés).



SAINT-PAUL VANNES



Lycée SAINT-PAUL  
&  
Lycée SAINT-GEORGES

*Une volonté de réussir*

LYCÉE SAINT-GEORGES - VANNES © 02 9746 60 30 - LYCÉE SAINT-PAUL - VANNES © 02 97 46 61 30

**Enseignement général :** Série L - ES - S - STMG

**LGUES :** LV. 1 = Anglais - Allemand

LV. 2 = Anglais - Italien - Espagnol - Breton

LV. 3 = Italien - Japonais - Espagnol

Langue ancienne : Latin

**Enseignement technologique :**

Bac STG Communication et Gestion des Ressources Humaines

Bac STG Mercatique - Bac STG Comptabilité et Finance d'Entreprise

**Enseignement supérieur :**

BTS Management des Unités Commerciales

BTS Assistant Manager

BTS Assistant de Gestion PME/PMI

BTS Comptabilité et Gestion

**Enseignement Professionnel (Saint Georges)**

**Bacs Professionnels en 3 ans :**

Bac Pro Gestion - Administration

Bac Pro Accueil

Bac Pro Vente

**Faites le plein d'énergie !**

*“Dynamisez vos projets et faites la course en tête avec interrenet. fr !”*

Création de sites Web  
Création graphique  
Référencement  
Flyers, cartes de visites...

**Interrenet**  
100% Energie

02.97.42.44.00  
contact@interrenet.fr  
Immeuble Golf Affaires, 35 bd de la Résistance - 56000 Vannes



Préviadiès est partenaire de **Courir AURAY-VANNES**

**Venez nombreux!**

Sur son stand, la mutuelle Préviadiès propose des soins de récupération, d'éducation et de prévention, effectués par des élèves kinés de l'institut de formation en masso-kinésithérapie de Rennes\*. Ces soins sont offerts à tous, sportifs ou non, sans inscription.

\* Attention, merci de prévoir une serviette-éponge.

[www.prevadies.fr](http://www.prevadies.fr) **0 980 98 98 98**  
(numéro non surtaxé)

À compter du 1<sup>er</sup> janvier 2013...  
Préviadiès Harmonie Mutuelles devient Harmonie mutuelle

Préviadiès, mutuelle soumise aux dispositions du livre II du Code de la mutualité, immatriculée au répertoire Sirene sous le numéro Sirene 442 224 671. Siège social: 143, rue Blomet - 75015 Paris. Harmonie Mutuelle, mutuelle en cours d'agrément régie par le Code de la mutualité, est issue de la fusion d'Harmonie Mutualité, de Mutuelle Existence, de Préviadiès, de SPHERIA Val de France et des mutuelles Santévie. Cette fusion est soumise à l'approbation de l'Autorité de contrôle prudentiel et à l'avis de l'Autorité de la concurrence.

**Vaincre la Mucoviscidose**

**DIVA Diabétiques Vannetais**

**& Pompiers Vannes Aventure**

**Associés à la Manifestation**

**Des dons peuvent être adressés à ces trois associations**

**Vaincre la Mucoviscidose**  
Etienne Caignard, délégué Morbihan  
5 rue de Rohan 56660 - St Jean Brévelay

**Association des Diabétiques de la région Vannetaise**  
8 résidence Henri Dunant - 56000 VANNES  
Tél : 06 99 05 03 24 (après 18 h 00)

**Pompiers Vannes Aventure**  
centre de secours - boulevard Georges-Pompidou  
56000 VANNES  
pompiersvannesaventure@gmail.com

## Régine Le Garnec, Ambassadrice Préviadiès, sur le Semi-Marathon

Conseillère à l'agence Préviadiès du Ténéno, Régine Le Garnec en sera à son 15<sup>e</sup> semi-marathon lorsqu'elle en prendra le départ le 9 septembre prochain. Elle sera l'Ambassadrice de la Mutuelle Préviadiès, partenaire du Semi-Marathon Auray-Vannes.

Outre cette course, à laquelle elle est très attachée, Régine a d'autres références sportives, comme le 15 km du Moustoir et celui de Séné, le 30 km d'Arradon, le Tri-Condât, etc...

Et une nouvelle fois, pour Régine, ce sera un plaisir de le faire, cet Auray-Vannes, bien qu'elle sache parfaitement que ce ne sera pas facile : "J'ai toujours trouvé dur ce Semi-Marathon. C'est un parcours sur lequel il faut relancer tout le temps. On croit être arrivé, mais ce n'est pas le cas, surtout la côte de Baden, particulièrement éprouvante. Une des éditions cependant m'a semblé plus facile que les autres. Dix-huit mois après un accident de vélo, j'ai fait mon plus bel Auray-Vannes en compagnie de deux personnes. Elles m'ont emmené jusqu'au bout et le fait de l'avoir couru entièrement m'a prouvé que j'étais guérie. C'était magnifique !"

Encore une fois, le départ sera important, car il faudra prendre sa place et s'installer dans son rythme pour ne pas brûler ses cartouches dès le départ. Une fois lancée, Régine trouvera du réconfort au Petit Molac, près de l'endroit où elle est née. Toute sa famille, et ses amis du club d'Arradon, où elle est licenciée, son fan-club en quelque sorte, auront installé des chaises et attendront son passage pour l'encourager, voire lui tendre une bouteille d'eau, surtout si le soleil est de la partie, car le beau temps n'est pas la météo que Régine préfère pour courir : "Je serai certainement prête pour la course. J'aurai une semaine pour me préparer. Mais je souhaite plutôt un petit crachin qu'un soleil éclatant. L'idéal serait de courir le matin, mais les organisateurs ont des contraintes qu'il faut comprendre".

Kercado constituera la dernière difficulté, avec un tassement général à l'arrivée alors que les participants ont besoin d'air. Il faudrait plus d'espace sur l'aire d'arrivée : "On supporte, parce qu'on en a terminé et qu'on attend avec espoir le tirage de la voiture. Si je la gagne, croyez-moi, je ne la vends pas, je la garde. Ce sera un autre beau souvenir."

Francis Derrien



CONFITURE - COULIS - PÂTES DE FRUITS - SORBETS



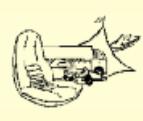
**LA FERME FRUITIERE**

Produit de Bretagne

**SERGE LE FALHER**

**Kerhuel - 56390 COLPO**

Tél : 02 97 66 82 28 - Fax : 02 97 66 84 28



**RAULT**

Sellerie autos - Camping  
Baches - Location baches  
Vente et location de chapiteaux

Rue des Frères Lumière - ZA de Kerniol  
56000 VANNES - Tél. 02 97 40 61 14



**PRO.MA.VERT**

Matériels Espaces Verts

VANNES PLOERMEL  
Za le Chapeau Rouge Za la Bande St Denis  
02 97 45 58 45 02 97 72 12 20



Concessionnaires  
**JOHN DEERE**

## Jean-François Bitaine : Un miraculé plus volontaire que jamais

Si Auray-Vannes est devenu le rendez-vous incontournable des coureurs toutes distances, il est aussi un lieu largement ouvert aux partenariats de toute nature, mais très souvent humanitaires. Il n'est que de voir, dans les mois qui suivent l'événement, les remises de chèques faites par l'Association en direction de la Mucoviscidose, des Diabétiques Vannetais ou encore de Pompiers Vannes Aventure, etc.

Cette année, Auray-Vannes accueillera un personnage peu commun, un miraculé qui mérite votre visite. En effet, après avoir couru plusieurs semi-marathon, organisé les Foulées de Berric, présidé Coureur Sans Frontières, traversant toute l'Europe en relais, Jean-François Bitaine a été atteint, en 2008, d'une maladie peu commune, la Sclérose Latérale Amyotrophique, appelée encore maladie de Charcot. Maladie neuro-végétative à évolution rapide, elle entraîne une atrophie progressive des muscles volontaires, ceux qui nous permettent de marcher, d'écrire, de parler, de respirer, et son issue est toujours fatale.

Et pourtant, il est là Jean-François, tout simplement parce que sa pathologie est une variante -quelle chance- et qu'après onze mois d'hospitalisation plus de 400 séances de Kiné, il a pu abandonner son déambulateur et son fauteuil roulant, renaissant à la vie avec le bonheur qu'on imagine, ce qui ne fut pas le cas de son ami André qui, après avoir lutté, l'a quitté le 3 janvier 2012 et en mémoire duquel l'association "André combat la SLA" a été créée dans le but de collecter des fonds pour la recherche. Une recherche peu intéressée en France par cette maladie, sauf l'INSERM de Strasbourg qui travaille sur un projet mais qui manque de financement.

Avec la volonté du coureur de fond, Jean-François a donc décidé d'apporter sa contribution à la lutte contre cette maladie et de se remettre à l'entraînement pour participer à nouveau au semi-marathon 2012. Cependant, cet objectif sportif ne sera pas pour cette année : "Je ne serai pas prêt, mais je continue de m'entraîner et pense pouvoir le faire en 2013".

En revanche, il sera dans le village au stade de Kercado pendant ces deux journées sportives pour rencontrer les personnes qui désirent des renseignements sur cette maladie, mais aussi pour vendre les deux livres qu'il a eu le temps d'écrire pendant ses longues périodes de soins.

Ecrit en 2010, Le Syndrome du Ragondin est proposé au profit de "Paysans Pauvres dans le Monde", tandis que le deuxième livre, "Le Ragondin a du plomb dans l'aile" sera au bénéfice de la recherche médicale contre la SLA. Ce sont deux ouvrages qui retracent évidemment les durs moments que Jean-François a traversés, le Ragondin étant l'interlocuteur choisi pour continuer d'avancer et ne pas tomber dans la dépression.

**Sportifs et non sportifs, allez voir ce miraculé, il en vaut le détour.**

Francis Derrien




**Sécurité Bretagne Sud**

RONDES DE SÉCURITÉ  
INTERVENTIONS - GARDIENNAGE

Parc Saint Thibaud - 4 rue Jean Guyomarc'h  
56890 Saint Avé  
Tél. 02 97 46 17 12 - Fax. 02 97 40 66 93  
Email : sbs.securite@wanadoo.fr

Magali Privat audioprothésiste D.E  
VANNES TENENIO  
VANNES CENTRE  
AURAY

Géraldine Crozier audioprothésiste D.E  
VANNES CENTRE  
SARZEAU

Laureline Montaufray audioprothésiste D.E  
VANNES TENENIO  
AURAY

VANNES TENENIO  
VANNES CENTRE  
AURAY  
QUIBERON  
SARZEAU

AUDITION  
PRIVAT-GARDON

**Le bonheur d'entendre**



**Electro Vannes Services**

DÉPANNAGE ELECTROMENAGER  
vente pièces détachées

10, av. Louis de Cadoudal  
Z.C. de Luscanen  
56880 PLOEREN - VANNES ☎ 02 97 63 18 19 Fax 02 97 63 21 00



**ETS DANIEL MORICE**  
 Chauffage Fuel - Gaz - Electrique - Solaire  
 Energies renouvelables  
 Plomberie - Sanitaire  
 Electricité générale - Electroménager  
**S.A.U - ENTRETIEN - RAMONAGE**  
 9, rue des écoles - 56860 SENE  
 02.97.66.91.58 - Fax 02.97.66.56.35  
 ets.morice@orange.fr

**Best Western Le Roof** Vue Mer  
**LE CAFÉ DE CONLEAU**  
 Spécialités de fruits de mer et poissons  
 Formules Menus à partir de 14,90 €  
**OUVERT TOUS LES JOURS MIDI ET SOIR**  
 Au bord du Golfe...10, allée des frères Cadoret  
 Presqu'île de Conleau - 56000 VANNES  
 Tél : 02 97 63 47 47 - FAX : 02 97 63 48 10

**Cabinet Janody**  
 banque & assurances  
 membre du réseau AIA  
 www.cabinetjanody.com  
**3 place de la République**  
**56000 VANNES**  
**Tél. 02 97 47 41 40**  
**Fax 02 97 42 71 64**

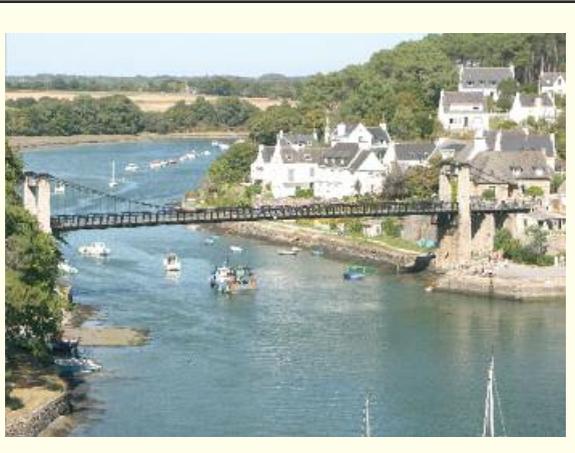
**IMPRIMERIE La Limitrophe**  
 RÉALISATION DE TOUTS VOS TRAVAUX  
 • communication visuelle,  
 • conception graphique,  
 • impression numérique et offset  
 Z.A. Le Prassun  
 56420 PLUMELEC  
 Tél. 02 97 42 25 21  
 Fax 02 97 42 23 63  
 Mail: la.limitrophe@wanadoo.fr

**LE BONO** est un petit village paisible d'environ 2300 habitants qui a su préserver son authenticité. Ce magnifique port se situant près d'Auray, est un vrai plaisir pour ceux qui aiment le pittoresque. Le Bono a connu autrefois une activité importante avec environ quatre cents marins et plus de cent bateaux.  
 A partir du vieux pont suspendu du Bono, construit il y a plus de 150 ans, vous avez un superbe point de vue sur le port et les anciens chantiers ostréicoles. Vous y découvrirez des paysages sauvages d'une rare beauté en empruntant les sentiers côtiers.

**Tant de choses à découvrir au Bono**

- Le Forban du Bono "Notre Dame de Béquerel", réplique d'une chaloupe des années 1910 a été réalisé en 1991. Ces bateaux à deux mâts pratiquaient la pêche côtière, au chalut à perche de Quiberon à l'île d'Yeu.
- Le Tumulus et les tombelles de Kernours datant d'environ 3000 ans avant J.-C.
- La chapelle Notre Dame de Béquerel, reconstruite à la fin du XVIe siècle, située dans un lieu totalement isolé, est ornée de magnifiques sculptures et ex-voto.
- Le Manoir de Kerdréan, avec une tour carrée du XIIIe et un corps central du XVIe

siècle. Ce manoir est aujourd'hui un hôtel-restaurant.  
 ■ Le superbe moulin à marée de Kervilio datant de 1455.  
 www.lebono.fr



Logos of sponsors: Région Bretagne, Auray, Vannes, Vannes Agglo, Renault, Auvendis, Les Nouveaux Commerçants, Auray Arradon Belz Carnac Saint Avé, RMC INFO TALK SPORT, Harmonie Mutuelles.



**La caravane animation avec la participation de :**

Logos of participating organizations: Harmonie Mutuelles, CA MORBIHAN, ENDURANCE SHOP VANNES, Les Nouveaux Commerçants, Sécurité, ouest france, france PARE-BRISE, CTM, STLM, Loxam Rental, monsieur meuble, Sports Akileine, galerie aérienne, ROPERT, BAIE OUEST, ARTIPOLE, Auvendis, What'Wool.

**Michel Houeix, retraité actif sur Auray-Vannes depuis huit ans**

Et ils ont souvent la main heureuse, comme ce fut le cas avec Michel Houeix, retraité depuis neuf ans, mais embrigadé en 2004, avec son accord, bien entendu, par le trésorier, Paul Le Blévec, dans l'organisation de l'événement sportif et populaire N° 1 vannetais.

Deux missions lui sont confiées. La réception et la préparation des inscriptions avant la saisie, avec Jean-Claude Geslin et Jean Corfmat. La responsabilité du vestiaire, le jour de la course, avec un groupe d'une quinzaine de personnes.

Ainsi, selon que l'on approche d'un changement de tarifs des engagements, nos trois préposés au courrier s'attellent au dépouillement pour sortir inscriptions, certificats médicaux et



L'organisation et son besoin en bénévoles sont tels que ses responsables n'ont de cesse de convaincre leurs amis et les autres, récents retraités en général, de venir rejoindre tous ceux qui oeuvrent pour permettre au Semi-marathon d'exister.

règlements pour enregistrement. C'est un travail qui demande beaucoup d'attention et de temps puisqu'ils sont à la tâche depuis la mi-mai et pendant une dizaine de jours, puis à partir du 1er au 15 août, et ceci pendant des heures et des heures, qu'ils n'ont d'ailleurs pas le temps de compter.

Après une petite semaine de pause, Michel est à nouveau sur les dents pour préparer la Randonnée Prévadiès dont il est également responsable avec Isabelle Dubois. Le vendredi, il prépare avec son groupe, le ravitaillement des 900 participants.

Lorsque le grand jour arrive, nous le retrouvons au départ à Pluneret aux camions vestiaires, ou les athlètes peuvent déposer leurs effets qu'ils retrouveront à l'arrivée, à Kercado, bien en ordre, portant le numéro de leur dossard. C'est simple!

Mais quand on sait que tout ceci se fait en 7 000 exemplaires environ, 5 000 pour le Semi-Marathon, 1 000 pour le 10 km et 900 à 1 000 pour les randonnées, on peut sincèrement leur adresser des félicitations.

Et que dit Madame Houeix ? Elle en est ravie puisqu'elle aussi apporte sa contribution comme bénévole au vestiaire.

Francis Derrien



Jean-Claude Geslin

Jean Corfmat

**Mr. et Mme PRONO** depuis 1980  
 Galettes de blé noir et crêpes au froment issues de l'agriculture biologique.  
 Aire de jeux.  
 PLOUGOUMELAN - Tél. & Fax 02 97 24 03 81

ISS Espaces Verts  
 aménagement, entretien et rénove vos espaces...  
 Agence de VANNES - 56880 PLOEREN - Tél. 02 97 40 01 01  
 29, rue Guernéhé - www.iss-espacesverts.com

**"La Réponse au Bris de Glace"**

- ▶ Pare-brise
- ▶ Réparation Pare-brise
- ▶ Glace latérale
- ▶ Lunette arrière
- ▶ Optique de phare
- ▶ Marquage antivol

france PARE-BRISE  
 ZA de Parc Lann - Rue Gay Lussac  
 Vannes 02 97 63 10 81  
 N° Vert 0800 400 200

## Krys Centre Ville

(entre la poste et le port)

02 97 47 15 97

## Krys Médipole

(proche clinique Océane)

02 97 40 34 35

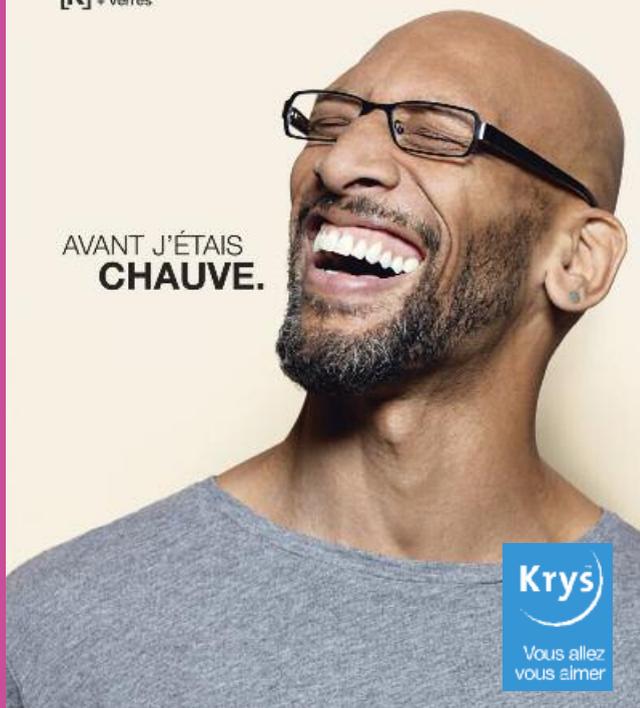
## Krys Hyper U

(galerie Hyper U St -AVÉ)

02 97 67 11 11

60€  
[K] monture  
+ verres

AVANT J'ÉTAIS  
**CHAUVE.**



Krys

Vous allez  
vous aimer

**A Vannes 3 magasins Krys pour mieux vous servir.  
Eric Rouillon / Laurent Queyrou OPTICIENS**

# CTM

COMPAGNIE DE  
TRANSPORTS DU MORBIHAN



kicéo

*Transporteurs officiels  
du semi-Marathon*

43 - 45 rue des Frères Lumière  
56000 VANNES - Tél. : 02 97 01 22 01

**VEOLIA**  
TRANSPORT

## Le programme

### Samedi 8 septembre

#### VANNES - Stade de Kercado

- 7 h 30 à 11 h 00 Remise des badges randonnée pédestre
- 8 h 00 à 11 h 00 **Départs de la 22<sup>ème</sup> randonnée pédestre**
- 15 h 00 à 20 h 00 Remise des dossards
- 15 h 00 Démonstration de Marche Nordique
- 16 h 00 **Tous Solidaires : Marchons ou Courons avec les Joëlettes**  
au profit de "Pompiers Vannes Aventure"
- 19 h 30 à 21 h 00 Pasta party - Stade de Kercado à Vannes



Guéguin Picard  
JOAILLERS

**Tirage au sort  
à l'issue de l'épreuve  
une RENAULT  
TWIZY URBAN**



**offerte par Auray-Vannes**

sera tirée au sort parmi tous les arrivants  
du 10 km et du Semi-Marathon  
présents au moment du tirage.

### Dimanche 9 septembre

#### VANNES - Stade de Kercado

- 10 h 00 à 12 h 00 Remise des dossards
- 11 h 00 à 12 h 30 Navettes athlètes - 10 km
- 11 h 30 à 13 h 00 Navettes athlètes - Semi marathon

#### VANNES - Place de Cuxhaven

##### COURSES JEUNES " CONSEIL GENERAL "



- 13 h 35 Poussins (nés en 2001 et 2002) 1000 Mètres
- 13 h 40 Benjamins (nés en 1999 et 2000) 1000 Mètres

#### VANNES - Rue Guillaume Le Bartz

##### COURSE JEUNES " CONSEIL GENERAL "

- 13 h 50 Minimes (nés en 1997 et 1998) 1500 Mètres



#### ARRADON - Le Guippe

- 13 h 50 Départ de la voiture avant course - 10 Km
- 14 h 00 Départ du 12<sup>ème</sup> 10 km Arradon Vannes**

#### AURAY - PLUNERET - RD 17 - Z.A. de Kerfontaine

- 14 h 15 Départ de la voiture avant course - Semi-Marathon
- 14 h 15 Départ des Rollers (en démonstration et sur invitation)
- 14 h 20 Départ des voitures anciennes
- 14 h 25 Départ de la caravane animation
- 14 h 55 Départ des athlètes en fauteuil
- 15 h 00 Départ du 38<sup>ème</sup> Semi-Marathon International**

AURAY  
VANNES

#### VANNES - Stade de Kercado

- A partir de 14 h 00 Animation et arrivée des courses
- 17 h 00 Remise des récompenses du 10 Km
- 18 h 00 Remise des récompenses du Semi-Marathon**

AURAY  
VANNES



**Service Medical**  
Assuré par des médecins,  
infirmiers, ambulances, kinés  
et avec le concours  
de la Croix rouge

**Ravitaillements**  
1<sup>er</sup> - Le Bono (4,8 km)  
2<sup>e</sup> - Baden (7,6 km)  
3<sup>e</sup> - Le Moustoir (11,9 km)  
4<sup>e</sup> - Botquelen (15,5 km)  
5<sup>e</sup> - Chambre de Métiers (18,4 km)

Association Courir Auray-Vannes - B.P. 193 - 56005 VANNES Cedex  
© 02 97 57 15 92  
Site Internet : [www.aurayvannes.com](http://www.aurayvannes.com) - e-mail : [aurayvannes@orange.fr](mailto:aurayvannes@orange.fr)





### Une course encore plus propre...

Environ 44 000 bouteilles plastiques sont distribuées sur le parcours du semi-marathon. Ces 44 000 bouteilles sont abandonnées sur le sol par les coureurs et particulièrement après les points de ravitaillement !

Pour une course plus propre, Vannes aggro vous accompagne dans le geste de tri tout au long du parcours. En effet, des points «déchets» seront positionnés après les zones de ravitaillement. Le but de ces points est de ne pas impacter sur l'environnement.



**Le semi-marathon Auray-Vannes encore plus propre, grâce à vous c'est possible...**



Depuis 2009 le groupe de Scouts de Beaumanoir assure la propreté du site d'arrivée.



La salle des Sports  
zone de Tréhuinec  
56890 Plescop  
☎ 06 87 10 85 03

**Samedi 8 de 12 h à 20 h au stade de Kercado à Vannes venez vous tester sur le circuit Training, Steep encadré par des entraîneurs diplômés**



Le bon sens a de l'avenir

Assurances

**94%**  
de satisfaction  
sur la rapidité de  
gestion des sinistres.

Enquête interne réalisée par nos soins, auprès de 4069 clients particuliers ayant déclaré à Pacifica un sinistre entre le 01/10/2010 et le 30/09/2011. PACIFICA, filiale d'assurances dommages de Crédit Agricole Assurances, S.A. au capital entièrement libéré de 249 194 475 €, entreprise régie par le Code des assurances. Siège social : 8/10, boulevard de Vaugirard - 75724 Paris Cedex 15. 352 358 865 RCS Paris. Les événements garantis et les conditions figurent au contrat. Contrats proposés par le Crédit Agricole du Morbihan - Caisse Régionale de Crédit Agricole Mutuel - Société coopérative à capital variable, agréée en tant qu'établissement de crédit - Siège social Avenue de Kéranguen 56956 Vannes Cedex 9 - 777 903 816 RCS Vannes - Société de courtage d'assurance immatriculée au Registre des Intermédiaires en Assurance sous le n° 07.022.976.

ca-morbihan.fr

08/2012 - PCC0172 RZ/2008 - ★ BETC EURO RSCG



**ESPACE RANDO**

**ENDURANCE SHOP® VANNES**  
présente son  
**ESPACE RANDO**

ENFIN UN ESPACE DÉDIÉ  
À LA RANDONNÉE DANS LA RÉGION,  
POUR PASSIONNÉS OU DÉBUTANTS  
À LA RECHERCHE DE PRODUITS  
TECHNIQUES DE QUALITÉ

chaussures  
textiles  
sacs  
accessoires

**ENDURANCE SHOP**  
**VANNES**

12 AVENUE GEISPOLSHIM - 56860 VANNES-SENE  
Tél. 02 97 54 94 31 - vannes@enduranceshop.com  
OUVERT du lundi au samedi 10h-19h / 14h30-19h30

**LA TECHNOLOGIE AU SERVICE DE VOS ÉVÉNEMENTS !**

**chronos**  
La précision en temps réel  
www.sportinnovation.fr

1999 Puce au dossard -> Technologie UHF  
Pas de scan, Tapis au sol, Pas de récupération

Chronométrage à puce classique  
Puces Récupérables, Jetables ou "Souvenir"

Suivi GPS en direct  
Suivi en direct de régates Voile, Running, Raid, Vélo..

Dossards Personnalisés  
Dossards PreTex, avec Prénoms...

Inscriptions en ligne et création de site Internet  
Module de gestion des inscriptions en ligne et manuelles, entièrement personnalisable

+33 (0)2 97 40 43 51  
www.sportinnovation.fr

## Logistique du ravitaillement

Le vendredi précédant la course dès 8 heures, une partie de l'équipe du ravitaillement récupère les 44 000 bouteilles d'eau à l'HYPER U de St Avé et charge les 4 véhicules pour Baden et Le Moustoir (environ 11 000 bouteilles). Les 35 palettes d'eau restantes sont chargées sur une semi-remorque l'après-midi et transportées au stade de Kercado et pendant ce temps les 750 kg d'oranges, 1500 bananes, 2400 pommes, 100kg de raisins secs, et 100kg de pâtes de fruits sont réceptionnées par 2 bénévoles.

L'après-midi, l'équipe complète les véhicules de Baden et du Moustoir (éponges, oranges, gobelets, boissons énergétique OVERSTIM'S...). Puis avec notre chauffeur Alain Haroche nous allons à Mériadec chercher 2 camions de la société STLM également partenaire.

Le samedi, c'est la réception et la livraison des 120 bidons d'eau fournis par la SAUR, puis la coupe des 400 kg d'oranges, avant de distribuer une collation aux randonneurs.

Le dimanche, dès 8 heures, 3 camions sont chargés, le premier pour le ravitaillement du Botquelen

à 11 h 00, le second pour la chambre des Métiers à 12 h 00 et le troisième pour Le Bono à 13 h. Le soir vers 19 h 00 retour des véhicules de Baden et du Moustoir à l'Hyper U de ST AVE, ainsi que ceux du Botquelen et de la Chambre des Métiers et lorsque la journée de travail est achevée il est au moins 20 h 30.

Le lundi matin, Les bouteilles d'eau non consommées sont ramenées à l'Hyper U de Saint-Avé, puis c'est le moment de rapporter les véhicules qui auront servi à la logistique du ravitaillement.

Pierrick Plunian



## Les lauréats 2011 des «Challenges Entreprises» :

“Trophée Raymond Kergrohenne”

&

“Trophée Crédit Agricole du Morbihan”



Les vainqueurs 2011 des «Challenges Entreprises»

**Section Régionale de la Conchyliculture Bretagne Sud**

B.P. 325 - 56403 AURAY Cedex  
Tél. : 02-97 24 00 24  
Fax : 02 97 24 31 40  
Email : SRC.Bretagnesud@wanadoo.fr

**pas com'1**  
chausseur

Centre Commercial Leclerc  
Vannes 02 97 43 87 08

**BRISACH**

Zone de Kerlann près Monsieur Meuble  
56000 VANNES  
Tél. 02 97 63 66 98

21, avenue des Cités Unies  
56300 PONTIVY  
Tél. 02 97 25 10 62

**AURAY VANNES**

est également organisateur du Tour de Rhuys, des Foulées de Landrezac, et de la Corrida de la Saint-Sylvestre à Vannes



21 Juillet 2013

Le 22 juillet 2012 : les traditionnelles foulées de Landrezac



La der de l'année le 31 décembre : la Corrida Vannetaise



12, 13, 14  
JUILLET 2013

Le Tour de Rhuys : dans les marais salants du côté de St Armel

**LOXAM**  
**RENTAL**

**N° 1 DE LA LOCATION DE MATÉRIEL**

Z.I. du Prat - Avenue Gontran Bienvenu - 56000 VANNES  
Tél. : 02 97 54 27 58 - Fax : 02 97 68 20 09 - www.loxam.fr

**Ouf!**  
un magasin Culture Vélo

Écoute • Conseils • Choix  
Services • Disponibilité

Route VTT Ville Femme Enfant BMX

**CULTURE VÉLO VANNES**  
ZC Luscanen - 16 Rue Louis de Cadoudal - 56880 PLOEREN  
Tél. 02 97 63 34 34 - 56vannes@culturevelo.com  
www.culturevelo.com

**CULTURE vélo**  
des vélos et des hommes

## La Préparation d'un Semi-Marathon

Que ce soit pour découvrir la distance, battre votre record, ou en faire un tremplin pour les efforts longs, le semi-marathon nécessite une préparation physique et nutritionnelle parfaitement adaptée.

OVERSTIM.s®, spécialiste de la nutrition sportive depuis près de 30 ans et Dominique Chauvelier 4 fois Champion de France de Marathon, vous conseillent pour optimiser vos entraînements, assurer votre progression et réussir votre épreuve.

Le semi est souvent l'épreuve sur laquelle on se lance après avoir testé les 10 kilomètres. L'effort n'est plus le même car la distance est doublée. Quelques conseils sont donc nécessaires pour attaquer au mieux cette nouvelle épreuve.

### Comment me préparer ?

Pour la préparation, un minimum de 5 semaines est nécessaire. Laissez le temps à votre organisme de s'habituer surtout pour le premier semi. Un entraînement insuffisant pourrait être la cause de tendinites et contractures diverses. Lors d'une de vos trois séances d'entraînement hebdomadaires, intégrez une séance spécifique semi, en réalisant des séances au

seuil, de 85 à 90% FCM\* pour une sortie longue. Puis faites un footing de récupération.

### Beaucoup de kilomètres à l'entraînement ?

N'abusez pas des sorties longues... Une fois par semaine seulement, vous effectuerez une sortie d'une durée de 1h20 à 1h45 en endurance (75-78% de la FCM). D'une semaine sur l'autre, vous veillerez à allonger la durée de cette sortie longue, qui atteindra son maximum deux semaines avant le jour J. Puisque votre objectif est avant tout de vous faire plaisir, faites de vos sorties longues des sorties tout en endurance durant lesquelles vous êtes capable de maintenir une discussion.

### L'échéance approche, que faire à l'entraînement ?

La dernière semaine, levez le pied ! C'est important car c'est pendant cette période que l'organisme va assimiler l'entraînement. Diminuez de 50% votre dose d'entraînement habituel, sous peine d'arriver fatigué sur la ligne de départ.

### Enfin le Jour J !

Un conseil à retenir : partez à votre rythme. Ne vous laissez pas aspirer

par l'euphorie du départ et l'effet de groupe : respectez l'allure travaillée à l'entraînement. Des meneurs d'allure seront également là pour vous donner le bon tempo à 1h30, 1h40, 1h50 et 2h.

### Que changer dans mon plan d'entraînement ?

Pendant 5 semaines, effectuez trois séances dont vous augmenterez progressivement l'intensité. Réalisez aussi des séances de qualité (en incluant du fractionné à 90% de FCM) et des séances au seuil, courues à 85-90% de FCM. Ces dernières vous aideront à soutenir une allure de course élevée pendant une longue durée.

Puisque vous poursuivez un objectif chronométrique, intégrez des passages à allure semi (85% de la FCM) à vos sorties longues. Mémorisez votre allure de course et vos temps de passage, et courez autant que possible sur un parcours qui se rapproche le plus possible des conditions du jour de l'épreuve.

\*FCM = Fréquence Cardiaque Maximale. La formule 220-votre âge peut-être utile quand on débute mais elle n'est pas précise.



Pour les moins chevronnés il y a le 10 km Arradon-Vannes



**OVERSTIM.S®**  
NUTRITION SPORTIVE À HAUTES PERFORMANCES

## VOTRE PROGRAMME SEMI-MARATHON

La dépense énergétique d'un sportif effectuant le semi-marathon Auray-Vannes se situe aux alentours de 500 à 1000 kcal/heure selon son poids, sa vitesse... Débutant ou confirmé, mettez toutes les chances de votre côté en abordant votre semi-marathon avec le plein d'énergie !

### Avant l'épreuve



Lors du dernier repas avant l'épreuve :  
1/3 de **GATOSPORT®**-équilibré  
(jusqu'à 1h avant l'effort)



### Pendant l'épreuve



Juste avant le départ :  
1 **GEL ANTIOXYDANT**  
(Source de magnésium)



Au 10<sup>e</sup> km :  
1 **ENERGIX®**  
(Gel endurance)  
+ 5 à 10 cl d'eau



Au 15<sup>e</sup> km :  
1 **COUP DE FOUET®**  
(Énergie instantanée)  
+ 5 à 10 cl d'eau

**NOUVEAU**  
GELS LIQUIDES  
Facilement disponibles

### OÙ TROUVER LES PRODUITS OVERSTIM.S® ?

- En magasin : 1300 points de vente en France - Liste sur [WWW.OVERSTIMS.COM](http://WWW.OVERSTIMS.COM)
- Sur Internet : [WWW.OVERSTIMS.COM](http://WWW.OVERSTIMS.COM)
- Par téléphone : 02.97.63.82.61 du lundi au vendredi, de 9h à 12h et de 13h30 à 17h30.

Ces produits sont destinés, compte tenu d'une alimentation normale, à répondre aux besoins d'un effort musculaire immédiat effectué lors d'une compétition ou dans des conditions d'environnement spéciales. Ne peuvent se substituer à une alimentation variée et équilibrée et à un mode de vie sain. À conserver à l'abri de la chaleur et de l'humidité.

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)



On dirait le Sud... de la Bretagne ! Vannes est nichée au fond du Golfe du Morbihan, où l'on profite d'une douceur de vivre et d'un climat fort agréables.

Facilement accessible en train ou en voiture, Vannes offre à ses habitants tous les atouts d'une ville moderne et le charme de son héritage historique. Une multitude de commerces, au centre-ville et à la périphérie, ouvrent leurs portes aux Vannetais. Cinémas, musées et salles de spectacles proposent des programmes attrayants, et les soirées peuvent se prolonger dans des restaurants de qualité et des établissements de nuit très chaleureux.

Jardins, squares, parcs et espaces verts de Vannes mettent en avant le savoir-faire des

jardiniers et paysagistes municipaux. Du plus petit au plus étendu, ils offrent des lieux de promenade et d'oxygénation qui participent au charme de la ville.

Les espaces naturels vannetais sont plutôt campagnards et bocagers au Nord de la ville. Ils y offrent des espaces de verdure propices à la promenade et à la découverte de la nature. Au Sud, l'ambiance est maritime et les milieux sont variés, mariant les pinèdes, les landes, les marais et vasières.

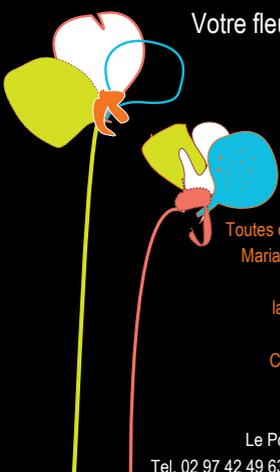
20 kilomètres de sentiers côtiers quasi ininterrompus relient les limites occidentales et orientales de Vannes. Des rives du Vincin à celles du Liziec en passant par l'île de Conleau, la Pointe des Émigrés, le Parc du Golfe et le port de plaisance, vous pouvez explorer toutes les beautés du littoral vannetais à pied !

[www.mairie-vannes.fr](http://www.mairie-vannes.fr)



**O2 FLEURS**

Votre fleuriste...7j/7



Toutes compositions florales  
Mariage - Deuil - Cadeaux  
Livraisons sur toute  
la France et l'étranger

Commandez par  
Réglez par

Le Pouffanc 56860 Séné  
Tel. 02 97 42 49 63 [www.o2fleurs.fr](http://www.o2fleurs.fr)

**SARL LOISIRS SERVICES**  
MATÉRIEL PARCS ET JARDINS

ZC Bellevue CAUDAN 02 97 76 34 61  
route de Quiberon CRAC'H 02 97 24 08 33  
ZAC de Luscanen PLOEREN VANNES 02 97 46 68 59

**VEOLIA**  
PROPRETÉ

Collectes des Ordures Ménagères  
des Déchets Industriels - Gestion des déchetteries  
Nettoyement - Balayage - Nettoyage des Plages

**GRANDJOUAN**  
ZA de Pen er Pont - 56400 PLOEMEL  
☎ : 02 97 56 88 40 - Fax : 02 97 56 72 97

**Golfe du Morbihan, Belle-Île, Houat, Hoëdic, Île de Groix, Ria d'Étel**

Départs : Vannes, Port-Navalo, Locmariaquer, La Trinité-sur-Mer, Auray, Quiberon, Étel, Le Croisic, La Turballe, Locmiquélic, Doëlan.

DÉPART IMMÉDIAT vers les îles !

Traversée à partir de **14€**

Renseignements au : **0 825 132 100** (0,15€/min.)

**COMPAGNIE DES ÎLES**

**NAVIX**  
La compagnie des îles et du golfe du Morbihan

Réservez votre billet en ligne : [navix.fr](http://navix.fr)





**CONTRÔLE TECHNIQUE AUTOMOBILE**

**Za de Parc Lann  
12 rue M. Berthelot  
02 97 46 02 84**

*Activa*

**BAGAGISTE**  
et Compagnie

maroquinier depuis 1951

**4 adresses à Vannes 56000**  
6 rue des Vierges - Extérieur Galerie Carrefour - Zone de Kerlann - Zone du Prat / Pouffanc

**2 adresses à La Rochelle :**  
Galerie Beaulieu Puilboreau (17138) - Galerie Carrefour Angoulins / Mer (17690)

**1 adresse à Saint Briec : "Les champs" 22000**



## La Rando "Prévadiès"



### L'île d' Arz ("En Arh" en breton)

est un archipel de 9 îles et îlots situé à 6 Km au sud-ouest de Vannes, au centre du golfe du Morbihan et à 10 minutes de bateau du continent. Sa superficie est de 330 ha dont 269 ha pour l'île principale, la seule habitée en permanence. En forme d'étoile de mer, elle mesure environ 3,5 Km dans sa longueur N-S et dans sa largeur E-O. Son linéaire côtier est d'environ 18 Km et l'altitude de son point culminant est de 19 mètres. L'île d'Arz possède environ 22 Km de routes et chemins ruraux.

Le bâti comprend 550 maisons dont seulement 30% de résidences principales.

### La situation écologique :

Les milieux naturels du Golfe abritent une flore et une faune remarquables du fait de sa configuration de baie fermée et de lieu de rencontre entre la terre et la mer 1080 espèces de plantes, 125 espèces d'oiseaux nicheurs, Un des plus grands sites européens de transit pour les oies bernaches

### La situation touristique:

La population de l'île d'Arz est de **260 habitants en hiver** et peut s'élever jusqu'à 2500 personnes l'été sans compter les visiteurs à la journée. En tout, chaque année, nous recevons plus de 200 000 visiteurs !

Avec ces chiffres vous comprendrez que la gestion au quotidien de l'île est délicate. Ainsi des circuits à pied ou à bicyclette sont possibles autour et à travers l'île.

Notre souhait est de maintenir ces espaces qui participent à l'intérêt écologique et à l'identité de notre territoire et à celui du Golfe du Morbihan et nous remercions toutes celles et ceux qui nous aideront dans cette tâche lors de leurs visites dans notre "petit paradis".

Le Maire, **Daniel LORCY**

[www.iledarz.fr](http://www.iledarz.fr)



Départ de la Rando 2011...et arrivée sur l'île aux moines



**VILLA ROMANA**  
Restaurant - Pizzeria

Terrasse sur les remparts

16 rue des Vierges - 56000 Vannes - 02 97 47 88 63

**Restaurant Pizzeria**

Pizza au feu de bois  
Vente à emporter

**16, rue des vierges  
VANNES  
02 97 47 88 63**

**sanitherm**  
ENERGIES - HABITAT - SERVICES

02.97.46.39.40  
[sanitherm-morbihan.com](http://sanitherm-morbihan.com)

13 rue des Frères Lumière - ZAC de Kerniol - 56000 VANNES

- ENERGIES RENOUVELABLES
- PHOTOVOLTAÏQUE
- CHAUFFAGE
- PLOMBERIE/SANITAIRE
- ÉLECTRICITÉ
- ENTRETIEN/DÉPANNAGE



La randonnée 2011 sur l'île aux moines

## La Rando "Prévadiès"



### L'île de Houat

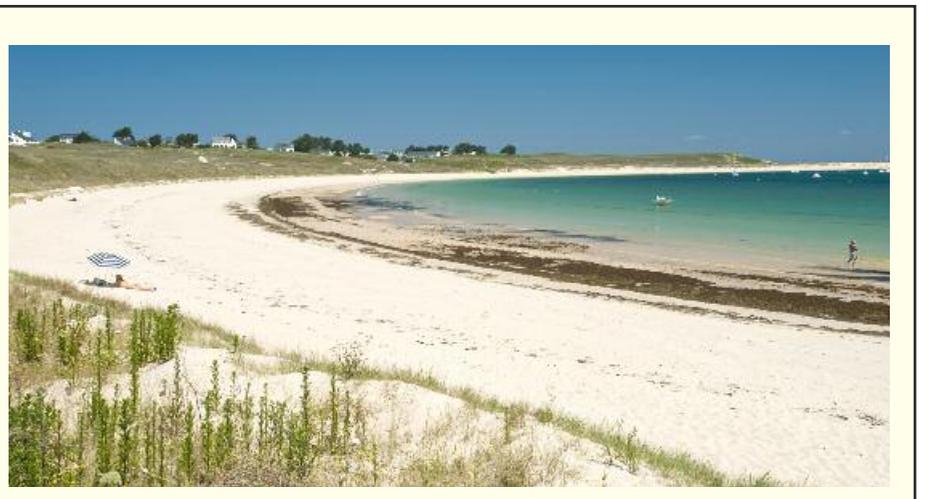
AG ER MOR E VIUAMB dit la devise de Houat,  
«DE LA MER NOUS VIVONS »

Houat est une île de pêcheurs. Derrière la carte postale du port St Gildas avec ses bateaux colorés et ses casiers entassés sur le quai une trentaine de famille de pêcheurs vivent de la pêche.

Partout ailleurs règne la nature. Le panorama s'ouvre sur des plages parmi les plus belles d'Europe, larges horizons de sable fin et doré glissant en pente douce vers l'eau turquoise. Longée d'un sentier pédestre, très découpée, la côte est d'une beauté à vous couper le souffle. Mais parce que la mer est sa ressource première et l'inspiration de toute activité humaine, l'île de Houat est la première à agir pour sa protection et la défense de la biodiversité.

A Houat vous ne rencontrerez que des amoureux fous de la nature et de ses richesses, des amis sincères des océans, des êtres tournés vers un avenir plus respectueux de l'environnement.

Luc Le Gurun, Maire  
[www.ile-de-houat.fr](http://www.ile-de-houat.fr)




**FRUITS PRIMEURS**

**LE ROUX & Fils**  
GROS - DEMI-GROS  
TRANSPORTS

46, Rue Alain Gerbault  
Z.I. du Prat - 56037 VANNES Cedex  
Tél. : 02 97 54 03 82  
Fax : 02 97 47 68 49

Rue Georges-Maréchal  
Z.I. Keryado - 56100 LORIENT  
Tél. : 02 97 83 22 33  
Fax : 02 97 83 73 66



**ROPERT**  
Paysages  
Sols Sportifs

**Penhouët - 56880 PLOEREN**  
Tél. 02 97 63 57 28 - Fax 02 97 46 19 80

# Mon artisan est Artipôle, la différence est là !

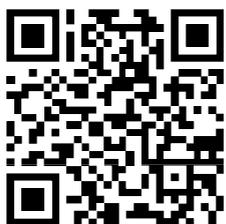
**2800 m<sup>2</sup>**  
**de Hall Expo**  
**à Plescop**  
Ouvert au public



# ARTIPÔLE

LES ARTISANS DE LA MAISON

SCANNEZ LE CODE  
POUR ACCÉDER  
DIRECTEMENT AU SITE



**Votre maison, des idées, notre métier**  
**56890 PLESCOP**

**N°Vert 0 800 20 10 50**  
APPEL GRATUIT DEPUIS UN POSTE FIXE

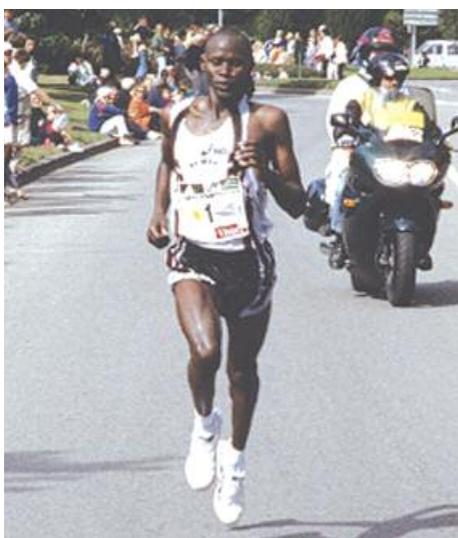


[www.artipole.fr](http://www.artipole.fr)



1 NOUVELLE VAGUE - RCS NANTES B 339 786 493





**William CHESERET**  
détenteur du record depuis 2001



**Rose CHELIMO**  
détentrice du record Féminin depuis 2011

| Palmarès          |             |              | Hommes          |                 |                  | Femmes         |                |                  |
|-------------------|-------------|--------------|-----------------|-----------------|------------------|----------------|----------------|------------------|
| Date              | Km          | Arriv.       | Nom             | Club            | Temps            | Nom            | Club           | Temps            |
| 11.09.2011        | 21,1        | 4 587        | Kosgei          | Kenya           | 1h02'21          | <b>Chelimo</b> | <b>Kenya</b>   | <b>1h11'27 *</b> |
| 12.09.2010        | 21,1        | 4 219        | Moranga         | Kenya           | 1h03'50          | Schepchirchir  | Montpellier    | 1h13'46          |
| 13.09.2009        | 21,1        | 4 503        | Ondieki         | Kenya           | 1h03'51          | Schepchirchir  | Montpellier    | 1h14'55          |
| 14.09.2008        | 21,1        | 4 222        | Mwanzia         | Kenya           | 1h03'24          | Serser         | Kenya          | 1h14'18          |
| 09.09.2007        | 21,1        | 4 379        | Soget           | Kenya           | 1h05'09          | Orwaru         | Kenya          | 1h18'24          |
| 10.09.2006        | 21,1        | 4 588        | Fallil          | Maroc           | 1h04'17          | Okemwa         | Kenya          | 1h17'59          |
| 11.09.2005        | 21,1        | 4 797        | Langat          | Kenya           | 1h03'53          | Mutheu         | Kenya          | 1h15'32          |
| 12.09.2004        | 21,1        | 5 062        | Chanchima       | Kenya           | 1h03'08          | Maina          | Kenya          | 1h14'02          |
| 14.09.2003        | 21,1        | 4 680        | El Mania        | Maroc           | 1h04'10          | Kaledina       | Russie         | 1h19'15          |
| 08.09.2002        | 21,1        | 4 362        | Morara          | Kenya           | 1h02'36          | Ciocan         | Roumanie       | 1h14'36          |
| <b>09.09.2001</b> | <b>21,1</b> | <b>3 887</b> | <b>Cheseret</b> | <b>Kenya</b>    | <b>1h02'12 *</b> | Zolotareva     | Ukraine        | 1h13'46          |
| 10.09.2000        | 21,1        | 4 140        | Cheseret        | Kenya           | 1h05'43          | Klilech        | Maroc          | 1h17'32          |
| 12.09.1999        | 21,1        | 6 378        | Behard          | SCO Marseille   | 1h02'49          | Yvelain        | SCO Marseille  | 1h14'39          |
| 06.09.1998        | 21,1        | 5 086        | Maina           | Kenya           | 1h02'41          | Klilech        | Maroc          | 1h15'28          |
| 07.09.1997        | 21,1        | 4 809        | Ochoe           | Kenya           | 1h02'37          | Ochi Chi       | Kenya          | 1h14'55          |
| 08.09.1996        | 21,1        | 4 732        | Gwako           | Kenya           | 1h03'09          | Subano         | Kenya          | 1h14'01          |
| 03.09.1995        | 21,1        | 4 562        | Gwako           | Kenya           | 1h02'40          | Andronaki      | Russie         | 1h12'40          |
| 11.09.1994        | 21,1        | 4 801        | Kamau           | Kenya           | 1h03'13          | Leveque        | US Laval       | 1h11'35          |
| 05.09.1993        | 21,1        | 3 663        | Aguta           | Kenya           | 1h03'56          | Coathalem      | ASPTT Brest    | 1h22'57          |
| 06.09.1992        | 21,1        | 3 236        | Gonzales        | BSC Blagnac     | 1h05'25          | Kasakova       | CEI            | 1h15'46          |
| 01.09.1991        | 25,0        | 2 735        | Levisse         | RCF Paris       | 1h18'28          | Geffray        | CS Gravenchon  | 1h30'54          |
| 02.09.1990        | 25,0        | 2 332        | Kaddour         | Algérie         | 1h18'14          | Le Flamand     | AS Tourlaville | 1h38'05          |
| 03.09.1989        | 25,0        | 2 147        | El Massoudi     | Maroc           | 1h18'45          | Langin         | VVUS           | 1h34'38          |
| 04.09.1988        | 25,0        | 1 790        | Sobhi           | St Rennais      | 1h19'13          | Le Gallo       | CEP Lorient    | 1h31'27          |
| 06.09.1987        | 25,0        | 1 632        | Bernard         | St Lavallois    | 1h17'51          | Le Gallo       | CEP Lorient    | 1h38'41          |
| 07.09.1986        | 25,0        | 1 725        | Kerbiriou       | CAS Inguiniet   | 1h20'20          | Jutel          | Nantes EC      | 1h35'23          |
| 01.09.1985        | 25,0        | 1 810        | Savary          | Asccett Cesson  | 1h18'52          | Le Gallo       | CEP Lorient    | 1h38'22          |
| 02.09.1984        | 22,8        | 1 581        | Daniel          | EA Rennes       | 1h10'26          | Bainvel        | CIMA           | 1h28'47          |
| 04.09.1983        | 22,8        | 1 492        | Le Frand        | ERGM Bruz       | 1h09'53          | Langin         | VVUS           | 1h31'00          |
| 05.09.1982        | 22,8        | 1 120        | Le Frand        | ERGM Bruz       | 1h11'14          | Le Goff        | Vertou         | 1h32'30          |
| 06.09.1981        | 22,8        | 1 215        | Benn            | Woodford Green  | 1h12'46          | Poudelet       | TA Rennes      | 1h38'14          |
| 07.09.1980        | 22,8        | 1 136        | Le Gall         | CAB Pont L'Abbé | 1h13'42          | Poudelet       | AC Redon       | 1h44'25          |
| 02.09.1979        | 23,0        | 922          | Le Borgne       | GSI Pontivy     | 1h15'48          | Bastard        | AS Tréguieux   | 1h43'09          |
| 03.09.1978        | 23,0        | 526          | Paugam          | St Brestois     | 1h15'18          | Goldstein      | Nantes EC      | 1h43'00          |
| 04.09.1977        | 25,2        | 350          | Sehedic         | ULAC Quimper    | 1h22'30          | Bastard        | As Tréguieux   | 2h02'16          |
| 05.09.1976        | 26,0        | 332          | Sehedic         | ULAC Quimper    | 1h24'37          |                |                |                  |
| 14.09.1975        | 24,0        | 141          | Le Noach        | AC Redon        | 1h19'32          |                |                |                  |

\* Record de l'épreuve



Evans Kosgei vainqueur 2011



Association « Courir Auray-Vannes »  
B. P. 193 – 56005 VANNES CEDEX  
Tel. 02 97 57 15 92 / 02 97 69 07 35  
Fax 02 97 47 01 29  
www.aurayvannes.com  
e-mail : aurayvannes@orange.fr

**XEROX**  
Concessionnaire

**BAC**  
02 97 42 76 76

COPIEURS  
FAX  
IMPRIMANTES  
CONSOMMABLES

XEROX C'EST BON  
XEROX C'EST LUMINEUX  
XEROX C'EST LE CHOIX

**BAIE OUEST**  
FENÊTRES - STORES - VOLETS  
PORTES DE GARAGE - AUTOMATISMES

ZAC de Luscanen (derrière Conforama)  
8, avenue Louis de Cadoudal  
56880 PLOEREN - VANNES  
Tél. : 02 97 46 58 93  
Fax : 02 97 46 58 92

**Stéphane**  
7, rue Porte Poterne  
56000 VANNES  
02 97 42 42 42

PNEUMATIQUES - SUSPENSION - GÉOMÉTRIE - FREINAGE - VIDANGE

SPÉCIAL VACANCES  
**Votre spécialiste diagnostique gratuitement votre véhicule**  
Alain PROST

**PROFIL+**

**GRUPE SIMON PNEUS**

AURAY (56400)  
ZA Toul Garros  
Face à Point P  
Tél. 02 97 24 24 48

MOREAC (56500)  
ZI du Bronut - Face à  
l'Intermarché de Locminé  
Tél. 02 97 60 57 18

QUEVEN (56530)  
ZAC du Mourillon  
Tél 02 97 05 24 04

HENNEBONT (56700)  
ZI de Kérandré  
Rue Denis Papin  
Direction la gare  
Tél. 02 97 36 16 88

PLOERMEL (56800)  
Rue Thimonier  
Zac du Bois vert  
Tél. 02 97 93 62 62

VANNES/ SENE (56860)  
3, rue d'Alsace  
ZA du Poullanc  
Face à Intermarché  
Tél. 02 97 68 91 47

DEMANDEZ À VOS PNEUS



# Venez essayer notre gamme RENAULT Z.E.



**RENAULT à VANNES**  
95, av Herriot  
56000 VANNES  
02 97 54 20 70

**RENAULT à AURAY**  
ZI de KERFONTAINE  
56400 PLUNERET  
02 97 24 05 94



Son climat doux et ensoleillé, son plan d'eau abrité parsemé d'îles, son site naturel exceptionnel, font du Golfe du Morbihan une des "Plus belles baies du monde".

Commune riveraine de Vannes et proche des embarcadères pour l'île aux Moines et pour l'île d'Arz située à l'ouest de Vannes, dont elle est distante de 7 km, la commune d'Arradon est ancrée au fond du Golfe du Morbihan. Limitée au sud par le littoral, à l'est par la vallée boisée de la rivière du Vincin, et au nord par la commune de Ploeren, elle possède une authentique unité géographique. 15 kms de côtes exposées plein sud, des murets

de pierres qui serpentent le long du rivage, des criques ombragées pour des baignades en famille, des chemins côtiers pour les randonnées piétonnières, des chemins de campagne pour découvrir des moulins à marée, des chapelles ou des fontaines. L'activité nautique se concentre à la Pointe d'Arradon cale de mise à l'eau, port de plaisance pour escale au mouillage, école de voile, location de bateaux (voile, moteur, kayak).

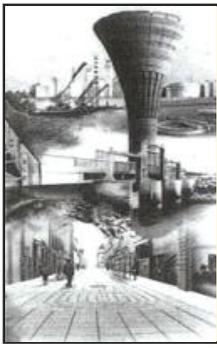
Le littoral dispose d'autres atouts. La beauté des lieux attire depuis longtemps une population résidentielle et touristique. Les Arradonnais, qui sont d'environ 5.000 habitants l'hiver, atteignent 12 à 13.000 l'été.

[www.arradon.com](http://www.arradon.com)



**Ouest Boissons** Distribution  
Auray Belle-Île Lorient Saint-Nazaire

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
| <b>Auray</b><br>Boissons Distribution<br>Kerquellan en Brech • BP 215<br>56402 Auray Cedex • Tél. 02 97 24 25 02 | <b>Lorient</b><br>Boissons Distribution<br>10 Rue du Commandant • Le Prieur • Z.I. de Kerjado<br>56100 Lorient • Tél. 02 97 83 09 25 | <b>Belle-Île</b><br>Boissons Distribution<br>Kersablen • BP12<br>56360 Le Palais • Tél. 02 97 31 85 85 | <b>Saint-Nazaire</b><br>Boissons Distribution<br>20 rue René Cassin<br>44600 S-Nazaire • Tél. 02 40 22 42 77 |
|--|--|--|--|



**DLE**  
**OUEST**

**AGENCE BRETAGNE**

ZA de Keravel  
**56390 LOCQUeltas**  
Tél. : 02 97 54 29 48  
Fax : 02 97 47 27 94

**CENTRES DE TRAVAUX**

Z.I. la Haie des Cognets  
12 Av. Bellevue  
St Jacques de la Lande  
B.P. 89205  
**35092 RENNES CEDEX**  
Chemin du Moulin  
ZI des Noés  
**44550 MONTOIR DE BRETAGNE**






**Hôtel restaurant Ibis Vannes**  
Rue Emile Jourdan  
56250 VANNES  
02.97.63.61.11  
h0650@accor.com



### Lucien Séveno, un bénévole de la première heure



Lucien et Chantal Séveno accompagnés de Patrick Guillon. Ce dernier assure la restauration à la permanence des bénévoles le mois précédent l'épreuve.

Pour Lucien Séveno :

« trente personnes à manger midi et soir : c'est de la rigolade ! » Nombreuses sont celles qui, à la maison, se réjouiraient d'avoir un mari cuisinant en toute décontraction pour autant de convives. L'Avéen Lucien Séveno, 69 ans, est en charge depuis 36 ans de la partie « Restauration Buvette » d'Auray-Vannes.

Il se souvient :

« J'ai été sollicité en 1976 par le regretté Bernard Le Tallec. À l'époque, professionnellement, j'étais gérant d'une entreprise de restauration qui faisait 500 couverts par jour. Sur Auray-Vannes on a commencé tout petit. J'ai suivi l'évolution du bébé. »

Aujourd'hui l'enfant est devenu un adulte affamé : « Je suis responsable avec Pierriek Tudal, de 35 bénévoles pour la buvette et la restauration. Je commande un semi-remorque de marchandises avec notamment 80 fûts de bières et 1 500 baguettes. Dans la semaine qui précède la course, on a 30 personnes à manger midi et soir. Le samedi c'est 250 couverts le midi, 300 le soir pour la pasta-party. Le dimanche midi on est 350 à table. »

C'est un véritable boulot de manager de gérer tout ce monde et tout ce stock : « Avant c'était mon métier. Je prépare ça un mois à l'avance. Il faut savoir gérer les bénévoles, les maîtriser et surtout en

prendre bien soin. Ils sont indispensables. En général ils sont contents.

« L'édition est à peine terminée qu'ils attendent avec impatience la prochaine. » Le recrutement n'est donc pas trop difficile pour Lucien Séveno : « Je commence d'abord par mon entourage. Ma femme Chantal m'accompagne depuis le début. Je sollicite aussi mes voisins. »

Et le sport dans tout cela : « Je fais du vélo. J'avais monté à la Sécurité Sociale un club dont j'ai été le président pendant plus de 15 ans. »

Lucien Séveno : Un bénévole professionnel au service d'Auray-Vannes.

Francis David



**STEF**  
**Vannes**



LES BIJOUTERIES **Guéguin Picaud**  
VANNES - AURAY - LANESTER - QUIMPER

### GUÉGUIN PICAUD PARTENAIRE DU SEMI-MARATHON

Chaque année depuis plus de 20 ans, les 40 coureurs de l'équipe Guéguin Picaud portent haut et fort les couleurs de l'enseigne. La beauté du sport et la valeur du défi sportif sont des éléments de motivation essentiels pour toute l'équipe. L'esprit d'équipe, la générosité et la volonté d'aller de l'avant sont à l'image du service quotidien proposé à ses milliers de clients.

**Rendez-vous sur le parcours, pour assister à l'un des plus grands semi-marathon de France, le dimanche 9 septembre.**



L'équipe Guéguin Picaud



### GUÉGUIN PICAUD Parrain officiel de «Tous solidaires : Marchons ou courons»

Pour la cinquième année, l'entreprise Guéguin Picaud est encore fière de soutenir l'association « Pompiers Vannes Aventure » qui permet, avec les joëlettes, à de jeunes handicapés de participer au coeur de la course.

**Rendez vous à tous pour participer et encourager les coureurs le samedi 8 septembre à 16 h 00 - Vannes/stade de Kercado.**



**Hôtel Restaurant \*\*\***  
Salle pour séminaires

**Yves et Jean Yves CHALET**



Rue Plessis d'Arradon  
**56610 ARRADON**

© 02 97 44 03 15 - Télécopie : 02 97 44 78 90

**ONET SERVICES**  
PROPRETÉ - MULTISERVICES

Agence de Vannes  
28 bd de la Résistance - 56009 Vannes  
Tél. : 02 97 63 58 96 - Fax : 02 97 63 80 65



onet-propremultiservices.com





**CONSTRUCTIONS**

**DOS SANTOS sa**

**Z.A. Kermelin ouest**

**BP 200 53**

**56890 SAINT-AVE Cédex**

**Tél. 02 97 60 64 00 - Fax 02 97 60 63 30**



### Vos pieds Mesdames

A vos **Pieds** Mesdames, jamais nous ne lasse-rons d'y être. Tous nous y sommes restés peut-être un instant, mais nous y étions, pour notre bonheur.

Pourtant, si nous savions, les souffrances que nous leur avons fait supporter, nous réagirions autrement. A Thèbes, il y a environ 3000 ans avant JC on les hissait sur un vrai Piédestal, d'environ 30 cm.

Dans un autre registre, aussi dément, les Chinois comprimaient vos **Pieds**, tant et tant, dans un vrai carcan, si bien qu'au bout de quelques années, ils ne mesuraient plus que 7,5 cm et ils les appelaient les «PIEDS DE LOTUS». Il n'y a pas mieux dans le langage des fleurs. Cette méthode ne fut abolie qu'en 1903.

Plus proche, l'on n'avait pas plus de respect pour vos **Pieds**. Venise la Belle mettait vos **Pieds** sur des semelles compensées de plus de 14 cm, vous deviez avoir une démarche chaloupée dans les gondoles, d'ailleurs, ces chaussures s'appelaient les «CHOPINES». Même Catherine de Médicis, pour son mariage, fit venir des chaussures de Florence, avec des talons hauts perchés.

Et maintenant qu'en est-il ? De grands noms de la chaussure s'y penchent, pour peut-être s'excuser, de les maltraiter vos **Pieds**, jugez en : entre le talon d'une femme et le sol, il y a autant d'espace que l'on veut (Figuroa Styliste) c'est pour cela que le **Pied**, est comme une corde tendue de tension, sur le point de se relâcher. Le pied se tend avec le reste de la jambe. Bonjour les muscles.

Pour y arriver, les spécialistes y mettent du Talon et avec talent, des talons il y en a pour tous les goûts et hauteurs :

- talon Aiguille pour les couturières
- talon Bobine pour les drôles de minois
- talon Trapèze pour les acrobates
- talon Virgule pour les sinueuses
- talon télescopique pour les aventurières
- talon à boules pour ne pas les avoir
- talon cubain pour les exotiques
- talon disco (27cm) pour la fièvre du samedi soir
- talon à gorge pour celles qui chantent
- talon guignol pour les rigolottes
- talon rouge pour psitt suivez moi jeune homme

Vous voyez, vous avez l'embarras du choix et on peut en trouver d'autres mais toujours vous «dominez la situation». Aussi mesdames, avant de revenir à vos chaussures de prédilection, pour nous ravir, lors du prochain Auray-Vannes par vos foulées aériennes, dans des chaussures de sports, aux marques aussi variées que confortables et seyantes à vos jolies pieds, faites nous un ultime plaisir, un fantasme peut-être mais qu'importe.

Comme le sucre, le chocolat se prête à tous les modelages et mises en forme. Alors pourquoi ne pas craquer pour une paire d'escarpins à bouts ronds (nouvelle tendance) en chocolat.

A ce moment, nous serions toujours à vos **Pieds** mais ce serait de la goumandise.

Claude le Piouff



## LES DIX COMMANDEMENTS

comédie musicale

### Singer Act

Script : C. PHILADELPHIE DIVRY

Mise en scène : H. ERMENEUX - L. PHILADELPHIE DIVRY

Chorégraphie : A. BAUCHE - Lumières : E. BERGOT

Direction artistique : N. PHELIPPEAU - AF. CHARLES-BRAULT

Entrée : 9 € - LIBRAIRIE CHEMINANT - assosingeract@gmail.com - 06 74 19 24 75

**Samedi 15 - 14h30 et 20h30**

**Dimanche 16 - 17h**

**Septembre 2012**

**PALAIS DES ARTS - VANNES**



# CTM

COMPAGNIE DE TRANSPORTS DU MORBIHAN



kicéo

*Transporteurs officiels du semi-marathon*

**43 - 45 rue des Frères Lumière**

**56000 VANNES - ☎ : 02 97 01 22 01**



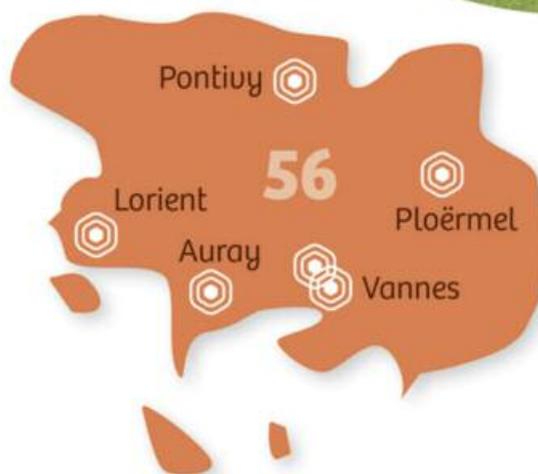
Prévadiès  
est partenaire  
de **Courir**

AURAY  
VANNES



Prévadiès vous accueille  
dans le Morbihan

- ✚ Auray 17, rue de Pontorson
- ✚ Lorient 4-6, rue Victor-Massé
- ✚ Ploërmel 12, place de la Mairie
- ✚ Pontivy 6, place du Martray
- ✚ Vannes Parc d'Activités du Ténério  
rue du Docteur Joseph-Audic  
43, rue du Maréchal-Leclerc



[www.prevadies.fr](http://www.prevadies.fr)

**0 980 98 98 98**  
(numéro non surtaxé)

À compter du 1<sup>er</sup> janvier 2013...



Prévadiès, mutuelle soumise aux dispositions du livre II du Code de la mutualité, immatriculée au répertoire Siren sous le numéro Siren 442 224 671. Siège social: 343, rue Blomet - 75015 Paris. Harmonie Mutuelle, mutuelle en cours d'agrément régie par le Code de la mutualité, est issue de la fusion d'Harmonie Mutualité, de Mutuelle Existence, de Prévadiès, de SPHERA Val de France et des mutuelles SantéVie. Cette fusion est soumise à l'approbation de l'Autorité de contrôle prudentiel et à l'avis de l'Autorité de la concurrence.



Un grand merci aux 800 bénévoles  
qui oeuvrent à l'organisation  
et à nos partenaires institutionnels  
ou économiques qui nous soutiennent.  
Sans eux, Auray-Vannes n'existerait pas.  
Rendez-vous pour la 39<sup>ème</sup> édition  
le 8 septembre 2013