



Syndicat Mixte d'Aménagement Touristique de l'Aulne et de l'Hyères

Editorial

Dans ce numéro :

Les sites du canal:	2
Le canal remonte le temps	2
Paroles de Veilleurs	2
Côté Nature Qui sont-ils?	3
Côté jardin Que faire au mois de Juillet	3
Actualités	4

Aujourd'hui, chacun souhaite rester en forme le plus longtemps possible, tant sur le plan physique que moral. Tout le monde veut demeurer jeune même, et surtout, en prenant de l'âge !

De fait, le vieillissement ne constitue pas une maladie. Il ne doit pas engendrer de laissé aller. Au contraire, l'avancée en âge devrait générer une prise de conscience débouchant sur une prise en charge de soi-même qui permettra de ralentir les effets du grand âge.

Le vieillissement est un processus naturel, normal, touchant tout le monde.

D'un point de vue purement physique, le corps se transforme dans le cadre d'une diminution de la masse osseuse, de la force musculaire, des capacités cardiaques, respiratoires, ou encore d'une modification de la marche, d'une baisse des capacités sensorielles, de l'ouïe, de la vue, du goût, de l'odorat ou du toucher.

Ce sont toutes ces modifications, tous ces changements qui peuvent, parfois compromettre l'équilibre de la personne.

Or, on estime généralement qu'à près 65 ans, plus d'un tiers des personnes vivant à leur domicile sont victimes d'une ou plusieurs chutes et qu'à la suite de celles-ci, la moitié des victimes appréhendent de chuter à nouveau. Difficulté corrélative, ces accidents conduisent un quart d'en-

tre elles à diminuer leur activité physique, augmentant, de fait, leur dépendance, alors même que c'est cette activité physique qui permet de se maintenir en forme et donc de demeurer autonome plus longtemps.

Le parcours d'entretien physique pour seniors (PEPS) mis en place par le SMATAH, autour de la maison éclusière de Bizernig, s'adresse à toutes les personnes soucieuses de préserver leur capital santé et de se prémunir contre la perte d'autonomie en agissant, de surcroît, sur leur moral afin de favoriser une meilleure qualité de vie.

Marche, équilibre, coordination, adaptation spacio-temporelle sont les caractéristiques d'une action en faveur de la prévention de la santé des seniors. Les différents ateliers proposés permettent de réaliser des parcours d'équilibre, lents ou rapides, avec des obstacles positionnés à de faibles hauteurs pour leur franchissement. Les seniors peuvent ainsi vivre des expériences motrices variées et découvrir de nouvelles sensations dans un cadre de sécurité totale.

L'implantation de ce parcours sur les rives du canal permet, en outre, d'offrir un cadre bucolique à l'effort et de mettre en lumière la dimension de convivialité intergénérationnelle de notre voie d'eau.

De plus, cette initiative trouve à

s'inscrire dans une démarche générale du SMATAH de développement durable qui se traduit, outre les implications sociales du parcours, par l'utilisation d'anciennes pièces techniques recyclées. Plutôt que de les réformer, ces objets trouvent à être employés dans une nouvelle dimension. Le parcours de santé se construit ainsi dans le détournement de fonction d'anciens outils et ustensiles utilisés dans la vie du canal (pierres de Guilly Glaz, passerelles de portes, poutres de pertuis, manivelles de cric,...).

Les PEPS sont réalisés et mis en place par l'équipe développement durable du SMATAH, appuyée des équipes de métallerie et de maçonnerie pour les travaux spécifiques.

Avec ce parcours, le SMATAH redonne du PEPS au canal !

Richard Ferrand
Président

Les sites du canal : Pourmenaden ar Pesked

Littéralement, « La promenade du poisson » est un concept inédit qui tend à favoriser la pêche sur un cours d'eau de première catégorie y compris pour des pêcheurs peu ou non valides.

Sur une longueur de 600 mètres parallèlement au ruisseau « le Vernic », a été édifié un cheminement d'une largeur de 0,80 à 1 mètre au revêtement susceptible d'accepter la circulation de fauteuils.

Des embranchements perpendiculaires de quelques mètres permettront aux pêcheurs d'accéder sur ou à proximité (1 à 2 mètres de recul) du cours d'eau. Il est recherché le

maximum d'entrées (tous les 30 à 50 mètres). Les postes de pêche sont installés entre 0,50 et 2 mètres du cours d'eau et marqués d'un dispositif d'arrêt aménagé en butée à partir de pierres taillées provenant de chantiers de Guilly Glaz qui permettent d'accroître la sécurité et le confort des utilisateurs.

Au bout de la parcelle, actuelle propriété de l'A.A.P.P.M.A. de Château-lin, est aménagée une boucle permettant de rebrousser chemin.

Ce cheminement permet aux personnes à mobilité réduite de pouvoir se livrer à la pêche à la truite en changeant, autant qu'ils le souhaitent, de

poste, ou, plus simplement de se promener au fil de l'eau au cœur du concert offert en permanence par les oiseaux..

Deux abris de pêche, deux poubelles et des bancs complètent l'aménagement du site.

La parcelle étant située au calme dans un petit vallon, abritée des vents dominants, elle offre le grand intérêt d'autoriser le déplacement dans la discrétion, afin de ne pas effrayer le poisson, par des approches brutales, de varier les positionnements de pêche, en quelque sorte, et fut-ce de manière différente, de « courir » le ruisseau.

Un énorme chantier suite...

Néanmoins, le recrutement d'ouvriers travaillant constamment dans l'eau ou au milieu d'un environnement humide et hostile, dimanche et jours fériés, au rythme du soleil, continuellement sous le coup de la tuberculose, des fièvres, voir du choléra, pour un salaire de misère trop souvent versé avec retard, ce recrutement ne fut pas toujours rendu facile.

La tâche était véritablement ardue. Le patron qui avait du pousser ses prix à la baisse pour obtenir des marchés offerts aux

mieux-disants n'avait plus qu'à se refaire sur le dos de l'ouvrier pataugeant dans la boue du canal et les nécessités de la rentabilité économique. Les ingénieurs eux mêmes prenaient en pitié leur main d'œuvre, comme celui qui écrivait en 1833 : « Les ouvriers descendus dans le canal y travaillent avec activité, en extraient un limon fangeux, et le disposent par tas réguliers sur les bermes et les cavaliers de remblais. Cette brusque transition d'un tableau magnifique au spectacle pénible d'une foule d'hommes qui,

couverts de sueur, s'agitent dans la boue et cheminent sur les pentes glissantes qu'elle recouvre, émeut vivement l'ingénieur qui en dirige et en suit les mouvements avec autant d'inquiétude que de joie. » La restauration, période de paix qui allait suivre l'écroulement de l'empire, orientait le projet dans une direction exclusivement économique. Ce faisant, en 1822, un emprunt de 36 millions de francs était lancé et couvert afin que put être mener à bien l'achèvement des canaux de Bretagne.

Actualité des Veilleurs

Les veilleurs se sont retrouvés le 11 juillet au centre d'interprétation de la vie éclusière à Rosvéguen afin de participer à une veille générale de début d'été, ponctuée par un repas pris en commun et en toute convivialité.

Les échanges ont tout d'abord porté sur l'état du canal et de ses abords. En effet, dans sa section finistérienne, le canal a désormais revêtu ses atours estivaux. Les équipes techniques et d'animation du SMATAH ont mis la dernière main aux

aménagements destinés à accueillir une population de vacanciers toujours plus nombreuse. Les installations d'accueil habituelles (halage, contre halage et ouvrages) tout comme les nouveautés (équipements de l'Hyères, passerelles sécurisées à Boudrac'h, l'Aulne et Rosvéguen,...) ont fait l'objet d'une présentation.

La liste des animations (centres d'interprétation, activités pêche, ballades, locations, ...) a également été commentée afin que chacun puisse prendre connaissance des offres touris-

tiques de l'année et puisse les répercuter auprès des touristes et personnes de passage.

La journée s'est poursuivie par la visite de « la maison de Raymond », l'ancienne usine hydroélectrique de Rosvéguen et la présentation du concept et du premier prototype d'aire de bivouac.

L'après-midi s'est clos sur la balade commentée de Rosvéguen jusqu'au Victor au cours de laquelle Annie a pu apporter toutes les informations demandées par les veilleurs.

Côté nature

Vivre dans l'eau avant de pouvoir coloniser la terre ferme... Apparus, d'après leurs vestiges fossiles, au dévonien, c'est à dire il y a environ 360 millions d'années, ces animaux témoignent d'une étape fondamentale dans l'évolution des vertébrés. Les poissons qui tentèrent ainsi de coloniser la terre ferme étaient des crossoptérygiens : leurs nageoires étaient soutenues par des rayons osseux, ils avaient aussi acquis un organe dont le rôle allait devenir indispensable pour une vie aérienne : le poumon.

Dans l'eau, les organes sont soutenus, sur la terre, la pesanteur impose le renforcement (par ossification) du squelette et notamment le développement des côtes. Plusieurs problèmes, hérités de leur vie aquatique ancestrale, n'ont pu être tout à fait résolus par ces animaux, mais ils sont toujours bien présents aujourd'hui dans et sur les berges du canal en Finistère.

Ces animaux possèdent une peau nue et humide, par laquelle ils respirent, en effet, leurs poumons ne sont pas suffisamment élaborés pour assurer à eux seuls tous les échanges gazeux. Cette peau fragile est d'ailleurs très sensible à la dessiccation. Des organes (glandes) cutanés sécrètent un mucus qui ralentit l'évaporation qui demeure néanmoins nécessaire pour contribuer à la thermorégulation de l'organisme.

Le second problème rencontré par ces animaux est lié à la perpétuation de l'espèce...
à suivre...

Réponse du mois dernier: le saumon atlantique



Les chats et chiens



Les lapins



Les canards

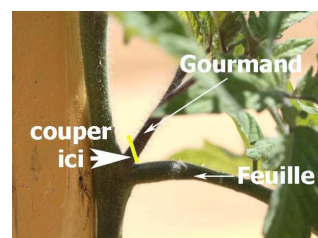


Les amphibiens

Côté jardin

Si Juillet est beau, faire rebattre les tonneaux

- Ramasser à temps les concombre, l'ail, les échalotes, l'oignon.
- Retirer les bulbes, nettoyer et les faire sécher
- Tuteurer les légumes lourds
- Pincer les pousses de tomates, les aubergines
- Éclaircir les bettes à cardes, épinards, navets.
- Planter les choux, repiquer les chicorées endives
- Semer les betteraves rondes, haricots vert, mâche, navets, radis d'hivers



Pincer les tomates



Tuteurage plants de tomates



concombre

Actualité—Potins

- **7, 8 et 9 Août: Festival de Jazz à Châteauneuf du Faou au bord du canal et dans la ville** www.fest-jazz.com
- **9 Août: A Dimanche au canal Pique Nique Géant le long des canaux de Bretagne.**

A Châteauneuf du Faou. Rendez vous à 9h15 à l'écluse de Bizernig, départ de la balade commentée (9,5 km) à 9H30. Apéritif musical offert aux participants au retour de la balade. Apporter votre pique nique. Le groupe de Jazz est « Adrian Ingram's Jazz Dawgs ».

Animations

- **Tous les mardis à 14h00:** balade commentée au départ de Ty Men /Lennon
- **Tous les mercredis à 14h00:** balade commentée au départ de la maison éclusière de l'Aulne/ Châteaulin
- **Tous les jeudis à 14h00:** balade commentée au départ de la maison éclusière de Kergoat/ St Hernin
- **Tous les vendredis à 14h00:** balade commentée au départ de la maison éclusière de Pont Triffen/ Cléden Poher

Jusqu'au 2 Octobre Centre d'interprétation ouvert du Lundi au vendredi de 11h à 12h30 et de 13h30 à 18h. Balade et Visite gratuite.

- **Animations pêche jusqu'au 19 Août:** lundi 14H l'Aulne; mardi 9H30 Pont Triffen; 14H Kergoat; mercredi 14H Rosvéguen.

Renseignements et inscriptions au 02 98 86 30 68. De 8 à 12 ans 6€ et plus de 12 ans 14€. Si vous avez votre permis 4€

le Canal **de NANTES à BREST**
Syndicat Mixte d'Aménagement Touristique de l'Aulne et de l'Hyères
Sindikad Kemmesk Terkañ Touristel ar Stêr-Aon hag ar Stêr-Yer

Directeur de la publication:

Monsieur Richard Ferrand

Suivi:

Comité de rédaction

Conception, Réalisation,

Photos:

SMATAH



**Syndicat Mixte d'Aménagement
Touristique de l'Aulne et de l'Hyères**

Maison éclusière de Bizernig

29520 CHATEAUNEUF DU FAOU

☎ 02 98 73 40 31

☎ 02 98 73 40 39

Email: smatah@wanadoo.fr

Site internet: www.smatah.fr