



# L'ECHO ALBANAIS

## ÉTAT CIVIL

### NAISSANCE :

Emma DEMAY, née le 1<sup>er</sup> février 2013 à Saint-Brieuc, fille de Eric DEMAY et Aline HUET, domiciliés à Saint-Alban, 6, Rue du Pré d'Aublé.

## LES RANDONNEUS ALBANAIS

**Dimanche 3 Mars, à Saint-Alban,**

**8<sup>ème</sup> Randonnée Pédestre au profit des Chiens Guides d'Aveugles de l'Ouest.** Ouverte à tous. Départ à 8 h 30 du complexe sportif René Rouget. 3 circuits au choix, allant vers la mer avec retour par la Vallée de la Flora : 10, 14 et 18 kms. Inscription et une participation de 5 € minimum vous sera demandée et reversée en totalité à l'association des chiens guide d'aveugles. Au retour, pot de l'amitié.



**Vieilles Lunettes :** Pour la 2<sup>ème</sup> Année, l'Association récupère les Vieilles Lunettes. Si vous en possédez, vous pouvez les déposer lors de votre inscription, le 3 Mars ou à la Mairie jusqu'au 2 Mars. Merci d'avance.

## APEL SAINT-GUILLAUME

Repas dansant, organisé par l'A.P.E.L de l'école Saint-Guillaume, le **samedi 23 mars 2013, à 19 h 30** à la salle des fêtes de Saint-Alban. Service à partir de 20 h. Menu sur place : kir, petits toasts, tajine de poulet et crème renversée (12 € par adulte et 6 € par enfant attendu déguisé...). Menu à emporter : tajine de poulet et crème renversée (tarif unique : 10 € la part à emporter). A retirer à partir de 18 h. Merci de vous inscrire auprès de l'école Saint-Guillaume au 02.96.32.90.91, ou des parents d'élèves avant le mardi 19 mars 2013. Venez nombreux...



## AMICALE LAÏQUE

Oyé ! Oyé gentes dames et damoiseaux ! L'amicale laïque de l'école publique organise une **soirée médiévale le samedi 16 mars à partir du 19 h 30** à la Salle des Fêtes de Saint-Alban. Reines, princes et autres chevaliers seront les bienvenus pour une soirée riche en saveurs et bonne humeur. Pour festoyer comme il se doit, Dame Fatou (traiteur à domicile) vous proposera les mets suivants : apéritif - rougail-saucisse accompagné d'haricots rouges et de riz, salade-fromage, crumble aux pommes et glace vanille. Nous vous attendons nombreux ! Tarifs : sur place, adulte 13 €, enfant (-12 ans) 6 €. La part à emporter : 8 €. Contact pour toute réservation : 06.71.58.56.34 ou 06.80.08.41.37



## SOCIETE DE CHASSE ALBANAISE

**Samedi 9 mars 2013** à 19 h 30 à la Salle des Fêtes, **Soirée Chevreuil.** Menu : kir, potage, civet de chevreuil, salade, fromage, dessert, café. Tarif : Adulte 13 €, Enfant 6 €. Réservation auprès des membres du bureau ou tél. 02.96.32.91.07 ou 06.68.81.56.61 ou 02.96.93.89.07 avant le lundi 4 Mars 2013.



## CLUB DES AINES DE LA FLORA - Activité de Mars :

**Marche douce** lundi 25/2 : Planguenoual la Ville Meen, lundi 4/03 : Les Hôpitaux à Erquy, lundi 11: La Couture à Erquy, lundi 18 : L'Henriade à Pléneuf Val André, lundi 25 : Dahouët à Pléneuf Val André. Rendez-vous sur le parking de la salle des fêtes, départ 14 h 30.

**Piscine et aquagym :** Les mardis 12, 19 et 26 de 16 h à 17 h. Attention : durant les vacances scolaires du 23 février au 10 mars, il n'y aura pas de piscine. Reprise des activités aquatiques le mardi 12 mars.

**Club du jeudi :** les jeudis 28/2, 14 et 28 mars : Jeux de cartes et de société, boules bretonnes. Activités agrémentées d'un goûter. Contact du club par mail : clublaflora@gmail.com Alain MARIE au 0296329659 ou Jacques LEFEUVRE au 0296324362.

## ENTENTE CYCLOTOURISTE ALBANAISE

**Nouveau : site internet** : Depuis le début de l'année, le club a créé son blog pour permettre à tous les cyclos et aux gens qui s'intéressent au sport et le vélo en particulier, de consulter l'agenda, les circuits, la vie du club, le forum, etc... (aujourd'hui plus de 3500 visites déjà!).



Chacun peut se rendre sur le site : [ecta-saintalban/clubeo.com](http://ecta-saintalban/clubeo.com)

**La vie du club** : le 10 janvier, traditionnelle galette des rois avec la participation d'un quarantaine de personnes.

**Le 3 février: Brevet des 50 km** : 21 cyclos ont pris le départ. Temps idéal pour la saison, sec et un peu frais pour brevet, mais tous les participants sont satisfaits à l'arrivée. Généralement, nous organisons un repas après chaque brevet. Cette année, nous avons fait le choix de participer à l'excellent repas organisé par les Compagnons de Saint-Jacques.

**Pour prendre date** : Brevet des 100 km le 31 mars

**Le vélo et les bienfaits sur la santé : comment améliorer sa santé sur un vélo de 7 à 77 ans... (suite)**

*Appareil locomoteur* : amélioration de la qualité de la contraction musculaire, lutte contre l'attitude tassée et voûtée. C'est un sport "porté" mettant en jeu principalement les membres inférieurs, sans contrainte sur la hanche, le genou ou la cheville (rééducation de la hanche opérée). Certains lombalgiques signalent qu'ils ne ressentent plus de douleur lorsqu'ils sont à bicyclette.

**Sorties programmées pour le mois de mars : Départ à 8 h.**

**Dimanche 3 - 70 km** : St Alban - Lamballe - La Poterie - Trégomar - Plédéliac - Le Chêne au Loup - Landébia - Ruca - Pléboule - Montbran - La Bouille - Coron - La Ville Cochard - La Croix des Landes - Les Galimènes - La Vallée - St Alban **ou 90 km** : St Alban - Lamballe - La Poterie - Trégomar - Plédéliac - Le Chêne au Loup - Landébia - Ruca - Pléboule - Port à la Duc - (au pont à droite) - Fort la Latte - Cap Fréhel - Sables d'Or - La Himbert - La Bouille - Coron - La Ville Cochard - La Croix des Landes - Les Galimènes - La Vallée - St Alban.

**Dimanche 10 - 72 km** : St Alban - St René - Moncontour- Collinée - Le Gouray - La Malhoure - Lamballe - Plan d'eau - St Aaron - Les Rigaudais - St Alban **ou 90 km** : St Alban - St René - Moncontour - Plessala - Bel Air - Carsu - Collinée - Le Gouray - La Malhoure - Lamballe - Plan d'eau - St Aaron - Les Rigaudais - St Alban.

**Dimanche 17 - 73 km** : St-Alban - St René - La Croix Gibat - La Croix Bertrand - Plédran - St Carreuc - Ploeuc - Moncontour - La Gare d'Yffiniac - St René - Planguenoual - St Alban **ou 90 km** : St-Alban - St René - La Croix Gibat - La Croix Bertrand - Plédran - Plaintel - Sébastopol - D22 - 3 km à gauche Quintin - 1 Km avant Quintin à gauche D7 Gare de Quintin - L'Hermitage l'Orge - Ploeuc - St Carreuc - Quessoy - La Gare d'Yffiniac - St René - Planguenoual - St Alban

**Dimanche 24 - 70 km** : Dahouët - La Cotentin - Morieux - Hillion - Les Grèves - St-Ilan - Cesson - Le Légué - Bas de la rue 3 Frères Le Goff - Emmaüs Vallée du Gouët - Trémuson - Ploufragan - ZI Châtelets - La Croix Gibat - Yffiniac - Hillion - Morieux - Planguenoual - Quéré - Zone Artisanale - St-Alban **ou 90 km** : Dahouët - La Cotentin - Morieux - Hillion - Les Grèves - St Ilan - Cesson - Le Légué - Bas de la rue 3 Frères Le Goff - Emmaüs Vallée du Gouët - Trémuson - Ploufragan - ZI les Chatelets - La Croix Gibat - Quessoy - ZA de l'Espérance - Gare d' Yffiniac - St René - Morieux - Planguenoual - Quéré - St.Alban .

**Dimanche 31 - Brevet des 100 km.**

## COMMUNAUTÉ de COMMUNES CÔTE de PENTHIÈVRE

Les ateliers « Compostage et Jardinage au Naturel... » redémarrent pour le printemps. Vous souhaitez découvrir ou vous perfectionner au compostage, aux pratiques du jardinage au naturel et trouver des solutions pour valoriser vos déchets verts : rendez-vous à la Pépinière Herbarius à Planguenoual les samedis 9 mars, 6 avril et 11 mai. Les ateliers se déroulent de 14 h à 16 h30 dans le jardin. Plus de renseignement auprès de la Communauté de Communes Côte de Penthièvre au 02.96.32.98.90 ou en ligne : [www.cdc-cote-penthièvre.fr](http://www.cdc-cote-penthièvre.fr).

## PORTES OUVERTES SAINT-ILAN

L'école d'Horticulture du Paysage et du Commerce à LANGUEUX organise une journée "Portes Ouvertes" le **samedi 16 mars** de 9 h à 18 h. Elle dispose d'un internat et l'accès à la gare SNCF peut se faire en bus. Formations : Commerce - Vente - Aménagements Paysagers - Productions Horticoles. Collège techno, CAP, Seconde Gén., Bacs Pro, Bac techno STAV, B.T.S. **Nouveau** : CAP Fleuriste par alternance.  
Tél. 02.96.52.58.58 - courriel : [Langueux@cneap.fr](mailto:Langueux@cneap.fr) - [www.hortilan.com](http://www.hortilan.com)

## PORTES OUVERTES LYCEE HENRI AVRIL

Le lycée Henri Avril de Lamballe organise une journée "Portes Ouvertes" le **samedi 23 mars** de 9 h à 17 h (voie professionnelle générale et technologique.

Tél. 02.96.50.70.70

Courriel : [ce.0220196u@ac-rennes.fr](mailto:ce.0220196u@ac-rennes.fr)

**UTL**

**"Co-pillage" : L'art du plagiat en musique** avec **Laurent SEJOURNE** : *Professeur de Musique IUFM/UBO*  
Citations, hommages, emprunts, collages, recyclages... Les voies de l'inspiration musicale prennent parfois des chemins assez peu personnels. Cette conférence montrera qu'en musique, le pillage peut devenir une démarche esthétique et que les copieurs ne sont pas toujours les moins créatifs... en attendant que leur œuvre serve elle-même de matériau à d'autres « co-pilleurs ».

**Le 14 Mars à 14 h 30 à l'Ancre des Mots à Erquy.**  
Conférence réservée aux adhérents. Possibilité de s'inscrire à partir de 14 h. Pour tout renseignement complémentaire, veuillez adresser un mail à la présidente : [mf.michel@hotmail.fr](mailto:mf.michel@hotmail.fr) ou la secrétaire [gisele.brueel@free.fr](mailto:gisele.brueel@free.fr).

## BIENVENUE DANS MON JARDIN EN BRETAGNE

**Ouvrez les portes de votre jardin au naturel les 15 et 16 juin prochains.**

Fort du succès de la précédente édition, Bienvenue dans mon jardin en Bretagne revient le 15 et 16 juin 2013 ! En 2011, 35 000 curieux s'étaient rendus dans 140 jardins de jardiniers amateurs. A nouveau, nous recherchons des jardiniers souhaitant partager gratuitement leur expérience. Si vous êtes sensibles à l'environnement et adoptez des pratiques de jardinage écologique ("zéro pesticide") et si vous aimez échanger sur les techniques et savoir-faire, ouvrez votre jardin le week-end des 15 et 16 juin prochains ! Inscription avant le 5 avril 2013.

Plus d'informations et fiche d'inscription sur [www.bienvenuedansmonjardinbretagne.org](http://www.bienvenuedansmonjardinbretagne.org)

**LA PLUME DE LOI N°4**

**Ce qui change au 1er février 2013 :**



- **Livret A**

Le taux de rémunération du livret A actuellement à 2,25 % est ramené à 1,75 %.

- **Gaz**

Les tarifs du gaz subissent une baisse de 0,5 %. Le Conseil d'état a annulé trois arrêtés concernant les tarifs réglementés du gaz qui en limitaient les hausses en 2011 et 2012.

- **Péages d'autoroutes**

Les tarifs des péages sont revalorisés.

- **Pharmacie**

L'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM) a engagé une procédure de suspension de l'autorisation de mise sur le marché de Diane 35 et de ses génériques. Ce médicament dont la suspension prend effet dans un délai de 3 mois avait été mis sur le marché français pour le traitement de l'acné (et non pas comme contraceptif). **À noter** : l'ANSM propose aux femmes un numéro vert pour répondre à leurs interrogations sur les pilules contraceptives : le 0800 636 636 ouvert du lundi au samedi de 9 h à 20 h.

- **Permis de conduire**

L'automobiliste qui fait l'objet d'une annulation de son permis de conduire, ne peut pas se prévaloir de détenir un permis étranger pour continuer à conduire en France.

- **Addiction aux jeux**

Vous jouez trop et vous voulez arrêter ? Vous recherchez une information, une aide, un soutien pour vous-même ou pour un proche sur les questions d'addiction aux jeux ? Pour en savoir plus, consultez le nouveau site [www.joueurs-info-service.fr](http://www.joueurs-info-service.fr) proposé par l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (Inpes).

- **Au firmament**

Vous êtes étudiants, enseignants, scientifiques... et vous avez envie de participer à l'un des trois vols prévus en 2013 pour découvrir la sensation d'apesanteur en avion ? Participez au jeu-concours gratuit organisé par le Centre national d'études spatiales. Ces vols ne sont accessibles qu'aux personnes majeures, sous réserve d'aptitude médicale. Consultez le site du CNES à cette adresse :

<http://www.cnes.fr/web/CNES-fr/10648-em-jeu-concours-vols-de-decouverte-de-l-impesanteur.php>

- **Petits préjudices**

Déjà expérimentée sur quelques départements, le système de la pré-plainte en ligne sera élargi progressivement à l'ensemble du territoire d'ici le 4 mars 2013. Ce dispositif s'adresse aux victimes d'atteintes aux biens (vol, escroquerie, dégradation...) lorsque l'auteur des faits est inconnu. Il permet d'obtenir un rendez-vous auprès de la police ou de la gendarmerie afin d'y déposer et d'y signer la plainte (celle-ci ne prenant effet qu'au moment de sa signature). la pré-plainte en ligne ne doit pas être utilisée pour les situations d'urgence, les victimes ou les témoins devant impérativement téléphoner au 17 ou au 112.

- **Hypothèques**

Les services des conservateurs des hypothèques sont supprimés et remplacés par « les services de la publicité foncière ». L'État a repris la responsabilité attachée à l'exécution de leurs missions et accompagne cette mutation par la création d'une taxe due par les usagers : la contribution de sécurité immobilière.

## LA PLUME DE LOI (suite)

### • Déplacements en avion

Dans le cadre du renforcement du plan vigipirate, les compagnies aériennes sont dans l'obligation de vérifier la concordance du nom du passager entre sa carte d'embarquement et sa pièce d'identité sur tous les vols internationaux. Les mineurs de moins de 13 ans accompagnés d'un adulte sont dispensés de ces obligations. Cette vérification s'applique aussi de façon aléatoire, sur des vols à destination du territoire national et des pays situés dans l'espace Schengen. Jusqu'au 9 mai 2013. À défaut, le passager peut se voir opposer un refus d'embarquement.

### • Internet

#### Archives nationales

Pour une consultation de documents, une salle des inventaires virtuelle (SIV) accessible à chacun permet désormais d'adresser des demandes de recherche ou de reproduction : <http://www.archivesnationales.culture.gouv.fr/chan/siv/siv-presentation.html>

#### Douanes

Vous partez à l'étranger avec de l'argent liquide pour une valeur supérieure ou égale à 10 000 euros. Le téléservice Dalia vous propose d'effectuer en ligne la déclaration obligatoire auprès des douanes de vos espèces (billets et pièces de monnaie), de vos titres (actions, obligations...) ou encore de vos valeurs (bons de capitalisation, valeurs mobilières...). Pour tous renseignements complémentaires, contactez « infos douane service » accessible du lundi au vendredi de 8h30 à 18h00 au 0 811 20 44 44 (coût d'un appel local depuis un poste fixe).

#### Appareils électriques et électroniques usagés

Que faire de ces appareils en fin de vie ? Trouvez la solution la plus proche de chez vous grâce au service proposé sur : [www.eco-systemes.fr](http://www.eco-systemes.fr).

## ANNONCES

### VENTE

- Chambre à coucher merisier et tissu imprimé, lit double capitonné tête de lit et contour avec matelas et sommier, chevet, commode, armoire et fauteuil liseuse assorti. Prix 400 €. Tél. : 06.18.64.21.81.

### EMPLOI

- Cherche heures de ménage, repassage, courses, 20 ans d'expérience en tant qu'aide à domicile. Tél. : 02.96.72.98.83.

### LOCATION

- A La Bouillie, un 2 pièces, équipé & meublé (34 m<sup>2</sup>), 1 cuisine, 1 chambre, salle d'eau/WC. Libre de suite (fumeur s'abstenir). Tél. HR : 02.96.31.56.17 / 06.62.41.27.95.
- Ets ROBINO Zone Artisanale St-Alban, location chapiteaux, matériel de réception, vous propose aussi la location de vaisselle à rendre non lavée. Réservations conseillées à l'avance ! Tél. : 02.96.32.93.03.

### DIVERS

- Après une convalescence de 4 mois et demi, votre pizzaiolo, "Bernard et Françoise", sera présent de nouveau à Saint-Alban le 3 mars - parking des cuisines Bidan Marcel. Merci de votre compréhension.
- Cabinet de SOPHROLOGIE propose des séances d'animation collectives sur un cycle de 11 séances à raison d'une séance hebdomadaire (places limitées). **NOUVEAU** : le mardi et le jeudi à 11 h 30. Lieu : A mon local de sophrologue à Saint Alban au 1 rue des Croix Roses. Pour les modalités d'inscription, téléphoner au 06.14.08.43.82.

**Le prochain ÉCHO paraîtra le 12 mars 2013,  
les annonces seront à déposer impérativement avant le vendredi 1<sup>er</sup> mars à 12 h.**

