

**Du 29 septembre
au 10 octobre 2026**

Thème : le vélo

expo, conférence, spectacle, sortie...

**« Pédaler ensemble,
c'est avancer à tout âge »**



VILLE DE

Ploufragan
CCAS

Inauguration

Mardi 29 septembre, à 17h30, espace Victor Hugo.

Au programme : présentation des animations de la semaine, chorale, lecture de textes par des bénévoles, suivies d'un pot de l'amitié.

Tout public. Entrée libre.

Exposition « Le vélo à travers les âges et son usage »



Retrouvez les différents types de vélos : vélos anciens et récents, vélo électrique... Parcourez et histoires de vélos, objets liés au vélo, aux courses cyclistes, pièces de vélo...

Photographies du Photoclub de Ploufragan : humoristiques, documentaires, courses cyclistes, etc.

Du 29 septembre au 10 octobre, de 10h à 12h et de 14h à 17h (sauf les lundis et jeudis). Galerie de l'espace Victor Hugo.

Ouvert à tous. Entrée libre.

► **Samedi 10 octobre, de 15h à 18h**, un spécialiste du vélo présentera l'évolution du vélo de course.

Sortie vélo-rail à Médréac (35)

Mercredi 30 septembre.

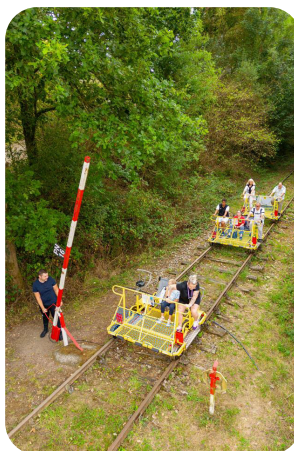
Pique-nique sur le site de l'ancienne gare de Médréac, en pays de Brocéliande (Ille-et-Vilaine), et activité vélo-rail.

- Premier groupe : parcours de 7 km (environ 1h)
- Second groupe : parcours de 13 km pour les plus expérimentés (environ 2h).

Rendez-vous au Tremplin à 10h15 pour un départ à 10h30. Retour vers 17h30/18h.

Prévoir le pique-nique et une tenue adaptée à l'activité.

Sur inscription. Se renseigner au Tremplin.



Marche Bleue



Jeudi 1^{er} octobre, de 14h à 16h30.

Marche accompagnée d'une animation musicale de l'association « De Ouip en Ouap » et suivie d'un goûter offert par l'association L'Avant Trois.

Circuit adapté aux fauteuils roulants, poussettes, etc. Distance : environ 2,5 km.

Départ de l'Ehpad Foyer d'Argoat et retour salle du Grimolet.

Gratuit. Sur inscription au Tremplin. Ouvert à tous.

Sortie vélo dans le bois des Châtelets

Vendredi 2 octobre, de 10h30 à 12h, aux Châtelets.

Balade conviviale dans le parc des Châtelets réservée aux résidents de l'Ehpad Foyer d'Argoat et aux enfants du Pôle petite enfance du Tremplin.

Conférence sur la naturopathie

Mardi 6 octobre, à 15h, résidence Domitys, 8 place des Abers.

Conférence de la naturopathe Béatrice Frey sur les bienfaits du sport.

Ouvert à tous. Gratuit.

Sur inscription à Domitys.



Atelier parent/enfant, grand-parent/petit-enfant

Mercredi 7 octobre, de 14h à 16h30, au Tremplin.

Créez un vélo imaginaire à partir d'un gabarit en utilisant différents matériaux. Chaque duo réalisera un vélo original et unique.

► Toutes les œuvres seront exposées dans le hall de l'espace Victor Hugo, **samedi 10 octobre, pour la « Grande lessive »**.

Gratuit. Sur inscription.

Repas des aînés



Mercredi 7 octobre, à 12h, salle des Villes Moisan.

À partir de 75 ans. Sur inscription au CCAS entre le 14 et le 18 septembre pour les personnes de 75 à 79 ans.

Participation : 5€.

Visite à domicile et remise d'un colis gourmand

Inscriptions au CCAS avant le 11 septembre. À partir de 80 ans.

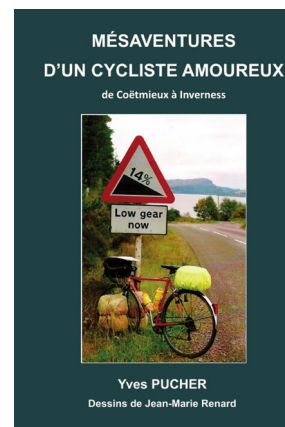
Journée seniors Inter'com

Jeudi 8 octobre, de 9h à 16h30, à Ploufragan.

Le CIAS de Saint-Brieuc Armor Agglomération organise avec les communes de l'Agglomération et ses partenaires une journée seniors inter'com. Chaque commune est invitée à constituer une équipe de 10 personnes qui rencontrera celles des autres communes lors d'activités physiques adaptées et de jeux.

Vous êtes motivés et souhaitez porter les couleurs de votre commune ? Faites-vous connaître auprès du Tremplin avant le 1^{er} octobre.

Repas offert.



Café citoyen : le périple à vélo d'Yves Pucher jusqu'en Ecosse

Vendredi 9 octobre, de 17h à 19h, Le Grain de sel, 16 rue de la mairie.

Lors de ce Café citoyen, venez rencontrer Yves Pucher, qui partagera le récit de son incroyable périple de 1 880 km, reliant Lamballe à l'Écosse. Au fil de cette soirée, il reviendra sur les étapes de cette aventure humaine, les rencontres qui l'ont marqué et les motivations qui l'ont porté tout au long de son parcours. Il sera accompagné par Alix Quoniam, qui interprétera de magnifiques chants gaéliques,

apportant une ambiance chaleureuse et authentique en écho au voyage raconté. Un moment convivial placé sous le signe du partage.

Gratuit.

Spectacle chanté « Tout part à vélo »

Samedi 10 octobre après-midi.

Chansons sur le répertoire du vélo avec la compagnie « Garçon s'il vous plaît ».

Déambulation proposée par le Centre culturel pour un public à bicyclette et à pied, avec la participation des associations Vélo utile et les Vagabonneurs pour les résidents de l'Ehpad.

Les cyclistes suivront le parcours. Les piétons pourront rejoindre à pied les trois rendez-vous chansons.

• **1^{er} rendez-vous** : 14h, esplanade Nelson Mandela. 15 minutes de chansons. Distribution des gilets et dossards aux participants partant à vélo. Gonflage des pneus si nécessaire.

► **Départ des cyclistes vers 14h30.**

• **2^{ème} rendez-vous** : 14h45, esplanade du Haut Champ, devant le collège, pour 15 minutes de chansons.

► **15h : départ des cyclistes.**



• **3^{ème} rendez-vous** : 15h15, place d'Iroise, pour 15 minutes de chansons.

► **15h30** : *départ vers l'esplanade Nelson Mandela pour une chanson finale, un goûter et une visite de la « Grande lessive ».*

Gratuit. Sur réservation pour les vélos (places limitées) : Centre culturel 02 96 78 89 24 ou centre.culturel@ploufragan.fr

« La Grande Lessive »

Créez un vélo imaginaire à partir d'un gabarit en utilisant différents matériaux. Chaque participant réalisera un vélo original et unique.

Toutes les œuvres seront exposées dans le hall de l'espace Victor Hugo, **samedi 10 octobre.**

Gabarit disponible au Tremplin. Gratuit. Dessins à déposer à l'espace Victor Hugo, avant le 9 septembre.



