

L'ÉCHO

#15

3CM

Le journal
de la Communauté
de Communes de la
Côtière à Montluel

JANVIER 2024



p5 ÉCLAIR & UN SUJET

AGRICULTURE ET ALIMENTATION

FAVORISER LES CIRCUITS COURTS

Crédit photo : JeTlag Studios

p3 FACILIT & VOTRE QUOTIDIEN

Nouveau site
internet
de la 3CM



p8 PICOR & L'INFORMATION

Bressolles :
la fin d'un chantier
hors normes



p12 RENCONTR & UN ACTEUR

Champion
du monde du
dépassement
de soi

ÉDITO

Cher(e)s habitantes et habitants de la 3CM,

À l'aube de cette nouvelle année 2024, nous allons poursuivre la feuille de route du projet de territoire partagé avec vos élus, et continuer à rythmer toutes nos actions autour de 3 axes majeurs : la transition écologique, la citoyenneté et l'inclusion du numérique.

Concrètement, 2024 sera une année marquante pour le lancement d'une nouvelle offre de mobilité sur notre territoire : à partir de septembre prochain, la 3CM proposera un nouveau bouquet de services pour se déplacer, plus pratique, plus adapté aux besoins des habitants et des salariés. Ce bouquet repose sur plusieurs axes : un service navette pour se connecter avec les gares ; un service de covoiturage dynamique ; un service de location de vélos électriques de courte et longue durée, s'appuyant sur des voies sécurisées. Ce plan mobilité représente un réel levier pour renforcer l'attractivité de notre territoire et faire venir des salariés, mais également donner à nos habitant(e)s une véritable chance de disposer, enfin, de moyens modernes et adaptés pour gérer leurs déplacements.

Nous poursuivons, dans les communes, nos investissements en matière d'eau potable et d'assainissement : des travaux coûteux mais indispensables pour la préservation du patrimoine de l'eau en Côteière.

Les différentes zones d'activité économique en construction vont également poursuivre leur développement, attirant entreprises et investisseurs, favorisant la création d'emplois et la richesse économique du territoire.

Tout au long de cette année encore, je me plairai à rappeler la nécessité de travailler ensemble, dans l'intérêt général, avec toutes les communes membres, leurs élus, leurs habitants.

Je vous souhaite à toutes et à tous une excellente année 2024.

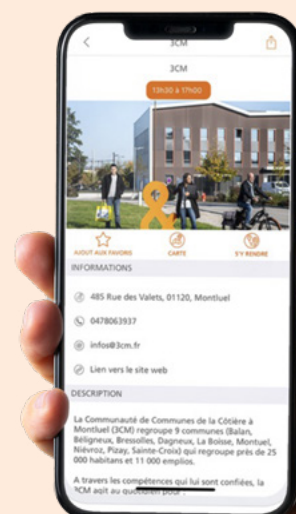
Philippe Guillot-Vignot,
Président de la 3CM



N'OUBLIEZ PAS L'APPLI 3CM & moi

3CM&Moi est un outil simple et complémentaire pour une utilisation qui simplifie le quotidien de tous les usagers de la 3CM : visiteurs, habitants et salariés. Vérifier des horaires d'ouverture, faire ses démarches en quelques clics, jeter un œil sur l'actu du moment et préparer son week-end avec l'agenda des événements... L'application permet de profiter pleinement du territoire.

Vous pouvez même l'améliorer et la personnaliser selon vos besoins en mettant en favoris les contenus qui vous intéressent, recevoir des alertes sur des sujets qui vous concernent, signaler un problème... Elle est téléchargeable gratuitement sur les plateformes Google Play et Apple Store.



UN NOUVEAU SITE INTERNET

LES OUTILS DE COMMUNICATION NUMÉRIQUE DE LA 3CM ET DE L'OFFICE DE TOURISME ÉVOLUENT POUR VOUS FACILITER LA VIE !

Pour accéder à l'information depuis chez soi ou sur son smartphone en quelques clics, la 3CM a développé un nouveau site internet à destination des habitants. Il se décline également aux couleurs et aux actualités de l'Office de tourisme le Costellan, en proposant une meilleure ergonomie d'utilisation et un accès plus rapide et facile à l'information essentielle.

L'INTERCO & VOUS SUR LE WEB

L'ensemble des services de la vie quotidienne à destination des habitants et de tous les acteurs du territoire se trouve sur 3cm.fr : offre de mobilité, gestion des déchets, services autour de l'eau et de l'assainissement, accompagnement à la création d'entreprise... Grâce à une refonte de son site internet, l'intercommunalité propose une navigation à l'ergonomie plus intuitive et au design totalement adapté à son univers graphique. Adopté à la suite du projet de territoire en 2021, il identifie la 3CM et ses services afin de vous donner des repères.

Le site internet offre une présentation claire pour des informations accessibles simplement. Il répond aux standards techniques actuels et est développé en responsive design pour s'adapter aux smartphones ou tablettes.

Une évolution qui renforce l'attractivité du territoire, tout en valorisant 8 des 9 communes membres qui planchent actuellement sur la refonte complète de leur site sur le même modèle (Balan, Bèlignieux, Bressolles, La Boisse, Dagneux, Montluel, Sainte-Croix et Pizay).

www.3cm.fr

LE COSTELLAN FAIT ÉGALEMENT PEAU NEUVE

Le site web de l'Office de tourisme se renouvelle lui aussi, en proposant un design adapté à son identité graphique et à son positionnement, avant tout au service des habitants. Événements, activités, loisirs, bons plans, idées de sortie... La plateforme met en valeur le territoire et ses nombreux atouts. Une foule de contenus mis à jour donnera l'occasion aux habitants et aux touristes de (re)découvrir le territoire, de préparer leur séjour ou encore de repérer les activités à faire dans les environs !

www.lecostellan.3cm.fr



LES POINTS FORTS DU NOUVEAU SITE 3CM.FR :

- Une nouvelle ergonomie, plus intuitive et plus claire ;
- Une présentation simplifiée des démarches du quotidien : prendre un rendez-vous, s'inscrire à la déchèterie, demander une aide à l'achat d'un vélo électrique, commander un bac jaune... ;
- Des actualités de la 3CM et de l'ensemble du territoire ;
- Un kiosque des publications et une bibliothèque complète de documents utiles à télécharger ;
- À terme et selon l'actualité, des formulaires intégrés (pour les enquêtes, consultation auprès des habitants, mais aussi demande de rendez-vous ...).



COMPÉTENCE



TRI DES BIODÉCHETS : DES SOLUTIONS POUR CHACUN

À partir de 2024, il faudra trier ses biodéchets (essentiellement les déchets alimentaires). Une façon de réduire le poids des poubelles « grises » tout en valorisant une ressource utilisable en compost. La 3CM vous propose des solutions de tri pour séparer ces biodéchets et contribuer à limiter le gaspillage en fonction de votre lieu de vie.

LE COMPOSTAGE COLLECTIF DANS VOTRE RÉSIDENCE



Pour installer un composteur partagé, la 3CM vous accompagne :

- mise à disposition des bacs et accessoires ;
- formation de personnes référentes ;
- accompagnement technique pendant un cycle de compostage.



LES BORNES À COMPOST DANS L'ESPACE PUBLIC

Pas la place pour un composteur individuel ou partagé ? La 3CM vous propose d'utiliser les bornes à compost qui seront mises en place sur les secteurs de La Valbonne, Dagneux, La Boisse et du centre de Montluel à partir de l'automne 2024. Les biodéchets seront évacués vers un site de compostage situé à Anthon (38).

LE COMPOSTAGE INDIVIDUEL DANS VOTRE JARDIN

La 3CM subventionne l'achat de composteur pour les résidents de son territoire : 50 % du prix (plafonnés à 40€).

Soutien exceptionnel de 75% (plafonné à 60 €) pour tout achat de composteur entre le 1^{er} janvier et le 30 juin 2024.



LE COMPOSTAGE INDIVIDUEL DANS VOTRE APPARTEMENT

La 3CM subventionne l'achat de lombricomposteur pour les résidents de son territoire : 50 % du prix (plafonnés à 40€). Ce système utilise des vers de terre qui transforment les déchets mais ne sortent pas du lombricomposteur !

Soutien exceptionnel de 75% (plafonné à 80 €) pour tout achat de lombricomposteur entre le 1^{er} janvier et le 30 juin 2024.



Pour faire une demande, dans tous les cas : www.3cm.fr

QUE METTRE DANS MON COMPOST ?

Les déchets de cuisine :

OUI! Épluchures et fanes, marc de café, filtres en papier, coquilles d'œuf, fruits et légumes abîmés...

NON! Pain, viande, graisse, produits laitiers... Ils se dégradent difficilement et peuvent dégager des mauvaises odeurs ou attirer les rongeurs.

Les déchets de jardin :

OUI! Tontes de gazon séchées, feuilles mortes, petits branchages, tailles de haie, paille, écorces, fleurs fanées...

NON! Tontes de gazon fraîches, mauvaises herbes, feuilles dures (comme le lierre), tailles de conifères... Ils se décomposent difficilement.

Certains déchets de la maison :

OUI! Mouchoirs en papier, essuie-tout, sciure, papier journal, carton brun déchiqueté (boîtes d'œufs, rouleaux de papier toilette...).

NON! Produits synthétiques non biodégradables (plastiques, tissus...), couches, sacs plastique même avec la mention biodégradable.

DES FORMATIONS AU COMPOSTAGE

Si le compostage comporte de nombreux avantages, encore faut-il en maîtriser la pratique : quels déchets déposer dans son composteur et dans quelle proportion ? Quel emplacement pour son bac ? Comment utiliser son compost ? Autant de questions que peut se poser tout habitant débutant cette pratique...


Pour permettre à ses habitants d'acquérir ou consolider leurs connaissances en la matière, la 3CM organisera en 2024 des ateliers spécifiquement dédiés au compostage.

FAVORISER L'AGRICULTURE LOCALE ET UNE ALIMENTATION DE QUALITÉ

La 3CM s'engage pour permettre à tous d'accéder à une alimentation de qualité, à un coût abordable et issue d'une production locale. Un concept de bon sens, qui fait pourtant intervenir de très nombreux enjeux. L'intercommunalité met donc en place une stratégie agricole et alimentaire globale, en coopération avec les acteurs du secteur, pour développer l'agriculture locale tout en préservant l'environnement.

À travers différents projets, la 3CM conduit depuis plusieurs années des actions sur la thématique agricole sur son territoire. Ces actions relèvent de diverses compétences telles que la protection de la ressource en eau, la gestion des milieux aquatiques, la prévention des inondations ou bien le développement économique. Pour aller plus loin, la 3CM a réalisé une étude pour construire une stratégie territoriale durable et partagée.

Après un état des lieux, pour dégager clairement les problématiques, les enjeux et les besoins du territoire en matière d'agriculture et d'alimentation, le travail de réflexion a pris en compte les évolutions futures du territoire à l'horizon 2030-2050. L'objectif est de partager une vision commune du développement agricole entre la Communauté de Communes, les agriculteurs, les acteurs locaux, les industriels de la filière et les consommateurs. Cette démarche a donc fait l'objet de nombreux échanges et de concertation.

6 800 
hectares de
surface agricole
utile (SAU) soit 55%
de la surface de la 3CM

700 HA 
en agriculture
biologique
répartis sur 8 exploitations

25 
ateliers
d'élevage

67 
sièges
d'exploitation agricole

une
15 AINE 
de points de vente
en circuits courts

94 
emplois

UNE STRATÉGIE AGRICOLE ET ALIMENTAIRE GLOBALE :



DES ACTIONS CONCRÈTES AVEC UN IMPACT AU QUOTIDIEN



Une fois la dynamique territoriale enclenchée, la stratégie met en cohérence les actions proposées. Ce plan ambitieux doit pouvoir apporter des bénéfices à tous les acteurs impliqués. Le développement de l'agriculture locale, avec une logique de circuit court, profitera ainsi aux producteurs comme aux habitants / consommateurs. Et les enjeux sont de taille :



Se projeter à horizon 2030-2050,

pour accompagner au mieux les acteurs dans les évolutions climatiques, démographiques, foncières, environnementales et réglementaires. La 3CM met ainsi à disposition ses capacités à anticiper et planifier, en écho à son projet de territoire.

Consolider la capacité à produire sur le territoire.

Les possibilités actuelles doivent être protégées, avant même d'être développées. Cet objectif passe par une préservation du foncier agricole, une aide à la gestion des risques climatiques, ou la création de réseaux de contacts pour l'installation ou la transmission d'exploitations.



L'agriculture est un enjeu fort de notre territoire sur lequel nous travaillons depuis plusieurs années, en partenariat avec de nombreux acteurs locaux. Notre objectif est de construire une véritable stratégie agricole et alimentaire durable. Le territoire de la 3CM dispose d'une richesse de terroirs et de paysages à préserver et à valoriser, grâce à une agriculture dynamique faite par des femmes et des hommes qui n'hésitent pas à construire, innover et s'adapter pour vivre de leur métier. Nous devons soutenir et promouvoir l'agriculture locale.

Christian Gouverneur,
Vice-Président de la 3CM à l'environnement





Préserver ensemble la ressource en eau,

en accompagnant les agriculteurs dans l'évolution de leurs pratiques, de manière à veiller sur la qualité de l'eau, améliorer la gestion de l'irrigation et activer les aides possibles pour ces changements.

Construire des filières rémunératrices pour les agriculteurs,

pour leur permettre de vivre décemment et durablement de leur travail. Ce travail passe par une coopération avec les territoires voisins et entre les acteurs de la 3CM, pour proposer des initiatives groupées ou complémentaires de logistique, vente... Ces démarches de circuits-courts doivent ensuite être valorisées pour être correctement connues des habitants.



Renforcer la connaissance du monde agricole,

en sensibilisant aux enjeux agricoles et alimentaires, en communiquant largement sur les activités agricoles et le métier d'agriculteur, notamment dans les établissements scolaires ou en créant des événements agricoles pour faire découvrir le monde agricole. Parce qu'on protège mieux ce qu'on connaît bien.



Rendre accessibles à tous des produits locaux de qualité,

en examinant les besoins et les initiatives d'acteurs représentant des débouchés et des mutualisations importants (aide alimentaire, restauration collective...).



RÉSOLUTION 2024, ACHETER LOCAL !

Pas de chats, chiens, chevaux ou plages de rêve sur celui-là, le calendrier 2024 distribué par la 3CM

aux habitants en décembre est résolument local et utile ! Dans ce document pratique et ludique, vous découvrirez la richesse de la production agricole locale pour connaître les bons produits tout près de chez vous. Et pour faire connaissance avec les agriculteurs du territoire, 12 d'entre eux partagent leur passion et mettent à l'honneur un produit grâce à une recette à tester à la maison... De quoi donner envie de consommer local !



Nous sommes les premiers artisans du paysage, c'est nous qui le façonnons. Notre point de vue peut éclairer les décisions. Nous nous associons donc à la démarche pour faire connaître notre métier aux décideurs et travailler dans le même sens.

Morgan Truchon,
Agriculteur à Pizay
(colza et tournesol)

Créer des filières sur le territoire et communiquer est indispensable. Nous voulons aller au plus près du consommateur, pour lui expliquer notre métier et valoriser nos produits. C'est par la confiance qu'on génère de l'achat local.

Samuel Fourmy,
Agriculteur à Pizay (blé)





« T-LIBR »

LANCEMENT OFFICIEL

Le jeudi 6 octobre, à l'occasion du comité syndical du SMT (Syndicat des Mobilités des Territoires) les élus de la 3CM, de la CCMP, de la Région et du Sytral ont inauguré le nouveau dispositif T-Libr par un voyage au départ des gares de la Part-Dieu et de Beynost. Ils ont ensuite emprunté les bus Colibri et la navette de la 3CM pour rallier la gare de Montluel.

T-Libr c'est quoi ? Un abonnement mensuel qui permet d'utiliser sans limite le TER, les Cars de la Région et de l'Ain, les transports urbains TCL, Colibri ou Solutions transport 3CM pour se déplacer entre la Côtière et l'agglomération lyonnaise.

Un changement utile au quotidien, salué lors de la conférence de presse par Thierry Kovacs, président du SMT et vice-président de Région, Jean-Charles Kohlhaas, vice-président de la Métropole de Lyon à la Mobilité, Caroline Terrier, présidente de la CCMP voisine et Philippe Guillot-Vignot, président de la 3CM :

« la 3CM comptabilise 17 000 flux d'échanges avec la Métropole de Lyon, 12 100 avec la CCMP et 11 600 avec la Plaine de l'Ain. Cet abonnement T-Libr sur la zone « Côtière » constitue une véritable opportunité nouvelle pour connecter l'ensemble des réseaux de transport et faciliter le parcours des usagers. »

AXE 2 : MOBILITÉ • LE DÉVELOPPEMENT DES TRANSPORTS EN COMMUN AVEC LA RÉGION AUVERGNE-RHÔNE-ALPES
ACTION 8 : AMÉLIORATION DE L'OFFRE TER
ACTION 9 : DÉPLOIEMENT DE L'OFFRE DE TRANSPORT EN COMMUN

UNE SECONDE VIE

POUR VOS OBJETS



Dans le cadre de son Programme Local de Prévention des Déchets Ménagers et Assimilés (PLPDMA), la 3CM développe une dynamique innovante autour de la notion d'économie circulaire, pour que jeter devienne la dernière solution envisagée. Objectif : réduire de 10 % la quantité de déchets générés sur le territoire d'ici 2029.

Ainsi, à la déchèterie communautaire du Moulin, la signalétique mise en place vous invite à vous poser des questions avant de jeter : mes objets ou matériaux peuvent-ils servir à nouveau ? Ne seraient-ils pas utiles à d'autres personnes ? Si la réponse est oui, vous avez plusieurs possibilités : déposez vos objets dans les zones de réemploi, la Donnerie de la Recyclerie, le préau des matériaux ou les racks en libre-service... Ou bien passez à la Recyclerie qui se trouve juste avant la déchèterie du Moulin ! Vous soutiendrez en plus l'emploi de personnes en insertion.

AXE 1 : LA 3CM & L'ENVIRONNEMENT - LA GESTION DES DÉCHETS
ACTION 10 : MISE EN ŒUVRE D'UNE STRATÉGIE DE PRÉVENTION DES DÉCHETS POUR RÉDUIRE LEUR PRODUCTION SUR LE TERRITOIRE

TRIER



C'EST AUSSI SOLIDAIRE !

Si le tri des déchets est un geste essentiel pour l'environnement, c'est aussi un acte solidaire. En effet, la 3CM reverse 3 € par tonne de verre recyclé à l'association Ligue contre le Cancer. Le 13 novembre dernier, Philippe Guillot-Vignot et Christian Gouverneur, élus de la 3CM, ont remis un chèque de 2 459,52 € au docteur Jean Bruhière, Président bénévole du comité de l'Ain de la Ligue contre le cancer, grâce aux 819,84 tonnes de verre triés par les habitants en 2022. Une action donc doublement vertueuse !

Dans le même esprit, quelques semaines plus tard, c'est l'association France Alzheimer qui s'est vue remettre un chèque de 1 068,80 €, via son représentant Jean-Louis Guido, vice-président de France Alzheimer Ain, et en présence de Jean-Philippe Favrot, élu en charge des déchets. La 3CM s'engage en effet à verser chaque année à cette association 3 € par tonne de papier collecté sur le territoire et recyclé.



AXE 1 : LA 3CM & L'ENVIRONNEMENT - LA GESTION DES DÉCHETS
ACTION 9 : REPENSER ET AMÉLIORER LE SERVICE DE COLLECTE DES DÉCHETS





Retrouvez en vidéo l'ensemble de la conférence sur la chaîne Youtube de la 3CM.



UN FORUM DES ÉLUS POUR LA TRANSITION ÉCOLOGIQUE

Le samedi 30 septembre, la Halle Didier de Dagneux a accueilli 55 élus du territoire pour plancher sur la transition écologique appliquée au territoire de la 3CM. Durant la matinée, des échanges et des ateliers ont permis de travailler ensemble sur la problématique de la ressource en eau, des déchets alimentaires ou le développement des énergies renouvelables. L'occasion pour chacun de prendre conscience des enjeux réels sur le terrain et des réponses possibles et concrètes de la 3CM. Et pour tous, de construire des solutions en commun.

DE JEUNES ENTREPRENEURS LOCAUX TRÈS CONVAINCANTS !



Laure Baffie



Camille Domain



Matthias Maisonnette

Dans le cadre du Forum « J'entreprends en Côtière », un concours a permis à 3 porteurs de projet de valoriser leur idée, par des pitches (des présentations très courtes et dynamiques) pleins de punch.

- Pour **Laure Baffie** « Être parent est l'œuvre d'une vie ! ». C'est son projet d'accompagnement à la parentalité qui lui a permis de remporter le 1er prix. Sa mission : permettre à chaque parent de courir avec habileté le marathon parental, tout en gardant de l'énergie pour lui-même ! Un principe de cycle d'ateliers en groupe (4-6 parents), pour développer ses compétences et tisser un réseau de soutien. **Infos sur :** www.laurebaffie.fr
- **Camille Domain**, Consultante RH et Coach remporte le 2^e prix en proposant aux entreprises et aux particuliers des solutions durables pour développer leurs talents. Elle met son expertise et son expérience de plus de 15 ans pour des conseils en Ressources humaines sur mesure ou du coaching. **Infos sur :** www.camilledomain.com - 07 85 55 97 00
- 3^e prix et prix coup de cœur du public, **Matthias Maisonnette**. Ce passionné de jardinage a créé sa propre entreprise, avec pour objectif de transmettre et de réintroduire des jardins ou des potagers clé en main dans les maisons, et des zones potagères relaxantes et esthétiques dans les entreprises. Il intervient également en milieu scolaire pour enseigner le jardinage et le compostage. **Infos à :** m.maisonnette@laposte.net - 06 21 73 83 56

→ Retrouvez tous les pitches en vidéo sur la chaîne Youtube "[Com valhorizon](#)"

LE CHÂTEAU CHILOUP À DAGNEUX



Initialement maison forte lors de sa construction au XIV^e siècle, l'édifice a peu à peu évolué vers ce qui s'apparente à une grande maison bourgeoise. La première construction daterait de 1330, à l'initiative de Guichard de Chiloup, apparenté à la seigneurie de Montluel. Il s'agit d'une grosse bâtisse rectangulaire de trois étages surélevée en son centre d'une tour carrée qui domine l'ensemble et encadrée de deux hautes et fines échauguettes coiffées de toits pointus. À droite, une tour ronde et crénelée de deux étages est reliée au bâtiment principal par une courte galerie, surélevée au XX^e siècle d'un étage.

Crédit photo : M-ART



NUIT COSTELLANE : 1^{RE} ÉDITION LE 9 MARS

La Nuit Costellane tient sa 1^{re} édition ! Ce nouvel événement propose des rendez-vous nocturnes organisés dans différentes communes, avec le souhait de mettre en valeur les pépites, méconnues ou non, du patrimoine local. Une belle manière de développer le tourisme sur le territoire.

De 19h à 22h, l'ancien prieuré de La Boisse et ses abords (l'église, la cour intérieure, le parc, son monument aux morts, sa mare, son petit pont...) seront réenchantés, de nuit, par une scénographie lumineuse.

Un parcours sera proposé au public au cœur de ce patrimoine architectural transfiguré, ponctué de temps musicaux offerts par des artistes locaux. L'ambiance sera complétée par des scènes théâtralisées autour de l'histoire de Saint-Martin dans le parc par la troupe des Contes en Côtère.

Nuit Costellanne

Samedi 9 mars de 19h à 22h – Prieuré de la Boisse et alentour – Entrée libre. Retrouvez le programme complet et les détails de l'événement sur : lecostellan.3cm.fr

RÊVES DE NATURE

De janvier à mars, l'Office de tourisme Le Costellan vous propose tout un programme d'animations et d'ateliers.

→ DU 09/01 AU 30/03 : EXPOSITION D'ART « RÊVERIES COSTELLANES »

De la peinture à la sculpture, des artistes locaux qui s'expriment sur le thème de la rêverie.

Aux horaires d'ouverture de l'Office de tourisme – gratuit.

→ 20/01 : ANIMATION À L'APOTHICAIERIE : TISANERIE

Venez fabriquer votre tisane et découvrir les vertus des plantes et profitez-en pour découvrir l'Apothicaire.

De 10h à 11h30 – Tarif : 15€. Places limitées sur réservation.

Atelier animé par "Millefeuille et Cueillettes".

→ 03/02 : ATELIER CUIR DE CARPE

Initiez-vous à un savoir-faire très étonnant et éco-responsable : la maroquinerie en cuir de carpe.

De 10h à 12h à l'espace de coworking (1^{er} étage de l'Office de tourisme).

Tarif : 30€ - places limitées sur réservation. Atelier animé par Amarande G.

→ DU 17/02 AU 02/03 (PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES)

Partez à la chasse aux galets peints à travers les ruelles de Montluel.

Animation familiale - gratuit.

→ 24/02 : ATELIER DÉCORATION DE GALETS SUR LE THÈME DE L'HIVER

Laissez libre cours à votre créativité et confectionnez de jolis galets décoratifs en peinture sur le thème de l'hiver.

De 10h à 11h à l'espace de coworking (1^{er} étage de l'Office de tourisme).

Réservation obligatoire, places limitées. Tarif : 3€/personne. Animation familiale.

→ 02/03 : ATELIER MOSAÏQUE

Atelier "Ambiance Mosaïque et meubles" - Découvrez l'art millénaire de la mosaïque en réalisant une belle création sur le thème du printemps, sur les conseils avisés et poétiques de Gérard.

De 9h à 12h à Niévroz. Tarif : 45€ (places limitées sur réservation).

→ 13/03 : LANCEMENT DU 20^E FESTIVAL DES CONTES EN CÔTIÈRE

Rendez-vous à la salle des Bâtonnes à Dagneux. En soirée.

→ 09/03 : ANIMATION SUR LE THÈME DE L'ÉCRITURE AU MUSÉE D'ART ET D'HISTOIRE LOCALE DE MONTLUEL

Immergez-vous dans l'art de l'écriture avec un ensemble d'animations : fabrication d'encres naturelles, écriture à la plume, jeu de piste...

De 14h à 17h30, proposée par le Comité Histoire et Patrimoine de Montluel.

Tarif : 3€ / gratuit pour les -16 ans.

→ 12/03 : DÉCOUVERTE DES AMPHIBIENS

Découvrez l'un des plus grands lieux de transit d'amphibiens de l'Ain, avec près de 6 000 individus d'une dizaine d'espèces différentes chaque année.

À 19h – À Sainte-Croix. Animation proposée par la Ligue pour la Protection des Oiseaux.

Inscription sur l'agenda de la LPO sur auvergne-rhone-alpes.lpo.fr/agenda

→ 23/03 : AQUARELLE À L'APOTHICAIERIE

Initiez-vous ou perfectionnez-vous à l'art subtil de l'aquarelle. L'Apothicaire vous permettra de laisser votre inspiration s'exprimer dans ce lieu chargé d'histoire.

De 9h à 12h – 30€ - Inscription obligatoire. Atelier animé par l'artiste local

Claude Goubeaux.



Plus d'infos sur lecostellan.3cm.fr ou 04 72 25 78 54

CHAMPION DU MONDE DU DÉPASSEMENT DE SOI

3,8 km de natation, suivis de 180 km de vélo, puis un marathon, soit un total de 226 km à boucler en moins de 16 heures. Ça vous donne le vertige ? C'est pourtant le défi fou qu'a relevé à deux reprises Yann Fouron, Gendarme Maréchal des logis-chef à la brigade de Montluel. Portrait d'un sportif en quête de dépassement.

L'&cho : Gendarme et athlète : Ironman c'est donc vous ?

YANN FOURON : L'Ironman est une distance plutôt qu'une discipline sportive. Mais j'ai toujours été attiré par le triathlon, depuis mon enfance dans une ville où se déroulait une compétition. J'ai pratiqué beaucoup de sports au fil du temps, handball, VTT, vélo de route, trail, puis mes propres enfants grandissant, j'ai décidé qu'il était temps d'accomplir mes rêves. Quant à être gendarme, c'est une carrière qui m'a fait envie très tôt. À 17 ans, j'ai testé la réalité du métier en tant que gendarme de réserve. J'ai ensuite été volontaire puis j'ai passé les concours de sous-officier et d'Officier de Police Judiciaire. J'ai des missions très variées et très souvent sur le terrain. J'estime qu'une bonne condition physique est indispensable pour gérer le stress et disposer de la résistance nécessaire. Le sport est une soupape dans mon travail, j'y consacre donc mon temps libre.

L'& : Vous suivez un entraînement d'athlète, pas simplement de maintien en forme...

YF : Je crois que je me suis pris au jeu du « toujours plus » ! Avec les contraintes de mon métier (astreintes, horaires...) il n'est pas toujours simple de dégager le temps nécessaire : 12 à 15 heures par semaine. Pour la préparation d'une compétition, j'ai pu monter jusqu'à 20 heures. Ça impose d'être rigoureux, surtout en préservant les moments passés avec ma femme et mes enfants. Je m'entraîne donc après leur coucher, avant leur lever ou durant ma pause de midi, sur les 3 disciplines de la natation, la course et le vélo. Toutes confondues, j'ai parcouru un peu plus de 9 000 km cette année. Se préparer à une épreuve génère une grosse charge mentale, on y pense tout le temps, on optimise les moments. Heureusement ma femme est mon meilleur soutien, j'ai beaucoup de chance.

L'& : La consécration, c'est votre classement aux championnats du monde d'Ironman ?

YF : Cette aventure a commencé lors de l'Ironman de juin à Nice, où je me suis qualifié pour les championnats du monde. Malgré la dureté de l'épreuve, piocher mentalement pour me dépasser, rencontrer des sportifs que j'admire m'a procuré beaucoup d'émotion. Participer à l'épreuve mondiale en septembre, m'a fait me sentir tout petit. J'avais l'impression d'ouvrir de grands yeux d'enfant parmi tous ces sportifs. Pratiquer parmi eux... Waow ! L'Ironman est un label américain, qui comprend une classe « militaire » s'ajoutant à la catégorie sportive d'inscription. J'ai participé à un banquet avec des membres de l'US Air Force, la Royal Navy, les corps prestigieux de tous les pays... C'étaient deux expériences merveilleuses que nous avons vécues avec ma femme. Parmi 2 200 participants, je me suis classé 160^e sur 222 de ma catégorie et 25^e au classement militaire sur 50 finishers.

L'& : Jamais fatigué ?

YF : Je suis comme tout le monde, et j'avoue qu'après les championnats du monde j'ai eu besoin de trois semaines pour m'en remettre, mentalement et physiquement. Actuellement j'ai d'autres projets en cours, mais j'aimerais participer à nouveau à la compétition. Sauf que le demi Ironman de 2024 a lieu en Nouvelle-Zélande, la longue distance en 2025 est à Hawaï ! J'ai repris l'entraînement, j'ai même commencé à être coaché, parce que c'est une vraie science et que pour évoluer il faut un savoir que je n'ai pas. Je reste émerveillé des capacités et des ressources du corps humain. D'ailleurs, j'aimerais transmettre et motiver, avis à mes collègues intéressés !



Lors des championnats du monde, moi l'amateur j'ai ouvert de grands yeux émerveillés.

YANN FOURON
GENDARME ET CLASSÉ
AUX CHAMPIONNATS
DU MONDE D'IRONMAN