

# Invitation à protéger l'océan #2

Le Kœur pour  
l'Océan, une vague  
d'initiatives.

2ème édition

Le  
**Kœur**  
partageons bio



## UNDER THE POLE

UNDERWATER SCIENTIFIC EXPLORATION



#Le Kœur pour l'océan

Du 2 au 27 mai 2023

# Le programme des #animations du 2 au 27 mai

mardi  
2  
mai

**17h30/18h30 : Laissez-vous conter Under the Pole**  

→ Plus d'informations au verso.

mercredi  
3  
mai

**14h/16h : Cours de cuisine makis sushis** 

Intervenante : Elisa, cheffe de cuisine à la coopérative

La réalisation des makis et des sushis n'auront plus de secrets pour vous ! Les savoir-faire : cuisson du riz et assaisonnement, technique de roulage, élaboration d'une garniture classique et originale. Repartez avec la natte en bambou !

**25€ / participant**

**16h/19h : La fresque océane**  

Intervenante : Worker Bee Happy

Venez découvrir la fresque océane, un atelier ludique et collaboratif pour bénéficier d'une meilleure compréhension d'ensemble des enjeux de l'océan, à la fois en termes de menaces mais aussi d'opportunités, et avec à la clé l'envie d'agir individuellement et collectivement !

→ A partir de 15 ans



jeudi  
4  
mai

**9h/19h : La caravane Under the Pole** 

→ Plus d'informations au verso.

**17h30/18h15 : Les halophytes, la force des plantes de bord de mer au service de votre peau.**   

Intervenante : Sandrine, cosmétiques Obione

Les plantes marines ont la particularité, liées à leur milieu d'origine, de détenir une extraordinaire richesse en molécules reconnues en cosmétologie pour leurs bienfaits sur la peau. Lors de cet atelier, Obione vous fait découvrir sa démarche de valorisation de ces halophytes.

vendredi  
5  
mai

**9h/19h : La caravane Under the Pole** 

→ Plus d'informations au verso.

**12h/14h : Barbecue** 

Avec la présence de MéGo et Surfrider

**Sur libre participation**

**18h/19h30 : Apér'océan**   

Intervenant : Surfrider

Vous vous intéressez à la protection des océans ? Vous désirez partager vos expériences ? Vous souhaitez vous engager ou mieux connaître les actions de Surfrider ? Alors venez participer au prochain Apér'océan de Surfrider !

samedi  
6  
mai

**10h30 : Projection de film** 

mardi  
9  
mai

**9h30/11h30 : Mamas tea**  

Intervenants : Jamaril, Eugénia Corne, Doula à Quimper

Le temps d'échange entre parents animé par Eugénia Corne. Les Vagues chantent toujours la mélodie de la Mère. Tous les deuxièmes mardis de chaque mois.

**17h30/18h30 : L'hydrothérapie, les bienfaits de l'eau et du froid**  

Intervenants : Sport nature by Erwan & Sandrine, naturopathe à la coopérative

Venez découvrir tous les bienfaits de la nage et de la marche en eau froide : une manière simple et naturelle de prendre soin de sa santé.

mercredi  
10  
mai

### 14h30/15h : Les trésors de la mer pour votre santé

Intervenant : [Sea Simple](#)

Découvrez les molécules actives issues des ressources aquatiques : plasma marin, microalgues, macroalgues et leurs bienfaits sur la santé.

### 15h/17h : Cours de cuisine - Comment travailler les algues ?

Intervenant : [Marinoë](#)

Apprendre les bases de la cuisine aux algues, ça vous dit ? Tartare d'algues, sablé des marins et tartare de poisson et wakamé sont au menu !

### 17h30/18h : Lecture contée

Intervenant : [Lulu Moisan](#)

À la découverte des folles aventures de Jobig ! Participez à une lecture contée avec Lulu Moisan et plongez dans des histoires fabuleuses au bord de mer !

→ Pour les enfants de 3 à 10 ans (accompagnés d'un adulte).

**Dédicace en magasin (de 16h à 19h)**

jeudi  
11  
mai

### 17h30/19h : Expérience inoubliable d'une transatlantique à la voile !

Intervenant : [David Jamin, Coaching Van](#)

David Jamin partagera avec vous ces 40 jours de mer entre La Martinique et Gibraltar. Comment, au milieu de l'océan, sans terre en vue, avec peu de vivres, un équipage qui ne se connaît pas, arrive à se coordonner pour vivre ensemble et lâcher prise quand il faut. Toute une histoire partagée... Au fil de l'eau !

vendredi  
12  
mai

### 12h/14h : La pollution plastique de la source à la mer

Intervenant : [Laboce](#)

Atelier participatif sur les bassins versants et les microplastiques de la source à la mer.

### 12h/14h : Barbecue

C'est la fête des voisins ! Apéritif offert !

**Sur libre participation**

### 17h/18h30 : L'océan, l'homme et le plancton

Intervenant : [Pierre Mollo](#)

Le plancton, mais qu'est-ce que c'est ? Grâce à Pierre Mollo, chercheur infatigable et grand voyageur, partez à la découverte de ce petit peuple de la mer qui a tant à nous dire ! 95% de la biomasse animale et végétale est invisible ! Nous avons encore beaucoup à apprendre de ce merveilleux monde sous-marin !



**Sur libre participation**

samedi  
13  
mai

### Sessions à 10h / 11h30 / 14h / 15h30 / 17h - Escape Game familial : Sauvez les océans !

Intervenant : [Chapelecteur](#)

Chaque année, entre 8 et 12 millions de tonnes de déchets finissent dans les océans, ce qui correspond au poids de milliers de baleines ! Répartis par équipes, suivez la feuille de route ! Votre objectif : aider Samira et Léo à trouver des solutions pour lutter contre la pollution des océans et sauver tous les animaux de l'eau !

**10€ / participant**

→ Escape game familial (parents / enfants) – âge minimal : 6 ans

**Durée : 1h**

### 10h/12h : Atelier exploration des encres « océan imaginaire »

Intervenante : [Jeanne Cécile, artiste](#)

Création de faune et flore imaginaire, exploration des encres de couleur sur papier aquarelle, dessin au crayon, plume ou pinceau. Vous savez dessiner ? Très bien ! Vous ne savez pas dessiner ? Très bien aussi ! Faites-vous plaisir !

**35€ / participant**

### 14h30/15h30 : DIY Lessive

Intervenante : [Mariannick, Océan Zéro Déchet](#)

Faire votre lessive vous-même ?! Oui oui c'est possible ! Laissez-vous guider par Mariannick qui vous donnera toutes les astuces nécessaires. Réaliser ses produits ménagers permet de gagner en autonomie, connaître la composition et faire des économies.

lundi  
15  
mai

**10h30 : Projection de film** 

**16h/19h : Fresque du climat**  

Intervenante : Anne-Emmanuelle de la coopérative

Pour agir, il faut comprendre. La Fresque du Climat permet à chacun de comprendre le fonctionnement, l'ampleur et la complexité des enjeux liés aux dé-règlements climatiques. À l'issue de l'atelier, les participants sont motivés et outillés pour agir à leur niveau.

→ Dès 14 ans.

mardi  
16  
mai

**17h30/18h30 : Atelier dégustation - Le poisson, un atout nutrition !**  

Intervenants : Phare d'Eckmühl & Sandrine, naturopathe à la coopérative

« Mange du poisson, c'est bon pour la mémoire ! » Croyance ou réalité scientifique ? Venez découvrir les bienfaits du poisson dans votre alimentation quotidienne.

mercredi  
17  
mai

**10h30/12h : Récup'art** 

Intervenante : Barbara Le Rouzo, Entre les mots

Et si nos emballages plastiques devenaient une matière inspirante à sculpter ? Et si d'une bouteille fleurissait votre créativité ? Changeons nos regards sur nos déchets plastiques autour d'un atelier où créativité et poésie seront les maîtres mots.

**20€ / participant**

**17h/18h30 : Compost'party !**  

Intervenant : QBO

Bien faire son compost, ça s'apprend ! Laissez-vous guider par le service déchet de Quimper Bretagne Occidentale qui vous propose un atelier compostage en présence d'un maître composteur !

vendredi  
19  
mai

**12h/14h : Barbecue** 

Sur libre participation

**17h30 : Projection de film** 

lundi  
22  
mai

**14h/16h30 : Cours de pâtisserie - Dessert aux algues d'exception** 

Intervenante : Orianna, cheffe pâtissière à la coopérative

Envie d'épater vos convives pour les beaux jours ? On vous propose un dessert original et pétillant ! Une pavlova aux fraises, wakamé et citron vert ! Réalisation d'une meringue française craquante, d'un confit de fraises marinées au citron vert et wakamé et une chantilly légère infusée ! Un vrai dessert haut de gamme !

**20€ / participant**

# La #Quinzaine du commerce équitable

LA QUINZAINE DU  
COMMERCE ÉQUITABLE

lundi  
22  
mai

**17h30/18h30 : Dégustation - Tea time océan**   

Intervenant : Les Jardins de Gaïa

Plongez à la découverte de thés et infusions « militants » : une gamme qui milite en faveur de l'écologie ! Dégustez notamment « Un thé pour l'océan » qui soutient Sea Shepherd !

mardi  
23  
mai

**17h30/18h30 : Dégustation - Cap vers le chocolat**  

Intervenante : Saveurs & Nature

Des fèves de chocolat transportées à la voile aux tablettes de chocolat, il n'y a qu'un océan. Participez à une dégustation gourmande de chocolats raffinés.

mercredi  
24  
mai

**17h30/18h30 : Dégustation - Café causette**   

Intervenante : Café Michel - Terra Etica

Partez à la découverte de cafés, thés et chocolats aux saveurs variées. Venez échanger avec Florian qui vous fera déguster ces fabuleux produits issus du commerce équitable et de l'agroforesterie.

mercredi  
24  
mai

**10h30/11h : Lecture contée**  

Intervenant : Lulu Moisan

À la découverte des folles aventures de Jobig ! Participez à une lecture contée avec Lulu Moisan et plongez dans des histoires fabuleuses au bord de mer !

→ Pour les enfants de 3 à 10 ans (accompagnés d'un adulte).

**Dédicace en magasin (de 9h à 12h)**

jeudi  
25  
mai

**18h : Quel transport maritime durable pour demain ?**  

Intervenant : Windcoop

Windcoop vous propose une table ronde pour échanger autour du transport maritime à la voile : la transition énergétique des navires, la vie à bord, l'organisation des transports, .... Une belle occasion de partager des connaissances et susciter l'action !

vendredi  
26  
mai

**10h30/11h30 : À la découverte du requin pèlerin** 

Intervenant : APECS

Chaque année au printemps, des requins pèlerins peuvent être observés dans les eaux bretonnes. Partez dans le sillage de cette espèce fascinante avec l'APECS qui l'étudie depuis 25 ans.



**12h/14h : Barbecue** 

Avec la présence de l'APECS

**Sur libre participation**

**14h/16 : Cours de cuisine – Recettes d'été iodées**  

Intervenant : Bord à bord

Des recettes toutes fraîches pour l'été ça vous dit ? En plus, elles sont pimpées avec des algues ! Apprenez à réaliser le houmous de la mer ainsi que le taboulé du soleil !

**16h/19 : Fresque du climat**  

Intervenante : Anne-Emmanuelle de la coopérative

Pour agir, il faut comprendre. La Fresque du Climat permet à chacun de comprendre le fonctionnement, l'ampleur et la complexité des enjeux liés aux dérèglements climatiques. À l'issue de l'atelier, les participants sont motivés et outillés pour agir à leur niveau.

→ Dès 14 ans.

samedi  
27  
mai

**14h30/15h45 : DIY Baume pour le corps** 

Intervenante : Pauline des Savons de Louison

Vous êtes plutôt poisson dans l'eau ou lézard sur le sable ? Avec l'arrivée des beaux jours, votre peau se dévoile peu à peu au soleil. Et pour prendre soin de vous et préserver votre bronzage, quoi de mieux qu'un baume pour le corps fait par vos petites mains ?

**20€ / participant**

 Gratuit  Sur inscription  Présent en magasin

# Nos #partenaires



# Tous les vendredis, #bart

Sur libre participation

Retrouvez-nous chaque vendredi du mois de mai autour d'un barbecue convivial, sur libre participation.

## La libre participation, qu'est-ce que c'est ?

C'est la somme que vous souhaitez ou pouvez donner pour contribuer à ce repas. Les fonds seront reversés, cette année, au fonds de dotation Under the Pole. L'occasion, pour vous, de vous impliquer dans une action concrète en faveur des océans.



On compte sur vous pour venir nombreux et partager l'information autour de vous !



# L'équipe du #Koeur en action !

Pour sa journée de solidarité, l'équipe du Koeur réalisera une collecte de mégots de Creac'h Gwen au centre-ville de Quimper !

Organiser une collecte de mégots consiste non seulement à retirer de l'espace public le plus grand nombre de mégots possible mais également à sensibiliser les participants et les passants.

**Le mégot est le déchet le plus fréquent !**

## Le saviez-vous ?

Tous les mégots récoltés par le #Koeur sont recyclés par la société MéGo.



# écue ! En faveur des explor

Les horaires :  
de 12h à 14h



## Les chiffres-clés

En France, 300 milliards de mégots sont jetés par terre par an !



Un mégot  
pollue 500 litres  
d'eau !

15000 milliards de litres d'eau  
pollués, soit l'équivalent de 4  
millions de piscines olympiques !

En milieu terrestre ou en milieu  
marin, la nature met 12 ans à  
éliminer un mégot !



« Si le réchauffement climatique nous semble relever d'un avenir lointain, là-bas, il est déjà une réalité brûlante ! ».

- GHISLAIN BARDOUT -

*G. Bardout*



## Carte blanche aux étudiants

2  
mai

### Laissez-vous conter Under the Pole

En partenariat avec Le Koeur, nous sommes 4 étudiants en première année du Bachelor Gestion des Entreprises et des Administrations à l'IUT de Quimper. Nous vous attendons le 2 mai à 17h30 afin de découvrir notre conférence présentant Under the Pole et leurs explorations.

Ce projet contribue à mettre en œuvre une situation d'apprentissage et d'évaluation, nous permettant d'acquérir de nouvelles compétences afin de découvrir le monde professionnel. De plus, nous avons à cœur de soutenir un organisme qui défend la cause environnementale, un sujet qu'il est nécessaire d'évoquer.

→ En présence de Gaëlle Bouttier-Guerive, de Under the Pole



On vous attend  
nombreux !



Under the Pole est un programme d'EXPLORATION sous-marine, qui allie recherche scientifique, innovation et sensibilisation, au service d'une meilleure connaissance et de la préservation des Océans.

Porté par un esprit pionnier et reconnu à l'international pour son expertise, l'organisme Under the Pole, originaire de Concarneau, organise des expériences de plongée en milieux extrêmes, en particulier profond et polaire.

En somme, Under the Pole réalise des expéditions pour mener des études à la fois novatrices et porteuses de promesses de découverte pour l'Homme, mais aussi et surtout porteuse d'espoir pour la PRÉSERVATION DES Océans, et de surcroît pour la préservation de la PLANÈTE.



## La caravane Under The Pole

4 & 5  
mai

De la découverte des mondes polaires aux innovations dédiées à l'exploration sous-marine, en passant par les espèces animales et végétales qui peuplent l'océan et les différents métiers qui font vivre les expéditions, partez à la rencontre d'Under the Pole.

La caravane propose un riche parcours pédagogique mêlant expositions photos, films, webdocumentaires, matériel d'expédition, casque de réalité virtuelle, cartes interactives et livres pour plonger dans l'univers Under the Pole.

Elle éveille, inspire, transmet notre passion et fait découvrir les techniques innovantes de plongée en milieux extrêmes.

# Les #expositions du 2 au 27 mai



**Jeanne Cécile**, artiste,  
expose sa collection  
«mémoires aquatiques»



**Quimper Bretagne  
Occidentale** vous  
propose son exposition  
«prévention et  
écoemballages»



**Barbara Le Rouzo**,  
artiste et art-thérapeute  
vous propose sa  
collection «Le monde  
secret des petits riens»

## Jeu concours

### Passionnez-vous pour l'océan !

L'océan vous inspire ? Participez à notre jeu concours en composant une œuvre d'art libre en lien avec l'océan !

#### Vous êtes libre de :

→ Choisir votre technique :

Peinture, dessin, recyclage, modelage, collage, ...

→ Choisir votre support :

Déchets, bois flotté, papiers divers, toile, matière végétale ...

#### Ouvert à tous ! De 0 à 99 ans !

Déposez votre œuvre avant le jeudi 25 mai 2023 à la Coopérative Le Koeur !

### Les 3 gagnants :

#### Le jeune espoir

Un lot spécial enfant d'une valeur de 50 euros !

#### Le plus créatif

Un lot d'une valeur de 250 euros !

#### Le plus engagé

Un lot d'une valeur de 300 euros !



@xicogaivota instagram

Le  
**IK3**œur  
partageons bio

ALIMENTATION

ESPACE REPAS

BIEN-ÊTRE

bonjour@lekoeur.fr  
02 98 10 13 50

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

