

# TOUS À BREST !

Son riche passé maritime, son authentique cadre de vie, ses multiples offres culturelles et sportives, la bouillonnante Cité du Ponant est à la hauteur de toutes ses promesses. Trois exemples qui montrent la voie.

Le sport à Brest en **6** chiffres

1

**sport vedette :**  
la course à pied,  
en club ou pratique libre

225

**associations sportives**

124

**disciplines sportives**

30 000

**licenciés**  
dont 44 % de femmes

25

**associations**  
proposent une activité sportive adaptée  
aux personnes en situation de handicap

## Le sport accessible à tous

Se jeter à l'eau après le boulot ? À Brest, ce n'est pas juste une boutade. 80% des Brestois et des Brestoises pratiquent une activité en dehors des cours ou du travail. Solidarité, partage, convivialité... le cadre naturel dont la ville bénéficie permet de pratiquer le sport de son choix dans les meilleures conditions possibles. Eddy Uguen, le fondateur du team Humblezh, une association sportive de trail et courses nature, en sait quelque chose, lui qui a participé deux fois à la Diagonale des Fous à la Réunion, l'une des courses de trail les plus dures au monde. « On a la chance d'être dans une ville très sportive avec des élus à l'écoute des sports nature. Voile, trail... l'offre est ultra dynamique ! » Le GR34 et la rade de Brest sont ses

terrains de jeu. Chaque adhérent a le droit de proposer un parcours. Au programme, entraînements et courses dominicales. Dernière en date, une boucle de 40 km, entre terre et mer, organisée par Didier Pellau, l'un de ses 30 adhérents, en pays d'Iroise, de Porspoder à Port-sall et retour. « *Courir en nature, faire partager les paysages de ma région, se retrouver en groupe, c'est tout ce que j'aime* », confie-t-il. Et Eddy Uguen d'ajouter : « *La règle n°1 c'est l'humilité et la modestie. Nous partons et arrivons en même temps. Chacun s'attend. C'est une question de solidarité.* »

**En savoir plus :** [www.brest-officedessportsbrest.fr](http://www.brest-officedessportsbrest.fr)  
et Team Humblezh, 4 rue Auguste Comte, 29200 Brest.  
Tél. : 06 33 48 18 98. [www.humblezh.com](http://www.humblezh.com)

Humblezh, trail & running



Hugo et Timothée

## L'appel du large

La crise sanitaire aura tout bouleversé ! Nombreux sont les Français qui ont entièrement « revu leur copie » pour, disent-ils, s'offrir enfin une meilleure qualité de vie. C'est le cas d'Alban Pignerol, 33 ans, responsable commercial d'une entreprise de recyclage à Issy-les-Moulineaux et de sa femme Estelle, enseignante. « *Deux enfants en télétravail dans 55 m², avec le premier confinement, tout s'est accéléré*, confie-t-il. *La Bretagne remplissait le meilleur score pour une mutation !* » D'autant que le jeune couple avait déjà pour habitude de partir chaque été dans le golfe du Morbihan, à Port Navalo plus précisément. Et de citer, pèle-mêle, le climat, le cadre de vie, la mer, le sens de l'hospitalité des Bretons, la possibilité de pratiquer la course à pied pour lui et le vélo pour Hugo et Timothée, dans d'autres conditions... Côté logistique, **Carrières Nomades** a fait le reste. Accompagner de nouveaux arrivants attirés par la Bretagne, Annabel Martin, qui a créé l'agence en 2015, après 15 ans dans les ressources humaines, sait de quoi il retourne quand on ne connaît pas une région ! Si la priorité va au logement – pour Alban et Estelle, Annabel

et son équipe ont fait des visites pour eux sur **Whatsapp** ! – les services que propose **Carrières Nomades** vont bien au-delà. Recherche d'écoles, de garde pour enfants, ouverture de compte en banque pour les étrangers, accès à ses réseaux pour des recherches d'emploi... la dirigeante a accompagné 220 familles autour de Brest depuis le 1er janvier ! Elle organise même des événements pour favoriser les rencontres. Alban, fier d'occuper depuis avril le poste de responsable de production d'une entreprise de recyclage de mégots en mobilier urbain et Estelle, prête à intégrer un nouveau lycée en septembre, viennent tout juste de s'y inscrire !

**Envie de sauter le pas ?** Carrières Nomades, 16 rue Fautras, 29200 Brest. Tél. : 06 37 76 90 23. [contact@carrieresnomades.fr](mailto:contact@carrieresnomades.fr) - [www.carrieresnomades.com](http://www.carrieresnomades.com)

## L'océan de face

Envie de découvrir le riche patrimoine maritime de la ville sous toutes ses formes mais sans savoir par où commencer ? Ça tombe bien ! La ville met en place un programme « 2 en 1 » qui combine la visite des trois lieux clés qui comptent avec des sorties en mer. Un bus assure le transport. Au gré du visiteur de ponctuer sa journée pour poser un regard à 360° sur ce lien si particulier qui unit la ville à l'océan. Une opportunité unique d'aborder sa biodiversité avec Océanopolis, le Centre National de Culture Scientifique dédié à l'océan, son histoire avec le musée de la Marine, ses excellences techniques et industrielles avec la Galerie des Innovations Maritimes 70.8 – 70,8 % de la surface de la terre est occupé par les mers –, un ex-chantier naval entièrement rénové installé dans l'Atelier des Capucins ; enfin de la culture maritime et du pa-

trimoine avec les Escales Estivales, qui permettent de découvrir la rade de Brest, une vraie mer intérieure, en embarquant à bord de bateaux légendaires comme la goélette brestoise *La Recouvrance*, réplique d'un aviso, bateau militaire du XIX<sup>e</sup> siècle ou encore du coquillier *Loch Mona...* en tout 5 splendides bateaux du patrimoine, le tout à un tarif exceptionnel.

**En savoir plus :** Parcours Océan, jusqu'au 29 août 2021 / Escales estivales, jusqu'au 27 août 2021. Renseignements et réservations à l'Office de Tourisme de Brest : [www.brest-metropole-tourisme.fr](http://www.brest-metropole-tourisme.fr)



La Recouvrance

#BRESTLIFE #PASSEZALOUEST

# JETEZ-VOUS À L'EAU APRÈS LE BOULOT

[f](https://www.facebook.com/brest-life) [t](https://www.tumblr.com/brest-life) [in](https://www.linkedin.com/company/brest-life) [brest-life.fr](http://brest-life.fr) | [#brestlife](https://twitter.com/brestlife)

BRETAGNE

**BREST**  
LIFE