

Les 7 Épis

30 ANS...

ET TOUJOURS MILITANTS !

VENEZ FÊTER
L'ANNIVERSAIRE
DE VOTRE
COOPÉRATIVE

GRANDE FÊTE

RENCONTRES
PRODUCTEURS

SPECTACLES
ENFANTS



DU
28 SEPTEMBRE
AU
2 OCTOBRE

CONCERTS

CONFÉRENCES

ATELIERS

RANDO VÉLO

CONCOURS
RECYCLAGE

PROGRAMME DÉTAILLÉ SUR
WWW.LES7EPIS.FR



30 ANS !

EDITO

30 ans de développement de la bio, de coopération et de militantisme, ça se fête !

Et oui, déjà 30 ans que des pionniers, une bonne centaine de personnes, au début des années 80, ont eu la conviction qu'une nouvelle forme d'agriculture pouvait être proposée. Qu'elle serait une alternative et, pourquoi pas, l'agriculture de demain. Ils ont cru au modèle coopératif et à l'entreprise démocratique au service d'un projet sociétal.

Aujourd'hui nous sommes plus de 20 000 sociétaires-consommateurs. Les 4 magasins et les deux restaurants proposent les produits de près de 150 producteurs locaux. Et le projet a permis de créer presque une centaine d'emplois, rien qu'au sein des magasins et des restaurants.

Toute cette « communauté » (producteurs, salariés, consommateurs...) démontre qu'un autre modèle de société est possible, avec des magasins qui appartiennent aux consommateurs, des entreprises qui ne sont pas orientées sur le seul objectif de profit mais sur un objectif beaucoup plus large au service de la transition vers un monde plus écologique et équitable. La bio est une opportunité pour amener l'ensemble de la société dans une dynamique de changement sociétal qui permettra de sauver la planète, de rééquilibrer les hommes et les peuples au niveau social.

Aujourd'hui la bio est devenue visible, il faut maintenant qu'elle devienne le modèle, la norme. Alors, en attendant que ce rêve devienne réalité, célébrons déjà nos 30 ans de développement de la bio, de coopération et de militantisme.

Du 28 septembre au 2 octobre, venez vous informer, débattre et faire la fête !

RENSEIGNEMENTS

30ans@les7epis.bzh
www.les7epis.fr

www.facebook.com/biocooples7epis



28/09
20H30

CONFERENCE

RICCARDO PETRELLA

“Au nom de l’humanité”

Inégalités sociales, dévastations écologiques, sens de la vie pulvérisé sur l'autel de la survie des plus puissants et des plus riches... Riccardo Petrella, économiste, politologue et altermondialiste, prône une révolution par la solidarité en réponse aux maux de notre monde. Dans son dernier ouvrage, *Au nom de l'humanité*, il nous invite à nous engager pour un monde qui considérerait la pauvreté comme illégale et qui mettrait hors la loi la finance actuelle !

Il sera l'invité des 7 Épis le mercredi 28 septembre et son chaleureux message, accessible à tous, renforcera les convictions de tous ceux qui, comme lui, croient en la capacité des hommes à bâtir une société plus pacifique, plus respectueuse du "vivant".

> **Entrée libre dans la limite des places disponibles**

Mercredi 28 septembre > 20h30

Amphi sciences 2
Faculté Sciences et Sciences de l'Ingénieur
2 rue Le Coat Saint-Haouen à Lorient

Organisé en partenariat avec l'UBS, Nature & Culture, le réseau Cohérence et le Domaine de Kerbastic



29/09
20H30

CONFÉRENCE

BRIGITTE FICHAUX

“Un peu de sagesse
dans votre assiette bio”

Brigitte Fichaux, diététicienne, naturopathe et enseignante, formatrice auprès des vendeurs-conseils Biocoop, auteur de très nombreux ouvrages de cuisine, part en guerre contre les dérives sectaires dans l'alimentation, celles qui prônent des aliments soi-disant merveilleux ou en diabolise d'autres.... alors qu'au fond, tout est question d'équilibre !

> Entrée libre dans la limite des places disponibles

Jeudi 29 septembre > 20h30

Restaurant Croc'Épi, 2 rue Antoine de St Exupéry à Lorient

REPAS ANNIVERSAIRE SAMEDI 1^{ER} OCTOBRE

VENEZ DÉJEUNER À CROC'ÉPI.
POUR FÊTER L'ANNIVERSAIRE
DE LA COOPÉRATIVE
L'ÉQUIPE MET LES PETITS PLATS
DANS LES GRANDS ET VOUS
OFFRE L'APÉRO ET LE GÂTEAU !



Restaurant Croc'Épi - 2 rue Antoine de St Exupéry
à Lorient - Service de midi à 14h.

SAMEDI
1^{ER} OCTOBRE

RENCONTRES

“Le bonheur
est dans l'assiette”

De 10h à 19h, sous chapiteau, parking du magasin de Keryado.

Pour fêter ses 30 ans, la coopérative Biocoop les 7 Épis vous propose une journée de découvertes et de rencontres avec ses producteurs locaux et ses partenaires. Au menu : dégustations, démonstrations, ateliers, spectacle pour enfants...

- 10h : Ouverture
- 11h : Atelier de cuisine pour enfants
- 12h : Repas spécial anniversaire
- 14h : Conférence Lylian Le Goff
- 15h : Atelier de cuisine coréenne / atelier sophro
- 16h : Spectacle « Contes terre à terre » / atelier sophro
- 18h : Conférence Hervé Cagnez

ET PENDANT CE TEMPS LÀ, À MELLAC ET LANESTER :
ON VOUS OFFRE LE PETIT DÉJEUNER !

EXPOSANTS

Côté fruits et légumes, Le Gaëc du Hingair, Daniel Mevelec, Simone Charrier, le Gaëc des Bleuets, la ferme Bioriant et le Verger Pomme d'Api'zz feront stand commun pour vous faire goûter leurs productions. Abglenn viendra avec ses plats cuisinés et ses charcuteries. Les Demoiselles de Kermelen et la ferme de Bannalec avec leurs fromages, tandis que Loïc et Marie des Miels d'Armorique vous proposeront pains d'épices, chouchen et pastilles au miel.

Le tout à déguster avec les pains de Lucas ou de la Cahute à pains ! Beuk Cola et Ingalañ vous présenteront leur toute nouvelle boisson à base d'hibiscus et leurs engagements solidaires, Marinoë et Bord à Bord vous feront goûter leurs préparations à base d'algues. Marie - Gisèle Lettallec vous exposera les vertus des jus de fruits et de légumes frais et vous apprendra à utiliser un extracteur de jus, Karolina et Abel vous parleront cuisine vivante et crudivorisme.

Il sera aussi question de thés, de tisane et de compléments alimentaires, avec Terre de Tisane, Abiocom ou Salvia, Et puisque l'eau c'est la vie, Jacques Deslais notre spécialiste en fontaines à eau filtrée nous parlera des innovations H2Origine... liste non exhaustive !



SAMEDI
1^{ER} OCTOBRE

ATELIERS

11H

La cuisine est un jeu d'enfants

Stéphane Kern (anciennement cuisinier chez Croc'Épi et aujourd'hui au service traiteur des 7 Épis à Lanester), propose aux plus jeunes de mettre la main à la pâte. Venez apprendre à réaliser des cookies sans gluten. Miam !

À partir de 8 ans. **Gratuit.** 7 enfants max.
Sur réservation : 30ans@les7epis.bzh



15H

Cuisine Coréenne

Apprenez à confectionner des rouleaux de printemps au tofu fumé et des makis à la coréenne ! Après le «Violon vert» au Faouët, où elle cuisinait des plats de plusieurs pays avec des ingrédients bio et locaux, Hye-Jung Faugeron, se lance comme traiteur à domicile et propose également des cours de cuisine coréenne et diététique. Les participants ont juste à apporter leur planche à découper et le couteau qu'ils ont l'habitude d'utiliser.

De 15h à 17h. **Gratuit.** 15 participants max.
Suivi d'une dégustation sous le chapiteau de 17h à 19h.
Sur réservation : 30ans@les7epis.bzh

TOUT AU
LONG DE LA
JOURNÉE

Céréales et légumineuses

Avoine, orge, millet, quinoa, sarrasin mais aussi haricots, fèves ou lentilles... Découvrez leurs propriétés et comment les cuisiner, avec Sylvie Jézéquel, animatrice des ateliers de cuisine «bio, diététique et gourmande» des 7 Épis.

Sous le chapiteau



CONFÉRENCES

14H

LYLIAN LE GOFF

“Alimentation, santé et développement soutenable”

Médecin et naturopathe, et militant longtemps avant d'être médecin, Lylian Le Goff s'investit depuis des années dans la prévention sanitaire, l'environnement et la promotion de la bio. Il est d'ailleurs l'un des co-fondateur de la coopérative Les 7 Épis ! “Manger bio répond à des enjeux sanitaires, écologiques, socio-économiques et énergétiques. Manger équilibré, particulièrement pour les apports en protéines est essentiel pour la santé, mais aussi pour bien manger sans grever son budget. Notre comportement conditionne notre avenir et celui de la planète. Le contenu de notre assiette doit donner du sens à un développement soutenable”.



Samedi 1^{er} octobre > 14h

Sous le chapiteau- Entrée libre

18H

HERVÉ CAGNEC,

“Santé et comportements alimentaires”

Dans les pays développés, les grandes maladies invalidantes atteignent de plus en plus d'individus. Hervé Cagnec, naturopathe, rejoint Lylian Le Goff sur le thème de la prévention en revenant sur les liens possibles entre certains aliments et la survenue de ces pathologies. Et si on commençait par changer nos comportements alimentaires ?



Samedi 1^{er} octobre > 18h

Sous le chapiteau- Entrée libre

SAMEDI
1^{ER} OCTOBRE

16H

SPECTACLE POUR ENFANTS

Les Contes Terre à Terre

Cie La Main Verte

Théâtre, contes, marionnettes et chansons... Une ratatouille de contes sur la nature et l'alimentation ! Avec en guest stars : l'aubergine, philosophe des lumières. Les navets manifestant pour la biodiversité. La mauvaise herbe, pauvre petite pousse d'ortie. La carotte cannoise, parfaite pour votre bronzage. La tomate d'Amérique Centrale - Reine du supermarché, qui a fait 7000 km pour atterrir dans nos assiettes ! La patate Belle de Fontenay et son ennemie jurée la patate transgénique EH-52-927. Une fine équipe de lombrics en plein chantier, et patati et patata...

À partir de 5 ans.

Sous le chapiteau. Gratuit.



DIMANCHE
2 OCTOBRE

FÊTE DES 30 ANS

Une journée festive pour toute la famille : repas convivial, concerts, ateliers, spectacles, excursion, débats... il y en a pour tous les âges et tous les goûts. Le parking du magasin de Keryado se transforme en petit village coloré et plein de surprises !

PROGRAMME

10h : Rando vélo ou rando-cueillette

12h : Déjeuner d'anniversaire

GRAND CHAPITEAU

12h30 : Grass'Mat Project

14h : Danse bretonne

15h : L'Odyssée de l'or bleu

16h30 : Jack Danielle's String band

17h30 : Résultats concours

18h : 30 ans...et demain ?

débat-spectacle

19h : Concert N'Diaz

PETIT CHAPITEAU

11h : Musiques vertes

13h : Contes à rebours

14h15 : Les Maraudeurs

15h30 : Atelier arts du cirque

LA CAPSULE

11h30 : Spectacle de la Cie Mme M
puis à 12h30, 13h, 14h30, 15h, 15h30 et 16h...

PETITE SALLE DU RESTAU

14h30 : Ateliers musiques vertes, modelage

15h : Yoga du rire

16h : Atelier maraudeurs

16h30 : Atelier Land art

15H
ET 17H

ATELIERS DE SOPHROLOGIE CAYCÉDIENNE

Animés par Marie-Claire, sophrologue

La sophrologie se définit donc comme la science de la conscience qui permet l'harmonie du corps et de l'esprit. Découvrez cette technique de relaxation dynamique qui permet de prendre conscience de son corps, de travailler sur l'ancrage, d'apprendre à respirer, à se détendre, à gérer le stress et même - à terme - à contrôler sa douleur.

Séances de 45mn. Venir avec son tapis de sol.

Gratuit. Sur réservation : 02 97 37 94 34

15 personnes max

DIMANCHE
2 OCTOBRE

RANDOS

10H

Rando vélo

L'association Vél'Orient vous a concocté une balade surprise ! Une rando pour toute la famille, à partir de 6 ans (enfants sous la responsabilité de leurs parents).

Départ à 10h sur le parking du magasin de Keryado.



10H

Mangez vos mauvaises herbes !

L'association Cueillir vous propose une excursion à la découverte des plantes sauvages comestibles ou utiles qui se cachent dans notre environnement quotidien.

Rando suivie d'un atelier et d'une dégustation
Sur réservation : cueillir.56@gmail.com
limité à 15 personnes



l'arbre à empreintes

Pour garder une trace de tous ceux qui constituent la coopérative (producteurs, salariés et coopérateurs), les salariés ont imaginé un « arbre à empreintes ». Venez compléter le feuillage avec votre doigt coloré !

À TABLE !

REPAS D'ANNIVERSAIRE

Venez avec votre pique-nique ou laissez-vous tenter par le menu 7 Épis : un buffet de crudités, le cochon grillé de nos charcutiers ou un crumble de légumes pour les végétariens, une part de far ou de tarte aux pommes.

Si le menu 7 Épis vous intéresse, merci de nous l'indiquer via ce petit sondage pour nous donner à l'avance une idée du nombre de convives !
<https://framadate.org/dezRAN4FqxOVctp4>

Deux food-trucks seront aussi présents sur le site : les crêpes de David et Brigitte ou les burgers bios d'Audrey (tous deux avec options végétariennes).

ANIMATIONS

11H

“Normalement, ça marche...”

Jean-Yves Bardoul

Venez découvrir l'univers drôle et surprenant de Jean-Yves Bardoul auteur d'un spectacle de “musiques vertes” où le végétal côtoie les instruments bricolés les plus incongrus. Qu'il tienne un violon, une feuille de lierre, une carotte ou une cocotte minute, quoi qu'il se passe et qu'il puisse arriver, il saura les faire vibrer, jouer et chanter. Tour à tour musicien, humoriste, pitre et magicien, parfois poète et tendre, toujours décalé il sait lire entre les lignes et toucher la sensibilité de chacun, petits ou grands !



Petit chapiteau
Spectacle pour toute la famille

11H30

La Capsule

Cie Madame M

Isodora, une préparatrice physique experte en « Funk J'sui ». Isbark, un pilote d'exception bercé trop près du mur. Jean-Marie Prachon, un metteur en scène qui a décidé de s'intégrer à tout prix au spectacle. Voici tous les ingrédients de base pour un voyage en Capsule. Embarquez dans un “entre-sort” déjanté mêlant théâtre, projections et musique, pour une quête initiatique à la recherche de votre moi véritable...



Capsule - Tout public
Par groupe de 10 personnes
représentations à 11h30, 12h30, 13h, 14h30, 15h, 15h30 et 16h...

**DIMANCHE
2 OCTOBRE**

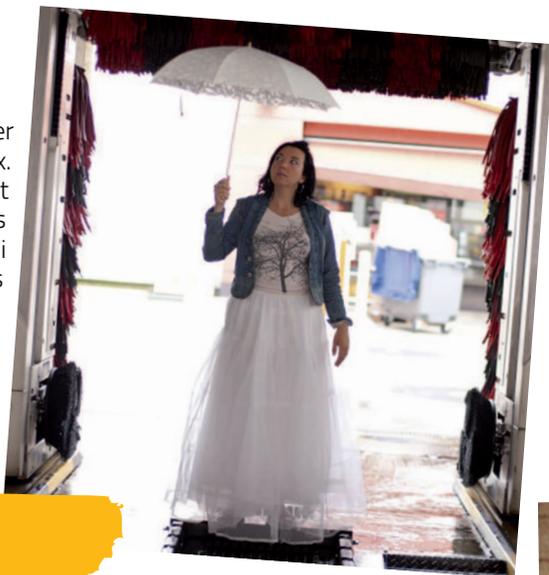
ANIMATIONS

13H

Contes à rebours

Élisabeth Troestler

L'univers coloré et délirant d'Élisabeth Troestler s'inspire des mangas et des contes merveilleux. « Il était une fois en 2774... Oui, parce qu'on dit toujours que les histoires viennent d'il y a très longtemps dans le passé, mais elles viennent aussi d'il y a très longtemps dans le futur. » Entre récits d'anticipation et fables utopistes, à travers des personnages attachants et révoltés, nous voilà emportés dans le futur. Transgénération, consommation et réalisation de rêves, sont les thématiques abordées à travers le destin de quatre personnages entre l'an 2747 et 3747.



**Petit chapiteau
À partir de 7 ans.**

14H

Cours de danse bretonne

Atelier animé par Béatrice Kermabon

Une Initiation qui vous permettra de briller dans les festoù-noz ou danser un peu plus tard dans la journée sur les rythmes de N'Diaz. Et pendant ce temps là, en parallèle, à l'extérieur, ceux qui le souhaitent peuvent venir avec leurs instruments et se lancer dans un boeuf endiablé !

Grand chapiteau

14H

Théâtre de rue et assemblage d'objets

Maraudeurs et Compagnie

Léopold et Gudule vivent dans une vieille roulotte. Mais Léo est un accumulateur et Gudule en a marre de voir tous ces objets qui ne servent plus à rien, alors quand elle remarque l'énorme moulin à légumes qu'il a rapporté, elle se lance dans un grandiose inventaire des choses inutiles qu'ils possèdent ! Avec aisance, Léopold rattrape, emboîte, empile... et voici qu'apparaît entre ses mains une famille de personnages bricolés avec des passoirs et des entonnoirs rouillés !



**14h : Spectacle sous le petit chapiteau.
16h : Atelier assemblage d'objets
dans la petite salle du restau**



15H

L'Odyssée de l'or bleu

Cie La Main Verte

C'est l'histoire de Melle Parapluie, une petite fille qui vit au pays de la pluie et de Wabhallah, un petit garçon qui vit au pays du désert. Leur histoire chemine comme un cours d'eau. Pourquoi il n'y a plus d'eau dans le désert ? C'est sûrement à cause de la grenouille qui a bu toute l'eau de la terre ! Pourquoi les nuages font des orages ? Quels sont les rêves bleus d'une goutte de pluie ? Venez découvrir ce spectacle plein d'humour et de poésie sur le plus grand des trésors : l'Or Bleu.

Grand chapiteau

**DIMANCHE
2 OCTOBRE**

ATELIERS

14H30 Musiques vertes

Avez-vous déjà sifflé comme un merle avec une branche de châtaignier, fabriqué une fusée avec une tige de berce, ou joué du blues sur une feuille de lierre ? Après son concert Jean-Yves Bardoul vous livrera ses secrets...

Petite salle du restau - tout public



15H Yoga du rire

Rire est bon pour la santé : une minute de rire équivaut à 10 mn de rameur, rire est un bon antistress et renforce notre système immunitaire... Alors on ne va pas s'en priver, surtout un jour comme aujourd'hui !

Petite salle du restau - tout public



15H30 Arts du cirque

Initiation proposée par l'asso Champsbouletout qui organise à l'année des cours de cirque à Hennebont (acrobaties, jonglage, monocycle, expression corporelle, équilibres...)

Petit Chapiteau - Enfants et ados



16H "Les petits maraudeurs"

Laissez parler votre imagination, créez des personnages fantastiques à base de matériaux recyclés... Petit cours de poésie et d'assemblage à la façon des maraudeurs.

Petite salle du restau - Enfants et ados



16H30 Ateliers Land Art

Le land art c'est une rencontre... Une rencontre artistique avec la nature... C'est un mélange d'exploration, d'aventure, de flânerie, de construction à l'air libre où tous les sens sont en éveil... Un atelier animé par Maryline Colin, Art-thérapeute.

Rendez-vous devant les restaurant Croc'Épi - Tout public

**ET TOUT AU LONG DE L'APRÈS MIDI,
DANS LA PETITE SALLE DU RESTAURANT :
ATELIERS MODELAGE, BOULES DE NOËL...
ET PLEIN DE SURPRISES !**

**DIMANCHE
2 OCTOBRE**

CONCERTS

12H30

Grass'Mat Project

Le «Grass'Mat Project» c'est de la musique Klezmer sauce lorientaise ! Portés par une clarinette décapante et un accordéon des Carpates ils vont vous faire voyager dans ces contrées lointaines de Birobidjan jusqu'aux Balkans sur des rythmes cuivrés et galopants. Forts de leurs influences diverses les musiciens de cette «mini fanfare Klezmer» vous invitent à partager leur musique: envoûtante, virevoltante, enivrante... klezmerisante quoi !

Grand chapiteau



16H30

Jack Danielle's String band

Le JDSB, en plus d'être les dignes représentants de la musique Bluegrass et d'un Folk Américain alternatif, sont parmi les nouveaux diffuseurs d'une énergie acoustique brute et nous rappellent à chaque concert que le Rock'n'Roll a commencé sur une guitare sèche...

Grand chapiteau



19H

N'Diaz

Une formule simple et une assise solide, où se croisent la mélodie, l'harmonie et le rythme... trois fondamentaux musicaux. Ici, les boutons répondent aux pistons et les doigts frappant les peaux donnent la réplique aux pieds qui tressaillent sur le plancher. Avec la danse en rond pour fondation, India et Jazz comme horizon, 'N Diaz continue le chemin d'une tradition transcendée, d'une musique en transition. Un quartet qui donne à vivre une transe nécessaire avec une énergie fondamentale.

Grand chapiteau



**DIMANCHE
2 OCTOBRE**

18H

PRISE DE PAROLE

**L'heure de
causer un peu !**



30 ans... et après ? Qu'est-ce qu'on peut faire pour remettre le monde à l'endroit ? Quel avenir souhaite-t-on pour la coopérative ? Autour d'un verre, les conteurs Achille Grimaud et Alain Le Goff lancent les échanges entre coopérateurs et animent le débat avec des lectures de leur spectacle "temps de chien".

Grand chapiteau

**TOUT LE
WEEK-END**

CONCOURS

Voici quelques mois, Dom lançait son grand concours de création d'œuvres en matériaux recyclés. Trois catégories : enfants, ados et adultes. Un seul mot d'ordre : surprenez-nous ! Découvrez maintenant les réalisations, individuelles ou collectives, de nos compétiteurs.

Les œuvres seront exposées et soumises aux votes des visiteurs de 14 à 19h samedi et de 9h30 à 17h dimanche. Dimanche à 17h30 : résultats du concours - Grand chapiteau



**TOUT
LE MOIS
D'OCTOBRE**

EXPOSITION Les Mécamorphoses

Les Mécamorphoses ? C'est un peu la rencontre entre un pneu et du lierre, un carburateur et une orchidée. Sur la toile, le végétal et l'acier se confondent dans un étrange ballet.

Ces mutations virtuelles donnent vie à des personnages singuliers qui ne demandent qu'à vous rencontrer... qu'à vous aimer ?

**Une exposition de Jean-Marc Le Port
Restaurant Croc'Épi, du 1^{er} au 31 octobre.
www.lesmecamorphoses.tumblr.com**

**UN GRAND MERCI AUX SALARIÉS DES 7 ÉPIS
QUI SE SONT INVESTIS SANS RELÂCHE DEPUIS DES MOIS
POUR VOUS ORGANISER CET ANNIVERSAIRE.**