

# Côtes d'Armor

BRETAGNE

S'INSTALLER À LAMBALLE TERRE & MER - GUIDE D'ACCUEIL

SI VOUS AUSSI,  
VOUS VIVIEZ  
LE GRAND ARMOR ?



**LAMBALLE  
TERRE & MER**  
Communauté d'agglomération



PARIS  
LAMBALLE  
**2h08**  
EN TGV

Tout vivre en  
**Cotes d'Armor**



[toutvivre-cotesdarmor.com](http://toutvivre-cotesdarmor.com)



La digue promenade du Val-André

# Pourquoi CE GUIDE ?

## Édito

Changer de lieu de vie est une aventure riche et passionnante. Ce projet est un saut dans l'inconnu et vous vous posez certainement beaucoup de questions sur ce nouvel endroit où vous pensez poser vos valises : quel sera mon cadre de vie ? Vais-je pouvoir m'épanouir professionnellement ? Y a-t-il des services de qualité pour ma famille et moi ? Quelle est la dynamique culturelle ?...

Ce guide est là pour répondre à vos questions les plus élémentaires sur l'agglomération de Lamballe Terre & Mer. Il vous offre une vue d'ensemble du territoire avant de vous lancer.

- Comment est organisée l'agglomération ?
- Quel est le prix de l'immobilier ?
- Quelle offre de santé est proposée ?
- Quelle est la qualité de l'enseignement pour mes enfants ?
- Y a-t-il des dispositifs pour m'accompagner dans mon projet professionnel ?
- Quelle est l'offre culturelle et de loisirs ?

Vous trouverez également dans ce document des informations pratiques et des contacts utiles pour vous guider dans vos recherches et faciliter vos démarches d'installation.

Ce guide est réalisé par Côtes d'Armor Destination, l'Agence de Développement Touristique et d'Attractivité du département, structure partenaire du Conseil Départemental des Côtes d'Armor, en collaboration avec l'agglomération Lamballe Terre & Mer.

© photos : CRTB - Office de Tourisme Erquy-Pléneuf-Val-André - A. Lamoureux - E. Berthier - Le Panier iodé - Oeil de Paco - Y. Le Gal - Haras National de Lamballe - S. Bourcier - La Maison Pêche et Nature des Côtes d'Armor - N. Poulmarc'h - C. Bossard - F. Hamon - Service Communication de Lamballe Terre & Mer - E. Ragot - E. Morin - F. Baehl - P. Torset - CH2P - JLM Photos - Commune de Trébry - Chez Yvonne - L'ECHO système



## Sommaire

À la découverte de Lamballe-Armor - la ville centre.....4

Les incontournables de Lamballe Terre & Mer.....6

Habiter, se soigner et se déplacer.....8

Grandir et étudier à Lamballe Terre & Mer.....10

S'épanouir professionnellement .....14

S'amuser, se divertir .....18

Les sites incontournables des Côtes d'Armor.....20

Ma "To Do List" du déménagement.....22

Carte et contacts utiles .....23



# DEGEMER MAT EN AODOU AN ARVOR!\*



VOUS AVEZ DIT

## Lamballe Terre & Mer ?

La Communauté d'agglomération de Lamballe Terre & Mer est composée de 38 communes aux charmes spécifiques, à 15 minutes en voiture de St-Brieuc et à 45 minutes de Rennes.

Sur le littoral ou dans les terres, vous trouverez votre bonheur et l'envie de vous y installer.

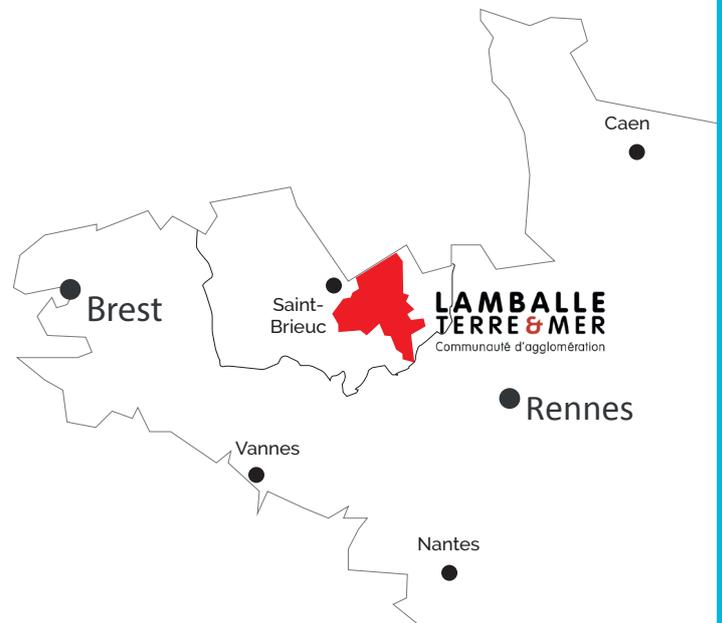
La ville-centre, Lamballe-Armor, est labellisée "villes et villages où il fait bon vivre". Ville d'Art et d'Histoire, elle doit sa renommée à son Haras National et ses maisons à colombages. On les retrouve également dans les Petites Cités de Caractère à Moncontour et à Jugon-les-Lacs Commune Nouvelle.

Les stations balnéaires classées d'Erquy et Pléneuf-Val-André offrent de magnifiques balades le long de leurs plages de sable. Centres nautiques, golf avec vue sur mer, et Spa marin sont au rendez-vous. Ailleurs sur le territoire, les loisirs proposés toute l'année sont diversifiés : pêche, téléski nautique au Wake Park, musées, cinémas, randonnées pédestres, équestres, à vélo ou à VTT...

Une offre culturelle, portée notamment par un tissu associatif dense, rythme aussi la vie locale avec des spectacles vivants, des festivals et des lieux de culture.

En matière d'économie, son activité autour de l'agro-alimentaire, la carrosserie industrielle, la pêche et la transformation des produits de la mer, le bois, font de la Communauté d'agglomération de Lamballe Terre & Mer un territoire d'industrie reconnu.

Sur ces socles se sont développés sur le territoire nombre d'entreprises dans les secteurs de l'automatisme, du numérique et des services. Lamballe Terre & Mer bénéficie d'une économie productive et de conception orientée sur l'innovation.



### Lamballe Terre & Mer en chiffres



**69 937**  
habitants

**+ 1 000**

associations :

action sociale, solidarité et santé, culture, loisirs, sport, cadre de vie & environnement

**38**

communes



**+ 12 000**

scolaires à Lamballe Terre & Mer



Des filières d'excellence : agroalimentaire, bois, métallurgie-carrosserie, pêche

**42**

km de littoral



**6**

ports de pêche et de plaisance

**2h08 de Paris**



Gare TGV de Lamballe-Armor interconnectée avec Paris, Roissy, Lille, Lyon



**45 mn**

Lamballe-Rennes

**1h40**

Lamballe-Brest



Des sites naturels grandioses

Grand Site Cap d'Erquy- Cap Fréhel, Lac de Jugon-les-Lacs, Lagune des Sables-d'Or, Forêt de la Hunaudaye...



**+ de 70 %**

propriétaires de leur résidence

LES CÔTES D'ARMOR VOUS  
INVITENT À VIVRE  
LE GRAND ARMOR



[ flashez ]

DÉCOUVREZ

# À la découverte de LAMBALLE-ARMOR

## la ville centre

Le plan d'eau de  
La Ville Gaudu

Avant de choisir son nouveau lieu de vie, il est essentiel d'aller à la découverte du territoire, de repérer les lieux qui vous séduisent et dans lesquels vous vous imaginez vivre et vous épanouir en famille. Votre aventure commencera ainsi probablement par des vacances ! Visite des villes, exploration des grands sites, repérage des quartiers, des commerces, des activités à pratiquer, des petits restaurants sympatiques... Passer du temps dans les endroits que vous avez identifiés, venir et revenir si vous le pouvez, vous permettra de confirmer votre « coup de cœur » et d'affiner votre recherche pour vous installer, le jour J, dans un lieu où vous sentirez bien, chez vous.

## Les incontournables du cœur de ville

La Ville de Lamballe-Armor vous séduira pour la qualité de vie qu'elle offre. Ses ruelles pavées et son atmosphère dynamique vont de paire avec son riche passé historique. Lamballe-Armor était la capitale du duché de Penthièvre en Bretagne ! Elle est aujourd'hui accessible très facilement grâce à la présence de la ligne TGV et de la RN12, qui en font une des premières portes d'entrée des Côtes d'Armor.

Ses habitants l'apprécient pour sa douceur de vivre, les nombreuses animations qui permettent à tout un chacun de se retrouver comme lors du marché du jeudi, à l'occasion des jeudis lamballais en été ou encore lors des concerts nocturnes qui animent la ville. Les activités artisanales sont historiquement ancrées avec un savoir-faire reconnu. L'atelier des potiers "Terre de la Marouette" et son musée l'illustrent bien, tout comme les soudeurs du soir présents régulièrement au sein de la ville.

### La Place du Marché



Située au centre de la ville, la Place du Marché accueille, chaque jeudi, le grand marché hebdomadaire où les locaux ont leurs habitudes et aiment se retrouver.

Cette place est bordée de maisons à colombages : au Moyen-Âge, la plupart des maisons du centre-ville étaient en pans de bois. Ces maisons étaient généralement peu larges et adossées les unes aux autres.

### Le Haras National



Sans doute le site patrimonial le plus connu de Lamballe-Armor, le Haras National de Lamballe a été établi en 1825. Il hébergeait alors plusieurs étalons nationaux de Postiers Bretons.

Désormais, ce lieu est toujours animé autour des dimensions équestres, artistiques et touristiques. Des spectacles y sont proposés toute l'année. Il accueille, dès 2022, le musée Mathurin-Méheut, artiste emblématique de la Bretagne.

### La Collégiale Notre-Dame



Construite à partir de 1202, cette église romane, agrandie dans le style gothique, surplombe la ville et le cours d'eau du Gouessant. Son rôle religieux s'est doublé d'un usage militaire lors de la guerre de Succession de Bretagne au XIV<sup>e</sup> siècle.

Elle a été progressivement fortifiée avec l'édification de casemates, de mâchicoulis et d'archères que l'on voit encore très bien.

# Les incontournables

## entre mer et campagne

### Le GR®34



La balade en bord de mer entre Morieux, Jospinet et la plage de Port-Morvan à Planguenoual offre une remarquable diversité géologique avec ses falaises et ses vallons suspendus, mais aussi botanique du fait de l'adaptation de la végétation à la force du vent. Ce sentier est un incontournable du GR®34 qui borde la Côte de Penthièvre.

### Les Landes de la Poterie

Les Landes de la Poterie sont un espace naturel qui abrite une grande diversité d'espèces végétales et animales.

Une des sorties en famille idéales, à deux pas du centre-ville pour prendre l'air après l'école avec les enfants.



### Conchyliculture



Depuis la cale de Jospinet, les producteurs de moules font visiter leurs bouchots à bord de betteravières spécialement aménagées. Au-delà de la découverte d'un savoir-faire local, c'est aussi une opportunité de savourer de délicieux fruits de mer extra-frais et extra-locaux, à deux pas de son nouveau chez-soi.

## Une journée type à Lamballe-Armor



09h00

Nous commençons notre visite de Lamballe-Armor par le marché du jeudi, où se retrouvent de nombreux producteurs locaux. Au fil des rencontres et des discussions, nous découvrons les cultures et les savoir-faire. Nous poursuivons ensuite notre chemin en dégustant une galette-saucisse. Flânerie, rêverie, achat de produits artisanaux et responsables, les pilettes se font agréablement sur cette place mythique du centre-ville.

11h00

Non loin de là, le Haras National de Lamballe-Armor nous attend avec ses majestueuses écuries qui abritent des étalons de trait bretons et de postiers, races emblématiques de la Bretagne. Puisque nous sommes juste à côté, nous en profitons pour faire nos curieux et découvrir cet endroit majestueux dont on nous parle depuis notre arrivée. Cela tombe bien, une visite guidée commence tout juste !

12h30

Le midi, nous déjeunons dans un restaurant du centre. Les produits locaux sont à l'honneur avec une cuisine "maison", quel régal ! Le propriétaire des lieux n'est pas avare de conseils pour visiter la ville et nous propose un circuit de randonnée qui en fait le tour.

14h30

L'après-midi, nous enfilons donc nos chaussures de marche pour une balade digestive. Nous optons pour le circuit des lavoirs, 5 km pour 1h30 de déambulation dans le centre-ville, à l'aide de notre plan. Cela fait du bien de pouvoir prendre notre temps et découvrir ces lieux qui ne cessent de nous surprendre !

18h30

La journée s'achève de manière festive. Nous hésitons encore entre assister à un concert au Quai des rêves, boire un verre au café-théâtre des Ballons Rouges ou aller nous promener en bord de mer.

Une chose est sûre, nous sommes tombés sous le charme de cette belle ville !

# Les incontournables de Lamballe Terre & Mer



## Jugon-les-Lacs- Commune Nouvelle



Surplombés d'une forteresse (aujourd'hui disparue) qui restera quasi imprenable, le bourg et le prieuré virent le jour au XII<sup>e</sup> siècle. L'un des ducs de Bretagne, alors propriétaire de la forteresse, décida d'en renforcer les défenses : les lacs et étangs furent ainsi créés, à l'aide de digues bâties sur les deux rivières environnantes que sont la Jugon et l'Arguenon. Un repaire pour la pêche !

## Moncontour



Le village est classé parmi les « Plus Beaux Villages de France » pour le charme incontestable de ses ruelles pavées et de ses maisons anciennes. Visiter Moncontour, c'est déambuler dans les ruelles comme un voyage, en découvrant le commerce florissant des toiles de lin et de chanvre médiévales exportées jusqu'aux Indes et en Amérique du Sud !

## Plédéliac

Laissez-vous guider à travers les cinq tours du Château de la Hunaudaye à Plédéliac et découvrez la petite histoire du lieu comme la grande histoire du Moyen-Âge. Juste à côté, la forêt de 1040 ha est un lieu idéal pour se balader en famille.



## Vélomaritime®



La Vélomaritime® est un itinéraire cyclable qui relie Roscoff à Dunkerque en longeant la Manche. À Lamballe Terre & Mer, on découvre le littoral en alternant pointes rocheuses, étendues de sable fin, en passant par le Grand Site de France Cap d'Erquy-Cap Fréhel... Le dénivelé est assez important, mais le jeu en vaut la chandelle ! D'autres itinéraires cyclables sont praticables sur le territoire : [www.capderquy-valandre.com/decouvrir/randonnees](http://www.capderquy-valandre.com/decouvrir/randonnees)

## Erquy



À travers ses ruelles de grès rose, cette station balnéaire à taille humaine vous ravira par sa situation privilégiée au pied de son Cap éponyme, classé Grand Site de France. Fierté du village, le port de pêche est un des trois ports coquilliers des Côtes d'Armor. Côté patrimoine, l'incontournable Château de Bienassis construit au XV<sup>e</sup> est accessible lors des visites guidées.

## Pléneuf-Val-André

Cette station balnéaire est très prisée grâce à sa thalasso, son golf, son casino, ses commerces et ses nombreux restaurants. La digue, promenade entièrement piétonne qui surplombe la grande plage de sable fin, emmène à la découverte du sentier côtier et au petit port de Dahouët.



## Topoguides "Balades et Randonnées"

Très pratique pour qui veut partir à la découverte de nouveaux circuits de randonnée. Ce coffret compte une trentaine de circuits sur l'ensemble du territoire, dont un sur l'incontournable GR®34.

*Disponibles à la vente dans les Offices de Tourisme.*



# Les loisirs "Mer" à chaque saison

Avec ses 42 km de côtes, Lamballe Terre & Mer regorge de spots plus ou moins secrets pour pratiquer des activités nautiques. Baignades, voile, sports de glisse, farniente à la plage, à chaque occupation sa petite adresse.



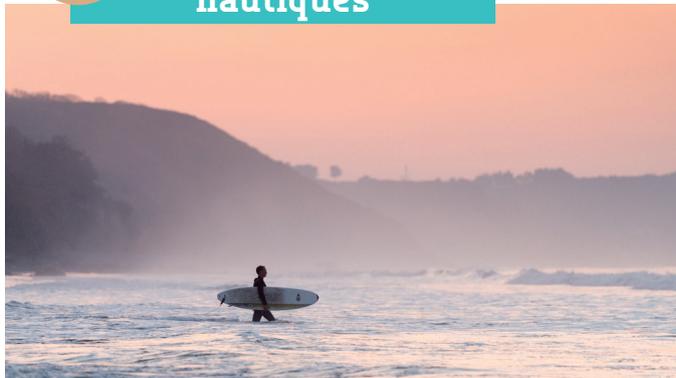
## Les ports



Le port de Dahouët, à Pléneuf-Val-André, est un havre naturel du XIX<sup>e</sup> siècle construit pour recevoir les navires de grande pêche. Cette époque où les pêcheurs, les "Terre-Neuvas", se rendaient au large du Canada et en Islande depuis les Côtes d'Armor pour pêcher la morue. Le port était entouré de maisons d'armateurs et de cafés et n'a pas perdu cette âme qui en fait tout son charme. C'est désormais uniquement un port de plaisance. Le port d'Erquy (*photo ci-dessus*), lui, est le 4<sup>e</sup> port de pêche français. C'est l'un des ports de référence pour la pêche à la Coquille-Saint-Jacques, d'octobre à avril, où on peut assister deux fois par semaine au retour des pêcheurs. La criée, juste à côté, peut être visitée chaque mardi matin avec un guide du Grand Site Cap d'Erquy - Cap Fréhel. Attention au réveil, la visite débute à 6h !



## Les sports nautiques



Pour la détente ou pour faire le plein de sensations vous trouverez ici de nombreux sports nautiques pour animer votre séjour !

Voile, sports de glisse, kayak de mer, plongée sous-marine, sports à sensations, paddle... Pas besoin d'être un expert, nos professionnels sauront vous guider ou vous accompagner sur l'eau pour toujours plus de fun.

Les amateurs de surf aiment se retrouver à la Ville Berneuf pour surfer quelques vagues.

C'est peut-être l'occasion de découvrir de nouvelles pratiques et de nouvelles sensations où la nature n'a pas freiné ses efforts pour offrir un cadre exceptionnel.

Dans les terres, le BZH Wakepark propose du télésiège nautique, du débutant au confirmé. Un spot unique en Bretagne !



## Les plages en toutes saisons



En amoureux lors d'une balade romantique ou en famille, chacun trouvera son bonheur à la plage. On en compte une vingtaine sur l'agglomération, avec une eau turquoise et du sable fin. Pour du farniente en été ou à l'occasion de bains d'hiver vivifiants, chaque plage vous offrira ce qu'elle a de meilleur.

À Pléneuf-Val-André, on aime se retrouver entre amis, se promener le long de la digue, et savourer une bonne gauffre. À Erquy, la plage Saint-Michel est "LA" plage carte postale. À marée basse, il est possible d'atteindre l'îlot Saint-Michel, juste en face. Toujours à Erquy, il ne faudra pas manquer les plages sauvages, au pied du Cap éponyme. L'immense plage de Caroual (2 km !) sera votre spot idéal pour la pratique des sports nautiques : char-à-voile, baignade, kitesurf...

Les grandes marées seront l'occasion d'enfiler ses bottes pour gratter le sable et découvrir l'estran et ses trésors, tout en respectant cet écosystème fragile.

## CONTACT UTILE

Office de Tourisme  
Cap d'Erquy-Val André

02 57 25 22 22

info@capderquy-valandre.com

www.capderquy-valandre.com



## Habiter, se soigner et se déplacer

# À Lamballe Terre & Mer

La Cité Médiévale  
de Moncontour

## Habiter

Située entre Rennes et Saint-Brieuc, cette agglomération de 70 000 habitants est très bien desservie par le TGV et par la voie express permettant de relier la capitale bretonne en 40 minutes.

Tournée vers la terre et la mer, ce territoire est riche de deux stations balnéaires et portuaires, de deux Petites Cités de Caractère®, d'une ville historique et d'un patrimoine historique remarquable.

### LA MER ?



### LA CAMPAGNE ?

### OU LA VILLE ?



## LA MER, LA CAMPAGNE OU LA VILLE ?

Le bord de mer est indéniablement très prisé. Il attire les résidents à l'année comme les vacanciers qui investissent dans la pierre. La part des résidences secondaires et les tarifs y sont plus élevés que dans les terres. Ils restent toutefois raisonnables comparés à d'autres territoires dotés d'une frange maritime. Même près de la mer, on peut vivre dans une belle maison !

Plus on s'éloigne des plages pour se rapprocher de la campagne, plus les prix sont abordables. On y trouve pourtant un cadre plein de charme et les prix y sont très compétitifs. Longère en pierre rénovée, maison atypique ou moderne... Vous pourrez choisir votre logement selon vos besoins et vos envies.

Les amoureux de la vie urbaine opteront certainement pour Lamballe-Armor, la ville-centre de l'Agglomération, 3<sup>ème</sup> villes des Côtes d'Armor.

Une vie à pied ou à vélo proche des services, des commerces et des écoles, idéale notamment pour les jeunes ménages, avec ou sans enfant.

## Prix médian au m<sup>2</sup> pour les maisons et appartements anciens

Source : [www.immobilier.notaires.fr](http://www.immobilier.notaires.fr) - 2020

### Métropoles françaises de référence

Paris 75	12 080
Rennes	3 900

### Bord de mer / Stations balnéaires

entre 1 800 et 3 000 € / m<sup>2</sup>

Erquy	2 990
Pléneuf-Val-André	2 810
Saint-Alban	1 830
Plurien	1 790

### Pôle économique principal de l'Agglomération

entre 1 000 et 2 000 € / m<sup>2</sup>

Lamballe-Armor	1 750
----------------	-------

### Communes rurales

entre 600 et 1 350 € / m<sup>2</sup>

Plestan	1 340
Plédéliac	1 290
Plénée-Jugon	1 070
Jugon-les-Lacs Com. Nvelle	950

## CONTACTS UTILES

### La Plateforme "Bonjour Habitat"

C'est un guichet unique pour tout savoir sur les aides proposées en matière d'habitat, dispositif action logement...

#### Accession à la propriété :

Des aides financières de 2 000 € ou 3 000 € peuvent être allouées pour permettre l'accession à la propriété, sous condition d'éligibilité.

#### Rénovation énergétique et adaptation :

Une aide financière est disponible pour la rénovation des logements (cumulée avec les aides de l'ANAH).

#### Aides techniques :

Les aides techniques comprennent un rendez-vous avec un technicien pour des questions liées à la réalisation de travaux (projets neufs ou anciens).

Autres aides disponibles : Aide à la recherche de terrain, de location...

#### Contact :

Bonjour Habitat Lamballe Terre & Mer  
02 96 32 96 66  
<https://bonjour-habitat.bzh>

## CONSOMMER LOCAL

Véritable territoire agricole, les producteurs sont nombreux en Côtes d'Armor et à Lamballe Terre & Mer. Maraîchers, producteurs de cidre, de viande et de produits laitiers, champignons, oeufs, fromages... À chaque saison ses spécialités et la possibilité de consommer local toute l'année.

Pour s'y retrouver facilement parmi tous les produits disponibles et pour faciliter les achats, le Département des Côtes d'Armor a développé une carte interactive qui permet de retrouver en un clic les producteurs proches de chez soi : [www.mangeons-local.bzh/vente-directe/cotes-d-armor](http://www.mangeons-local.bzh/vente-directe/cotes-d-armor)

Les producteurs se sont également organisés sous forme d'associations pour proposer des plateformes de commande en drive.

Chaque semaine, les habitants de Lamballe Terre & Mer ont l'habitude de commander leur panier en ligne pour le retirer dans un des dépôts proches de chez eux. Une belle façon de soutenir les producteurs et de venir à leur rencontre ! [www.labineepaysanne.com](http://www.labineepaysanne.com)

Sur le même principe, des consommateurs ont également créé une plateforme [www.voisinsdepaniers.org](http://www.voisinsdepaniers.org)

Toujours dans un esprit de partage avec le consommateur, des producteurs ouvrent leurs portes afin de faire découvrir leurs savoir-faire. À Planguenoual, la Cidrerie de la Baie vous apprendra tout ce qu'il faut savoir sur la production de cidre. Vous serez également incollable sur la mytiliculture grâce au Panier Iodé, qui propose des visites et des dégustations.

Vous pourrez également retrouver sur le site "Ma Ville mon Shopping" les commerces et boutiques de l'Agglomération qui sont référencés. Cela permet de commander, sur Internet, de nombreux produits issus de commerces proches de chez soi : chocolats, livres, vêtements, bijoux...

[www.mavillemonshopping.fr/fr/partenaires/lamballeterremer](http://www.mavillemonshopping.fr/fr/partenaires/lamballeterremer)



## UNE OFFRE HOSPITALIÈRE DE PROXIMITÉ

Le territoire bénéficie d'un bon maillage de professionnels de la santé. On en compte une dizaine qui couvre tout le département. L'ensemble de la population réside ainsi à moins de 30 min des soins urgents. Le territoire est également doté de plusieurs maternités : 5 dans les limites départementales, 2 dans les départements limitrophes, du niveau 1 au niveau 3, garantissant à tous un service de proximité.

### Yves Le Foll est le 3<sup>ème</sup> hôpital de Bretagne

Situé à moins de 20 minutes de Lamballe-Armor, le Centre Hospitalier Yves Le Foll à Saint-Brieuc est, par sa capacité, son activité et son plateau technique, le 3<sup>ème</sup> établissement public de santé breton, après les CHU de Rennes et Brest.

Il dispense des soins spécialisés pour l'ensemble du département: chirurgie infantile, centre pluridisciplinaire de diagnostic prénatal, maternité de niveau III, néonatalogie et réa-néonatale, réanimation polyvalente, chirurgie vasculaire et thoracique, médecine nucléaire, hémodialyse, consultations avancées de néphrologie et d'oncologie...

### À Plérin, un hôpital privé flambant neuf

Ouverte le 4 janvier 2016, la clinique des Côtes d'Armor est le pôle médical privé de Bretagne Nord. Facilement accessible depuis la voie express Rennes-Brest (RN12) et disposant de grands parkings, l'établissement de 27 600 m<sup>2</sup> compte 300 lits et un plateau technique de 15 salles de bloc opératoire. Il regroupe des services de radiothérapie, d'imagerie médicale, de soins urgents, une maternité et un service de néonatalogie, des services d'hospitalisation ambulatoire, des services d'oncologie et de soins palliatifs.

### Le Centre Hospitalier du Penthièvre et du Poudouvre, à Lamballe-Armor

Situé au cœur de la ville de Lamballe-Armor, l'établissement

est le fruit d'une fusion de deux centres hospitaliers. Le site de Lamballe-Armor propose un service de médecine qui vient en appui aux médecins généralistes de l'agglomération dans le cas de pathologies aiguës, un service de soins de suite et de réadaptation, ainsi qu'un service de longue durée.

Une offre de proximité à vocation gériatrique est également proposée dans l'établissement.

### Des investissements pour renforcer l'offre de soins

La démographie médicale est un enjeu important en Côtes d'Armor. On compte près de 1 600 médecins sur le département, soit une moyenne de 266 docteurs pour 100 000 habitants. Cette densité positionne le territoire en milieu de classement des départements de France. Pour faire perdurer l'offre de santé et la renforcer, des initiatives sont portées par les collectivités visant à attirer de jeunes médecins: appui au développement de l'offre ambulatoire, création de maisons de santé pluriprofessionnelles... Ces dispositifs visent à renforcer l'offre sur le territoire.



## Contacts utiles & Adresses des Centres Hospitaliers

CH Saint-Brieuc  
02 96 01 71 23 - [www.ch-stbrieuc.fr](http://www.ch-stbrieuc.fr)

Hôpital Privé des Côtes d'Armor (Plérin)

02 57 24 02 00  
[www.hopitalprive22.fr](http://www.hopitalprive22.fr)

CH2P Centre Hospitalier du Penthièvre & du Poudouvre (Site de Lamballe-Armor)

02 96 50 15 00  
[www.ch2p.bzh](http://www.ch2p.bzh)

## LA MÉDECINE GÉNÉRALE ET LA MÉDECINE DE VILLE À LAMBALLE TERRE & MER

L'agglomération dispose de maisons de garde pour dispenser les premiers soins. Elles accueillent le public en médecine générale le soir et les week-end.



## LES MAISONS DE SANTÉ PLURIDISCIPLINAIRES ET REGROUPEMENTS DE PROFESSIONNELS

En complément des cabinets médicaux, il existe quatre Maisons de Santé Pluridisciplinaires à Erquy (Pôle avec Plurien, La Bouillie, Fréhel, Hénanbihen), Pléneuf-Val-André (Pôle avec Saint-Alban et Planguenoual), Lamballe-Armor et Jugon-les-Lacs. Ils regroupent différents professionnels : médecins généralistes, sages-femmes, cabinets infirmiers, kinésithérapeutes, diététiciens, podologues, psychologues, angiologues, ergothérapeutes, orthoptistes, orthophonistes... D'autres regroupements professionnels sont établis à Bréhand, Trédaniel et Éréac.

# Se déplacer

Lamballe Terre & Mer est structurée autour du pôle urbain de Lamballe-Armor, commune nouvelle de 17 000 habitants.

Sa situation géographique idéale en fait un territoire très bien desservi par la voiture, mais également par la mobilité douce. Sa gare TGV, les solutions de covoiturage et le réseau de bus offrent aux habitants des solutions pour une mobilité plus respectueuse de l'environnement.



## UNE GARE TGV EN PLEIN CŒUR DE VILLE

La ligne à grande vitesse ouverte en juillet 2017 permet de relier Paris en 2h08 depuis Lamballe-Armor. C'est un nouvel atout pour l'Agglomération, couplé à une offre dense en TER, qui améliore et facilite les déplacements professionnels et de loisirs avec deux gares supplémentaires. En Côtes d'Armor, quatre autres villes sont desservies : Saint-Brieuc (2h15), Guingamp (2h35), Plouaret (2h55), et Lannion (3h15).



## FACILEMENT ACCESSIBLE EN VOITURE

Traversée d'Est en Ouest par la RN 12 reliant Rennes à Brest et au nord par la RN 176 reliant Lamballe-Armor à Caen, l'Agglomération est très bien desservie par le réseau routier.

**En voiture** : Rennes 1h / Quimper 2h / Vannes 1h40 / Brest 1h50 / Nantes 2h10 / Paris 4h15 / Caen 2h40

Les 4 voies sont gratuites en Bretagne. Le covoiturage est aussi facilité par ses aires de covoiturage, ainsi que par la plateforme de covoiturage bretonne <https://ouestgo.fr>.



## UN RÉSEAU DE TRANSPORTS EN COMMUN

Côté bus, le réseau de tous les transports publics de la Bretagne, breizhgo.fr propose plusieurs lignes de bus reliant Lamballe Terre & Mer aux agglomérations voisines. Il existe également un réseau de transport communautaire :

- **Le réseau Distribus**, qui se décline au regard des besoins et du rythme du territoire.

Toute l'année, deux lignes Citadines desservent le centre-ville de Lamballe-Armor et deux lignes Terre & Mer proposent des liaisons quotidiennes depuis Lamballe-Armor vers Pléneuf-Val-André et Erquy.

- **Les services Chrono'périurbain**, sur réservation, desservent l'ensemble du territoire avec une prise en charge à domicile vers la gare SNCF de Lamballe-Armor aux heures de pointe ou vers les pôles de proximité aux heures creuses.

- **La navette Chrono'week-end** assure la liaison entre la gare SNCF de Lamballe-Armor et Pléneuf-Val-André, Erquy ou Plurien pour les arrivées du vendredi soir et les départs du dimanche.

- En saison touristique, **les navettes Estivales** permettent de se déplacer dans Pléneuf-Val-André et Erquy. Les services à la demande Chrono'Express propose de se rendre à Jugon-les Lacs Commune Nouvelle ou Moncontour, « Petites Cités de caractère » au départ de la gare SNCF de Lamballe-Armor.

- Pendant l'année scolaire, **les circuits Scolibus** assurent le transport scolaire des élèves domiciliés et scolarisés sur le territoire.



## L'APPLICATION MOBIBREIZH

### Mobibreizh, le calculateur d'itinéraires pour venir et se déplacer en Bretagne

Il permet de trouver en un clic un itinéraire, des horaires et le temps de parcours (train, car, bateau, à pied) pour se rendre d'un lieu à un autre. [www.mobibreizh.bzh](http://www.mobibreizh.bzh)



# Grandir et étudier à Lamballe Terre & Mer

Entreprises Territoire et Métiers  
de Lamballe Terre & Mer

## Jeunesse

### LA GARDE DES JEUNES ENFANTS

Lamballe Terre & Mer propose plusieurs solutions de garde pour les enfants âgés de 10 semaines à 4 ans, avec près de 100 places : **deux espaces multi-accueil**, **trois micro-crèches** et **une crèche familiale**. Ces lieux sont conçus pour favoriser l'éveil des enfants et faciliter l'apprentissage de la vie en société. Il existe également des **structures privées** et des **crèches associatives**.

### Les MAM, Maisons d'Assistants Maternels

En pleine expansion, ce sont différents professionnels agréés qui se regroupent et exercent leur métier en dehors de leur domicile.

### Une Maison de l'Enfance et un RPE

Pour permettre aux parents de s'informer sur les différents modes de garde proposés sur le territoire de résidence, les modalités d'inscription, les aides financières ou pour disposer de la liste des assistantes maternelles agréées, une Maison de l'Enfance et un Relai petite enfance (répartis sur quatre sites : Saint-Alban, Lamballe-Armor, Plénée-Jugon et Moncontour) ont été créés au sein du territoire. Ces services sont gratuits et ouverts à tous. Ils ont également pour rôle de renseigner les professionnels (gardes à domicile, nourrices...) sur les questions relatives à leur métier ou les animations proposées auxquelles elles peuvent participer avec les enfants.

### CONTACTS UTILES

#### Maison de l'Enfance

service-petite-enfance@lamballe-terre-mer.bzh  
02 96 50 70 11  
www.lamballe-terre-mer.bzh

*Le service Petite Enfance de Lamballe Terre et Mer bénéficie du soutien financier de la Caisse d'allocations familiales, de la Mutualité sociale agricole et du Conseil Départemental.*

## Les accueils de loisirs

Les mercredis et pendant les vacances scolaires, des Accueils de Loisirs sont également proposés. Ils concernent les jeunes enfants et les adolescents, avec des activités à la journée ou à la semaine.

**Pour les 3-11 ans**, des activités ludiques, créatives, sportives, culinaires et sorties sont au programme.

**Pour les jeunes de 11 à 17 ans**, pendant toutes les vacances scolaires, les Espaces Jeunes proposent des animations sur l'ensemble du territoire de Lamballe Terre & Mer.

Ce sont des activités sportives, culturelles, créatives ainsi que des grands jeux et des sorties qui sont organisés chaque jour. Avant ou après chaque activité, les participants ont la possibilité de rester profiter au sein des Espaces Jeunes, avec un accès libre pour jouer au billard, baby-foot, jeux de société...



Renseignements :  
enfance-jeunesse@lamballe-terre-mer.bzh  
02 96 50 13 77  
<https://bit.ly/portail-EJ>

# Scolarité & Lycées

Lamballe Terre & Mer compte 9 collèges, 5 lycées (d'enseignement général ou professionnel) qui forment les élèves avec un taux de réussite au Bac général dans les premières places des résultats nationaux (92,6 % en 2019). Les établissements des Côtes d'Armor dépendent de l'Académie de Rennes.

Retrouvez la liste sur [www.ac-rennes.fr](http://www.ac-rennes.fr)

## TROIS LYCÉES À LAMBALLE TERRE ET MER

### LYCÉE SAINT-JOSEPH - LAMBALLE-ARMOR

02 96 50 11 20

[info@lycee-saintjoseph-lamballe.net](mailto:info@lycee-saintjoseph-lamballe.net)

[www.lycee-saintjoseph-lamballe.net](http://www.lycee-saintjoseph-lamballe.net)

*Options disponibles : Arts plastiques, cinéma audiovisuel*

### LYCÉE HENRI AVRIL - LAMBALLE-ARMOR

02 96 50 70 70 / [ce.0220196u@ac-rennes.fr](mailto:ce.0220196u@ac-rennes.fr)

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

*Options disponibles : EPS, sections européennes, projet EOL, arts plastiques, gallo*

### LYCÉE LA VILLE DAVY - QUESSOY

02 96 42 52 00 [quessoy@cneap.fr](mailto:quessoy@cneap.fr)

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

*Options disponibles : Agronomie, hippologie-équitation, SIG Drone, mathématiques expertes, VTT, futsal...*

## Enseignement supérieur

## EXEMPLES DE FORMATIONS SUPÉRIEURES DISPENSÉES EN CÔTES D'ARMOR (DU BTS À L'ÉCOLE D'INGÉNIEUR)

### À Lamballe-Armor

**Lycées, BTS** : Technico-commercial, maintenance des systèmes de production, techniques et services en matériels agricoles.

### À Quessoy

**Lycées, BTS** : ACSE (Analyse, Conduite et Stratégie de l'Entreprise agricole)

### À Saint-Brieuc

**Universités** : Droit et Science Politique, STAPS, LEA, AES, Histoire, Médecine...

**IUT** : DUT et Licences pro en sciences et génie des matériaux, techniques de commercialisation...

**Lycées, BTS et prépa** : Technologie et sciences industrielles, systèmes numériques, études et économie de la construction, services informatiques aux organisations, Lettres, Ecoles d'Art, métiers du tourisme, Conception de produits industriels, école d'infirmière...

### À Guingamp

**Université (UCO)** : Licence à Master Biologie, LEA, Marketing management des projets d'innovation cosmétique, communication et projets culturels, sciences de l'éducation, nutrition-santé, économie,

psychologie, ingénierie de produits cosmétiques...

**Lycées** : Action managériale, métiers de l'eau, métiers de l'esthétique, du cosmétique et de la parfumerie, agronomie, économie familiale...

### À Dinan

**Lycées, BTS et Licences Professionnelles** : Fluide et énergie domotique, comptabilité et gestion des organisations, production animale, négociation et digitalisation de la relation client, communication...

### À Lannion

**ENSSAT** : Ingénieurs en Informatique, photonique, système numérique, multimédia et réseaux...

**IUT** : DUT et Licence pro Réseaux et Télécoms, infocom, journalisme, informatique, Multimédias et Internet...

**Lycées** : BTS et Licence pro Électrotechnique, commerce international, mécanique-simulation numérique, technicien réseaux et services numériques, tourisme...

### À Loudéac

**Lycées** : Maintenance et système éolien, maintenance des systèmes de production, commerce international, comptabilité et gestion, gestion forestière...

## CONTACTS UTILES

Des dispositifs d'aide à l'orientation sont accessibles :

### Centre d'Information et d'Orientation

#### CIO Saint-Brieuc

02 96 62 21 60 - [cio.saint-brieuc@ac-rennes.fr](mailto:cio.saint-brieuc@ac-rennes.fr)

### Structure Info Jeunes - SIJ

Elle permet de répondre à vos questions concernant l'enseignement, la formation continue, les métiers, l'emploi, la vie pratique, le logement, la santé, les loisirs, les vacances, l'international, le sport...

Des animations et des ateliers sont proposés toute l'année sur des thèmes tels que le BAFA, la réalisation de CV et de lettres de motivation, les chantiers de jeunes, le logement, la santé, l'international, l'emploi saisonnier...

Espace Lamballe Terre & Mer - Lamballe-Armor

02 96 50 87 90 / 06 79 98 73 57

### Universités

#### Campus de Rennes et Saint-Brieuc

[www.univ-rennes1.fr](http://www.univ-rennes1.fr) / [www.univ-rennes2.fr](http://www.univ-rennes2.fr)

#### Campus de Brest

[www.univ-brest.fr](http://www.univ-brest.fr)



# S'épanouir professionnellement

Atelier avec Le Dix7

## Les 8 points forts de l'économie à Lamballe Terre & Mer

### 1 LAMBALLE TERRE & MER RECONNUE « TERRITOIRES D'INDUSTRIE »



Depuis septembre 2019, Lamballe Terre & Mer fait partie de la carte nationale des Territoires d'industrie français. Cette reconnaissance met en avant sa capacité de résilience historique dans le secteur de l'industrie et renforce ses compétences et son savoir-faire exemplaire dans l'innovation, le virage 4.0 de ses outils industriels et la pérennisation de sa main d'œuvre précieuse & qualifiée.

### 2 UN PÔLE AGRI-AGROALIMENTAIRE

Du champ à l'assiette, le territoire de Lamballe Terre & Mer propose un large choix de produits de qualité issus d'une agriculture locale depuis de nombreuses années, avec des entreprises reconnues : la transformation de viande avec notamment le groupe Cooperl Arc Atlantique, leader dans la filière porcine française, les desserts avec les mousses au chocolat Marie Morin ou les crêpes fabriquées à Lamballe-Armor chez l'entreprise Bernard Jarnoux Crêpier et Le Monde des Crêpes.

### 3 UN SAVOIR-FAIRE D'EXCELLENCE DANS LA CARROSSERIE INDUSTRIELLE

Le territoire compte des fleurons de l'industrie automobile de renommée nationale ou internationale positionnées sur des secteurs spécifiques comme le blindage ou le fourgon (Centigon, Labbé-Gruau...) et un maillage de PME et PMI en sous-traitance industrielle. Des filières en croissance et qui recrutent sur le secteur !

### 4 UN TOURISME TOUTE L'ANNÉE

Le tourisme est un secteur stratégique car la Côte de Penthièvre figure parmi les sites touristiques les plus appréciés des Côtes d'Armor. Sa population peut presque doubler en été. Il n'y a pas que la mer sur le territoire, nous y retrouvons deux Petites Cités de Caractère®, Moncontour et Jugon-les-Lacs Commune Nouvelle, qui valent le détour. À Lamballe Terre & Mer sont recensées plus de 190 activités liées au tourisme (loisirs, hôtellerie, campings...) avec des effets positifs sur l'économie locale.

### 5 UNE ÉCONOMIE MARITIME

Sur ce territoire maritime qui compte 4 ports de plaisance et 2 de pêche, l'économie liée à la mer est importante : pêche, conchyliculture et plaisance sont particulièrement développées. Un petit coin de paradis pour les passionnés qui souhaitent vivre de la mer... mais également pour les fins gourmets car ne l'oublions pas, Erquy est le premier port de pêche de la coquille Saint-Jacques de Bretagne !

### 6 DES COMPÉTENCES EN CONSTRUCTION

Au-delà des compétences développées dans les entreprises de second œuvre présentes sur le territoire grâce à son attractivité et ses activités touristiques et agricoles, de belles PME se sont spécialisées dans la construction bois avec le Groupe Rose, CBM Charpente et la société Arcanne Construction, résidentielle avec Ballay Menuiseries. Ces entreprises sont très souvent issues d'histoires familiales et très attachées au territoire. D'autres se sont démarquées en tant qu'entreprises majeures de la construction, comme par exemple le Groupe Cimeo.

# 7

## L'ACCOMPAGNEMENT DES DIRIGEANTS

Lamballe Terre & Mer a toujours réservé une place de choix aux porteurs de projets : dispositifs d'aides financières, visites d'entreprises, aménagement d'espaces d'activités de qualité et équipés... Le territoire travaille également en réseau avec des entreprises et industriels pour héberger des porteurs de projets en phase d'installation et de démarrage commercial.

# 8

## DES ENTREPRISES À LA POINTE AU NIVEAU INTERNATIONAL

Grâce à leur savoir-faire et leurs compétences, des entreprises et startups du territoire se sont hissées à un niveau international et ont acquis une réputation mondialement connue. Nous pouvons citer l'entreprise Claripharm, spécialiste dans les produits dédiés à l'hygiène féminine ou encore Samea Innovation, expert en connectivité sans fil.

### Des savoir-faire reconnus

Avec un taux de chômage qui reste toujours inférieur à la moyenne nationale, régionale et départementale, le territoire de Lamballe Terre & Mer parvient à maintenir son attractivité et dynamisme.

Un territoire d'industrie présent à travers 4 filières phares : l'agroalimentaire, le bois, la carrosserie industrielle et la transformation des produits de la mer. Ses terres agricoles et ses 42 kilomètres de côtes font de lui un territoire où l'agriculture, le tourisme et la pêche prédominent !

Au-delà de ces différents secteurs d'activités, nous retrouvons également un artisanat dense où chacun y trouve sa place ainsi qu'un tissu commercial actif et structuré. Lamballe Terre & Mer propose également à ses habitants et entrepreneurs, une activation des projets personnels et professionnels avec des réseaux attractifs et des nouveaux lieux de travail innovants (coworking, espaces numériques, un laboratoire d'innovation, ...)

### Entreprendre et faire grandir ses idées

Vous avez un projet de création ou de transfert d'entreprise ? Les Côtes d'Armor et l'agglomération Lamballe Terre & Mer vous proposent des outils et services personnalisés pour concrétiser votre projet.

#### UN OUTIL POUR APPRÉHENDER LE TERRITOIRE : ARMORSTAT.COM

Armorstat est le centre d'informations économiques des Côtes d'Armor. Il permet aux créateurs de connaître la conjoncture économique, la population par territoire, les établissements installés, de réaliser des études de marché, de valider leur projet d'entreprise et d'affiner leur positionnement.

[www.armorstat.com](http://www.armorstat.com)

#### DES AIDES FINANCIÈRES POUR IMPULSER VOTRE PROJET

En Bretagne : des dispositifs publics pour les créateurs existent. En fonction du projet (secteur d'activités, localisation, emplois...), ils peuvent être mobilisés, après étude, auprès des Communautés de Communes ou d'Agglomération et du Conseil Régional de Bretagne.

+ d'infos sur les aides mobilisables :

[www.bretagne.bzh/aides](http://www.bretagne.bzh/aides)

À Lamballe Terre & Mer : les élus ont mis en place des aides répondant aux besoins des entrepreneurs locaux :

#### • Le Pass commerce & artisanat

Dédié aux entreprises artisanales et commerciales de moins de 7 salariés, ce Pass facilite la création, l'extension, la reprise ou la modernisation d'une entreprise, en partenariat avec la Région Bretagne.

#### • Soutien à l'immobilier d'entreprise

À destination des PME (industrielles ou d'artisanat de production) et des entreprises de services aux entreprises, cette subvention intervient dans le cadre de travaux de construction ou d'agrandissement.

#### • Soutien à l'installation ou la reprise d'exploitation agricole

#### DES ACCOMPAGNEMENTS PERSONNALISÉS

Chaque agglomération dispose d'une équipe d'animateurs économiques, pour orienter les porteurs de projets vers les bons interlocuteurs selon leurs projets et leurs besoins. Ils sont mobilisables, sur simple appel téléphonique. Service économique à Lamballe Terre & Mer : 02 96 50 00 30

## DES ESPACES DE COWORKING ET D'ENTREPRENEURIAT

### Chez Yvonne à Moncontour

Un bureau partagé confortable avec accès wifi, un esprit associatif et accueillant, au coeur de la Cité Médiévale de Moncontour.

<https://chezyvonne.fr/espace-de-co-working>



### DIX7 à Lamballe-Armor

Un propulseur d'idées pour booster des projets d'entreprises locales.

[www.facebook.com/dix7.propulseurdidees](http://www.facebook.com/dix7.propulseurdidees)



### L'ÉCHO'Système à Lamballe-Armor

Un espace de travail facilement accessible de la RN12, à deux pas de la gare, animé par les trois coprésidentes fondatrices de l'association.

[www.facebook.com/CoworkingLamballe](http://www.facebook.com/CoworkingLamballe)



### Jospinet Vallée à Lamballe-Armor (Planguenoul)

Pépinière d'entreprises à Planguenoul avec salle de Coworking.

## DES RÉSEAUX ACTIFS POUR DÉVELOPPER VOTRE ENTREPRISE

En Côtes d'Armor et plus particulièrement à Lamballe Terre & Mer, il y a toujours, près de chez vous, un lieu d'échanges, de business et de réflexion pour tisser des liens entre dirigeants, échanger avec les élus et devenir acteur de son territoire. Réseaux construits autour des métiers, des secteurs d'activités, des territoires ou du développement de business.

## CONTACTS UTILES : UN RÉSEAU MOBILISABLE

### BGE Côtes d'Armor

BGE est une association dont le but est de conseiller, former et accompagner des créateurs d'entreprises ou des candidats à la reprise d'entreprise.

### Initiative Armor

Accompagnement dans la création, la reprise ou le développement d'entreprises : [www.initiative-armor.bzh](http://www.initiative-armor.bzh)

### ADIE

Association pour le droit à l'initiative économique [www.facebook.com/bretagne.adie](http://www.facebook.com/bretagne.adie)

### CAE

Coopération d'Activités et d'Emploi en Côtes d'Armor + Avant Premières - [www.cae22.coop](http://www.cae22.coop)

### Entreprendre au féminin Bretagne :

[www.entreprendre-au-feminin.net](http://www.entreprendre-au-feminin.net)

### Réseau Entreprendre Bretagne :

[www.reseau-entreprendre-bretagne.com](http://www.reseau-entreprendre-bretagne.com)

### Réseau PLATO

[www.platocci22.com](http://www.platocci22.com)

### Réseau d'affaires Dynabuy

[www.clubsdaffaires.fr/rejoindre-un-club/95](http://www.clubsdaffaires.fr/rejoindre-un-club/95)

### Club de la création & reprise d'entreprises des Côtes d'Armor

[www.guidedelacreationentreprise.com](http://www.guidedelacreationentreprise.com)

### Le Centre des Jeunes Dirigeants d'entreprise :

[www.prestigejd22.com](http://www.prestigejd22.com)

### BNI Côtes d'Armor, Morbihan et Finistère

<https://bni-107ouestbusiness.fr>

De nombreux dispositifs d'accompagnement sont accessibles en Côtes d'Armor et à Lamballe Terre & Mer pour vous accompagner dans votre recherche d'emploi, suivant votre profil et vos compétences.

## L'EMPLOI EN RÉSEAU

Pour trouver un emploi ou créer une entreprise, des rendez-vous sont programmés tout au long de l'année pour rencontrer des entreprises ou des professionnels et échanger avec eux sur les opportunités et dispositifs d'accompagnement existants.

[www.toutvivre-cotesdarmor.com/Trouver-un-emploi](http://www.toutvivre-cotesdarmor.com/Trouver-un-emploi)

### On a un #job pour toi ! La plateforme des offres d'emplois de la French Tech Saint-Brieuc Bay

La Communauté Saint-Brieuc Bay propose des offres d'emploi des start-ups du territoire et de ses partenaires. Les candidats peuvent avoir accès aux annonces directement sur le site de la French Tech.

[www.lafrenchtech-saintbrieucbay.fr/job](http://www.lafrenchtech-saintbrieucbay.fr/job)

### Les agences de recrutement, un accompagnement vers les recruteurs

Les agences de recrutement disposent d'un panorama d'offres d'emploi à pourvoir en Côtes d'Armor, de l'intérim au CDI. Leur connaissance des entreprises leur permet de renseigner les candidats à l'emploi sur les besoins en recrutement, d'évaluer leur profil et de les mettre en relation avec des recruteurs.

[www.toutvivre-cotesdarmor.com/Trouver-un-emploi](http://www.toutvivre-cotesdarmor.com/Trouver-un-emploi)

## LES GROUPEMENTS D'EMPLOYEURS, LE CHOIX DE L'EMPLOI À TEMPS PARTAGÉ

Les Groupements d'Employeurs sont des entreprises d'un bassin d'emploi, réunis en association (ou en coopérative), qui souhaitent se partager les compétences de salariés pour répondre à des besoins saisonniers ou partiels. Les salariés sont employés en CDI par le Groupement. Celui-ci leur assure un revenu régulier et des postes à temps partagés dans plusieurs entreprises de son réseau. Cette forme d'exercice peut concerner l'ensemble des compétences et postes en entreprise : fonctions supports et production.

Liste des groupements : [www.toutvivre-cotesdarmor.com/Trouver-un-emploi](http://www.toutvivre-cotesdarmor.com/Trouver-un-emploi)

## CONTACTS UTILES : GROUPEMENT D'EMPLOYEURS

### GEIQ 22 :

47 rue du Dr Rahuel, 22000 Saint-Brieuc  
02 96 77 33 25 - [www.lesgeiq.fr](http://www.lesgeiq.fr)

### Adéliance :

1 rue Pierre et Marie Curie, 22190 Plérin  
02 96 58 61 62 - [www.adeliance.fr](http://www.adeliance.fr)

## LES DISPOSITIFS D'ACCOMPAGNEMENT À LA RECHERCHE D'EMPLOI ET À LA RÉORIENTATION PROFESSIONNELLE

**La Cité des Métiers** est un espace de ressources et de conseils dédié à l'orientation et votre vie professionnelle.  
6 rue Camille Guérin, 22440 Ploufragan  
02 96 76 51 51 - <https://citedesmetiers22.fr>

**Les structures membres d'IDEO** : le service public d'information et d'aide à l'orientation en Bretagne. (SIJ, Cité des métiers, Pôle Emploi, Cap emploi, Cap avenir, Mission locale) - <https://ideo.bretagne.bzh>

**La mission locale** à Lamballe-Armor accompagne les jeunes de 16 à 25 ans sortis du système scolaire et en difficulté d'insertion professionnelle.

41 rue Saint-Martin, 22400 Lamballe-Armor  
02 96 50 84 50

**L'agence Pôle Emploi** de Lamballe propose de nombreuses animations tous les mois #TousMobilisés pour faire découvrir les métiers qui recrutent sur le territoire.

5 avenue Georges Clemenceau, 22400 Lamballe-Armor - 09 72 72 39 49 - [www.pole-emploi.fr](http://www.pole-emploi.fr)

Tous les ans, des **événements** sont organisés pour aider les demandeurs d'emploi dans leurs recherches : un forum des emplois saisonniers en début d'année ainsi qu'un forum entreprises territoire et métiers à l'automne.





# S'amuser, se divertir à Lamballe Terre & Mer

Plage de  
Pléneuf-Val-André

## SPECTACLES ET CULTURE

La dimension culturelle de Lamballe Terre & Mer est forte et la diversité des activités permet à tout un chacun de trouver son bonheur. Un réseau dynamique d'associations culturelles fait vibrer le territoire tout au long de l'année.

**Côté théâtre**, le service culturel de l'agglomération anime un réseau de troupes de théâtre amateur, qui rassemble des écoles pour enfants, adolescents et adultes, et qui propose des ateliers ou des stages théâtraux.

On retrouve également le **Quai des rêves**, à Lamballe-Armor, qui est un lieu de diffusion et d'éducation artistique et culturelle qui héberge un des sites du Conservatoire de musique et de danse. À Pléneuf-Val-André, on aime se retrouver à la **salle des Régates** pour découvrir des expositions à la Galerie d'Art de peinture, sculpture, photographies, dessin...

À Moncontour, une **résidence des arts** héberge des artistes, leur offre des ateliers de travail et leur permet d'exposer auprès d'un public amateur d'art.

Du côté de Jugon-les-Lacs Commune Nouvelle, **la ville se raconte en BD** à l'occasion d'une balade dans la ville. Les planches racontent l'histoire de Jugon depuis l'époque gallo-romaine jusqu'à la fin de la seconde Guerre Mondiale.

## SPORT

Sur le territoire, il y a l'embarras du choix pour les amateurs de sport, et pour varier les sensations. Des **sports nautiques** avec le téléski nautique, le paddle, le kayak, le kitesurf, la plongée..., à l'**équitation** en club ou à la plage, en passant par l'**escalade** sur le Cap d'Erquy, faire le plein de sensations à Lamballe Terre & Mer, c'est facile !

En plus de cela, les nombreux itinéraires piétons et cyclistes en font une destination idéale pour la **randonnée** et le **vélo**.

## ACTIVITÉS DE PLEIN AIR

Pour profiter du grand air et découvrir la nature, la **Maison de la Pêche & Nature** de Jugon-les-Lacs propose des animations et activités pour petits et grands autour de la pêche. Véritable écrin de nature, Jugon-les-Lacs a également une **station sport nature** : catamaran, kayak, dériveur, randonnée pédestre, tir-à-l'arc, cyclisme...

À Lamballe-Armor (Planguenoual), **Herbarius** est un petit jardin de biodiversité préservée. On y découvre, à travers des visites botaniques et des ateliers, des plantes potagères et médicinales, sauvages, comestibles, aromatiques...

Pour les enfants, le **Labyrinthe de Malido** est un régal. Ils pourront jouer dans ce labyrinthe végétal qui n'est autre qu'un champ de... maïs !

Du côté des animaux, la **ferme pédagogique du Botrai** propose à petits et grands de découvrir les animaux de la ferme : vaches, cochons, chevaux, ânes, chèvres...

Une belle parenthèse pour reconnecter avec la nature ! Si vous n'avez pas le vertige, le **parc accrobranche Indian Forest** est un incontournable, avec la plus longue tyrolienne de Bretagne : 380 mètres !

Les parents adoreront le **Golf Bluegreen** de Pléneuf-Val-André, avec un des plus beaux parcours de France.

## MUSÉES

Petit tour d'horizon des musées :

- À Lamballe-Armor, le **musée Mathurin Méheut**, est consacré à cet artiste peintre, décorateur, sculpteur, illustrateur et céramiste.
- Le **musée de la Poterie**, toujours à Lamballe-Armor, est une ancienne maison de potiers transformée en lieu d'exposition. Il retrace l'activité de la poterie.
- Dans un autre registre, l'**écomusée de la Ferme d'Antan** est une ancienne ferme réhabilitée en musée à Plédéliac.
- Enfin, le **musée du théâtre du costume** à Moncontour retrace 1 000 ans d'histoire du costume, à travers une partie sur le Moyen-Âge et une autre allant de Louis 12 à 1 900.

# Des temps forts toute l'année

Il y a toujours un événement, une animation, une exposition à Lamballe Terre & Mer. Une offre diversifiée pour tous les goûts... et même au-delà de l'agglomération, les Côtes d'Armor vous invitent à plus de 4 000 événements tout au long de l'année. En voici quelques-uns marquants...

Retrouvez les informations sur les événements à Lamballe Terre & Mer : [www.capderquy-valandre.com/agenda](http://www.capderquy-valandre.com/agenda) ou [www.lamballe-terre-mer.bzh](http://www.lamballe-terre-mer.bzh), et en Côtes d'Armor : [www.cotesdarmor.com/agenda](http://www.cotesdarmor.com/agenda)

## Printemps



Les landes du Grand Site  
Cap d'Erquy-Cap Fréhel

### TRAIL LANDES ET BRUYÈRES AU CAP D'ERQUY-CAP FRÉHEL

Vrai challenge pour tous les coureurs ! Ils viennent de toute la France pour ce trail incontournable qui traverse le Grand Site de France. Les Caps d'Erquy et de Fréhel deviennent le terrain de jeu des sportifs et des marcheurs. Préparez vos chaussures de running, la course revient tous les ans !

### FÊTE DE LA COQUILLE À ERQUY

L'évènement se tient tous les ans en avril dans l'un des trois ports coquilliers des Côtes d'Armor : Erquy, Saint-Quay-Portrieux et Paimpol.

### GOLF OPEN À PLÉNEUF-VAL-ANDRÉ

Le golf de Pléneuf-Val-André accueille, depuis 13 ans, l'Open de Bretagne qui rassemble la seconde division du tour européen. Ses décors à l'état sauvage mêlent landes, océan, plage et falaise à perte de vue.

### MILLE SABOTS À LAMBALLE-ARMOR

Un rendez-vous attendu par les initiés et non initiés au Haras National de Lamballe. Spectacles équestres, démonstrations, une ambiance unique où les chevaux de trait bretons sont mis à l'honneur.

## Été



Golf Bluegreen de  
Pléneuf-Val-André

## Automne



Le Château  
de la Hunaudaye

### EXPOSITIONS AU CHATEAU DE LA HUNAUDAYE À PLÉDÉLIAC

Un château du Moyen-Âge qui propose des animations toute l'année, comme en automne à l'occasion d'Halloween. Les enfants adoreront se déguiser en chevaliers, princesses, rois...

### CHAUD ! LES CHÂTAIGNES À PLÉDÉLIAC

L'écomusée de la Ferme d'Antan fête l'automne avec une démonstration de fabrication de cidre, un espace "land art", grandeur nature, châtaignes grillées, pain cuit au four à bois...

### MENESTRAIL À MONCONTOUR

En décembre, la course nocturne qui parcourt les rues de la cité médiévale de Moncontour est un incontournable.

### INITIATION À LA PÊCHE À JUGON LES LACS

À la Maison de la Pêche, des animations pour enfants et parents sur le thème de la pêche, dont l'activité "Je pêche mon premier poisson".

## Hiver



La Maison de la Pêche



# Les sites incontournables des Côtes d'Armor



## Grand Site Cap d'Erquy - Cap Fréhel



*Quand la NATURE  
donne le vertige*

## Dinan - Vallée de la Rance



*Quand ART & HISTOIRE  
se mêlent*

## Baie de Saint-Brieuc



*Quand la BAIE  
sort de sa coquille*

## Guerlédan - Canal de Nantes à Brest



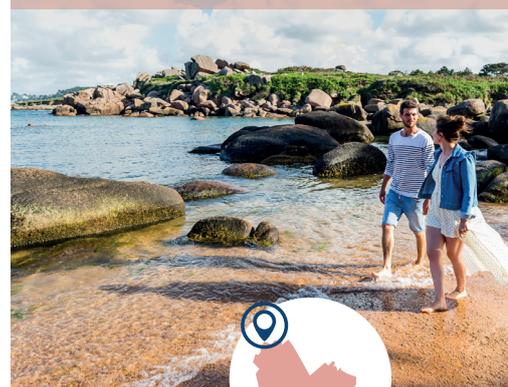
*Quand les GRANDS ESPACES  
nous chavirent*

## Paimpol - Île de Bréhat



*Quand l'AIR MARIN  
nous ressource*

## Perros-Guirec - Côte de Granit Rose et les 7 îles



*Quand la CÔTE  
se vit en rose*

## Carnoët - La Vallée des Saints



*Quand les GÉANTS  
sont de pierre*

**[ POUR +  
D'INFOS ]**

Rendez-vous sur  
[www.cotesdarmor.com](http://www.cotesdarmor.com)

## Ma « To-do List » du déménagement \*



- Me renseigner sur les aides à la mobilité professionnelle (déménagement, recherche de logement...) auprès de mon nouvel employeur ([actionlogement.fr](http://actionlogement.fr)) et de Pôle Emploi ([pole-emploi.fr](http://pole-emploi.fr))
- Organiser mon déménagement physique : évaluer la solution la moins coûteuse et choisir ma formule, soit par un professionnel, soit par mes propres moyens. Demander une autorisation de stationnement exceptionnel auprès de la mairie de ma nouvelle résidence pour faciliter le déchargement le jour J
- Faire mes cartons : commencer à l'avance pour ne pas être débordé au dernier moment. Rassembler et organiser mes affaires prend souvent plus de temps qu'on ne le pense !
- Inscrire mes enfants dans leur nouvelle école : prendre contact auprès des services de ma nouvelle mairie (pour la maternelle et le primaire) ou auprès des services de scolarité du rectorat de l'académie de Rennes (pour les collèges et lycées). Demander au préalable un certificat de radiation auprès de l'école actuelle
- Organiser le transfert ou l'ouverture de mes nouveaux abonnements : souscrire mon contrat de gaz et d'électricité, ouvrir une nouvelle ligne téléphonique, transférer mes abonnements téléphone, internet et TV
- Mettre en place un transfert de courrier auprès de la Poste
- Signaler mon déménagement aux administrations : CPAM, CAF, Pôle Emploi, service des Impôts, Préfecture pour actualiser ma carte grise (délai d'un mois)... Un site internet facilite les démarches : [www.service-public.fr](http://www.service-public.fr)
- Informer mes assurances et banques de ma nouvelle adresse : l'assurance scolaire de mes enfants, ma mutuelle de santé, mon assurance « habitation », mon assurance « automobile », ma banque...
- M'inscrire sur les listes électorales de ma nouvelle commune : prendre directement contact avec la mairie concernée

\* Liste non exhaustive

**UN TERRITOIRE**  
**ÉQUILIBRÉ**  
DE 38 COMMUNES

**DES LIEUX D'ACCUEIL**

**PRIVILÉGIÉS**

POUR LES HABITANTS

● ACCUEILS LAMBALLE TERRE & MER  
Lamballe-Armor | Moncontour | Saint-Alban

● MAIRIES DU TERRITOIRE

**DES SERVICES**

**DE QUALITÉ**

DÉVELOPPÉS ET RÉPARTIS  
SUR TOUT LE TERRITOIRE

Pour plus d'informations  
sur Lamballe Terre & Mer,  
rendez-vous sur

[WWW.LAMBALLE-TERRE-MER.BZH](http://WWW.LAMBALLE-TERRE-MER.BZH)

**UN ENVIRONNEMENT**

**PRÉSERVÉ**

ET RICHE

FORCE - ÉNERGIE - PROXIMITÉ  
MODERNITÉ - AUDACE - POPULATION  
VALEURS - COMMUNAUTÉ



## Les contacts

*par commune*

**Andel** - 02 96 31 10 04

**Bréhand** - 02 96 42 78 16

**Coëtmieux** - 02 96 34 62 20

**Éréac** - 02 96 86 63 55

**Erquy** - 02 96 63 64 64

**Héнанbihen** - 02 96 31 52 49

**Hénansal** - 02 96 31 50 02

**Hénon** - 02 96 73 40 60

**Jugon-les-Lacs - Commune Nouvelle** - 02 96 31 61 62

**La Bouillie** - 02 96 31 51 68

**La Malhoure** - 02 96 30 05 41

**Lamballe-Armor** - 02 96 50 13 50

**Landéhen** - 02 96 30 03 21

**Lanrelas** - 02 96 86 63 14

**Moncontour** - 02 96 73 41 05

**Noyal** - 02 96 31 07 21

**Penguily** - 02 96 30 28 12

**Plédéliac** - 02 96 34 12 55

**Plémy** - 02 96 60 20 20

**Plénée-Jugon** - 02 96 31 80 13

**Pléneuf-Val-André** - 02 96 63 13 00

**Plestan** - 02 96 34 10 11

**Plurien** - 02 96 72 17 23

**Pommeret** - 02 96 34 33 54

**Quessoy** - 02 96 42 30 03

**Quintenic** - 02 96 31 50 34

**Rouillac** - 02 96 84 92 18

**Saint-Alban** - 02 96 32 98 98

**Saint-Denoual** - 02 96 31 50 26

**Saint-Glen** - 02 96 42 77 17

**Saint-Rieul** - 02 96 34 13 95

**Saint-Trimoël** - 02 96 42 77 80

**Sévignac** - 02 96 84 92 01

**Tramain** - 02 96 31 82 24

**Trébry** - 02 96 42 78 63

**Trédaniel** - 02 96 73 41 32

**Trédias** - 02 96 84 81 62

**Trémeur** - 02 96 84 80 98

# Jetez-vous à l'eau !



Îlot Saint-Michel,  
Erquy

Tout vivre en  
Cotes d'Armor

ILS SONT PARTENAIRES DE LA CAMPAGNE  
« TOUT VIVRE EN CÔTES D'ARMOR »



DES QUESTIONS SUR VOTRE  
EMMÉNAGEMENT EN CÔTES D'ARMOR ?  
Côtes d'Armor Destination  
Tél : 02 96 58 06 58  
contact@cad22.com



DES QUESTIONS SUR  
LAMBALLE TERRE & MER ?  
02 96 50 00 30  
contact@lamballe-terre-mer.bzh