

Actualités des groupes Regain Biodiversité de Bretagne Vivante

Petit tour de Bretagne du nord au sud...

Groupe Regain Trégor Goëlo

Adresse mail du groupe regain.tregorgoelo@bretagne-vivante.org

Au « Goût des Louzoù », la Biodiversité prend son envol avec Regain

Dimanche 8 juin, pour le premier rassemblement local du réseau Regain dans le Trégor-Goëlo, c'est Claire qui nous a convié à un « apéro Regain » dans son jardin au « Goût des Louzoù » situé à Prat.



Avec Claire, nous voulions donner un thème à notre projet et l'inspiration nous a conduit à l'effet papillon : « un battement d'aile pour la Nature : Regain et l'effet papillon ! ».

Il nous a semblé que l'effet papillon illustre parfaitement comment de petites actions, multipliées par le nombre de jardiniers engagés, pouvaient entraîner des changements significatifs à une échelle plus vaste, favorisant un véritable "Regain" de biodiversité. On a aussi appelé cela, l'effet domino de la biodiversité. Un jardin qui accueille une diversité de plantes, attire une diversité d'insectes, qui à leur tour nourrissent

une diversité d'oiseaux et de petits mammifères etc... Ces plantes à leur tour nourrissent le sol et sa petite faune... Chaque élément a un rôle et interagit avec les autres. Regain est un regard à 360° sur son jardin qui est une totalité, un écosystème particulier en relation avec d'autres biotopes en périphérie.

Ensuite, nous voulions créer du lien entre les naturalistes de l'antenne du Trégor-Goëlo et les membres du réseau Regain qui ne se côtoient que rarement.



Bon appétit !

17 bénévoles ont répondu présent et ont partagé un repas « VégéBio » préparé par Corinne, une « cuistote engagée » : terrine de champignons aux noix, tarte fine à la tomate... chia chocolat et épices... Un régal !



Pour rester dans le thème des papillons, Gérard C. et Patrick V. ont animé l'après-midi un atelier identification des « Rhopalocères ». 9 espèces ont été identifiées dans le jardin. Puisque nous étions dans les inventaires, les ornithos s'y sont mis aussi, 11 espèces dans leur besace.



Un nouvel apéro Regain est prévu toujours au « Goût des Louzou », le samedi 26 juillet, à la tombée de la nuit. On reste dans le thème des papillons, mais nocturnes cette fois-ci. Nous y accueillerons d'autres membres du réseau.

Dans ses 2 500 m², Claire cultive pour produire des plantes aromatiques qu'elle transforme en tisane ou autres préparations culinaires. La biodiversité y a une grande place. Des parties du terrain sont laissées en fauche différenciée et chacun y trouve refuge. En périphérie, puisque un jardin Regain, est aussi constitué des éléments de son environnement avec lesquels il est en interaction, on trouve de grands arbres. S'ils procurent ombre et fraîcheur en été, ils laissent la majeure partie du terrain ensoleillée créant ainsi un équilibre pour la diversité des cultures et des écosystèmes présents.



Groupe Regain Rennes

Adresse mail du groupe regain.rennes@bretagne-vivante.org



GROUPE LOCAL RENNES

RETOUR SUR
UNE ANIMATION
PAS COMME LES
AUTRES

MAI 2025

STAND REGAIN À LA MFR SAINT-GRÉGOIRE

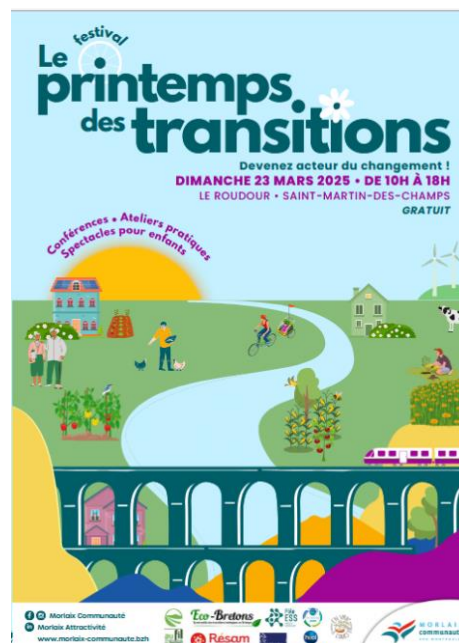
Une grande première pour notre groupe rennais!
Il faut dire que tous les arguments étaient réunis pour nous motiver dans son organisation. Contactés par 3 élèves en aménagements paysagers, ceux-ci nous présentent leur projet : **sensibiliser le grand public sur les enjeux de biodiversité ordinaire dans les jardins lors de la vente de production de plants réalisés par la filière horticulture.** Nous avons donc réfléchi avec notre trio sur l'organisation de l'animation. Ils ont choisi parmi les jeux de la malle pédagogique, ceux qui leur paraissaient les plus pertinents et ont participé activement le Jour J avec les enfants tout comme les adultes. Nous ne réalisons pas vraiment l'ampleur de cette manifestation qui attire chaque année un public très large armé de sa brouette et pas forcément acquis à notre cause. On retiendra de ce moment, **le grand plaisir d'avoir travaillé avec "nos" jeunes, l'importance de la biodiversité intégrée dans leur programme, mais aussi l'écoute des visiteurs qui ont pris le temps de discuter, jouer, et s'informer sur le dispositif Regain et ses principes.** Le rendez-vous est déjà pris avec les professeurs pour renouveler l'opération l'année prochaine.

Groupe Regain Morlaix

Adresse mail du groupe regain.morlaix@bretagne-vivante.org

Un premier semestre animé !

Le groupe Regain de Morlaix a participé à plusieurs événements/animations comme le salon « Le Festival des Transitions » au mois de Mars :



Mais aussi la fête des plantes de Morlaix...



ou la fête de la nature à Plougasnou...



Et pour finir, le 22 juin est prévue la Ronde des Jardins Regain avec l'ouverture au grand public de 2 jardins sur Morlaix.

Cette visibilité permet d'informer et de diffuser l'esprit Regain entraînant ainsi l'inscriptions de 8 nouveaux jardins depuis le début de l'année.

Également, nous commençons à faire des panneaux illustrant des jardins Regain (exemples ci-dessous) qui serviront de support de communication.

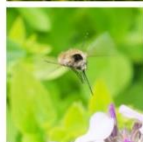
Un jardin de ville entouré de murs et de palissades



Un bassin accueille des larves de libellules, donne à boire aux oiseaux et leur sert de piscine !



Des fleurs (origan, monnaie du pape, santoline, pâquerette, lavande, arbres fruitiers) accueillent les insectes (bourdons, abeilles sauvages, coléoptères, syrphes, papillons....)



Recueil de l'eau du toit pour arroser le jardin



Une partie de la pelouse non tondue pour faciliter la venue d'insectes sauvages

Un jardin de campagne dans la trame verte et bleue : Biodiversité, poésie et nourriture



Un jardin de ville de 600 m² à la fois d'agrément et nourricier développé dans un esprit de permaculture

A la base uniquement jardin d'agrément, il a été réorienté vers une fonction nourricière en intégrant progressivement de nouvelles zones de culture (légumes, aromatiques, espèces fruitières). Les nombreux principes de permaculture appliqués et divers aménagements réalisés participent au rayonnement d'un écosystème dynamique et généreux.



Un jardin de ville, source de beauté et potager nourricier



Les co-locataires au jardin : nichoir à mésanges, pots de terre à forficules, les habitants de la mare

Mélanger les fleurs et les légumes



Le recyclage au jardin : les composteurs, la haie sèche, les fabriques d'humus et de paillages.

Les arbres fruitiers au jardin : pommier, poirier, prunier, cerisier, figuier, kiwis



Un jardin de promenade, potager, verger



Nombreuses plantations, et fleurs qui accueillent une faune variée.



Une aire de compostage, de dépôt des végétaux pour broyage. Utilisation du compost et broyat pour pailler

Un partie de pelouse n'est pas tondue

L'eau de pluie est recueillie dans des cuves.

La mare, lieu de vie intense, libellules, tritons, grenouille, oiseaux.



Nous avons fait une après-midi de visite de deux jardins successivement pour le public (avec 2 articles dans le Télégramme) qui a eu un petit succès avec une douzaine de personnes : la question que je me pose c'est de savoir si on pourrait faire une journée « jardins regain » au niveau régional en mai ou juin ouverts au public... comme les journées du patrimoine ou le même jour car c'est un patrimoine naturel à préserver. Ça permettrait une visibilité plus importante.

Mardi 17 juin 2025

Le Télégramme

Le dimanche 22 juin, l'association Bretagne Vivante attend les jardiniers amateurs avec une « ronde des jardins », qui permettra au public de visiter deux sites représentatifs de la biodiversité dite ordinaire.



Une « ronde des jardins » pour étudier la biodiversité

Une « ronde des jardins », baptisée Regain, sera proposée le 22 juin. Les jardiniers amateurs pourront visiter deux sites représentatifs de la biodiversité pour apprendre à repenser leurs jardins.

niers amateurs avec une « ronde des jardins », baptisée Regain. Ce projet vise à amener le grand public à réaliser des actions concrètes de reconquête de la biodiversité dite ordinaire dans les jardins bretons, ce qui représente 40 jardins dans les environs de Morlaix et plus de 200 en Bretagne. L'idée est d'inciter chacun à changer de regard sur la diversité de ces lieux et les aménagements possibles.

Recoloniser naturellement les jardins

Haies, murets de pierre, tas de bois, lieux laissés à l'abandon volontairement, absence de tonte dans certains coins du jardin pour faciliter la reproduction d'insectes et de

papillons, ou encore points d'eau pour les oiseaux et la ponte des amphibiens ou des libellules sont autant de dispositifs aussi faciles à réaliser qu'efficaces, qui permettent de recoloniser naturellement ces sites en accueillant une flore et une faune très diversifiées.

Deux jardins ouverts au public
Le jour J, deux jardins seront ouverts au public, le premier, de 14 h à 16 h, et le second, de 16 h à 18 h. Pour y participer, il suffit d'appeler le 06 89 46 05 50. L'adresse des deux jardins sera alors communiquée.

Pratique
Tél. 06 89 46 05 50 ou regain.biodiversite@bretagne-vivante.org

● Dimanche 22 juin, l'association Bretagne Vivante attend les jardi-



MORLAIX

Le Télégramme 23 juin 2025

Une quarantaine de visiteurs à la « ronde des jardins »

● Dimanche, l'antenne morlaisienne de l'association Bretagne Vivante a ouvert aux jardiniers amateurs deux jardins privés, dans le cadre d'une « ronde des jardins », baptisée Regain. L'idée ? Amener le grand public à réaliser que les actions concrètes de reconquête d'une biodiversité dite ordinaire dans les espaces verts sont à la portée de tous. Une quarantaine de visiteurs a répondu à l'appel, certains des 300 adhérents morlaisiens venus pour l'échange, comme des curieux désireux d'acquérir diverses connaissances ou astuces.

Vivante. « Regain, ce n'est pas un label, c'est une démarche. Celle de récupérer ses eaux de pluie, d'aménager des haies, des murets de pierre, des tas de bois, des points d'eau. On peut aussi laisser des endroits de son jardin à l'abandon ou encore ne pas tondre la pelouse pour faciliter la reproduction des insectes. Ces dispositifs, aussi faciles à réaliser qu'efficaces, permettent de recoloniser naturellement des lieux qui ne tarderont pas à accueillir une flore et une faune de plus en plus diversifiées ».

Prochain rendez-vous donné par Bretagne Vivante, mercredi 25 juin à 18 h, à Penlan.

« Une flore et une faune de plus en plus diversifiées »

Or, les astuces ne manquent pas, comme l'explique Elisabeth Le Rumeur, membre de Bretagne

Pratique

Pratique, infos et adhésions, à bretagne-vivante.org



Pour Elisabeth Le Rumeur, membre de Bretagne Vivante, « Regain, ce n'est pas un label, c'est une démarche, celle d'aménager des lieux afin qu'ils accueillent une flore et une faune diversifiées ».



Groupe Regain Douarnenez

Adresse mail du groupe regain.douarnenez@bretagne-vivante.org

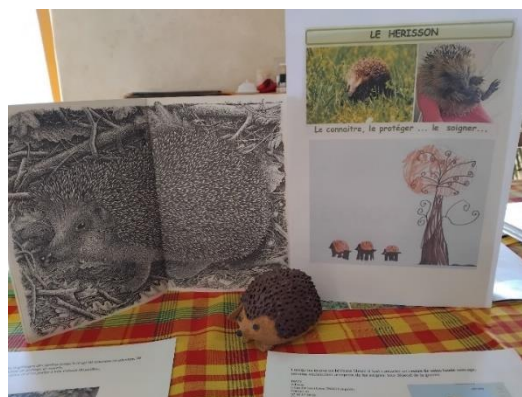
En mai juin nous tenons des stands Regain. À Pont Croix (voir résumé et photos) et à Douarnenez (le 14 juin, jardin partagé de Kermarron). Le fil rouge est le hérisson.

Compte rendu stand hérisson et nichoirs à la fête Diwanomp de Pont Croix : Isabelle et Nicole

Un stand Bretagne Vivante était ouvert sur le site de 10h à 18h, beaucoup d'échanges intéressants avec des habitant(e)s qui ne connaissaient pas l'association. Une dizaine de personnes inscrites à l'atelier "hérisson" le midi.

Nous avons comme support les documents qui expliquent pourquoi il faut le protéger, quels abris et quels aménagements des clôtures mettre en place dans nos jardins pour l'aider à abriter ses petits et circuler. Qui contacter en cas d'animal en détresse.

De bons contacts, cette animation est simple pour tout public, les enfants posent plein de questions ! Les adultes ont envie de faire quelque chose pour l'animal. Construction de 10 nichoirs préparés par Jean-Paul et montés avec l'aide d'Odile, Brigitte et Nicole, ambiance au rythme des marteaux assurée, les enfants inscrits sont partis contents avec leurs nichoirs.



Stand Regain avec en plus le jeu de l'arbre réalisé par Emmanuelle de l'antenne nantaise.



Groupe Regain Brocéliande-Lanvaux

Adresse mail du groupe regain.broceliandelanvaux@bretagne-vivante.org

Des Causettes Nature à l'entrée d'un jardin à Malestroît.

Si l'occasion se présentait, pour vous de passer cet été, à Malestroît, bourgade des rives de l'Oust, située dans le territoire du groupe Regain Brocéliande-Lanvaux...

Sachez que des bénévoles de l'antenne Bretagne Vivante/Brocéliande-Lanvaux s'efforcent de proposer, aux personnes qui empruntent le chemin de halage du canal (de Nantes à Brest), un temps d'échange sur le thème de la nature, tout particulièrement de la biodiversité au jardin. Fonction des disponibilités (absence de bénévoles certaines semaines), les "Causettes Nature" se déroulent, en juillet-août, le mercredi matin (créneau 10h-12h), à l'entrée du jardin d'un membre du groupe, dit jardin du "Pied à Terre" (juste en amont du Pont Neuf).

Discussions décontractées (ambiance vacances et bonne humeur) à l'ombre de la végétation qui foisonne dans cet oasis de fraîcheur, clos de murs en schiste (anciens remparts pour partie). Il peut être question d'observations de plantes ou animaux faites par les uns ou les autres, de la problématique de l'entretien des espaces naturels des rives de l'Oust (faucher ou pas faucher ?), des espaces naturels intéressants du secteur, de la préservation de la biodiversité au jardin bien sûr, ...



La tonnelle en bordure de la courtine des anciens remparts de Malestroît (Ouest France)

Quand le courant passe bien, une petite visite du jardin est proposée.

Stationnement possible sur le parking, quai Roger Plisson, entre le Crédit agricole et le Pont Neuf. Passer à pied sous le pont, c'est là!



Dans le jardin du Pied à Terre, Etienne Fallon, élément actif du groupe Regain Brocéliande-Lanvaux, précise certains aspects de la démarche Regain, aux personnes participant à la balade sensorielle de découverte de la nature en Ville proposée par la Petite cité de Caractère, dimanche 29 juin 2025.

Groupe Regain Quimperlé

Adresse mail du groupe regain.quimperle@bretagne-vivante.org



GROUPE LOCAL
QUIMPERLÉ

ACTUALITÉS
VISITES ET
ANIMATIONS

JUIN 2025

VISITES DE JARDINS AU FIL DE L'EAU

Depuis ce début d'année 2025, le groupe bénéficie d'un début de dynamique des inscriptions enregistrées dans la zone Finistère Sud. Les visites ont repris depuis le début des beaux jours et nous avons 6 nouvelles visites de jardins à programmer avec des configurations très diversifiées: des petits jardins de ville, d'installations récentes ou beaucoup plus anciennes, jusqu'à une ancienne prairie de fauche.

Nous espérons pouvoir organiser durant l'été un moment d'échanges tous ensemble.

REGAIN À LA FÊTE DU SOLSTICE

La ferme de Quimerc'h à Bannalec ouvre grand ses portes pour fêter le jour le plus long de l'année. Un événement festif et convivial où nous avons pu faire connaître le programme Regain. Les échanges ont été facilités avec un public acquis à la démarche, pour certains déjà adhérents à Bretagne Vivante mais qui n'avaient pas connaissance de Regain. Pour beaucoup d'entre eux, cette proposition les a manifestement intéressés pour pouvoir être accompagnés et passer à l'action. Un remerciement spécial à Françoise, nouvelle adhérente à Regain, d'avoir contribué à cette animation!

Groupe Regain Brest

Adresse mail du groupe regain.brest@bretagne-vivante.org

20 juin 2025



Regainfos n° 13

Lettre d'informations de l'été



L'été est là !

Espérons qu'il soit chaleureux et propice au farniente. Alors profitons-en comme certaines de nos espèces qui aiment se prélasser au soleil.

S'il s'avérait trop sec, la lecture de cette lettre d'informations vous apportera des conseils pour votre jardin Regain.

Qui suis-je ?



Dans un jardin Regain, il se régale des pucerons. Sa pince impressionnante est inoffensive pour l'homme. On le trouve parfois dans les cavités des fruits ou entre les feuilles des salades, ce qui est plutôt bon signe !

Si vous me voyez, signalez-moi afin d'alimenter la base de données de l'espèce car on me soupçonne d'être en fort déclin.

Pour en savoir plus, consultez la fiche Regain qui lui est dédiée :

https://www.regain-biodiversite.bretagne-vivante-dev.org/files/ugd/02e704_9112039c6eff440584995811d3dff221.pdf

Quoi de neuf ?

Actualités de Regain Régional

Info pour ceux qui n'ont pas de jardin inscrit au programme Regain : notre réseau Regain s'agrandit ! Nous sommes aujourd'hui **254 jardins inscrits**, représentant une surface cumulée de **147 hectares**, ce n'est pas rien ! Il vit grâce à toutes sortes d'interactions de l'échelle locale à l'échelle régionale. Cette « **Regainfos** » est le support de sa dynamique. Alors, **un grand merci d'avance pour vos contributions afin de faire vivre ce réseau pour que tous les vivants, humains et non humains s'expriment de mieux en mieux dans nos jardins.**

La vie du groupe « brestoï »

Au 30/05/25 : 61 personnes inscrites // 40 jardins inscrits // 9,641 ha // sans doute au moins 24 « nouveaux-venus » pour Regain // le 240^{ème} = un jardin de Plougastel, pendant l'AG de BV

Participer

Nos propositions de sorties pour juin et septembre

Samedi 21 juin 2025 : fêtons ensemble l'arrivée de l'été en ce jour de solstice ! Nadia et Laurent invitent 10 personnes à venir découvrir leur jardin « A l'arbre qui danse » qu'ils espèrent transformer petit à petit. La visite du jardin sera suivie d'un apéro.

Septembre 2025 : retrouvons-nous dans le jardin de Susan à Brest afin de partager un moment de convivialité et partager vos découvertes estivales !

Tout au long de l'année : visite du jardin extraordinaire au port de commerce à Brest, rue Amiral Troude.
Le premier samedi de chaque mois (visites guidées à 15h et 16h).



Vous êtes nouvel inscrit et souhaitez nous faire visiter votre jardin, contactez-nous !

Il semble que notre adresse de messagerie regain.brest@bretagne-vivante.org connaisse quelques dysfonctionnements. Nous vous prions de bien vouloir nous excuser si un de vos mails était resté sans réponse. Lors de vos prochaines communications, nous vous invitons à ajouter en copie l'adresse mail suivante : kerzerrien@wanadoo.fr.

Exemples de réalisation

Le nichoir à bourdon d'Annick « inspiré » par la fiche Regain [un nichoir pour les bourdons](#).



1 – le matériel : 1 ardoise, 1 pot en terre, de l'herbe sèche, 1 tube = morceau de gaine électrique, 1 seau de terre



2 - Début de mise en place sur le côté de la haie sèche testée l'an dernier.

La gaine électrique me paraît intéressante pour le tuyau : elle a exactement le diamètre du trou de mon pot, et ses cannelures permettent de la 'visser' solidement. J'ai placé 2 bambous verticaux à l'avant pour maintenir le pot. Il reste à garnir l'emplacement de terre et végétaux pour le stabiliser, l'isoler, le rendre discret.

Partagez-nous vos créations, conseils, découvertes, enfin bref, tout ce que vous souhaitez partager ou vos interrogations !

Sondage : quel serait pour vous le moyen adapté pour échanger de façon simple et directe ?

Ce que nous avons vu, lu, entendu



[Humanité et Biodiversité – Webinaire « Du champ à l'assiette, notre avenir est-il bio et local ? »](#)

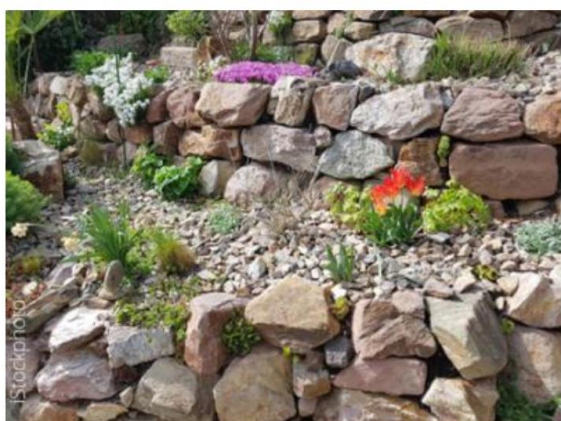
La rediffusion est disponible !

Découvrez des expériences concrètes qui démontrent que manger sain est possible mais aussi que les interdépendances territoriales, économiques, écologiques et sociétales sont nombreuses et essentielles pour un avenir durable.

Le conseil technique du mois

Les zones sèches

[Fiche Regain « Aménager un muret sec »](#)



[Fiche Regain « La zone rocailleuse chaude »](#)

Le sujet du mois - suite

L'eau

Voici les fiches 5 et 6



La gestion de l'eau au jardin

Pour APPRIVOISER un espace sec

Techniques / Solutions

Techniques

Créer de l'ombrage
Pailler afin de retenir l'eau
Biner régulièrement
Aménager ruisseau, fossé, sillon
Laisser pousser les herbes sauvages pour protéger le sol de l'évaporation
Mulcher
Arroser à la tombée du jour
Utiliser des rétenteurs d'eau naturels : fibre de coco, tourbe

Plantes

Adapter les plantations au climat et préférer les plantes locales
Eviter les légumes gourmands en eau

Intérêt pour la biodiversité

Diversifier les milieux et attirer ainsi de nouvelles espèces animales et végétales

Les insectes et petits animaux apprécient les herbes hautes.



La gestion de l'eau au jardin

Pour AMENAGER un espace sec

Techniques / Solutions

Techniques

Créer :

- rocailles
- murets
- tas de pierres

Plantes

Plants adaptés : achillée, sauge, géraniums, thym, bégonia, pourpier, prunellier, pommier
Préférer des plantes à racines profondes
Planifier une succession de floraisons

Intérêt pour la biodiversité

Favoriser certaines espèces :

- reptiles
- insectes

Sous le mur ou le tas de pierres, faciliter le passage des belettes et autres petits animaux.

Le muret sec est une zone de chauffe pour les insectes et les lézards.

Reposoir et perchoir pour les oiseaux

Zones de pontes et d'hivernage pour les reptiles et les batraciens

Hôtel à insectes, en particulier pour les abeilles et guêpes solitaires

Pour s'informer



J'économise l'eau au potager ! : Quand et comment arroser ?

de Blaise Leclerc, éd Terre Vivante

Livre très instructif et complet sur l'eau, les plantes, le jardin, le sol

Arroser, c'est bien. Bien arroser, c'est mieux !

Bien que consacré au potager, les informations sont utiles pour tout le jardin.

A emprunter en bibliothèque ou acheter sur internet car Terre Vivante ne le propose plus à la vente (édition 2017)

Comment aider les abeilles sauvages ?

Contrairement à leurs cousines domestiques, les **abeilles sauvages** ne vivent pas en colonies organisées avec une reine.

Salamandre propose cette courte vidéo YouTube afin de nous faire **découvrir les abeilles sauvages** et nous **délivrer des conseils pour les accueillir**.



Tela Botanica propose, en attendant la rediffusion du **MOOC Herbes Folles**, de partager des **ressources pédagogiques** eu fil d'une série **#PortraitVégétal**.

9# Le coquelicot : <https://youtu.be/TGvn1ZRCJO> (résumé et quiz sur [ce lien](#))

10# Le grand plantain : <https://youtu.be/g6w5-3mOVtM> (résumé et quiz sur [ce lien](#))

11# La véronique de Perse : <https://youtu.be/N0WF561vaHA> (résumé et quiz sur [ce lien](#))

12# La grande ortie : <https://youtu.be/MBTrfsS4WrU> (résumé et quiz sur [ce lien](#))

Consultez les huit vidéos précédentes dans la newsletter de [février](#) et [avril](#) 2025.

Pour terminer... une devinette

Ces larves ont été découvertes au fond d'une mini-mare située à Brest, que Regain a contribué à aménager.

Quelle satisfaction de voir s'installer de la vie en ville grâce à la réalisation de cet aménagement !

Mais qui sont-elles ?

N'hésitez pas à nous faire part de vos avis en répondant à regain.brest@bretagne-vivante.org, ou directement à Laure laure@tcjnet.com qui nous a écrit :

« Je suis tellement impatiente d'avoir des réponses !
Outre les pattes, il me semble même pouvoir distinguer des tâches sur le dos, non ?

Comment ces larves sont-elles arrivées là ? le mystère de la vie, de la biodiversité ... ! »

Début juin



14 juin

Là, ça se précise ! photo prise ce matin
Quel bonheur de voir ça !!



20 juin

Bonjour,

Voici les photos du jour.

Elles ont bien grandi et elles sont nombreuses !

Laure

