# Ramène ta pomme : le podcast normand

Vous cherchez un podcast ancré dans la réalité normande ? **"Ramène ta pomme"** est le podcast qui fait parler les Normands : de leur vie quotidienne, de leurs projets, de leurs passions, mais aussi de leurs difficultés - et surtout de leurs pistes de solutions concrètes.

Chaque mois, Anaïs part à la rencontre des Normands pour explorer une question que tout le monde se pose. Au fil des épisodes, elle dresse un **portrait sensible, vivant et authentique de la Normandie d'aujourd'hui** : ses territoires, ses habitants, ses défis et ses espoirs.

**Disponible sur toutes les plateformes d'écoute !**

**Spotify**
**Deezer**
**Apple Podcast**

## Pourquoi écouter "Ramène ta pomme" ?

- Un podcast 100 % normand, tourné vers les gens et leurs histoires vraies
- Une nouvelle question de société abordée chaque mois
- Des rencontres humaines, des témoignages sincères et des idées inspirantes
- Une façon originale de (re)découvrir la Normandie et ses habitants

Que vous soyez Normand de naissance, d'adoption ou simplement curieux de cette région, **"Ramène ta pomme"** vous invite à prendre la route avec Anaïs et à voir la Normandie autrement.

**Abonnez-vous pour ne manquer aucun épisode !**

## Episode 1 : Faut-il quitter la Normandie pour




*La grande question des jeunes Normands à l'heure de l'orientation*

Faut-il partir de Normandie pour avoir une belle carrière **? C'est la question que se posent des milliers de lycéens normands** chaque année, à l'approche du baccalauréat. Que faire après le lycée ? Rester en Normandie ou partir tenter sa chance ailleurs ? Et surtout : **réussir sa vie, ça veut dire quoi exactement ?**

Dans ce premier épisode de **"Ramène ta pomme"**, Anaïs part à la rencontre de ceux qui ont dû - ou choisi - de se poser cette question. Entre ambition, attachement au territoire et quête de sens, les réponses sont aussi diverses que les parcours de vie.

**Au programme de cet épisode :**

- Les **élèves de Terminale du lycée Malherbe de Caen** et leur professeur d'économie **Nicolas Fache** témoignent de leurs doutes, de leurs rêves et de leur vision de l'avenir
- **Jacques Gamblin,** auteur, acteur et comédien, partage son rapport à la réussite et à ses origines
- **Ben**, guide en baie du Mont-Saint-Michel, et ses amis racontent pourquoi ils ont choisi de construire leur vie ici, en Normandie

À travers des voix sincères et des trajectoires variées, "Ramène ta pomme" explore ce que signifie **s'accomplir en Normandie** - et pourquoi cette région offre peut-être plus d'opportunités qu'on ne le croit.

Un épisode à écouter si vous êtes lycéen, parent, enseignant, ou tout simplement attaché à l'avenir de la jeunesse normande.

Réalisation, mixage, montage et musiques originales : Natif.
Reportages et écriture : Anaïs Guérard.
Production : Région Normandie.




*Trouver un médecin en Normandie : un parcours du combattant ?*

Vous avez attendu des semaines pour obtenir un rendez-vous chez un spécialiste ? Vous avez du mal à trouver un médecin traitant près de chez vous ? Vous n'êtes pas seul. La désertification médicale touche une grande partie du territoire normand - et la question se pose avec une urgence croissante : **est-il encore possible de faire reculer le désert médical** ?

Dans ce deuxième épisode de **"Ramène ta pomme"**, Anaïs explore l'état de la santé en Normandie. Entre inégalités d'accès aux soins, innovations médicales prometteuses et solutions de terrain, le tableau est contrasté - mais pas sans espoir.

Au programme de cet épisode :

- **Les patients et soignants du Médicobus de l'Orne** : ce dispositif mobile qui va à la rencontre des habitants dans les zones rurales les plus isolées du département
- **La faculté d'odontologie de Caen** : comment la formation des futurs praticiens peut contribuer à répondre aux besoins des territoires sous-dotés
- **Le Centre européen de recherche et de traitement en hadronthérapie de Caen-Normandie** : une avancée médicale de pointe qui montre que la Normandie est aussi à la frontière de l'innovation en santé

**Désert médical, innovations, solutions : la Normandie cherche ses réponses**

Cet épisode donne la parole à ceux qui vivent la réalité du système de santé au quotidien - patients en difficulté, soignants engagés, chercheurs visionnaires. Ensemble, ils esquissent des pistes concrètes pour que **l'accès aux soins en Normandie** ne soit plus une question de chance ou de code postal.

Un épisode indispensable si vous êtes concerné par la santé dans les territoires ruraux, si vous cherchez un médecin en Normandie, ou si vous vous interrogez sur l'avenir de la médecine de proximité.

Réalisation, mixage, montage et musiques originales : Natif.
Reportages et écriture : Anaïs Guérard.
Production : Région Normandie.

# Episode 3 : C'est quoi être Normand ?




*À la recherche de l'identité normande*

Comment reconnait-on les Normands ? A leur goût immodéré pour la crème et le beurre, leurs vaches, leurs léopards d’or sur drapeau rouge, leur éternelle rivalité avec les Bretons… Probablement. Mais n’y aurait-il pas autant de Normands que de paysages ?

Dans ce nouvel épisode de **Ramène ta pomme**, on découvre que les réponses ne sont pas forcément celles qu’on imagine.

Au programme de cet épisode :

- **Tristan Lucas, humoriste normand**, et son public : quand le rire devient un miroir de l'identité et des représentations que les Normands ont d'eux-mêmes
- **La Maison Caillet et son équipe** de cuisine et de salle : ce que la gastronomie normande dit de la culture, du territoire et de ceux qui le font vivre
- **Les exploitants de la Ferme des Peupliers** : au cœur d'un métier qui façonne le paysage et l'identité de la région

Un épisode à écouter si vous êtes Normand ou Normande d'origine ou d'adoption, ou simplement curieux de comprendre ce qui fait l'âme d'un territoire.

Réalisation, mixage, montage et musiques originales : Natif.
Reportages et écriture : Anaïs Guérard.
Production : Région Normandie.




Anecdotes transmises en famille, photos jaunies, récits de voisins : en Normandie, peu de foyers ont été épargnés par l'histoire du DDay et de la Libération. Mais avec la disparition progressive des derniers témoins directs, cette mémoire collective est-elle condamnée à s'effacer ? Quels messages, portés par ceux qui ont vécu la Seconde Guerre mondiale, resteront gravés dans les mémoires ?

Dans cet épisode de "Ramène ta pomme", Anaïs part à la rencontre des passeurs d'Histoire et de tous ceux qui font le choix de renouer avec leur passé.

Au programme de cet épisode :

- Les équipes et visiteurs des musées de Sainte-Mère-Église et d'Arromanches témoignent de leur rôle dans la transmission de cette mémoire
- Un guide en jeep raconte comment il fait vivre le souvenir du Débarquement au quotidien

- Un couple de Falaisiens, enfants pendant la guerre, partage ses souvenirs directs de cette période

Un épisode à écouter si vous êtes passionné d'histoire, attaché à la mémoire normande, ou simplement curieux de comprendre comment une région garde vivant le souvenir d'un événement mondial.

Réalisation, mixage, montage et musiques originales : Natif. Reportages et écriture : Anaïs Guérard. Production : Région Normandie.

## Épisode 5 : Finira-t-il par faire beau en Normandie




*Changement climatique en Normandie : entre constats alarmants et solutions citoyennes*

La Normandie va-t-elle connaître des étés de plus en plus chauds, des hivers bouleversés, des cultures agricoles profondément transformées ? **Le changement climatique en Normandie n'est plus une projection lointaine** : ses effets sont déjà visibles sur le terrain. Les maraîchers normands le constatent saison après saison, et les spécialistes du climat confirment : il est urgent de s'adapter.

Dans ce cinquième épisode de "Ramène ta pomme", Anaïs part à la rencontre de ceux qui font face au dérèglement climatique au quotidien, mais aussi de ceux qui agissent, à leur échelle, pour mieux vivre ensemble dans un environnement qui change.

**Au programme de cet épisode :**

- **Un maraîcher de Bertreville-Saint-Ouen** (Seine-Maritime) : comment les changements climatiques affectent déjà concrètement ses cultures, et ce à quoi il doit se préparer dans les prochaines années
- **Un professeur spécialisé en climatologie**, membre du GIEC Normand : les projections climatiques pour la Normandie décryptées, et les leviers d'adaptation à activer en priorité
- **Les habitants de Saint-Loup-Hors**, dans le Bessin (Calvados) : comment des citoyens engagés ont décidé d'agir à l'échelle de leur commune — en adaptant leurs pratiques, en prenant soin de leur environnement immédiat, et en réinventant le vivre-ensemble

Un épisode à écouter si vous vous interrogez sur l'avenir climatique de la Normandie, si vous cherchez des exemples concrets d'adaptation au changement climatique, ou si vous voulez comprendre comment des citoyens ordinaires peuvent faire une différence réelle.

Réalisation, mixage, montage et musiques originales : Natif. Reportages et écriture : Anaïs Guérard. Production : Région Normandie.

# Épisode 6 : Les Normands ont-il le sens de la fête ?




*Festivals, fêtes traditionnelles, terrasses : la Normandie fait la fête et ça se voit !*

La Normandie accusait au début des années 2020 un léger retard en nombre d’événements festifs par rapport aux autres Régions. Mais les choses bougent ! La scène festive normande se réinvente, s'étoffe et gagne en rayonnement.

Dans ce premier épisode de la saison 2 de "**Ramène ta pomme", c'est Johanne qui prend la route à la rencontre de tous ces Normands qui créent, organisent et font vivre de petits et grands rassemblements collectifs.** Avec une conviction partagée : faire la fête, oui, mais en lui donnant du sens.

Au programme de cet épisode :

- **Les bénévoles et le public du festival Pluies de Juillet à Champrepus** (Manche) : comment un festival de musique ancré dans un territoire rural réussit à fédérer une communauté fidèle et engagée année après année
- **La Fête de la Mer à Hermanville-sur-Mer** (Calvados) : une fête traditionnelle toujours vivace, qui célèbre le lien profond entre les Normands et leur littoral
- **Les Caennais de la Rue Écuyère** : la vie de terrasse comme art de vivre, espace de convivialité et expression spontanée de la fête au quotidien

Cet épisode donne la parole à ceux qui font sourire leur région toute l'année. Derrière chaque festival, chaque rassemblement, chaque tablée en terrasse, il y a des hommes et des femmes qui croient que la fête est un lien social, un acte culturel, une façon de faire territoire ensemble.

Un épisode à écouter si vous aimez les festivals normands, si vous êtes bénévole dans un événement culturel, ou si vous voulez (re)découvrir la Normandie sous son jour le plus festif.




*Du derby Caen-Rouen aux tables de ping-pong du SPO Rouen : deux façons de vivre le sport en Normandie*

« Qui ne saute pas n’est pas Caennais ! » **Le sport fédère-t-il vraiment les Normands ?** Pour répondre, cet épisode de “**Ramène ta pomme**” commence dans l’ambiance bouillante du **derby Caen-Rouen, au stade Michel d’Ornano. Joanne** y rencontre des supporters et un spécialiste du club du Havre. Ils racontent ce qu’ils ressentent en enfilant le maillot de leur club de football : ça crie, ça chambre, ça rit, ça se serre les coudes.

Après avoir quitté cette famille tumultueuse, elle poursuit ensuite à Rouen, auprès des **pongistes du SPO Rouen**, où tout est différent. Ici la table de ping réunit : joueurs valides et joueurs handisport, jeunes et anciens, et même adversaires après les matchs.... Et ce contexte plus apaisé n'empêche en rien la performance ! A méditer.

**Au programme de cet épisode :**

- **Les supporters** Aurélien, Julien et Sébastien de We are Malherbe : la ferveur des tribunes lors du derby Caen-Rouen
- **Paul Leclerc, journaliste du Canard Enchaîné**
- **Les pongistes du SPO Rouen** Edgar Empis, Alexandra Saint-Pierre et Vianney, **et leur entraîneur** Guillaume Marais : un sport où la table réunit tous les publics
- **Alexane Denis, du Comité paralympique et sportif français** : le point de vue d'une institution du sport parasport

Un épisode à écouter si vous êtes supporter, pratiquant ou bénévole en club, ou si vous vous intéressez au sport en Normandie.

Réalisation, montage : Joanne Lehoux
Mixage final, mastering : Région Normandie
Production : Région Normandie.