

N° 80
Avril 2024

www.louarnig.fr



AL LOUARNIG

La kazetenn qui fait du reuz !

Index des annonceurs	03
Sommaire	04
Agenda du mois	06
Oiseaux de la presqu'île	11
Tous au Jardin	12
Entrepreneur à l'Honneur	14
Partenaires Sociaux	15
Communauté de Communes	16
Buzz des Associations	18
Arts & Culture	22
Sciences & Environnement	25
Santé & Bien-Être	26
Infos Pratiques	28
Petites Annonces	30

Distribué
gratuitement à :

Argol - Camaret sur Mer
Crozon - Landévennec
Lanvéoc - Morgat - Le Fret
Roscanvel - Tal ar Groas
Telgruc sur Mer



COM à L'OUEST
Publicité - Enseigne
Marquage véhicule
Impression - Tee shirt ...

02 98 73 58 80
6 rue du Chanoine Grall - CROZON
www.louarnig.fr

Les Professionnels à votre Service

espace culturel
E.Leclerc

Cafet'
E.Leclerc

JARDI
E.Leclerc

optique
E.Leclerc

parapharmacie
E.Leclerc

E.Leclerc EXPRESS

E.Leclerc DRIVE

l'auto
E.Leclerc

espace culturel

EXPRESS DRIVE

l'auto

CROZON

CAMARET

MORGAT

E.Leclerc
Presqu'île de Crozon

<https://www.facebook.com/LeclercCrozon/>

<http://www.e-leclerc.com/crozon>

Restaurant
du Bout du Monde
Cuisine traditionnelle française

35, rue de l'aviation
29160 LANVÉOC

Tél. : 02 98 93 26 17
Fb : restaurant du bout du monde

L'EMIGRANT

LIVRAISONS à DOMICILE
02 98 93 44 31

30 rue des quatre vents - 29570 Camaret-sur-Mer
lemigrant.29570@hotmail.com

MOTRIO

Ouvert du lundi au vendredi
de 8h30 à 12h et de 13h30 à 18h
Le samedi de 9h à 12h
et de 13h30 à 17h

- ◆ Entretien courant
- ◆ Embrayage
- ◆ Distribution
- ◆ Freinage
- ◆ Pneumatiques
- ◆ FAP - Filtre à Particules
- ◆ Climatisation
- ◆ Pare brise
- ◆ Pose attelage
- ◆ Diagnostic

AM GARAGE

6 BOULEVARD PIERRE MENDES - 29160 Crozon
Tél. : 02-98-27-10-27 - Email : amg29550@laposte.net

AL LOUARNIG
La kazetenn qui fait du reuz !

À consulter également
tous les mois
sur : www.louarnig.fr



Index des annonceurs

AM Garage / Motrio - Crozon	
- Réparation automobile toutes marques / Petite carrosserie	Page 02
Com à l'Ouest - Crozon	
- Studio graphique / Imprimerie / Reprographie	Pages 10 et 29
Intrem'Aide - Crozon	
- Auxiliaire de vie à domicile	Page 32
La Rade - Lanvéoc	
- Restaurant / Bar	Page 05
Le Bois d'Olivier - Kerdanvez	
- Ebénisterie / Menuiserie	Page 31
Le Breton Laveur - Crozon	
- Nettoyage intérieur-extérieur / Particuliers & professionnels	Page 05
Le SPA du Bout du Monde - Morgat	
- SPA / Hammam / Sauna / Soins	Page 32
Leclerc Culturel - Crozon	
- Alimentation / Automobile / Culture / Parapharmacie / Optique	Page 02
L'Emigrant - Camaret sur Mer	
- Restaurant - Pizzeria - Grill - Bar	Page 02
Les Embruns - Camaret sur Mer	
- Crêperie / Glacier	Page 31
L'Ilot Kdo - Telgruc sur Mer	
- Cave / Décoration / Cadeaux	Page 05
LVC Métallerie - Kerdanvez	
- Travail du métal - Soudure	Page 31
Pépinière Couleur d'Orange - Kereon	
- Plants potagers / Fleurs de jardin / Aromatiques / Petits fruits	Page 32
Presqu'île Rénovation - Lanvéoc	
- Rénovation des intérieurs	Page 31
Racine - Crozon/Morgat	
- Restaurant / Traiteur / Vente à emporter	Page 32
Restaurant du Bout du Monde - Lanvéoc	
- Restaurant cuisine traditionnelle	Page 02
Serge Kergoat - Camaret sur Mer	
- Dessinateur / Photographe animalier	Page 10
Ti Lichou - Crozon	
- Crêperie	Page 32
Vandenbroucke Sarl - Lanvéoc	
- Peintre en bâtiment / Sols	Page 31

**Vous êtes dirigeant d'une société, d'un commerce, artisan, entrepreneur individuel ...
et vous souhaitez être présent comme annonceur dans une de nos prochaines parutions ;
contactez-nous par téléphone au 02.98.73.58.80
ou par mail sur allouarnig@comalouest.fr**

Pour recevoir «Al Louarnig» directement à votre domicile par la poste, veuillez nous communiquer vos coordonnées postales complètes (nom, prénom, adresse, code postal, ville) accompagnées d'un chèque à l'ordre de Com à l'Ouest, en règlement de votre abonnement trimestriel (3 numéros) - semestriel (6 numéros) ou annuel (12 numéros).

Adresse postale : Com à l'Ouest - 3 venelle du Penker - 29570 Roscanvel
Courriel : allouarnig@comalouest.fr

Tarifs abonnements (Frais d'envoi) : 3 numéros : 12.50 € - 6 numéros : 25.00 € - 12 numéros : 50.00 €



Sommaire

Ça se passe en Avril

Agenda Page 06

Oiseaux de la Presqu'île

Le Troglodyte mignon Page 11

Tous au Jardin

L'agenda des travaux du jardin..... Page 12

Entrepreneur(euse) à l'Honneur

Le Restaurant du Bout du Monde..... Page 14

Partenaires sociaux

Don de sang - Calendrier 2024 Page 15

Le Secours Catholique Page 15

Communauté de Communes

En avril à l'Améthyste !..... Page 16

Composter, c'est rendre à la terre ce qu'elle nous a donné..... Page 17

Acheter un composteur à prix réduit..... Page 17

Buzz des associations

Naissance d'une association : SHOW DEVANT..... Page 18

Kaniri ar mor Page 19

Vélo Sport de la Presqu'île de Crozon Page 20

Du Reuz dans le Bourg Page 20

Centre Nautique de Roscanvel..... Page 21

Arts & Cultures

La Maison des 3 Métiers : Programme d'avril Page 22

A la découverte des plantes sauvages de la Presqu'île de Crozon..... Page 22

Espace Culturel Leclerc - Sélection du mois Page 23

Tour Vauban - Saison 2024 Page 24

Science & Environnement

Ils débarquent sur vos écrans : plus de 13 000 spécimens de vertébrés "sortent" des tiroirs des muséums Page 24

Santé & Bien-être

L'alimentation du sportif et ses principes Page 26

Infos Pratiques

Infos pratiques..... Page 28

Petites annonces..... Page 30

Al Louarnig est un journal d'informations qui vous est offert par les professionnels locaux. Il est à votre disposition gratuitement dans les principaux lieux d'accueil du public (restaurants, commerces, campings, mairies, offices de tourisme, bureaux de poste ...)

Conception maquette, graphisme et mise en page : Com à l'Ouest - 6 rue du Chanoine Grall - 29160 Crozon - 02 98 73 58 80.

Impression : Imprimerie du Commerce - Quimper
Tirage : 3000 exemplaires.

Directeur de la publication : Max Vautier

Le journal «Al Louarnig» ne peut être tenu pour responsable d'éventuelles modifications de contenu ou des offres des annonceurs présents dans ces pages et décline toute responsabilité concernant les erreurs typographiques.

Tous droits réservés. La reproduction même partielle de tout article, annonce ou visuel publié dans le journal «Al Louarnig», sans autorisation écrite de la part de l'auteur ou de l'éditeur est strictement interdite.



NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE



Les Professionnels à votre Service

Le Breton Laveur

50%
réduction
d'impôts

NETTOYAGE
TOUS LOCAUX & VITRES



Bardage - Façade - Démoussage et traces rouges - Allées extérieures - Sépulture

PROFESSIONNELS et PARTICULIERS

Tél. : 06 61 25 96 84

www.lebretonlaveur.com

L'ÎLOT KDO
Cave, Fleurs, Déco, Mode, Jouets, Souvenirs...

Teigruc-sur-Mer
Ouvert du mardi au samedi
de 9h30 à 12h30 et de 14h30 à 19h30
et le dimanche de 09h30 à 12h30
Tél. : 06 67 84 47 54



LA RADE

BAR - RESTAURANT - GRILL - SNACK

☎ 02 98 27 52 19
✉ bhrdelarade@orange.fr
📍 1 rue de la Grève - 29160 Lanvéoc

AL LOUARNIG



La kazebenn qui fait du reuz !

À consulter également
tous les mois
sur : www.louarnig.fr



Ça se passe en Avril

Vous êtes membre d'une association, élu d'une commune ou encore particulier ... vous organisez une exposition, une manifestation ou tout autre évènement susceptible d'intéresser les habitants ou vacanciers ; faites-nous parvenir vos éléments (dates, lieux, descriptifs et contacts) avant le 15 du mois pour le mois suivant, par mail sur allouarnig@comalouest.fr. C'est avec grand plaisir que nous ferons paraître gratuitement vos informations dans cet agenda.

ACCUEIL & LOISIRS : À Lanvéoc tous les mardis, à la salle des association, l'association Accueil & Loisirs se réunit pour partager un moment de convivialité autour de jeux : belote, tarot, scrabble .(goûter vers 16H).Pour plus de renseignement vous pouvez me contacter Mme Patricia Soulliaert au 06-23-81-13-13.

ROSKANVEL-TAROT
Organise son 8ème tournoi pour la saison 2023-2024. Il se tiendra à Telgruc, au bar restaurant L'Escapade, le samedi 6 avril. Tournoi gratuit, ouvert à tous, 4 x 5 donnes, début des jeux 14h30. L'après-midi sera suivi d'un repas, Kig ha farz maison et tarte aux pommes. Soirée tarot, une fois par semaine, le jeudi soir, à la salle polyvalente, début des jeux à 20h15, sauf le jeudi 4, signalisation avec Jean-Michel à 20h, puis début des jeux vers 20h30..

Camaret sur Mer : les 05, 12, 19 avril : Championnat de belote · Salle Saint-Ives
Le 06 avril · Fêtez Pâques

avec Déferlantes · Camping du Lannic et Concert Vauban · Chapelle N-D de Rocamadour
Le 14 avril · Puces couturières · Salle Saint-Ives
Le 20 avril · Fest-noz · Salle Saint-Ives et AG Voile de Camaret · Salle Saint-Ives
Le 27 avril · Concours triplète · Terrain de l'Armorique

LA PÉTANQUE CROZONNAISE : Lundi 1 / samedi 6 / samedi 20 avril: concours en doublettes constituées, ouverts à toutes et à tous. 4 parties en gagnant / gagnant, 13 points ou 50mn + 1 mène. Mise = 3€ par personne, récompenses = total des mises bonifié de 40%, réparties sur 50% des joueurs. Inscription sur place bvd de Pralognan de 13h30 à 14h00 lancer du bouchon à suivre. Contact: petanquecrozon29@orange.fr
Thierry Lemoine

Lundi 01/04

Lanvéoc : Chasse à l'œuf – Espace nautique (et non plus salle polyvalente). Pour les enfants de 3 à 12 ans - Inscriptions de 14h00 à 15h00 - départ de la chasse

à 15h00 - Participation 3€ - goûter offert - un œuf d'or et un œuf d'argent à trouver dans chacune des trois catégories d'âges ! Tous les participants sont récompensés d'un sachet de chocolats - Atelier coloriage - Prévoir des bottes et un panier pour le ramassage des œufs - Organisée par l'association Arts et Loisirs - Renseignements 06.45.64.03.41

Vendredi 05-12-19/04

Camaret sur Mer : Championnat de belote · Salle Saint-Ives

Samedi 06/04

Camaret sur Mer : Fêtez Pâques avec Déferlantes · Camping du Lannic

Concert Vauban · Chapelle N-D de Rocamadour

Lanvéoc : suite aux importants dégâts occasionnés par la tempête Ciaran, un collectif d'associations et de musiciens (Cercle Celtique Korollerien Kraon, Club Kador Danse, Océ'âne, Librefest, Kesson, Startijenn Diwan, Malrieu / Urvoy, Le

19ème édition

LANVÉOC

Espace nautique

Attention changement de lieu de la chasse

LUNDI 1er AVRIL 2024

Chasse à l'œuf



Pour les enfants de 3 à 12 ans
Inscriptions de 14 h 00 à 15 h 00—départ de la chasse à 15 h 00
Participation 3 € - goûter offert
Un œuf d'or et un œuf d'argent à trouver dans chaque catégorie !
Tous les participants sont récompensés d'un sachet de chocolats
Atelier coloriage
Prévoir des bottes et un panier pour le ramassage des œufs
Organisée par l'association Arts et Loisirs
Renseignements 06.45.64.03.41



ROSKANVEL-TAROT

TAROT GOURENEZ - KRAOZON
Tarot en Presqu'île de Crozon

TOURNOI GRATUIT- OUVERT À TOUS

Après-midi "TAROT"

un lot aux cinq premiers du tournoi

SAMEDI 06 AVRIL 2024

"L'ESCAPADE"

Bar - Restaurant
D887 Pencran à TELGRUC-sur-Mer 29560

4 fois 5 donnes

REPAS en soirée, Kig ha farz
Inscription obligatoire au plus tard le vendredi 29 mars 2024

RENSEIGNEMENTS et INSCRIPTIONS
06.61.10.11.08, au bar 02.98.27.72.79
(Inscription préalable ou sur place le jour du tournoi à partir de 14h)

DÉBUT DES JEUX À 14 h 30 précises



KIG HA FARZ FEST NOZ SUR PLANCHER

En soutien à Océ'âne



BUVETTE ET GATEAUX

Goule'hen MALRIEU /Olivier URVOY

Thomas LE GALLIC

Margo AR VERN/
Claudie QUENNET

Chant dans la
ronde

PLACK

Tarifs :
Kig ha farz à emporter : 12 €
Kig ha farz et Fest Noz : 17 €
Fest Noz : 7 €

Infos et réservations
jusqu'au 2 avril :
Tel : 06 74 65 57 28
<https://billetterie.kesson.eu>



Organisation bénévole : Cercle Celtique Korollerien Kraon, Club Kador Danse, Océ'âne, Librefest, Kesson, Startijenn Diwan, Malneu / Urvoy, Le Gallic, Ar Vern / Quennet, Plack

SAMEDI 6 AVRIL

LANVÉOC ESPACE NAUTIQUE

Plats à emporter : 18h ; Repas à partir de 19h ; Fest Noz : 21h

La Cie Gilles Amiot présente :

LE BAL DES POUSSIERES

De et avec Gilles Amiot



Mise en scène
Philippe Le Mercier

le vendredi 12 avril à 20h30
A la Maison des 3 Métiers
13 rue Alsace Lorraine CROZON



Production Diffusion du Département du Pas-de-Calais
En co-production avec le RollmopsThéâtre




Listes d'entrepreneurs de spectacles n°60-47 et 60-18

Gallic, Ar Vern / Quennet, Plack) organisent le soutien à Océ'âne. Les actions que ce collectif d'assos a mises en place pour récupérer des fonds pour Océ'ânes sont :
1) une cagnotte en ligne dont voici le lien : <https://www.helloasso.com/associations/association-oce-ane/formulaires/12>
2) un Kig ha farz et Fest Noz le 6 avril. Océ'âne - Keraël - 29160 Lanvéoc - 06-32-24-86-19; Site internet : www.oceane-crozon.net ; Adresse mail: contact@oceane-crozon.net.

St Herot : Concert "Pop, Rock, Blues & Musiques électroniques" à 20h à la salle Ty Skol, avec les groupes de musiques actuelles et de la classe de Musiques Assistées par Ordinateur de Laurent Lannuzel et Arthur Maillard, salle. Entrée libre

Telgruc-sur-Mer : "Concert à Rocamadour" à 18h, à la chapelle Rocamadour, en partenariat avec l'association "Tour Dorée" avec l'ensemble instrumental, l'ensemble vocal, les voix nomades, le bras band "En Brass Moi", la classe de cuivres et l'orphéon de la presqu'île, Camaret/Mer. Libre participation.

Dimanche 07/04

Crozon : l'association Presqu'île Horticulture, organise un vide jardin et grenier à la salle Nominoé de 9h à 17h30. Les exposants proposeront plantes et semences mais aussi bibelots et objets de la maison. Crêpes à déguster sur place et à emporter. Pour avoir un espace exposant tel à A. Kerdreux au 06 15 41 55 77.

Vendredi 12/04

Crozon : En avril aux 3 métiers : - **une soirée théâtre** le vendredi 12 avril 20h30 - Titre : le bal des poussières - Comédien : Gilles AMIOT. Participation libre au chapeau. Pot de l'amitié à l'issue - **Une exposition** de peintures de Brett BUSANG du vendredi 12 au dimanche 21 avril - Ouvert tous les jours sauf le lundi de 10h à 12h30 et de 16h à 19h. Vernissage le samedi 13 avril à partir de 18h. Titre "Je suis venu ici pour jouer; et voici ce que je veux dire à ce sujet". La maison des 3 métiers, 13 rue Alsace Lorraine, Crozon - 02 56 10 67 28 - lamaisonsdes3metiers@gmail.com (Voir détails page 21)

Samedi 13/04

Crozon : à 20h à l'Améthyste, concert avec "le 3BS-Brass

Band de Bretagne Sud" et "l'Orchestre Cuivres et Percussions" de la classe de CM1 de l'école Jean Jaurès-Crozon avec les intervenants de Kaniri ar mor, Christian Guiblet, Arthur Maillard & Yannick Le Bitter en 1ère partie du Brass Band 3BS. Tarifs : 9/7/6 euros - Gratuit pour les - de 12 ans. En partenariat avec "les amis de la musique", l'Améthyste et Kaniri ar mor / réservation obligatoire à kaniri@free.fr

Crozon : l'association Presqu'île Horticulture, organise sa conférence mensuelle à 15h30, à la salle du temps libre qui débute par un moment convivial autour d'un café suivi de la conférence " jardiner sur sol vivant" par Laurent Rannou, animateur du Parc d'Armorique.

Landévennec : à 20h30 à la Salle communale, spectacle de Bernard Joyet : «Un auteur hors du temps que l'on verrait bien entrer dans l'étroit club des grands classiques» de la chanson française vient nous émerveiller de ses textes et interprétations. Jean Ferrat a pu dire de lui : «J'ai le sentiment de découvrir un «vrai» auteur. Quel profond plaisir j'éprouve, plus que cela d'ailleurs, une sorte de jubi-



Ça se passe en Avril

Repas Dansant
samedi 13 avril,
à 19h30
salle polyvalente de Telgruc mer



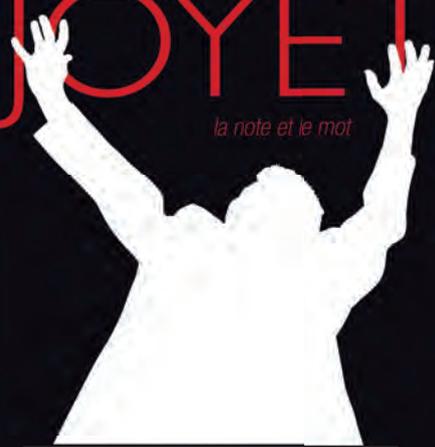
> Repas sur place ou à emporter :
Apéritif offert
Jambon à l'os
Ratatouille & Gratin dauphinois
Dessert

> Tarifs :
Adulte : 15 €
Enfant (-12 ans) : 7 €

> Entrée sans repas : 5 €

Informations et réservations :
06 50 31 17 28 - comite.animation.tsm@gmail.com
Soirée organisée par le Comité d'Animations de Telgruc sur Mer

JOYET
la note et le mot



SAMEDI 13 AVRIL 20h30
au piano : Martin Le Ray

à la Salle Communale de LANDEVENNEC 15€, 12€ adhérent
gratuit moins de 12 ans

www.henrijoyet.com

lation intime... Ceux qui ne le connaissent pas peuvent encore se réjouir: ils vont faire comme moi, une vraie découverte !...». 15€, 12€ adhérents, gratuit moins de 12 ans.

Telgruc sur Mer : à 19h30 salle polyvalente, repas dansant organisée par le Comité d'Animations de Telgruc sur Mer. Repas sur place ou à emporter. Tarifs : Adulte 15€ - Enfant (-12 ans) 7€. Entrée sans repas 5€ - (Voir affiche

ci-dessus)

Dimanche 14/04

Camaret sur Mer : Puces couturières · Salle Saint-Ives

Samedi 20/04

Camaret sur Mer : Les Amis du Quartier Saint Thomas proposent un Fest Noz salle St Ives animé par Kameled Ar Son et Crêpes sur place salées et sucrées de 18h15 à 21h.

AG Voile de Camaret · Salle

Saint-Ive

Dimanche 21/04

Crozon : L'APE de Tal ar Groas organise un vide grenier à la salle Nominoë. C'est de 9h à 17h, entrée gratuite. Petite restauration sur place (crêpes, buvette, sandwich). Inscriptions au 06 69 22 36 51

Landévennec : L'association Histoire et Culture de Bretagne propose sa conférence mensuelle à 15h, salle

La Cie "Show Devant" & Le DMK Dinner PRÉSENTENT

7 ANNÉES DISCO

Samedi 20 Avril
CROZON

DÎNER-SPECTACLE



CONTACTS & RÉSERVATIONS
showdevant.cabareizh@gmail.com
06.51.29.25.87

RESEAUX
Show Devant - Le Cabaret

Vide Grenier
Organisé par l'APE de Tal ar Groas

DIMANCHE 21 AVRIL
DE 9H A 17H
Salle Nominoë



Entrée gratuite



Réservation avec Carole: 06.69.22.36.51
9€ la table de 2m20



**Rendez-vous
Lanreveneg
Emgavioù**

**HBREIZHE
ODYSSE** **HCB|ISB**
Histoire et Culture du Bretagne
pour les Breizhered Breizh

**A LA DÉCOUVERTE
DES PLANTES
SAUVAGES DE LA
PRESQU'ÎLE DE
CROZON**

Hervé Guirriec, ancien professeur d'Histoire-
Géographie et d'Éducation Socio-culturelle au
lycée du Nivolet, auteur de nombreux ouvrages
aux Éditions Locus Solus

**BLEUNIOÙ GOUEZ
AN ARVOR**

Pratemaerzh Breizhered (redhaerzhant gant)
• Hervé Guirriec, Bet belezeer war an Istor-
Douaroniezh

DIMANCHE 21 AVRIL 2024 / 15H
SALLE POLYVALENT - LANDEVENEG

IPAR S'AL 21 A VIZ EBREL / 9e g.m.
SAL LIESIMPLIJ - LANDEVENEG

CONFÉRENCE EN FRANÇAIS
Billetterie sur / Billet des œuvres sur : www.breizh-odyssee.hcb
N'ha ket evn / Do not open: Breizh Odyssee



PRÉPAREZ VOS PLANS !

**Bourse
aux Plantes**

SAMEDI 27 AVRIL 2024

9 h / 12 h 30 - Place de l'église de Telgruc/mer
2 € 50 le mètre, sans table
Crêpes et boissons sur place



RÉSERVATION 06 79 73 30 63 - comite.animation.tsm@gmail.com

polyvalente : "A la découverte des plantes sauvages de la Presqu'île de Crozon" par Hervé Guirriec (Voir affiche ci-dessus).

Samedi 27/04

Camaret sur Mer : Concours triplète · Terrain de l'Armorique.

**Samedi 27/04
Dimanche 28/04**

Camaret sur Mer : Concours triplète · Terrain de l'Armorique.

Crozon : Salon du modèle réduit de CROZON organisé par l'association se tiendra salle Nominœ. Pour tous renseignements : 06 64 33 96 40 et www.club-campi.fr. Détails pratiques: tarif de l'entrée 5€, gratuit pour les moins de 8 ans, accueil handicapé.

A VENIR

Camaret sur Mer : Fest-Noz solidaire de la St Yves le samedi 18 mai à 20h à la maison des jeunes. (Voir affiche

ci-dessous)

Crozon : L'Amicale Laïque Le Fret Saint-Fiacre organise son vide-greniers annuel, le dimanche 5 mai 2024 à la salle Nominœ à CROZON. Entrée gratuite, présence de la "Pépinière des 3 rivières" et petite restauration sur place. Les inscriptions pour les exposants sont ouvertes au 06 82 33 37 33, au 06 88 10 21 98 ou par mail al.lefretsaintfiacre@gmail.com

**35^e salon
national
du
modèle
réduit**

27 / 28 avril 2024

CROZON (29)
salle Nominœ - route du Fret

www.club-campi.fr

samedi 27 avril de 11h à 20h - dimanche 28 avril de 8h à 18h
Entrée 5€ gratuit moins de 8 ans



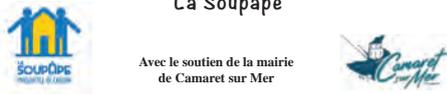
**Fest-Noz solidaire de la St Yves
Samedi 18 mai - 20h**

Kan ar Guermeur
PLACK
Dourlaouen Trio
Maison des jeunes
rue du Stade
Camaret sur Mer



Entrée 7€ - Option de soutien 10 €
gratuit moins de 12 ans
Réservation possible : <https://billetterie.kesson.eu>

Buvette
Les recettes seront reversées à l'association
La Soupape



Découvrez le nouveau livre photographique de Serge Kergoat et de Gilles Richard

Matières en Presqu'île



Gilles Richard - Serge Kergoat

Serge Kergoat



Comme les vestiges d'une autre civilisation, le vent et l'eau ont sculpté la matière.

Une vision partagée de la Presqu'île de Crozon, deux photographes vous présentent un autre regard sur les traces laissées par le temps. Ici un gros plan sur une vieille coque oxydée, là une empreinte dans la roche...

Un livre plaisant à feuilleter, de belle qualité, plus de 80 images enrichies de textes poétiques.

68 pages en vente chez votre libraire à 15 euros.



COM à l'OUEST

Service global
en
communication visuelle

Le nouveau matériel est arrivé
Traceur et scanner grand format

Traceur impression et découpe Roland VersaCamm VS-540
Impression jusqu'à 134 cm de largeur



Scanner Graphtec CSX 530 couleur et N&B
Numérisation jusqu'à 90 cm de largeur

Tél. : 02 98 73 58 80

6 rue du Chanoine Grall
29160 Crozon
contact@comalouest.fr

www.louarnig.fr
www.comalouest.fr



Les Oiseaux de la Presqu'île

par Serge Kergoat

Troglodyte mignon (Troglodytes troglodytes)

Ordre des Passériformes - Famille des Troglodytidés
Genre : Troglodytes - Espèce : Troglodytes
Sous espèces : 28

Taille : 9 à 10 cm
Envergure : 13 à 17 cm
Poids : 8 à 13 g
Longévité : 6 ans
Nidification : 2 couvée(s) - Un mâle plusieurs femelles
Œuf(s) par couvée : 5 à 7
Couvaison : 13 à 15 jours
Envol : environ 15 à 17 jours - pris en charge par le mâle durant 15 jours
Statut : résident sauf dans le Nord
France : environ 5 000 000 couples



Anglais : Winter Wren
Allemand : Zaunkönig
Breton : Troc'han - Laouenan troc'hanig
Espagnol : Chochín paleártico



Le petit visiteur de vos jardins et murets a la voix forte, c'est le moins que l'on puisse dire. En période nuptiale, pour le voir, il vous suffit d'imiter son chant : il viendra alors se percher sur le roncier ou le buisson pour affirmer que le taillis est déjà occupé.

Le bec est assez long et facilite la capture d'insectes ou d'araignées.

Un sourcil blanchâtre assez net vient renforcer le côté sombre de l'œil. Le dos et la queue, à dominante brun marron, rehaussés de petits rectangles clairs créent l'effet d'un pointillé de coupe sur un patron de couture. Les pattes

puissantes permettent une marche au sol et une accroche solide dans les ronciers et épineux. Les rectrices de la queue sont quasiment dressées en permanence.

Le mâle troglodyte construit plusieurs nids qu'il propose à la femelle, la première femelle choisit celui où elle va couvrir seule. Monsieur en bâtisseur averti proposera éventuellement les autres nids à d'autres femelles. Le nid sphérique semble légèrement aplati, il est souvent adossé à une roche ou un mur. Il doit faire bon y dormir.

Les jeunes sont nourris par Monsieur et Madame. Une fois les petits aptes à voler, le mâle les nourrira encore une quinzaine de jours.

Le troglodyte est multi-milieus, on le trouve dans les ronciers sur les landes et falaises, dans les forêts, en

montagne et aussi dans les parcs et jardins.

C'est un oiseau qui pour le moment reste très courant : on estime la population française à dix millions d'individus.

Il est assez coopératif à l'observation, mais attention il ne tient pas beaucoup en place, il faudra être réactif et avoir un bon autofocus pour espérer quelques clichés bien nets.

En Presqu'île de Crozon, il est visible un peu partout, même sur les digues de ports et les enrochements portuaires.



À force le trop « glot », dites : mignon ! s'est transformé en entrefilet, certes lui aussi est trognon mais ce n'est pas grandiose !

M'ouais, franchement, moi je crois qu'il vaut mieux trop l'ôter et dire mignon ou mignonne autant qu'il faudra pour avoir ce rare privilège, c'est vrai quoi ! ne viens pas me dire qu'aujourd'hui à nos âges, c'est fastoche ! Car là tu vois je t'en colle une !

Ouais tu dis ça parce que celui-là, il a beau être petiot, il est comme toi, il a une grande gueule. Il paraît même qu'il a toujours la queue en l'air ! Enfin c'est ce qu'il dit !

C'est pas forcément un signe d'efficacité, même s'il paraîtrait que le gus, il bâtit un paquet de baraques pour y loger son officielle dans la plus belle des maisons et ses concubines dans les autres, allez je passe, si tu vois ce que je veux dire !

M'enfin tu sais bien qu'en France, il est interdit de jouer sur plusieurs gammes à la fois !

Hé Fred tu vois ! je vas te dire le fond de ma pensée, je crois qu'on a dépassé l'heure à laquelle le trop de l'eau dites mignon ou pas, là l'échouage est proche et, nous, ont oxyde grave ! pour finir sur ce petit Piaf qui gueule fort en ayant les rectrices dressées et qui passe d'une carrée à l'autre, ben moi, je préfère voir le côté positif de la chose et te dire que quitte à boire rouge, l'eau aussi finit par t'oxyder et te faire virer au rouge.

Et Carla, te, dis rien ?

Si, mais c'est pour des raisons politiques, ici c'est de l'ornitho !

Ouais et tout ça pour un Troglodyte mignon ou pas d'ailleurs !

Crédit photos : Serge Kergoat



L'agenda des travaux du jardin

Du 1er au 15 Avril



L'agenda des travaux
du jardin est
issu du site :
www.terrevivante.org

Début avril, quand la végétation démarre, c'est le moment de tailler les hortensias, de diviser et planter les vivaces, d'installer les glaïeuls et dahlias. Pour un printemps et un été fleuri, on sème sous châssis capucine, zinnia, cosmos, coréopsis. Au verger, on bouture à gogo, groseilliers et cassissiers, et on divise les framboisiers. Multipliez la consoude, pour les futurs purins.

Au potager

Semez sous abri : concombre, courge, melon, aubergine, basilic, céleri-rave.

Semez en pleine terre : carotte, céleri rave et céleri branche, cerfeuil, chou cabus, chou-rave, épinard, navet, panais, persil, poireau, pois, radis, salsifis, scorsonère.

Plantez : artichaut (sous climat doux), crosne, échalote, estragon, laitue, oignon, pomme de terre précoce, topinambour.

Semez des engrais verts à croissance rapide (phacélie, moutarde) à l'emplacement futur des tomates, courgettes, courges...

N'attendez pas pour piéger les limaces : installez des planches que vous retourneriez pour ramasser les limaces, des pièges à bière ou, plus efficace, un produit à base de phosphate de fer (Ferramol), inoffensif pour les autres animaux. Placez-le à l'abri d'une tuile, ou sous une planche, au milieu de vos cultures. Inutile d'en répandre beaucoup, dispersez-le à raison d'un granulé tous les 3 cm environ. Passez chaque jour pour en vérifier l'efficacité.

Voici une excellente plante engrais : généreuse, la consoude produit chaque année un abondant feuillage riche en éléments minéraux, notamment du potassium et des oligo-élé-

ments. La consoude fait un excellent purin et peut être également incorporée au compost. Elle se multiplie facilement : prélevez sur une touffe existante des éclats de racines que vous planterez dans un sol profond, espacés les uns les autres de 60 cm. Quatre ou cinq coupes sont possibles chaque année.

Au jardin d'ornement

Semez : capucine, cosmos, lavatère, lin, œillet d'Inde, pétunia, reine-marguerite, zinnia.

Plantez glaïeul et dahlia lorsque les lilas fleurissent; divisez et plantez les vivaces.

Semez des annuelles sous châssis : cosmos, gaillardes, coréopsis...

Taillez les hortensias au démarrage de la végétation.

Passez au broyeur tous vos résidus de taille ; ils serviront pour le paillage.

Nettoyez les mares et bassins de tous les dépôts de l'hiver : vieilles feuilles, tiges...

C'est le moment d'apporter à vos rosiers du compost (une ou deux pelletées par pied), après avoir biné et désherbé tout autour. Incorporez superficiellement le compost et paillez avec du broyat de résidus de taille de votre haie.

Au verger

Sarcléz le pied des arbres et épandez généreusement du compost.

Grefez en fente et en couronne.

Bouturez groseilliers et cassis.

Divisez les touffes de framboisier.

Attaqués par un tout petit papillon venu d'Europe de l'Est – la mineuse du marronnier –, les marronniers s'affaiblissent en perdant leurs feuilles prématurément. Le piégeage des mâles avec des pièges à entonnoir avec phéromones permet de réduire les dégâts. Il faut les suspendre sous la ramure avant le débourrement. Le réservoir est rempli aux 2/3 d'eau additionnée d'un peu de savon noir. La durée d'action de la capsule de phéromone est de deux mois. Prévoyez-en trois par piège pour tenir jusqu'à la fin de l'été et, en attendant de les utiliser, gardez les deux autres au réfrigérateur.

Les pommiers, comme d'ailleurs les poiriers, cerisiers et pêchers, sont souvent victimes de pucerons. La présence de ceux-ci est entretenue par les fourmis, qui se nourrissent du miellat, excrétion des pucerons. Une mesure simple à mettre en œuvre pour contrer leur action : installez des colliers fourmifuges ou des bandes engluées sur les troncs de vos arbres ; vous piégeriez ainsi les fourmis qui grimpent à partir du sol, et réduirez d'autant la multiplication des pucerons.



Du 16 au 30 Avril

On commence à pailler la deuxième quinzaine d'avril, quand le sol est bien réchauffé : les fraisiers, les haies et massifs d'arbustes. Pensez à semer ou planter du souci, des achillées et du fenouil, pour attirer les papillons mais aussi les syrphes et chrysopes, mangeurs de pucerons. Surveillez vos salades : si elles flétrissent, cherchez une chenille claire, l'hépiale, au niveau du collet.

Au potager

Semez sous abri : chicorée frisée, concombre, courge, melon.

Semez en pleine terre : betterave, carotte, céleri rave et céleri branche, chou cabus et chou rouge, chou-fleur, chou de Milan, chou-rave, épinard, fenouil, laitue d'été, navet, panais, poireau, pois, radis, salsifis, scorsonère.

Plantez : artichaut, céleri-branche, échalote, laitue de printemps, pomme de terre, topinambour.

Paillez les fraisiers avant la floraison mais attendez que le sol soit bien réchauffé.

L'hépiale, une chenille de couleur claire à tête brune, appelée aussi louvette, s'attaque au collet des laitues. Surveillez vos plantations. Au moindre signe de flétrissement, sacrifiez le plan et cherchez l'intruse. Si elle n'est plus dans le collet, retournez le sol tout autour avec un couteau jusqu'à la trouver, avant qu'elle ne s'attaque aux laitues voisines.

Rien de tel que les syrphes, chrysopes et compagnie pour maîtriser les pullulations de pucerons. Ces au-

xiliaires du jardinier ont besoin de sources de nectar et de pollen pour les adultes (ce sont leurs larves qui dévorent les pucerons). Pour cela, plantez des fleurs dont les floraisons démarrent tôt au printemps et s'échelonnent durant toute la belle saison ; privilégiez des fleurs simples (leur nectar est plus facilement accessible), notamment des composées (souci) ou des ombellifères (fenouil).

Au jardin d'ornement

Semez : capucine, cosmos, lavatère, lin, œillet d'Inde, pétunia, reine-marguerite, zinnia.

Plantez glaïeuls et dahlias dès que les lilas fleurissent. Paillez vos haies et massifs d'arbustes.

Rosiers : binez, apportez du compost, puis paillez.

Semez les fleurs qui attirent le plus d'auxiliaires : achillée, lotier corniculé, menthe poivrée, fenouil, souci, carotte sauvage...

Au verger

Si vos variétés de pommes et de poires y sont sensibles, effectuez un traitement préventif contre la tavelure avec de la bouillie bordelaise (10 g/litre) avant

la floraison et ensuite avec du soufre mouillable à intervalles réguliers.

Au verger, la protection la plus simple contre les pucerons ou les psylles consiste à installer des bandes en gluées sur les troncs, afin d'empêcher les fourmis de monter dans les arbres. Ce sont elles en effet qui protègent et viennent régulièrement "traire" ces insectes dont elles raffolent du mielat. Sans les fourmis, leurs attaques sont beaucoup plus limitées et rapidement régulées par les auxiliaires. Il faut vérifier régulièrement que la barrière est bien toujours efficace. Certaines bandes contiennent en plus un produit fourmifuge.

Dans la plupart des régions de France, le citronnier se cultive dans un container. Il aura passé l'hiver dans une pièce fraîche, bien éclairée, à une température comprise entre 6 et 10°C. Sortez-le dès que les gelées ne sont plus à craindre, en le plaçant d'abord à mi-ombre, et en l'habituant peu à peu au plein soleil. Profitez-en pour enlever un peu de terre en surface et la remplacer par un mélange de terreau et de compost tamisé.



À consulter également tous les mois sur : www.louarnig.fr



Entrepreneur/euse à l'Honneur

"Le restaurant du bout du monde à Lanveoc change de propriétaire !!!!

Ben et Nanou sont les nouveaux acquéreurs de cet établissement.

Ce couple de passionnés de la gastronomie Française s'est rencontrés sur les bancs du lycée hôtelier à Quimper et ont construit leurs carrières durant les saisons en France et de temps en temps à l'étranger.

Le binôme aura le plaisir de vous faire partager leur amour de la cuisine hexagonale en vous proposant des plats traditionnels confectionnés avec des produits frais.

En effet l'ardoise se compose de 4 entrées, 4 plats et 4 desserts qui changent toutes les semaines au grés des saisons et de l'humeur du chef.



Une formule midi en semaine (hors dimanche et jours fériés) vous est proposée.

Entrée + plat : 24€ - Entrée + plat + dessert : 30€

Plat + dessert : 21€".



Horaires :

Mardi : jour de fermeture

Mercredi : 11h00-14h00, 18h00-21h00

Jeudi : 11h00-14h00, 18h00-21h00

Vendredi : 11h00-14h00, 18h00-21h00

Samedi : 18h00-21h00

Dimanche : 11h00-14h00, 18h00-21h00

Lundi : 11h00-14h00

Le Restaurant du Bout du Monde
35 Rue de l'Aviation, 29160 Lanvéoc - Téléphone : 02 98 93 26 17
Mail : restaurantdubdm@orange.fr

Cette rubrique vous présente chaque mois un ou une entrepreneur/euse et son activité en cours de création, récemment créée ou ayant un événement particulier à promouvoir (anniversaire, changement de local, évolution des prestations ou produits proposés...).

N'hésitez pas à nous contacter pour poser votre candidature :
par téléphone au 02 98 73 58 80 ou par courriel : allouarnig@comalouest.fr





PARTAGEZ VOTRE POUVOIR,
DONNEZ VOTRE SANG !



Don de sang

Prenez RDV sur dondesang.efs.sante.fr

Nos objectifs : réunir tous les donneurs de sang bénévoles de la région de CROZON et de la presqu'île en vue de faire respecter sur le plan local le code du donneur de sang, soutenir les intérêts des adhérents auprès des pouvoirs publics, fournir une aide technique et morale aux membres, créer un centre de relations amicales, examiner tous les litiges qui pourraient survenir, chercher à augmenter le nombre de donneurs de sang bénévoles en liaison avec l'Etablissement Français du Sang.

Collectes de sang de l'année 2024

CROZON (Maison du Temps Libre)	Mardi 02 - Mercredi 03 Janvier.....	8h30 à 13h00
LANDEVENNEC (Salle Municipale)	Mardi 05 Mars	8h30 à 13h00
LANVEOC (Espace Nautique)	Lundi 06 - Mardi 07 Mai.....	8h30 à 13h00
CROZON (Salle Nominoé)	Lundi 15 - Mardi 16 Juillet	8h30 à 13h00
TELGRUC sur MER..... (Salle Omnisport)	Mardi 23 Juillet	8h30 à 13h00
CAMARET sur MER..... (Salle Omnisport)	Lundi 05 - Mardi 06 Août	8h30 à 13h00
CROZON (Maison du Temps Libre)	Mardi 15 - Mercredi 16 Octobre.....	8h30 à 13h00

Prenez rendez-vous sur dondesang.efs.sante.fr
Pour le 1^{er} don, se munir d'une pièce d'identité

La Boutik', rue Poulpatré à Crozon, est ouverte les mardis de 9 h 30 à 13 h et les samedis de 9h 30 à 12h 30 puis de 13h 15 à 15 h pour offrir aux visiteurs un grand choix d'articles aux rayons textile, jeunes enfants, brocante, vaisselle, livres ... à des bas prix toujours sur le principe de la chasse au gaspillage dans l'optique d'aider les plus défavorisés. Le mois d'avril sera consacré au thème de Pâques avec un grand choix de décorations autour de cette fête.

La permanence d'aide et d'écoute sera ouverte comme d'habitude les jeudis au presbytère de 9h 30 à 11h 30.



Adresse : 34 Rue de Poulpatre, 29160 Crozon - Tél : 09 63 58 88 43



AL LOUARNIG

La kazetenn qui fait du reuz !

À consulter également
tous les mois
sur : www.louarnig.fr



Centre culturel L'Améthyste

Vos rendez-vous culturels d'avril. À vos agendas !



Humour

« Le jeu de la vérité » : Vendredi 5 avril à 20h30

Auteur : Philippe Lellouche - Metteur en scène : David Brécourt

Trois jeunes trentenaires, amis depuis le lycée, se réunissent comme chaque semaine pour dîner. L'entrée en scène de Margaux, la bombe du lycée dont ils étaient fous amoureux, provoque la surprise générale. Pour briser la glace, ils décident de jouer au jeu de la vérité, comme dans leur jeunesse...

Depuis sa création il y a 18 ans, *Le Jeu de la vérité* a séduit 400 000 spectateurs en France, été traduit en 4 langues et adapté au cinéma. La pièce de Philippe Lellouche est incarnée par une nouvelle génération de comédiens : Salomé Brécourt, Sam Lellouche, Benjamin Baffie et Julien Crampon.



Crédit photo : Fabienne Rappeneau

Tout public - Durée : 1h20 - Tarifs : 25€ / 23€ / 22€

Musique

« 3 BS Brass Band de Bretagne Sud » : Samedi 13 avril à 20h

1ère partie : "l'Orchestre à l'école" de l'École Jean Jaurès. Par les Amis de la musique – Avec Kaniri Ar Mor

Le 3BS "Brass Band de Bretagne Sud" regroupe les élèves et leurs professeurs de cuivres et de percussions des écoles de musique et conservatoires du pays de Lorient ainsi que des musiciens amateurs d'excellent niveau.

Dans la pure tradition des brass band anglais, les 33 musiciens du « 3BS » interprètent avec passion un répertoire éclectique, accessible à tous les publics, allant d'œuvres originales à des arrangements de musique classique, de film et de variété.



Crédit photo : Jack Fossard

Tout public - Durée : 1h30 - Tarifs : 9€ / 7€ / 6€

Cirque

« L'après-midi d'un foehn - Version 1 » :

Mercredi 17 avril à 15h

Cie Non Nova – Phia Ménard

Créé en 2008, ce spectacle pour petits et grands est une pièce phare du répertoire de Phia Ménard, artiste de renommée internationale.

Ce ballet aérien fait danser avec le foehn (un vent chaud et sec) des créatures de plastiques colorés sur le Prélude à l'après-midi d'un faune de Claude Debussy, réinterprété par le compositeur Ivan Roussel. La matière la plus ordinaire devient source d'émerveillement mais aussi de questionnement ! Car l'éblouissement se colore petit à petit d'une légère inquiétude : ces êtres aériens ne cachent-ils pas la pire source de pollution contemporaine ?



Crédit photo : Jean-Luc Beaujault

Public : dès 5 ans - Durée : 25 min - Tarifs : 9 € / 7 € / 6 €

Réservations : www.comcom-crozon.bzh,
rubrique Centre culturel l'Améthyste - Programmation de l'Améthyste,
par mail à billetterie-amethyste@comcom-crozon.bzh

ou par téléphone au 02.98.86.49.08, sur place tous les mercredis après-midi de 14h à 17h30, à l'Office de Tourisme de Crozon ou à L'Espace E. Leclerc culturel aux horaires d'ouverture.

Centre culturel L'Améthyste

1 place Étienne Schlumberger - 29160 Crozon - 02 98 86 49 08





Je t'ai donné
mon p'tit cœur



REMERCIE-MOI
COMPOSTE-MOI!



Composter, c'est rendre à la terre
ce qu'elle nous a donné.



TROUVEZ PLUS D'INFOS SUR [SYMETTRE.BZH](https://www.symettre.bzh)



Acheter un composteur à prix réduit

La Communauté de Communes propose des composteurs individuels à prix réduit afin d'inciter les habitants à composter leurs déchets biodégradables. Le coût est pris en charge à 40%, voire 50% selon le modèle !

- Composteur en plastique recyclé petit modèle + bio seau : 20 €
- Composteur en bois petit modèle + bio seau : 35 €
- Composteur en bois grand modèle + bio seau : 45 €

Les composteurs sont disponibles à la communauté de communes sur rendez-vous.

Prise de rdv : siège de Crozon au 02 98 16 02 51 - antenne du Faou au 02 98 73 04 00

Par mail à preventiondechets@comcom-crozon.bzh

Plus d'infos : www.comcom-crozon.bzh, rubrique Environnement / Déchets



Buzz des Associations

Naissance d'une association : SHOW DEVANT

" Mettre des robes à paillettes, des costumes à strass, et des talons hauts, du beau maquillage, c'est un peu comme pouvoir encore jouer à la princesse, alors que l'on est adulte. On réalise un rêve d'enfant ! Il y'a de la magie là dedans ... " *Foxie Chicago*

Cabar'Eizh évolue et devient : La Compagnie SHOW DEVANT, by Cabar'Eizh

De la magie, c'est bien avec elle que cette nouvelle aventure a démarré. Décembre 2023, Magie de Noël. La petite troupe Cabar'Eizh, qui est alors hébergée par "Les coulisses" présente aux Crozonnais, "Illumi'Magik - Le Cabaret de Noël" qui sera la première revue de sa nouvelle aventure artistique. Et comme, à chaque nouvelle année, ses nouvelles résolutions, c'est décidé : 2024 sera l'année du renouveau et de l'émancipation pour Margaux Nicolas (Chorégraphe) et sa troupe d'artistes. C'est ainsi qu'en Janvier 2024, la troupe devient autonome et qu'une nouvelle association apparaît dans le paysage Crozonnais : La Cie SHOW DEVANT (By Cabar'Eizh)



L'association :

La Cie SHOW DEVANT, est une Compagnie de Cabaret. Regroupant un collectif d'artistes professionnels issus essentiellement de la presqu'île et de la région Brestoïse, l'association a pour but de proposer des dîners - spectacles Cabaret en presqu'île et sur le territoire finistérien.

Les projets et objectifs :

- La création et l'élaboration de revues Cabaret variées
- La mise en place d'événements festifs : concerts, tremplins talents
- La valorisation des artistes et des talents locaux

L'équipe associative :

Margaux NICOLAS et Marie-Line RANNOU respectivement Présidente et Trésorière de l'association sont en charge de la partie administrative de l'association.

Le reste de l'équipe est essentiellement composée des artistes, adhérents de l'association. Parmi eux: Laure KEROUANTON et Johanna DJIAN, toutes deux chanteuses et meneuses de revues. Clémence ROBERT, Mahilet GAUCHET, Gaétane ROGER et Guillaume SCARRAMAZZA, Laure-Anne NICOLAS et Anne-Alice LAMBERT composent la troupe de danseurs et interprètes mis en scène par Margaux NICOLAS. Emilie PACHE et Enzo SANTIAGO se partagent le costume de "Monsieur Loyal" et Cyrille BAZIN assure les numéros de magie et de mentalisme.

A la technique, c'est l'association "Breizh Light Crozon" qui assure la partie éclairage et Sébastien & Enzo SANTIAGO qui coordonnent la partie son et effets spéciaux.

Les News :

Après une première prestation privée pour le club "La pétanque Crozonnaise", La Cie SHOW DEVANT présentera sa nouvelle création au public presqu'ilien le 20 Avril, à partir de 19h30, lors d'un dîner spectacle en partenariat avec le restaurant DMK Dinner. Années Disco, c'est le nom de cette soirée sous le signe des 70's. Au programme: Danse, chant, numéros humoristiques, dîner et piste de danse 100% pour clôturer la soirée. Les places étant limitées, il est conseillé de réserver auprès de Show Devant, ou du DMK Dinner. Plusieurs formules sont possibles :



BOULE À FACETTES :

Dîner-Spectacle 45€

Formule "Boule à Facette"

- Dîner : Apéritif + plat + dessert (Hors boissons)
- Spectacle: Année Disco
- Soirée Dansante

BABY DISCO :

Dîner-Spectacle 35€

Formule Enfant (jusqu'à 10ans)

- Dîner : Boisson + plat + dessert
- Spectacle: Année Disco
- Soirée Dansante

DANCING QUEEN :

Dîner-spectacle-boissons 55€

Formule "Dancing Queen"

- Dîner : Apéritif + plat + dessert
- Boissons + Café ou thé
- Spectacle: Année Disco
- Soirée Dansante

DISCO PARTY

Dîner-Spectacle 25€ (Places Limitées)

(Spectacle sec - Placement au bar)

- Spectacle: Année Disco
- Soirée Dansante



Contacts & Réservations : Téléphone : 06.51.29.25.87
Email: showdevant.cabareizh@gmail.com
Site web: <https://cabaretshowdevant.wixsite.com/cabaret-show-devant>
ou via le QR Code



ÉCOLE INTERCOMMUNALE KANIRI
MUSIQUE • DANSE
AR MOR
WWW.KANIRI.COM

STAGES DE DANSE Orientale et Indienne

CROZON
SALLE DE DANSE
DIMANCHE 18 FEVRIER
« Shatabdi Express » atelier chorégraphique créatif et festif autour de danses du Rajasthan
10H-13H

DIMANCHE 7 AVRIL
Conte dansé de l'Inde spécial parents-enfants
10H-11H30 OU 11H30-13H

DIMANCHE 9 JUIN
« Koyal », atelier chorégraphique créatif et poétique en danse fusion orientale et indienne
10H-13H

INSCRIPTIONS :
02 98 17 04 86
KANIRI@FREE.FR

TOUS NIVEAUX - ADOS-ADULTES

TARIFS:
15€, 20€ (NON ADHÉRENT)

ÉLÈVES DE L'ATELIER DANSE FUSION 2023

ÉCOLE INTERCOMMUNALE KANIRI
MUSIQUE • DANSE
AR MOR
WWW.KANIRI.COM

STAGES DE DANSE Orientale et Indienne

LE FAOU
SALLE JEANNE BRIGAND
SAMEDI 2 MARS 2024
« Shatabdi Express » atelier chorégraphique créatif et festif autour de danses du Rajasthan
14H-17H

SAMEDI 27 AVRIL 2024
« Koyal », atelier chorégraphique créatif et poétique en danse fusion orientale et indienne
14H-17H

INSCRIPTIONS :
02 98 17 04 86
KANIRI@FREE.FR

TOUS NIVEAUX - ADOS-ADULTES

Finistère Penn-ar-Bed
Kerour

Finistère Penn-ar-Bed



Buzz des Associations



Vélo Sport de la Presqu'île de Crozon Calendrier des sorties du mois d'Avril 2024 - Départ : 8h15 Pour le groupe à allure modérée - Départ : 8h45 Distance environ 60 km : Itinéraire défini sur place

Date	Distance	Dénivelé	Direction - Circuit
07 - Avril	80 km	1028 m	Crozon - Tal Ar Groas - l'Aber-Telgruc - Pentrez - Ploeven - Cast - Eoliennes - Ménez Quelch - Chateaulin - Crozon
14 - Avril	90 km	890 m	Crozon - Rosnoën - Ty Jopic - Pont de Buis - Chapelle St Sébastien - Chateaulin - Port Launay - Crozon
21 - Avril	85 km	834 m	Crozon - Pen ar Prat - Argol - Croas Séméno - Ste Marie - Plonévez - Locronan - Cast - Ploéven - Pentrez - St Nic - Crozon
28 - Avril	90 km	881 m	Crozon - Rosnoën - Ty Jopic - Le Faou - Riv du Faou - Centre Hippique - Hanvec - Le Cranou - Le Faou - Rosnoën - Crozon
TOTAL	345 km	3633 m	Contact : vspc.over-blog.com



Du Reuz dans le Bourg

L'association Du reuz dans le bourg a créé un potager partagé à l'automne dernier. Ce jardin est un lieu de rencontres et d'échanges, nous nous inspirons des principes de la permaculture et souhaitons expérimenter ensemble. Initiés ou non au jardinage se retrouvent deux après-midi par semaine pour acquérir et partager des compétences dans une ambiance conviviale.

Nous jardinons de façon écologique dans le respect de l'environnement. La sobriété des moyens fait aussi partie de nos préoccupations, et nous avons déjà récupéré de nombreux outils, du fumier, du foin, des plantes ...grâce à la générosité des presqu'iliens. En ce printemps nous recherchons aussi des graines et plants (surplus de vos semis par exemple), n'hésitez pas à nous contacter, nous rendre visite peut-être et nous rejoindre pourquoi pas?

Contacts: dureuzdanslebourg@gmail.com
ou au 06 84 20 30 90



Centre Nautique de Roscanvel
Réouverture pour les vacances de Pâques



Les inscriptions pour les stages des vacances de Pâques (du 8 avril au 3 mai) sont ouvertes !

Toutes les informations pour cette nouvelle saison sont disponibles sur le site <https://www.centrenautiquederoscanvel.fr>;
Pour s'inscrire, il suffit d'envoyer un message à cnroscanvel29@gmail.com comprenant les noms et prénoms des stagiaires, leurs âges et la semaine demandée. Gaëlle vous répondra aussi rapidement que possible.



Le Grand Prix de l'École navale est de retour

(Là aussi, les inscriptions sont ouvertes <https://www.agpen.fr/inscriptions/>)

Du 8 au 11 mai 2024, la presqu'île de Crozon et la rade de Brest vont accueillir à nouveau le Grand Prix de l'École Navale. L'évènement phare de la voile monotype française va se disputer sur les plus beaux sites de la pointe bretonne et attend près de 800 marins, séduits par la convivialité et l'exigence sportive des régates. Coorganisé par la FFVoile et l'École navale, avec le soutien de tous les acteurs locaux (collectivités, clubs de voile, associations), le Grand Prix se répartit sur cinq sites. 13 classes sont invitées à participer à l'évènement. Elles seront réparties entre l'École navale (J80, J70, First Seascope 24, Waszp et Birdyfish) Brest-Moulin Blanc (MiniJ), Crozon-Morgat (Flying Fifteen et les Open5.70), Camaret (Figaro Bénéteau 3, Diam 24 OD, Corsaire et Muscadet).



Et la série des OPEN 500 régatera à Roscanvel du 09 au 11 mai 2024. Les volontaires qui souhaitent aider à l'organisation de ce bel évènement à Roscanvel sont bienvenus, vous pouvez vous faire connaître par un message à cnroscanvel29@gmail.com.

Bon vent à toutes et tous.



Soirée théâtre le vendredi 12 avril 20h30 Le bal des poussières

Textes, jeu : Gilles Amiot - Mise en scène : Philippe Lemerrier
Musique : Gilles Amiot - Orchestration : Norbert Galo

"Je me mets la mémoire sens dessus-dessous et je raconte : mon enfance heureuse, mon adolescence heureuse, ma vie heureuse, ma fin heureuse.

J'y évoque par exemple mes années de pension chez les Pères, ma fameuse dispute avec une poule d'eau flamande à Zillebeke, ou comment je me suis retrouvé un jour sur scène avec les Rolling Stones. En m'imposant une seule règle : coller au plus près de la vérité".

Gilles Amiot nous entraîne dans ses souvenirs de « Ch'ti » avec une émotion, un humour et un enthousiasme contagieux. Du conte à l'épopée, de la confiance au burlesque en passant par la comptine et le rock'n'roll, on rit et on rit encore.

Production Diffusion du Département du Pas-de-Calais - En Coproduction avec le Rollmops Théâtre - Avec l'Aide à la Création de la Région Picardie et du Département de l'Oise



Exposition de peintures de Brett BUSANG du vendredi 12 au dimanche 21 avril Vernissage le samedi 13 avril à partir de 18h



Brett Busang est un peintre américain qui est arrivé en Bretagne les yeux grands ouverts, avec des attentes qui, ayant été satisfaites, sont plus que jamais dévorantes. Il possède un sens du lieu venant d'un ailleurs, mais qui a été assimilé de façon agréable ici à Crozon. Venez voir ses aubes pourpres, ses masses terrestres lumineuses et ses perspectives sinueuses. Rentrez chez vous le soir en marchant parmi les eaux blanches qui sont sauvagement bleutées. Et regardez le soleil se lever parmi des nuages qui persisteront tout au long de la journée.

Dans ses tableaux, vous découvrirez que Crozon est toute la Bretagne - même si elle est aussi elle-même.

Association "La Maison des 3 Métiers"
13 rue Alsace Lorraine
29160 CROZON
tél : 02 56 10 67 28
mail : lamaisondes3metiers@gmail.com



Rendez-vous / Emgavioù Landevenneg A la découverte des plantes sauvages de la Presqu'île de Crozon Dimanche 21 avril à 15h salle polyvalente de Landévennec

Cette conférence propose une promenade en images à la rencontre des plantes sauvages de la Presqu'île de Crozon, en passant entre autres par la pointe de Dinan, les alignements de Lagatjar et la plage de l'Aber.

Un regard historique et culturel sur une trentaine de plantes sauvages (armérie, aster, criste marine, garance voyageuse, petite orobanche, jasione maritime etc...) et bien entendu la crozonnaise!

Conférence animée par Hervé Guirriec, ancien professeur d'Histoire-Géographie et d'Éducation Socio-culturelle au lycée du Nivot, auteur de nombreux ouvrages aux Éditions Locus Solus, en particulier "Fleurs sauvages du littoral".

**Pratique : Billetterie et programme de l'ensemble des conférences 2024
sur www.breizh-odyssée.bzh, rubrique "Événement"
ou sur place au centre Breizh Odysée**



**Mettons en avant ce mois-ci des rééditions par le label Nineteen
Something de deux des groupes formations françaises majeures de la
scène rock des années 80-90 : Les Thugs et Sloy.**

LES THUGS

"En 16 ans d'incandescence (83-99), 8 albums et plus de 700 concerts, Les Thugs ont été de ceux qui offrirent ses lettres de noblesse au rock français, traversant avec superbe tous les courants des 80's et 90's, gardant toujours une identité farouche et ce son si distinctif, aux croisées du garage-punk, du hardcore, du grunge et de l'épopop (avec quelques doses homéopathiques de new-wave, punkabilly, psyché ou pop selon les époques...). «Bombe atomique en pleine poire», «747 au décollage», «Hourra rock'n'roll», «maëlstrom sonore», «chorégraphie du tumulte», la griffe Thugs a marqué durablement les esprits avec une méchante série de standards, compacts, efficaces et mélodiques."

"Longtemps considéré à l'étranger comme le seul véritable groupe français de rock'n'roll de niveau international, encensé sur le tard, mais pas en demi-mesure, par les médias, le groupe demeure une référence."

"Live Paris 1999" édition cd - "Strike" édition vinyl



SLOY

" L'empreinte Noir Désir passée, Sloy montre enfin la voie d'un rock électrique, sévère, austère mais gorgé de vie et d'espérances. Assurément, ils sont prêts à en découdre avec n'importe qui, n'importe quand et quel que soit l'endroit. " (Rocksound)

« Les disques et les concerts de Sloy ne noient jamais le poisson sous des pluies diluviennes. Leur fission vibrante de groove décharné et de modernité alcaline, d'atouts acides et de pop âcre, de chaud et de froid, fonctionne comme un groupe électrogène. Autonome et solide, capable de générer une énergie ambitieuse et de créer de nouveaux espaces soniques, capable de traverser tous les déserts sans y prêcher. » (Les Inrocks)

"Plug" éditions cd et vinyle - "Electric Live 95/99" éditions cd et vinyle



Centre d'interprétation de la fortification de **VAUBAN** en **BRETAGNE**



Saison
2024

La gardienne des côtes d'Armorique

Unique dans l'architecture militaire française, la tour Vauban veille depuis plus de 300 ans sur l'anse de Camaret et l'entrée du goulet de Brest.

Gardienne des côtes de l'Armorique, la Tour Vauban offre aujourd'hui un témoignage remarquable de l'œuvre de Vauban en Bretagne.



CONTACT

Tour Vauban
Le Sillon
29570 Camaret-sur-Mer
02 98 27 91 12 | 02 98 27 89 53
tourvauban@camaretsurmer.fr



@La Tour Vauban de Camaret-sur-Mer
@tour.vauban.camaret_sur_mer



Ils débarquent sur vos écrans : plus de 13 000 spécimens de vertébrés "sortent" des tiroirs des muséums

Dans La Nuit au musée (film de Shawn Levy, États-Unis, 2006), le gardien Larry Daley (Ben Stiller) voit les spécimens d'un musée de la ville de New York s'animer sous l'effet d'un sortilège. Point de magie, en revanche, sinon la détermination d'une poignée de chercheurs internationaux, pour faire "sortir" des tiroirs quelques milliers d'animaux vertébrés et les propulser sur nos écrans...

Si une partie des trésors amassés par les naturalistes à partir du XVI^e siècle au temps des "cabinets de curiosité", ancêtres des muséums d'Histoire naturelle, sont aujourd'hui présentés aux visiteurs derrière des vitrines, la plupart demeurent néanmoins entreposés dans des tiroirs dont seuls les scientifiques peuvent les faire sortir afin de réaliser des analyses plus poussées.

Plus besoin de transporter les spécimens vers les labos

Or, même pour ces professionnels, la tâche n'est pas simple – surtout lorsqu'il s'agit de faire venir certains spécimens jusque dans leurs laboratoires à l'étranger. Obtenir les autorisations (et les financements) nécessaires au transport de ces précieuses reliques relève en effet parfois d'une véritable gageure.

Arrivé à maturité comme l'ont fièrement annoncé ses instigateurs dans la revue BioScience le 6 mars 2024, le projet openVertebrate (oVert) offre désormais aux chercheurs mais aussi aux étudiants, aux professeurs et au grand public la possibilité d'accéder à une vaste collection digitale pour explorer la diversité de l'ensemble des spécimens ayant, à ce jour, été scannés.

Entre 2017 et 2023, des tomographies (scanners) de plus de 13 000 spécimens appartenant à des espèces représentatives de l'arbre de vie des vertébrés ont ainsi été effectuées, détaille un communiqué. Un travail titanesque qui comprend plus de la moitié des genres d'amphibiens, de reptiles, de poissons et de mammifères.

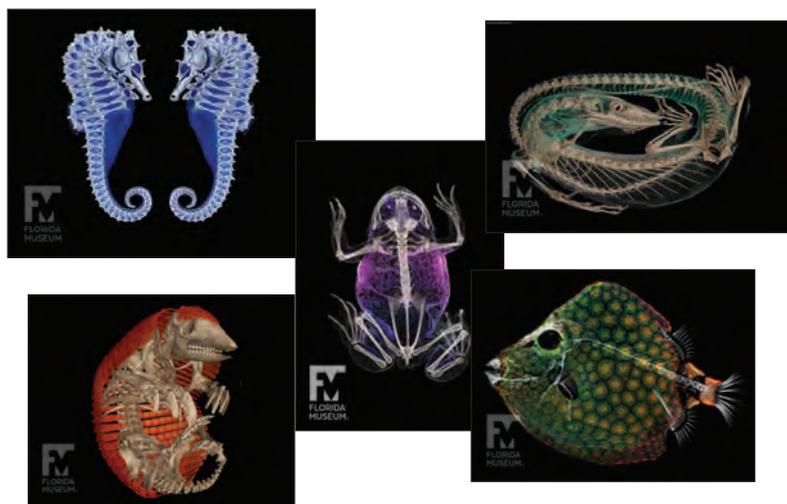
Des visuels aux couleurs éclatantes

Si le type d'imagerie en volume employé révèle essentiellement le squelette, il a cependant été complété, pour quelques espèces, par l'utilisation d'un produit de contraste dévoilant les tissus mous tels que la peau, les muscles et d'autres organes.

Outre le fait d'éviter dans certains cas d'avoir à disséquer l'animal ou à prélever des échantillons, le résultat produit alors des visuels aux couleurs éclatantes, présentés notamment dans la vidéo du projet (textes en anglais).

"Les musées sont constamment engagés dans un exercice d'équilibre" entre la préservation des spécimens et les analyses qui au contraire les abîment peu à peu, explique David Blackburn, chercheur principal du projet et conservateur de l'herpétologie au Florida Museum (communiqué).

"oVert est un moyen d'en réduire l'usure tout en améliorant l'accès, et c'est la prochaine étape logique dans la mission des collections."



Déjà des découvertes

Bien que le projet ait démarré avec des animaux suffisamment petits pour entrer dans l'appareil de tomographie, les membres du projet ont ensuite fait preuve d'ingéniosité afin de reconstituer, os par os, une baleine à bosse, ou de stabiliser des tortues géantes à l'aide de bouées gonflables pour parvenir à les photographier sous tous les angles malgré la courbure de leur carapace.

Notons qu'oVert a déjà permis des découvertes importantes. Entre autres, les moeurs finalement terrestres du Spinosaurus, un dinosaure que l'on pensait pourtant aquatique, ou encore la présence d'ostéodermes (plaques osseuses internes) recouvrant la queue d'une espèce de rongeur – alors que seuls les tatous, animaux de la famille des fourmilliers et des paresseux, étaient jusqu'ici connus pour en posséder. Gageons que bien d'autres trouvailles fascinantes attendent les chercheurs !



L'alimentation du sportif et ses principes



Manger sain, varié et équilibré, et dormir suffisamment est le minimum nécessaire, et plus que jamais utile... à adapter aux sportifs en fonction de leur pratique et des résultats attendus !.

Sur le plan nutritionnel, le corps en mouvement a des exigences. En réalité, tout dépend de la nature du sport pratiqué car les besoins ne sont pas les mêmes. Les sports d'endurance (semi-marathon, trail, randonnée, etc.) supposent un apport important de glucides (les fameuses « pasta party » avant les épreuves) tandis que ceux de musculation demandent une bonne consommation de protéines (les omelettes de cinq à six blancs d'œufs du matin).

Mais dans tous les cas, il faut un apport calorique augmenté de 30 à 40 % selon le nombre d'heures quotidiennes de pratique (compter un ajout de 500 kcal environ par heure d'activité). Les besoins en vitamines, eux, sont augmentés de 10 à 30 %, ainsi que l'apport hydrique, sachant qu'un sportif de haut niveau perd en moyenne un litre d'eau par heure.

Les protéines pour le volume musculaire

Pendant un effort, les fibres musculaires sont mises à rude épreuve car elles utilisent leurs acides aminés au service de la production d'énergie mécanique. Pour reconstituer ces fibres, il faut donc prévoir un apport d'acides aminés à utilisation rapide, comme des protéines de lactosérum (dites « whey »), un laitage ou du blanc d'œuf cuit dans l'heure qui suit l'arrêt de l'effort. Attention toutefois à ne pas tomber dans la surenchère de protéines, au risque d'abîmer les reins – pas plus de 100 à 120 g par jour pour une femme, 120 à 150 g pour un homme, soit une part de viande ou de poisson ou encore deux œufs à chaque repas à hauteur de 100 g pour une femme et 150 g pour un homme – et de manger régulièrement du fromage blanc, qui est plus riche en protéines que le yaourt.

Les acides aminés branchés (BCAA) : des compléments pour sportifs

Certains compléments sont riches en BCAA car ces acides aminés ont la propriété unique de pouvoir se transformer en glucose dans l'organisme. Consommés sous forme de barres ou de gels pendant l'effort, ils permettent ainsi d'économiser les réserves de glucose du corps et, donc, de tenir plus longtemps.

Les glucides pour la production d'énergie

Le glucose est le carburant des muscles. Il provient des réserves de glycogène musculaire (qui s'épuisent en quelques minutes), puis de celles de glycogène hépatique (vidées en une à deux heures), mais aussi du glucose des aliments et des boissons consommés pendant l'effort. D'où la nécessité de boire une eau sucrée au-delà d'une heure d'entraînement, ou simplement de l'eau mais de penser à manger une barre de céréales ou des biscuits. Le glucose se diffusant très rapidement dans le sang, il est très vite capté par les muscles. Son inconvénient : l'excès de sucre de certaines boissons type sodas ou boissons énergisantes (20 morceaux de sucre par litre) provoque des troubles digestifs telles des diarrhées et/ou des douleurs abdominales. Raison pour laquelle une boisson de l'effort doit idéalement apporter entre 30 et 35 g de glucides par litre, soit 6 à 7 morceaux de sucre par litre.

Les maltodextrines (amidons partiellement digérés fournissant du glucose) sont également souvent utilisées dans les boissons de sport car elles ont peu d'effets indésirables au niveau digestif. Par ailleurs, avant et après l'effort, il faut recharger le plus possible les



réserves en glycogène hépatique et musculaire. C'est pourquoi les sportifs sont de gros mangeurs de féculents et de pain, à savoir une belle assiette de pâtes ou de riz au déjeuner et au dîner, et au moins une baguette de pain par jour.

Boissons énergisantes : à éviter pendant l'effort

Ces boissons sont beaucoup trop riches en sucre (80 à 100 g/litre et 400 kcal/litre), en caféine et en vitamine C, ce qui peut provoquer des tachycardies et autres troubles du rythme cardiaque. Elles sont donc à consommer à distance de la pratique sportive, en matinée, et de façon très épisodique.

Boire pour combler les pertes hydriques

La production et l'évaporation de la sueur au cours de l'effort sont salutaires car elles évitent une montée excessive de la température du corps. Pour éviter la déshydratation liée à cette sudation, il convient de compenser par un apport d'eau équivalent, entre 0,5 et 1 litre par heure de sport. Ce peut être de l'eau du robinet, de source ou minérale plate (les eaux gazeuses peuvent provoquer un inconfort digestif quand elles sont bues pendant l'activité).

Les boissons de l'effort proposées dans les salles de sport répondent à une réglementation stricte et doivent contenir des sucres (glucose, maltodextrines) en quantités adaptées, de la vitamine B1 et un peu de sodium. Utiles pour le sportif de compétition mais pas pour l'amateur (une préparation à base de 10 % de jus de fruits mélangé à son eau et une petite pincée de sel conviendra).

Après l'effort, il est en revanche intéressant de boire une eau minérale gazeuse pour sa richesse en bicarbonates qui pourra neutraliser l'acidose métabolique produite par l'acide lactique libéré durant la séance, souvent cause de crampes.

Les vitamines : du groupe B d'abord

La contraction musculaire a besoin de vitamines du groupe B pour permettre au glucose de se transformer en énergie. Le sportif a donc des besoins augmentés en vitamines B1, B2, B3, B5, B6 et B8. De plus, toute activité physique suppose une importante consommation d'oxygène par les cellules, ce qui s'accompagne inévitablement d'une production augmentée de radicaux libres. Ceux-ci ont la capacité d'oxyder l'ADN des cellules et par conséquent d'accélérer le vieillissement cellulaire, à moins d'être neutralisés par des anti-oxydants de type vitamine C, A (légumes et fruits) et E (amandes). La pratique sportive nécessite donc de manger des légumes et un fruit à chaque repas, voire d'envisager une supplémentation occasionnelle en vitamines.



<https://www.bienetre-et-sante.fr/regimes-alimentaires/l-alimentation-du-sportif-et-ses-principes>



Infos Pratiques

Numéros d'urgences

Appel d'urgence européen : 112	CHU Brest : 02 98 22 33 33
Samu : 15	Urgences pédiatriques (jusqu'à 15 ans), hôpital Morvan : 02 98 22 33 33
Police Secours - gendarmerie : 17	Urgences hôpital des armées Brest : 02 98 43 72 33
Pompiers : 18	Urgences Keraudren - Brest : 02 98 34 29 27
Pharmacie de garde : 3237	
Centre anti-poison : 02 99 59 22 22	
Sauvetage en mer : 196	
Hôpital de la Presqu'île : 02 98 26 28 00	

Piscine Nautil'Ys

Horaires d'ouverture - Période scolaire

1 rue Alain - 29160 Crozon - Tél. : 02.98.16.00.40 - www.piscinenautilys.bzh

Mardi :	11h15 - 13h30	19h15 - 21h30
Mercredi :	15h45 - 18h00	
Jeudi :	11h15 - 13h30	
Vendredi :		19h15 - 21h30
Samedi :	15h00 - 18h00	
Dimanche :	9h00 - 12h30	15h00 - 18h00

Créneau "Personnes à mobilité réduite" : tous les jeudis soirs de 18h à 19h

Transport à la Demande (TAD)

Le TAD fonctionne de nouveau normalement.

Des TAD ont été mis en place par la Région Bretagne en partenariat avec la communauté de communes. Ces circuits permettent :

- de rejoindre les arrêts de la ligne 34 vers Brest
- de se déplacer vers Crozon le mercredi et le samedi

Ils sont assurés par de petits véhicules (autobus ou taxi). Ils fonctionnent uniquement sur réservation, sur des itinéraires et des points d'arrêt définis à l'avance.

Pour réserver, il suffit de contacter le **02 99 300 300**, de 7h à 17h la veille de votre déplacement (le vendredi pour un déplacement le lundi).

Pour en savoir plus : www.comcom-crozon.bzh Rubrique Vivre ici - Déplacements et transports

Déchèteries

Horaires d'ouverture du 1^{er} Octobre au 31 Mars

Crozon : Zone d'activité de Kerdanvez - Ouvert du lundi au samedi (sauf jours fériés) de 9h00 à 11h55 et de 13h30 à 17h45. Tél. : 02.98.16.01.49

Camaret sur Mer : Navarrou - Lambézen - Ouvert lundi, mardi, jeudi, vendredi et samedi (sauf jours fériés) de 9h00 à 11h55 et de 13h30 à 17h45. Tél. : 02.98.27.95.28

Rosnoën : Kerguelen - Ouvert lundi, mercredi, vendredi et samedi (sauf jours fériés) de 9h00 à 11h55 et de 13h30 à 17h45. Tél. : 02.98.81.95.51

Recyclerie - Objets d'occasion en bon état à prix modique

Horaires d'ouverture

Crozon : Zone d'activité de Kerdanvez - Ouvert du lundi au jeudi de 9h00 à 12h00 et de 14h00 à 16h40 et le vendredi de 09h00 12h00 et de 14h00 à 15h45. Tél. : 02.98.73.36.87

Marchés

Où et quand faire votre marché

Argol :	Tous les jeudis matin place de l'église
Camaret :	Tous les mardis matin place Charles de Gaulle
Crozon :	Marché journalier place de l'église : tous les matins sauf lundi et jeudi (hors saison) - Grande foire : les 2 ^{ème} et 4 ^{ème} mercredis du mois le matin
Lanvéoc :	Tous les vendredis de 16h à 20h, place de la Mairie
Le Faou :	Tous les samedis matin, place des Fusillés et Résistants
Morgat :	Marché d'été : les 1 ^{er} , 3 ^{ème} et 5 ^{ème} mercredis le matin
Pont-de-Buis :	Tous les vendredis matin place du 19 mars 1962
Tal ar Groas :	Samedi matin sur le parking de la boulangerie Le Gall
Telgruc :	Tous les mardis et vendredis matin place de la Mairie





COM à L'OUEST
Service global
en
communication visuelle

Besoin de communiquer ?

PROFESSIONNELS, ASSOCIATIONS ou PARTICULIERS, nous mettons à votre disposition plus de 25 années de savoir-faire pour répondre et satisfaire à toutes vos attentes et besoins en matière de communication visuelle ...

*De la conception à la livraison ...
 ... nous saurons vous satisfaire*



Studio Graphique

Flyer, dépliant, carte de fidélité, chèque cadeau ...

Tee-shirt, casquette, polo, blouson ... personnalisés

Enseigne, marquage vitrine et véhicule ...

Plaque signalétique, distributeur de documents ...

Drapeau, stop-trottoir, kakémono ...

Etiquette, auto-collant, calendrier, faire-part, tampon ...

Panneau extérieur, totem ...

Nos dernières réalisations

Panneaux extérieurs



Logotype, flyers et cartes commerciales



Set de table



Tél. : 02 98 73 58 80
 6 rue du Chanoine Grall
 29160 Crozon
 contact@comalouest.fr

www.louarnig.fr
www.comalouest.fr



Les Professionnels à votre Service



Achats - Ventes - Recherches - Dons

■ ENLEVEMENT ou VIDANGE GRATUITE de cuves à fioul - Contact : 06.98.34.42.36
- (12-2024)

■ TROUVER L'ENDROIT OÙ L'ON VEUT VIVRE... pour moi ce serait ici, sur la presqu'île.

Je suis donc en quête d'un terrain / terrain avec ruine/ maison mais avec de l'espace vert.

A acheter ou en bail emphytéotique afin de construire un habitat passif entouré d'un verger & d'un potager.

Le Bail emphytéotique est un bail de longue durée (entre 18 & 99 ans) qui me conférerait un droit réel sur le terrain que j'aurai à charge d'améliorer. Ces améliorations - comme la construction d'une maison, l'élaboration d'un jardin/verger - bénéficieront au propriétaire en fin de bail.

Si vous possédez ce lieu, que le concept vous intéresse, contactez moi.
Emilie - tel: 06.62.34.78.31 - mail: emfi@zaclys.net - (05-2024)

■ OFFRE D'EMPLOI - Le Café du Port - Le Fret - (05-2024)

Nous recherchons pour la saison 2024

Serveur(se) pour débiter mi mars, mi avril jusqu'à fin septembre, voir mi octobre.

Serveur(se) pour juillet et août.

Commis de cuisine pour juillet et août

Pizzaiolo pour juillet et août

Plongeu(se) pour juillet et août

A la recherche d'un stage avec une continuité de saison ?

N'hésitez pas à venir nous voir.

Pour plus de renseignements, n'hésitez pas à vous présenter directement ou à téléphoner au 02 98 16 71 30

Poste avec possibilité de logement.

Pour faire paraître une petite annonce dans «Al Louarnig», faites nous parvenir vos textes (et photos) par voie postale ou numérique accompagnés d'un chèque à l'ordre de Com à l'Ouest en règlement de votre parution.

Adresse postale : **Com à l'Ouest - Petites Annonces - 3 venelle du Penker - 29570 Roscanvel**
Courriel : allouarnig@comalouest.fr

Tarifs pour 1 parution : Texte seul = 3.00 €- Texte & photo = 8.50 €





Les Embruns

Crêperie - Glacier

*Services midi et soir
tous les jours de la semaine
pendant les périodes de vacances scolaires
Fermé les lundi et mardi hors ces périodes*

Exposition permanente d'artistes : peintres, photographes ...

Tél. : 02 98 27 90 39
Quai Toudouze - 29570 Camaret-sur-Mer



LVC - Métallerie

Christophe LEMAIRE

Métallerie - Ferronnerie - Soudure
Ameublement sur mesure
Compositions acier/inox/bois/verre

07 81 60 46 09
contact@lvc-metallerie.fr
ZA de Kerdanvez - 29160 Crozon

VANDENBROUCKE

scarl

PEINTURE - RAVALEMENT
DÉCORATION
REVÊTEMENT de SOL - MOQUETTES



65, route du Poulmic - 29160 LANVÉOC
Tél. : 02 98 27 52 33
Mob. : 06 89 30 66 34
www.vandebrouckepinture.fr
sarl.vandebrouck@orange.fr

PRESQU'ÎLE RÉNOVATION



Cloisons sèches
Isolation - Carrelage
Menuiseries - Parquets

Port. : 06.84.74.58.29
65 route du Poulmic - 29160 LANVEOC
jcaradec@presquile-renovation.fr
www.presquile-renovation.fr



Le Bois d'Olivier
ébéniste

ZA de Kerdanvez
29160 CROZON
Tél. : 02 98 27 06 85
Mob. : 06 62 54 96 14
boisdolivier@orange.fr
[f leboisdoliviercrozon](https://www.facebook.com/leboisdoliviercrozon)

EBENISTERIE **CONCEPTION**
MENUISERIE **FABRICATION - POSE**

Agencement cuisine, dressing ... Parquet, terrasse ...
Restauration de meubles - Menuiserie intérieure & extérieure



Réalisation d'un agencement



Les Professionnels à votre Service

Auxiliaire de vie diplômée ADVF
Prestations ouvrant droit à crédit d'impôt
à hauteur de 50%



🏠 Interm'Aide - Mélanie Desneiges
☎ 06.02.54.40.56
✉ melanie.desneiges@intermaide-crozon.fr
www.intermaide-crozon.fr

Auxiliaire de vie
à domicile

RACINES



Restaurant - Vente à emporter - Traiteur
la cuisine faite avec amour ...

📍 82 bd de la France Libre - Morgat / Crozon 29160
☎ 02 98 73 30 51
📌 restaurant racines
📧 restaurant.racines.crozon@orange.fr



PÉPINIÈRE COULEUR D'ORANGE

PLANTS POTAGERS - FLEURS DU JARDIN
AROMATIQUES - PETITS FRUITS

Bastien Tagliana
07 69 79 21 62

🌐 pepiniercouleurorange.fr
✉ p.couleurorange@gmail.com

6 rue de Kéréon
29160 CROZON



LA CRÊPERIE

du BIO, du FRAIS, du LOCAL

Réouverture le Samedi 06 Avril

Une carte simple ...
... des produits authentiques
La Pâte à crêpes 100 % bio et plus encore...

Producteurs en direct :

- * La Ferme Le Breton à Lanvéoc
- * Meunerie «La Ferme» à Ergué-Gaberic
- * Les chèvres du Garvan à Trégarvan
- * Cidrerie Des bouteilles à l'Amer à Clohars-Carnoet
- * Cidrerie Melenig à Elliant
- * Brasserie O'Taquet à Tal ar Groas
- * Les Ruchers de Montourgard à Morgat
- * Maison Charteau, sel de Guérande
- * La Ferme de Ty Vougeret à Dinéault

TI LICHOU - Gwen Meillard
16 boulevard Pralognan - La Vanoise
29160 Crozon

06 50 57 98 32



LE SPA

DU BOUT DU MONDE
(La parenthèse détente)



Une «bulle» offerte
tous les
50 FLASH QR Code

SPA
HAMMAM
SAUNA NORDIQUE
DOUCHE SENSORIELLE
CABINES DE SOINS

Pensez à nos Cartes-cadeaux
pour les fêtes

02 98 81 46 82
11 rue d'Ys - 29160 CROZON
www.spaduboutdumonde.com

