

N° 70
Juin 2023

www.louarnig.fr



AL LOUARNIG

La kazetenn qui fait du reuz !

<i>Index des annonceurs</i>	<i>03</i>
<i>Sommaire</i>	<i>04</i>
<i>Agenda du mois</i>	<i>06</i>
<i>Oiseaux de la presqu'île</i>	<i>09</i>
<i>Tous au Jardin</i>	<i>10</i>
<i>Communauté de Communes</i>	<i>12</i>
<i>Partenaires Sociaux</i>	<i>13</i>
<i>Vie de vos Communes</i>	<i>14</i>
<i>Buzz des Associations</i>	<i>16</i>
<i>Arts & Culture</i>	<i>18</i>
<i>Sciences & Environnement</i>	<i>22</i>
<i>Santé & Bien-Être</i>	<i>26</i>
<i>Infos Pratiques</i>	<i>28</i>
<i>Petites Annonces</i>	<i>30</i>

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

MORGAT

l'auto

EXPRESS DRIVE

E.Leclerc
Presqu'île de Crozon

https://www.facebook.com/LeclercCrozon/
http://www.e-leclerc.com/crozon

Liou Spa Finistère crozon

"Retrouvons nous au bord de ce qui nous inspire..."

- ♻ SPA/ POLYSPA/SAUNA
- ♻ Aménagement de terrasse
- ♻ Projet 3D
- ♻ Mobilier Outdoor /Décoration
- ♻ Douche solaire
- ♻ Entretien Spas/Piscines
- ♻ WATER SERVICE



Notre SHOWROOM, route de Dinan à Crozon, vous accueille
du mardi au samedi - 7j/7 sur rendez-vous au 06 77 16 87 94



Propriétés-
privées.com

Vous souhaitez vendre ou acheter une maison sur la presqu'île de Crozon ?...



Je vous accompagne dans votre projet immobilier
à Crozon, Morgat, Camaret, Telgruc, le Fret, Roscanvel,
Landévennec, Argol, Lanvéoc, le Faou.

- Visibilité de votre annonce en France et à l'étranger
- Disponibilité et proximité
- Gestion Locative de votre bien immobilier
- Membre de la FNAIM

Eric EMERY
Votre conseiller immobilier sur la Presqu'île de Crozon
07 86 12 55 56 - e.emery@proprietes-privées.com

Estimatio
offerte



FNAIM



Index des annonceurs

Cabinet Infirmier Tahmed - Crozon	
- Infirmier.....	Page 05
Com à l'Ouest - Crozon	
- Studio graphique / Imprimerie / Reprographie / Enseignes.....	Page 25
Crozon Miam - Crozon	
- Produits surgelés.....	Page 05
Iroise Isolation - Crozon	
- Isolation intérieure/extérieure	Page 32
La Rade - Lanvéoc	
- Restaurant / Grill / Bar	Page 32
Le Bois d'Olivier - Kerdanvez	
- Ebénisterie / Menuiserie	Page 31
Le Breton Laveur - Crozon	
- Nettoyage intérieur-extérieur / Particuliers & professionnels	Page 05
Le Relais de la Presqu'île - Argol	
- Restaurant	Page 05
Leclerc Culturel - Crozon	
- Alimentation / Automobile / Culture / Parapharmacie / Optique	Page 02
Les Embruns - Camaret sur Mer	
- Crêperie / Glacier.....	Page 05
L'Ilot Kdo - Telgruc sur Mer	
- Cave / Décoration / Cadeaux	Page 29
Liou Spa Finistère - Crozon	
- Spa / Bassin de nage / Décoration / Mobilier extérieur	Page 02
LVC Métallerie - Kerdanvez	
- Travail du métal - Soudure.....	Page 29
Modus Architecture Intérieure - Morgat	
- Architecte d'intérieur	Page 31
Presqu'île Rénovation - Lanvéoc	
- Rénovation des intérieurs.....	Page 31
Propriétés Privées / E. Emery - Landévennec	
- Agent Immobilier... ..	Page 02
RTM Menuiserie - Roscanvel	
- Menuiserie PVC, aluminium,....	Page 29
Serge Kergoat - Camaret sur Mer	
- Dessinateur / Photographe animalier	Page 30
Tik'Ys Parc Aventure - Argol	
- Parc d'aventure.....	Page 32
Vandenbroucke Sarl - Lanvéoc	
- Peintre en bâtiment / Sols	Page 27

**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 Juin

- Agenda Page 06

Oiseaux de la Presqu'île

- Le Bécasseau Variable Page 09

Tous au Jardin

- L'agenda des travaux du jardin..... Page 10

Communauté de Communes

- Centre Culturel l'Améthyste - Programmation de Juin Page 12

Partenaires sociaux

- ULAMIR Page 13
- Etablissement Français du Sang..... Page 13

La vie de vos communes

- Camaret sur Mer..... Page 14
- Landévennec..... Page 15

Buzz des Associations

- Aikido CLUB Crozon Page 16
- Championnat de Bretagne Elite de Cyclisme Page 16
- Histoire et Culture de Bretagne Page 16
- Vélo Sport de la Presqu'île de Crozon Page 17
- Kaniri ar mor Page 17

Arts & Cultures

- Cabar'Eizh - DMK Diner Page 18
- La Maison des 3 Métiers : La Bretagne, pays des saints..... Page 20
- Les Inattendues..... Page 20
- Espace Culturel Leclerc..... Page 21

Science & Environnement

- Bilan 2022 en France hexagonale : la moitié des volumes de poissons pêchés provient de populations exploitées durablement Page 22

Santé & Bien-être

- Comment le stress psychologique provoque-t-il des troubles digestifs ? Page 26
- InScience 2023, le festival qui fait du bien à ta santé !..... Page 27

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 : 3500 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



PEFC 10-32-3010 / Certifié PEFC / Ce produit est issu de forêts gérées durablement et de sources contrôlées / pefc-france.org



Les Professionnels à votre Service

LE BONHEUR DE MANGER FRANÇAIS SANS DÉPENSER PLUS !



écomiam
le village du surgelé

100% ORIGINE FRANCE

NOUVEAU CATALOGUE

RETRAIT EN MAGASIN

Commandez en ligne,
RÉCUPÉREZ VOS COURSES SOUS 2 HEURES* !

ecomiam.com

6 Ter Bd Pierre Mendès France - 29160 Crozon - 02 98 86 47 25 - www.ecomiam.com

L'EMIGRANT



LIVRAISONS à DOMICILE
02 98 93 44 31
30 rue des quatre vents - 29570 Camaret-sur-Mer
lemigrant.29570@hotmail.com

CABINET INFIRMIER
CHERCHE
REMPLAÇANT.E
URGENT

CONTACT
Tél. 06 43 58 42 59
infirmier.tahmed@gmail.com



le RELAIS
de la Presqu'île
Spécialité Kiy ha farz depuis 25 ans

Horaires
Du lundi au jeudi
9h00 - 14h00
Le vendredi
et samedi
9h00 - 14h00,
19h00 - 22h00

3 rue de l'École - 29560 Argol
02 98 27 34 02
contact@lerelaisdelapresquile.fr



Le Breton Laveur

NETTOYAGE
TOUS LOCAUX & VITRES

50% réduction d'impôts

SI services à la personne

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

PROFESSIONNELS et PARTICULIERS

Tél. : 06 61 25 96 84
www.lebretonlaveur.com



Ça se passe en Juin

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.

Roscanvel Tarot : Tournoi de tarot "fin de saison", le samedi 3 juin, à la salle polyvalente de Roscanvel. Début des jeux à 10h, barbecue (12 €) à midi, puis jeux l'après-midi de 14h à 18h30, 5 € de mise, reversée entre les vainqueurs du jour. Les soirées de tarot se tiendront le jeudi 1 à 20h pour la signalisation, puis les vendredis 9, 16, 23 et 30 juin à 20h15 à la salle polyvalente. Reprise des jeux de tarot, à Roscanvel, le jeudi 7 septembre.

La pétanque Crozonnaise : Samedi 3 : concours de pétanque ouvert à toutes et tous en doublettes constituées, 4 parties en gagnant / gagnant, 50mn plus 1 mène. Mise = 3€ par personne, récompenses = total des mises + 30 % minimum, répartis sur 50% des joueurs. Inscription au terrain de la gare de 13h30 à 14h, lancer du bouchon à suivre.

Samedi 17 : concours de pétanque ouvert à toutes et tous en triplettes mixtes, 4 parties en gagnant / gagnant, 50mn plus 1 mène. Mise = 3€ par personne, récompenses = total des mises + 30 % minimum, répartis sur 50% des joueurs. Inscription au terrain de la gare de 13h30 à 14h, lancer du bouchon à suivre.

Du Samedi 03/05 au Vendredi 1^{er}/09

Camaret : Exposition temporaire à la Tour Vauban: L'île Longue: un autre regard sur la mer. (Détails sur l'affiche ci-dessous et page 14)

Samedi 03/06

Camaret : Nettoyage des plages organisé par l'association « Déferlantes » avec animations, sensibilisation... Point de ralliement : Salle St Ives

Crozon : Concert : Chant chorale et musique de chambre à 16h15 et 20h15. (Détails sur l'affiche ci-des-

sous)

Dimanche 04/06

Argol : Championnat de Bretagne Elite de Cyclisme. Départ 13h30 et arrivée prévue vers 17h30 au niveau de la maison médicale. (Détails sur l'affiche ci-contre et page 16)

Lanvéoc : Bal guinguette organisé par l'association Arts & Loisirs à partir de 14h à l'Espace Nautique - Entrée 5 € - Renseignements et réservations au 06.45.64.03.41 - (Détails sur l'affiche ci-contre)

Vendredi 09/06

Crozon : A la maison des 3 métiers à 20h30 conférence de Aliette Armel : "La Bretagne, pays des saints." Entrée gratuite. (Détails page 20)

Samedi 10/06

Crozon : Presqu'île Horticulture Crozon organise à 16h30 sa conférence mensuelle dans la grande salle de la Maison du Temps

CHANT CHORAL ET
MUSIQUE DE CHAMBRE

CONCERT "CORDES SENSIBLES"

QUATUOR PONTICELLI

CHORALE DU
COLLÈGE ALAIN

SAMEDI 03 JUIN

16H15 ET 20H15

SALLE L'AMETHYSTE A CROZON

PLEIN TARIF 8€ - TARIF RÉDUIT 5€ - DE 18 ANS : GRATUIT

BILLETTERIE EN LIGNE SUR LE SITE DE LA COMMUNAUTÉ DE COMMUNES

EXPOSITION
A LA TOUR VAUBAN

L'ÎLE LONGUE:
UN AUTRE REGARD
SUR LA MER

EN PARTENARIAT AVEC
NAVAL GROUP
ARIANE GROUP
GEA

3 JUIN - 1 SEPTEMBRE 2023
ENTRÉE LIBRE

CAMARET-SUR-MER



LANVÉOC

DANSE, NUSETTE

BAL GUINGUETTE

ESPACE NAUTIQUE
(avec plancher en bois)

DIMANCHE 4 JUIN 2023
à partir de 14 h 30

ENTRÉE 5 EUROS
CAFÉ OU THÉ OFFERT
Buvette et petite restauration

Démonstration par Swing Presqu'île

Les moments ne seront pas oubliés

Mesdames pour être dans l'ambiance n'hésitez pas à porter une tenue à pois, à carreaux, vichy ...

Organisé par l'association Arts et Loisirs
Renseignements et réservations 06.45.64.03.41




DIMANCHE 4 JUIN 2023
13H30

CHAMPIONNAT DE BRETAGNE ÉLITE

ARGOL (29)

SPORT Finistère Pêch et Sid Association des Cyclistes de l'Armor

Libre à Crozon sur le thème "les plantes sauvages comestibles" par Mme Isabelle Mac Menemy . Une heure avant, à 15h30, comme nous en avons pris l'habitude, un moment de convivialité vous est proposé autour d'un café/ thé gateaux et nous pourrons parler du programme de l'année prochaine pour choisir des thèmes qui vous intéressent.

Dimanche 11/06

Camaret : Vide-greniers, place de Gaulle et quai

Toudouze, organisé par le Comité de jumelage.

Samedi 17/06

Camaret : à 14h30 sortie découverte des plantes comestibles de bord de mer avec Pascal Auger (Ethnobotaniste). RV devant la salle St Ives, rue du Loch, en face de Super U. Réservation obligatoire au 06 08 88 30 07. Organisée par l'association « les Amis du Quartier St Thomas »

Kermesse de l'école Louise Michel de Camaret de 10h30 à 17h00. Organisée

par l'association des parents d'élèves

Dimanche 18/06

Camaret : Marché artisanal à partir de 9h00 devant la place de Gaulle et sur le quai Toudouze. Organisé par l'association « Déferlantes »

Crozon : à 16h à l'église de Crozon: L'orgue à la Fête de la musique: concert des grands élèves de la classe d'orgue et des ateliers de musique ancienne du Conservatoire de Brest. Chant, orgue, instruments.

KERMESSE DE L'ÉCOLE DE ROSCANVEL

18 JUIN, 2023
DE 14H À 18H

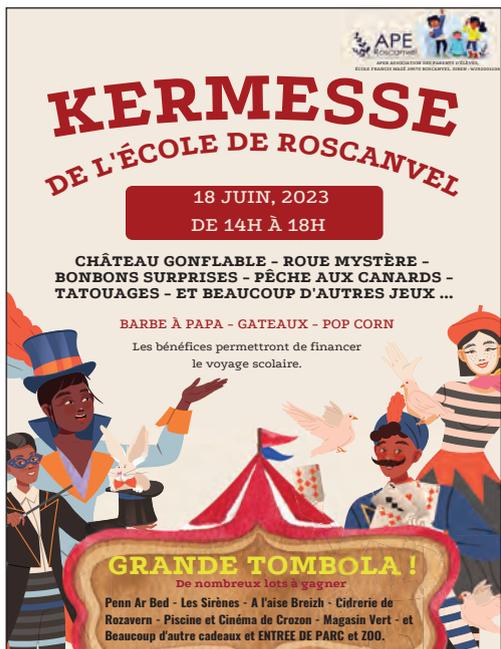
CHÂTEAU GONFLABLE - ROUE MYSTÈRE - BONBONS SURPRISES - PÊCHE AUX CANARDS - TATOUAGES - ET BEAUCOUP D'AUTRES JEUX ...

BARBE À PAPA - GATEAUX - POP CORN

Les bénéfices permettront de financer le voyage scolaire.

GRANDE TOMBOLA!
De nombreux lots à gagner

Penn Ar Bed - Les Sirènes - A l'aïse Breizh - Cidrerie de Razavern - Piscine et Cinéma de Crozon - Magasin Vert - et Beaucoup d'autre cadeaux et ENTREE DE PARC et ZOO.



Fête 24 JUIN de la Zic

21H DIAMANA GRATUIT

FOLKAN'S

MAN FOO TITS

Roscanvel

Hangar à bateaux




Ça se passe en Juin

Libre participation". Association MusiqueS à Crozon musiquesacrozon@gmail.com. www.musiquesacrozon.org.

Roscanvel : Kermesse de l'Ecole de 14h à 18h - Grande tombola - Jeux - Barbe à papa ... (Détails sur l'affiche ci-dessous)

Vendredi 23/06

Camaret : Ronds dans l'eau organisés par l'association «Voiles de Camaret»

Samedi 24/06

Camaret : à partir de 15h 30 Place Saint Thomas : Fête de la musique, la scène est ouverte. Les professeurs et élèves des écoles de musiques qui souhaitent y participer, "les chanteurs de Camaret", Kameled Arson, Kaniri Ar Mor. inscriptions pour les passages au 06 08 88 30 07

Roscanvel : Fête de la musique au hangar à bateaux à partir de 21h. Entrée gratuite. (Détails sur l'affiche ci-dessous)

Roscanvel : Fête de la musique des mots à partir de 20h par le collectif Korrigane Lenn Tour. (Détails page 20)

Dimanche 25/06

Camaret : 9^{ème} édition du Pardon des motards – Le Sillon – Association «Pardon des motards»

Vendredi 30/06

Camaret : Ronds dans l'eau organisés par l'association «Voiles de Camaret»

A VENIR

Camaret : Samedi 1^{er}/07: Place Saint Thomas : le groupe "Equinoxe" Laurent Lannuzel guitare et chant et Dominique Raguy, contrebasse et chant en concert.

Lanvéoc : Samedi 1^{er}/07: En hommage à Georges Boulestreau "La Musique en Délire !" (Voir affiche page 19).

Landévennec : La 3^{ème} fête aux produits locaux et des artsants locaux se déroulera le 09/07 au Pâl de Landevennec près du terrain de boules comme les années précédentes, dans cet environnement si agréable. Début des ventes au public à partir de 8h00 et jusqu'à 18h00. Entrée gratuite. Petite restauration et buvette seront présentes. Organisé par

l'Association des Joueurs de Pétanque de Landévennec

Landévennec : La 16^{ème} édition de la foire à la brocante vide-greniers aura lieu Dimanche 16/07 de 8h à 18h. 100 exposants. Comme chaque année les exposants seront disposés depuis la place de la Mairie jusqu'à l'esplanade du port. Petite restauration et buvette. Entrée gratuite. Amicale de l'Aulne.

Lanvéoc : jeudi 13/07 : puces de mer, artisanat, brocante,cale de Lanvéoc, à l'occasion de la mer en fête, 4€ le mètre pour les exposants, entrée gratuite pour le public. Organisateur : Association des plaisanciers de Lanvéoc inscription voir affiche ci-dessous

Lanvéoc : Dimanche 23/07: vide grenier, Espace Nautique uniquement en extérieur, 3€ le mètre pour les exposants, entrée gratuite pour le public. Organisateur : Comité de jumelage Lanvéoc/Modbury inscription voir affiche ci-dessous

PUCES DE MER, BROCANTE, ARTISANAT
JEUDI 13 JUILLET 2023 LANVEOC
9h à 18h
LA MER EN FÊTE
A LA CALE ET EN BORD DE PLAGE



ORGANISATION : ASSOCIATION DES PLAISANCIERS LANVEOC
Inscription par mail : secretariat.plaisancierslanveoc@gmail.com
ou tel au 06 75 88 97 95,
4€ le mètre linéaire, Réservation obligatoire

Le Comité de Jumelage de Lanvéoc/Modbury
Organise
Dimanche 23 juillet 2023
Espace Nautique Lanvéoc
De 9h00 à 18h00



Vide grenier
Fiche d'inscription au 06 75 88 97 95
ou par mail muriel.cdjl@gmail.com



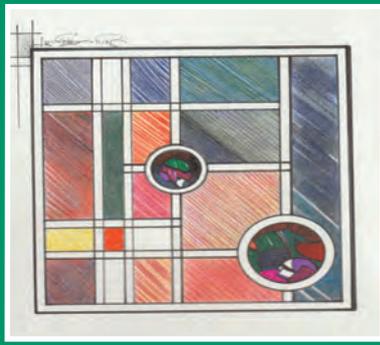
Les Oiseaux de la Presqu'île

par Serge Kergoat

Bécasseau variable (calidris alpina)

Ordre des Charadriiformes - Famille des Scolopacidés
Genre : Calidris - Espèce : Alpina
Sous espèces : 9

Taille : 21 à 23cm
Envergure : 33 à 40 cm
Poids : 40 à 50 g
Longévité : 20 ans
Nidification : 1 couvée
Œuf(s) par couvée : 3 à 4
Couvaison : 21 à 22 jours par les 2 adultes
Envol : 19 à 21 jours (nidifuge)
Statut : Migrateur - Hivernant
France : environ 350 000 hivernants



Anglais : Dunlin
Allemand : Alpenstrandläufer
Breton : Sourouc'han Boutin
Espagnol : Correlimos comú



• Le Bécasseau variable est un oiseau qui vit en bandes plus ou moins organisées sur le littoral breton, il passe de longs mois d'hiver et de printemps à creuser de son long bec court le sable mouillé... Il y capture des vers marins, des petits crustacés et petits coquillages qui constituent le plus gros de ses repas hivernaux... En presqu'île on le trouve par petits groupes sur la plage de Pentrez, dans l'anse de Camaret, du côté de Kersiguenou, dans l'anse du Fret (côté grève et de l'étang), Roscanvel reçoit aussi quelques unités...

Bref sans être vraiment abondant il est visible sans difficultés sur l'estran. Le plumage d'hiver se résume en une alternance de blanc pour le poitrail et le ventre, le dos étant d'un gris assez clair... Le bec noir est long, incurvé vers le bas, les pattes sont noires... En nuptial le plumage devient une alternance de roux orange, de noir et de blanc. Le poitrail devient strié de noir et se retrouve marqué par une énorme tache noire qui peut donner à penser que l'oiseau à rencontrer un restant de mazout... À noter que contrairement au Bécasseau sanderling les pattes sont

équipées d'un petit ergot en opposition aux trois doigts situés sur le devant... Il peut-être confondu avec le Bécasseau cocorli qui est plus grand et plus haut sur pattes.

• Le Bécasseau variable, l'un des animateurs de nos grèves et plages, est souvent mélangé aux groupes de Sanderling avec lesquels il court, accompagnant le mouvement des vagues pour repérer les proies qu'il capture prestement... Il n'est pas nicheur en France.



• L'ami gratteur était de sortie ce jour, la fin du printemps approchait, je percevais chez l'abbé comme un agacement, il déambulait sur le sable mouillé, l'air légèrement hagard, il semblait empli par le doute, tel un être «sniffant» l'appel du large, cherchant à matérialiser ce lien à rompre... Tremplant une dernière fois ses pieds dans le sable, pour mieux se persuader de cette nécessité du départ... Il y avait de la variable, de l'oscillation, dans son attitude comportementale, je ne ne pu m'empêcher de lui en faire la remarque... Sa réponse, fut des plus cinglante !

• Comment ! Oser me qualifier de variable ! moi l'Abbé Cassot, Ah que non, bougre d'âne, vous ne vous en tirerez pas comme cela, que tous les limicoles emmanchés d'un long bec me viennent à la rescousse et soient témoins, jamais je n'ai tergiversé dans ma croyance ! Allez chercher la variable ailleurs elle ne vient point de là...

• M'enfin l'Abbé, vous ne pourrais nier le fait que le « calidris alpina » que vous êtes, perché ou non dans les montagnes du nord, hagard ou pas, donne suivant les saisons, une coloration changeante à votre tenue et que chez les gens de votre espèces la longueur du bec comme d'autres choses sont plutôt fluctuantes.

Crédit photos : Serge Kergoat



L'agenda des travaux du jardin Du 1er au 15 Juin



Légenda des travaux
du jardin est
issu du site :
www.terrevivante.org

Début juin, les semis se poursuivent, haricots, fenouil, maïs et carottes pour l'hiver : pour éviter la mouche de la carotte, on peut installer des voiles anti-insectes. Dans les haies et massifs, les arbustes à floraison printanière peuvent être taillés, notamment le forsythia qu'il faut aussi penser à bouturer, pour se préparer un printemps prochain éclatant.

Au potager

Semez : arroche, carotte, chicorées frisée et scarole, chicorée sauvage, chou pommé d'hiver, chou-fleur, chou brocoli, courge, endive, fenouil, haricot, laitue, maïs doux, navet, persil, poireau, radis.

Plantez : aubergine, céleri-branche, chicorées frisée et scarole, chou, concombre, courge, laitue, potiron, poivron, tomate.

Binez, sarclez et paillez.

Buttez les pommes de terre, haricots, pois, fèves, maïs.

Installez un voile anti-insecte sur la planche de carotte d'hiver au moment du semis (contre la mouche de la carotte).

Finies les corvées d'arrosage, investissez dans des tuyaux microporeux ou munis de goutteurs et installez un programmeur d'arrosage. Avec des arrosages abondants mais peu fréquents (tous les 3 ou 4 jours), vous favoriserez un enracinement profond et une meilleure résistance à la sécheresse. En n'arrosant que les lignes de légumes, vous ferez des économies d'eau, surtout si vous réduisez l'évaporation par un bon paillage.

Le paillage (ou mulch) à base de matières organiques joue un triple rôle : il nourrit

le sol, préserve l'humidité du sol et, s'il est de bonne épaisseur, limite le développement des mauvaises herbes qui, de toutes façons, sont beaucoup plus faciles à arracher. Tontes de gazon : laissez-les sécher un ou deux jours, et épandez-les sur 3 à 4 cm d'épaisseur. Feuilles mortes : broyez-les avec une tondeuse et utilisez-les au pied de vos massifs. Paille : si vous avez la chance de pouvoir vous en procurer, c'est idéal pour contrôler les mauvaises herbes, en épaisseur de 10 cm environ. Épandez auparavant 2 à 3 cm de compost.

Au jardin d'ornement

Semez les fleurs bisannuelles : giroflée, myosotis, pensée, pâquerette.

Continuez les désherbages.

Ôtez les fleurs fanées des rosiers au fur et à mesure sauf sur les rosiers à fruits décoratifs (lianes, botaniques).

Taillez les arbustes à floraison printanière et les haies.

Surveillez l'arrosage des plants repiqués, surtout si le printemps est chaud et sec.

Comment multiplier le forsythia, ce bel arbuste dont la floraison d'un jaune éclatant annonce le printemps ? C'est simple, taillez des boutures de 20 cm dans des rameaux de l'année.

Dans un coin du jardin, enfoncez-les dans une tranchée de 15 cm où la terre a été travaillée et allégée avec un peu de sable. Paillez et patientez.

Au verger

Éclaircissez les fruits trop serrés ou présentant des défauts (pommes, poires, pêches, abricots).

Traitez contre l'oïdium du pêcher (soufre en poudre).

Arbres nouvellement plantés : éliminez les rejets qui apparaissent sous le point de greffe.

Les pièges à phéromones contre le carpocapse sont utilisés par les professionnels pour repérer la période des vols du papillon responsable des galeries de vers dans les pommes et les poires (en complément avec un insecticide biologique qui n'est pas accessible aux jardiniers amateurs). Quand on ne possède que quelques arbres, suspendre un piège dans chaque arbre devient un moyen de lutte suffisamment efficace. Les pièges "delta" avec plaque engluée, les pièges-entonnoirs où les papillons viennent se noyer ainsi que les pièges à phéromones se trouvent en jardinerie..



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



Du 16 au 30 Juin

Deuxième quinzaine de juin, bichonnez les arbres fruitiers : apportez du compost puis couvrez-le de mulch, arrosez les jeunes arbres, éclaircissez les pommiers et poiriers pour permettre aux fruits de grossir et, si vous avez déjà été confrontés au carpocapse, ensachez-les. Au potager, pulvérisez décoction de prêle et purin d'orties pour stimuler la résistance au mildiou

Au potager

Semez : arroche, carotte, chicorées frisée et scarole, chicorée sauvage, chou de Chine, fenouil, haricot, laitue, navet, radis d'hiver.

Plantez : chicorées frisée et scarole, chou, laitue.

Semez les haricots à grains, pour les récolter demi-secs ou secs.

Plantez les poireaux d'hiver. Certaines souches de mildiou sur les tomates sont très virulentes et se développent rapidement sur les tiges comme sur les feuilles. Si l'humidité persiste et si le feuillage reste mouillé plus d'une journée, les spores germent et se répandent. Pulvérisez décoction de prêle et purin d'ortie pour stimuler la résistance des plantes ; traitez avec un produit à base de cuivre (bouillie bordelaise ou autre) en réduisant les doses de moitié.

En ces temps où l'eau se fait rare, évitez les arrosages à l'asperseur, source de gaspillage. Privilégiez les arrosages localisés, à commencer par l'indétrônable arrosoir, idéal dans les petits jardins. Ce peut être aussi de simples bouteilles plastiques percées, ou encore des oyas, installés au pied des plants (tomates

par exemple). Sinon, vous pouvez opter pour des systèmes plus élaborés : tuyaux goutte-à-goutte, tuyaux microporeux, raccordés au réseau, ou mieux, à une réserve d'eau de pluie que vous aurez récupérée à partir du toit de votre maison.

Au jardin d'ornement

Semez les fleurs bisannuelles : giroflée, myosotis, pensée, pâquerette et les vivaces pour le printemps prochain.

Bouturez les rosiers, les hortensias et les œillets.

Pincez les grandes vivaces pour stimuler la production de boutons floraux (asters, rudbeckias, helianthus...). Surveillez l'arrosage des jeunes plants d'annuelles.

Tuteurez avec des branchettes de bambous ou de noisetier les vivaces en touffes souples (gaura, géraniums...).

Surveillez les pucerons dans tous les secteurs du jardin, notamment sur les rosiers. En l'absence de larves dévoreuses de pucerons (syrphes, coccinelles, chrysopes...), intervenez rapidement avec du savon noir dilué à 2 %.

Au verger

Surveillez la vigne et traitez contre l'oïdium et le mil-

diou.

Ensachez pommes et poires si vous avez des problèmes de carpocapse (vers).

Si la mise à fruit est bonne, vos arbres porteront trop de fruits de petit calibre, avec des risques de casse. Il faut éclaircir. Sur pommier, conservez le fruit central du bouquet. Sur poirier, gardez au contraire la plus belle poirette, située à l'extérieur du bouquet.

Bichonnez vos arbres fruitiers : binez-les au pied, sur un rayon d'un mètre environ ; apportez deux bonnes pelletées de compost, que vous couvrirez d'un mulch de paille ou de broyat de branches. Pour les jeunes arbres, soyez particulièrement attentif à l'arrosage, surtout si le temps est sec. Comptez un arrosage toutes les 2 à 3 semaines, à raison de 2 arrosoirs par arrosage et ce, durant tout l'été, jusqu'au retour des pluies d'automne.

Attention au puceron centré du pommier qui provoque des déformations dans les feuilles, ce qui permettra aux pucerons de se mettre à l'abri dans leurs enroulements. Intervenez rapidement avec du savon noir dilué à 2%

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



Centre culturel L'Améthyste

La programmation de Juin



Musique

Cordes sensibles : Samedi 3 juin

Venez faire une découverte musicale avec le Quatuor Ponticelli et la chorale du collège Alain de Crozon.

Si vous êtes amateurs de concert et de musique de chambre, nous vous invitons à vivre une aventure unique sur la scène de l'Améthyste. Ici, les deux ensembles musicaux vont se rencontrer pour la toute première fois sur un répertoire éclectique : musiques, arrangements, canons et chansons des folklores de l'Est comme de l'Ouest, du Classique comme du Contemporain, de Purcell à Zaz en passant par Dvorak. 45 jeunes âgés de 12 à 15 ans, toutes et tous volontaires, s'enrichiront d'une expérience scénique commune avec ces quatre musiciens du Finistère, aguerris et passionnés.

Choix du répertoire : Christel Barbey et François Silcher

Tout public - Durée : 1h30

Tarifs : 8€ / 5€ - Gratuit -18ans

Séances à 16h15 et 20h15



Concert

Concert de fin d'année de Kaniri Ar Mor : Samedi 10 juin 2023 à 20h

Pour finir cette année en beauté, le centre culturel L'Améthyste vous propose de venir applaudir les élèves de l'école de musique et de danse intercommunale Kaniri Ar Mor.

Le temps d'une soirée, vous retrouverez l'orchestre enfants, l'orphéon en version fanfare, les éveils-initiation et danse du Faou, les ateliers de musiques actuelles, ainsi que d'autres surprises.

Un événement ouvert à tous !

Entrée libre, réservation obligatoire auprès de kaniri@free.fr ou par téléphone au 02.98.17.04.86



Théâtre

Les Misérables, par l'école Yves Offret de Lanvéoc : Vendredi 23 juin à 20h

Cosette, exploitée par les Thénardières, est recueillie par Jean Valjean. Désormais installée à Paris, elle croise le chemin de Gavroche et de son ami Naveet. Après d'eux, Cosette apprend ce que vivre dans la rue signifie et découvre que les individus ne sont pas tous égaux, surtout lorsque la Révolte gronde et que les barricades entravent les rues de Paris...

Durée : 1h15 - Public : dès 6 ans

Participation financière libre (fonds récoltés pour une partie des frais de costumes, décors et transport de enfants).



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 SOCIAL ULAMIR

Dans le cadre de ses actions, l'ULAMIR, Centre Social de la presqu'île de Crozon, propose un lieu d'accueil pour un moment d'échange et de convivialité, pour soutenir les malades et les proches aidants.

C'est un temps pour se confier, prendre du recul sur les événements ou simplement chercher des informations. L'accueil se fait les mercredis le jour de la foire, de 9h30 à 12h, dans la salle Ti Buhez, au rez-de-chaussée du Centre Hospitalier de la presqu'île de Crozon.

Les personnes intéressées peuvent venir librement et gratuitement sans réservation. L'accueil et l'animation sont assurés en partenariat avec La Soupape. Nous travaillons également en liens avec l'association La Balise, France Alzheimer 29, France Parkinson 29 et le C.L.I.C de la presqu'île de Crozon Aulne Maritime.

Une formation pour les proches aidants sera proposée en fin d'année à destination des aidants des malades de maladies neuro-évolutives (Alzheimer, Parkinson, Corps de Lewy, Huntington, Charcot...).

Pour tous renseignements

l'Ulamir Centre Social au 02.98.27.01.68

Programme complet de nos activités disponible dans nos bureaux et sur : www.ulamir-centre-social-presquile.fr

Aidants Aidés AUTOUR D'UN CAFÉ

*Un moment d'échange et de convivialité
Pour les malades et leurs proches aidants*

les mercredis de 9h30 à 12h
les 10 et 24 mai
les 14 et 28 juin

ENTREE LIBRE - OUVERT A TOUS

Salle " Ti Buhez "
Rez-de-chaussée
Centre Hospitalier
de la presqu'île de Crozon

Renseignements et informations
02-98-27-01-68
contact@ulamir.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 2023

CROZON	Lundi 17 et Mardi 18 Juillet.....	8h30 à 13h00 (Salle Nominoé)
TELGRUC sur MER.....	Mardi 25 Juillet.....	8h30 à 13h00 (Salle Omnisport)
CAMARET sur MER	Mardi 01 et Mercredi 02 Août.....	8h30 à 13h00 (Salle Omnisport)
CROZON	Lundi 23 et Mardi 24 Octobre	8h30 à 13h00 (Maison du Temps Libre)

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



Camaret

La tour Vauban de Camaret-sur-Mer

Le centre d'interprétation de la Tour Vauban est en accès libre tous les 1^{ers} dimanches du mois (sauf juillet/août) :

4 juin 2023 de 10h à 18h, 3 septembre, 1 octobre et 5 novembre 2023 de 14h à 18h.

Venez (re)découvrir la fortification de Vauban, le seul site en Bretagne inscrit sur la liste du Patrimoine Mondial de l'UNESCO.



La tour Vauban (©Mairie de Camaret-sur-Mer/ C. Boézennec)

Horaires d'ouvertures :

- du 8 avril au 31 mai : ouverture tous les jours de 14h à 18h (fermé le mardi)
- du 1 juin au 31 août : ouverture tous les jours de 10h à 18h
- du 1 septembre au 13 novembre: ouverture tous les jours de 14h à 18h (fermé le mardi)
- Journées Européennes du Patrimoine: les 16 et 17 septembre, ouverture de 10h à 13h et de 14h à 18h.
- du 16 décembre au 8 janvier 2024: ouverture 14h à 18h

Fermetures: les 1^{er} mai, 24, 25, 31 décembre et 1^{er} janvier.

Tarifs :

- Plein tarif : 6€ - Tarif réduit : 3€ (8-25 ans, étudiants, bénéficiaires des minima sociaux et demandeurs d'emploi, personnes en situation de handicap)
- Visite guidée : 7€
- Pass famille : 15€ (2 adultes avec au moins 2 enfants de 8 à 18 ans)
- Gratuité: - de 8 ans, accompagnateurs PMR, accompagnateurs de groupes, guides conférenciers, ICOM et ICOMOS
- Retrouver les tarifs de l'offre culturelle et groupes sur camaret-sur-mer.fr
- Pass'Musées Presqu'île: visitez les 6 musées du territoire et bénéficiez d'un tarif réduit dès la 2nde visite.

Exposition temporaire du Samedi 03 Juin au Vendredi 1^{er} Septembre

Exposition proposée par le Conseil Départemental de Loir-et-Cher, dans le cadre du parrainage du SNLE Le Terrible, en partenariat avec la base de l'Île Longue, Naval Group, Ariane Group et le CEA L'Île Longue, petit bout de terre sur la presqu'île de Crozon, est fille de la Mer.

Véritable île à l'origine, puis reliée au continent par un chemin submersible, son histoire est elle aussi indissociable de la mer. Au XVII^e siècle, l'Île Longue, avec ses fortifications, participe à la défense de la Rade de Brest, puis au XX^e siècle, de 1914 à 1919, elle sert de camp d'internés civils allemands, hongrois, etc... capturés sur un paquebot hollandais : toujours la mer.

L'Île longue, c'est aussi un autre regard sur cette mer bretonne. Elle est devenue en 1970 le port base des sous-marins nucléaires lanceurs d'engins - SNLE - avec un environnement riche de sa faune et de sa flore, de ses hommes et femmes qui, depuis cette date, assurent la posture océanique de la dissuasion française en permanence.



Landevennec

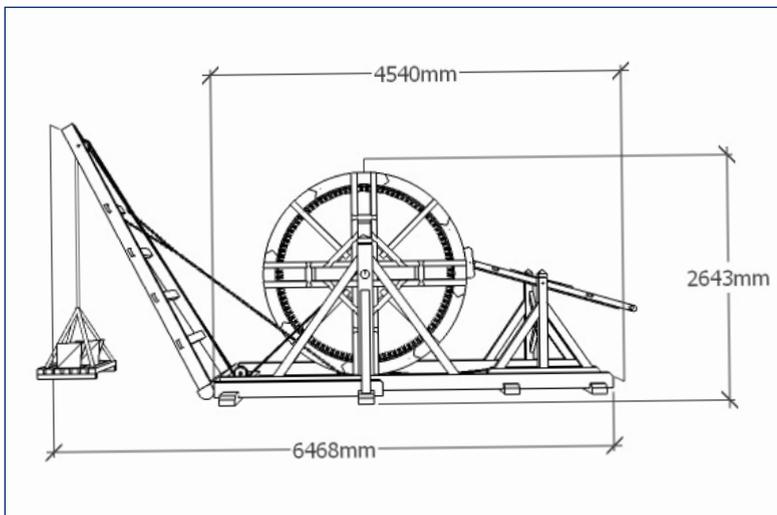
Une cage à écureuil ?



Rassurez-vous, il n'est nullement question d'emprisonner un quelconque écureuil, ce serait vraiment trop cruel. La réalité est toute autre car il s'agit d'un système de levage de charges lourdes connu dès l'Antiquité et utilisé jusqu'aux environs du 17^{ème} siècle.

Véritable reconstitution historique réalisée spécialement pour le site de l'ancienne abbaye de Landévennec par des stagiaires en formation au lycée des métiers du bâtiment de Pleyben, cette grue est actionnée en utilisant la force musculaire des jambes (supérieure à celle des bras) de l'homme qui se plaçait dans la « cage », une roue charpentée en chêne local d'un diamètre de 2m50. Faisant tourner celle-ci, l'homme entraînait une corde dont la force était multipliée par un système de poulies et pouvait ainsi soulever plusieurs centaines de kilos. Démontables et transportables, de telles grues ont vraisemblablement été utilisées lors des chantiers de construction de l'abbaye.

Au plaisir éprouvé par les stagiaires lors de la réalisation s'ajoute désormais le plaisir des visiteurs découvrant ce bel ouvrage.



AL LOUARNIG

La kazetenn qui fait du reuz !

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



Buzz des Associations

Aikido CLUB Crozon - le 6ème Dan d'Aïkido pour M. Fanch Cabioc'h

Le club de Aïkido de Crozon est très fier de vous annoncer que M. Fanch Cabioc'h a reçu des mains de Robert Le Vourc'h (7ème Dan), le 6ème Dan d'Aïkido de la Fédération Française d'Aïkido et de Budo au cours d'une brève et sobre cérémonie lors d'un stage régional à Ploërmel.

Cette haute distinction récompense son parcours d'Aïkidoka, mais aussi celui de professeur et l'enseignement qu'il dispense depuis de nombreuses années à Crozon et en Bretagne.



Aujourd'hui Mr Cabioch œuvre aussi en tant président de la Ligue Aïkido de Bretagne et apporte son expertise et sa disponibilité pour promouvoir l'Aïkido en Bretagne et représenter la Ligue en toute circonstance au plan Régional et National.

**Les cours d'aïkido se font
le mardi et le vendredi de 19H30 à 21H**
**Pour tout renseignement
vous pouvez nous contacter
sur facebookk à Aikido Club Crozon
et sur Instagram à crozon_aikido.**

Championnat de Bretagne Elite de Cyclisme

"C'est à ARGOL qu'aura lieu le Championnat de Bretagne Elite de Cyclisme le dimanche 4 juin prochain. Cette épreuve se déroulera sur un circuit de 9.880 km que les coureurs emprunteront 15 fois, soit 148.200 km. Départ 13h30 et arrivée prévue vers 17h30 au niveau de la maison médicale. Présentation des équipes sur la place de l'église à partir de 12h15. Environ 140 coureurs seront au départ. L'organisation et la mise en oeuvre de la sécurité sur le circuit sera assurée par des signaleurs bénévoles et le Comité d'Animation d'Argol.

A cette occasion, le Musée des Vieux Métiers vivants présentera quelques ateliers sur la place de l'église entre 10h00 et midi."

Histoire et Culture de Bretagne en Juin

Après une première conférence dédiée au Réveil artistique breton et le mouvement des Seiz Breur, l'association Histoire et Culture de Bretagne vous propose un nouveau "Emgaviou Landevenneg", dimanche 25 juin 2023, à 15h à la salle polyvalente de Landevenneg sur le thème "Le mégalithisme : un âge d'or de la Bretagne?"

Hérités de la préhistoire, menhirs, dolmens, cairns et autres mégalithes constituent un patrimoine puissamment évocateur renvoyant pour beaucoup aux racines originelles des Bretons. Mais, contrairement à ce qu'affirme la tradition orale, celles-ci ne seraient pas héritées des migrations celtes. En effet, les dernières découvertes de l'archéologie invitent à renverser le mouvement : c'est à partir de la péninsule armoricaine que se serait diffusée, sur toute la façade atlantique, la civilisation mégalithique. Aussi, cet « âge d'or » de la Bretagne révèle-t-il un monde interconnecté, fait d'échanges et de mobilités.

Conférence co-animée par Yannick LECERF, archéologue préhistorien, conservateur du patrimoine et chercheur rattaché au CNRS et Olivier CAILLEBOT, réalisateur et journaliste.

Pratique : Billetterie et programme de l'ensemble des conférences 2023 sur www.breizh-odyssee.bzh, rubrique "Événement" ou sur place au centre Breizh Odyssee

Rendez-vous
Landevenneg
Emgaviou

HCB|ISB
Histoire et Culture de Bretagne
pour les Bretons de Bretagne

**LE MÉGALITHISME
UN ÂGE D'OR
DE LA BRETAGNE ?**

Conférence multilingue animée par :
• Olivier CAILLEBOT, Réalisateur et journaliste
• Yannick LE CERF, Préhistorien, conservateur du patrimoine et chercheur rattaché au CNRS

Prozenn liouda buhezekat gant :
• Olivier CAILLEBOT, Realizator ha jurnalist
• Yannick LE CERF, Prehistorer, rannbrouder rannbrouder
Mour ar glad hag enklaskour staget d'ar CNRS

**MEURVAENOURIEZH
UN OAD AOUR
EVIT BREIZH ?**

DIMANCHE 25 JUIN 2023 / 15H
SALLE POLYVALENTE - LANDEVENNEG
D'AR SUL 25 A VIZ EVEN / 3e g.m.
SAL LIESIMPLIJ - LANDEVENNEG

CONFÉRENCE EN FRANÇAIS



Vélo Sport de la Presqu'île de Crozon
Calendrier des sorties du mois de Juin 2023 - Départ : 8h15

Pour le groupe à allure modérée - Départ : 8h45
Distance environ 70 km : Itinéraire défini sur place

Date	Distance	Dénivelé	Direction circuit
04-Juin	95 km	1000 m	Crozon - Le Faou - Riv du Faou - Hopital Camfrou - Logona Daoulas - Daoulas - Irvillac - Hanvec - Le Faou - Crozon
11-Juin	100 km	1172 m	Crozon - Chateaulin - Croas ar Born - Cast - Locronan - Kerlaz - Tréfeuntec - Ste Anne - Pentrez - St Nic - Crozon
18-Juin	95 km	1081 m	Crozon - Ty Jopic - Rte de Braspart - Nivot - Ménez-Meur - St Cadou - Hanvec - Crozon
25-Juin	100 km	1232 m	Crozon - Saint Nic - Pentrez - Sainte Anne - Plo-névez Porzay - Locronan - Plogonnec - Quéméneven - Gare Quéméneven - Cast - Chateaulin - Crozon
TOTAL	390 km	4485 m	Contact : vspc.over-blog.com

Concerts, auditions, restitutions, stages & évènements en Juin



"Accordéon diatonique, clarinette et cornemuse écossaise" : Jeudi 8 juin 18h15, salle polyvalente Roscanvel, entrée libre

(kaniri@free.fr)

"Musiques et Danses avec les résidents de l'EHPAD" : Grande salle de l'ehpad, Crozon, vendredi 23 juin 15h30, entrée libre

"Ensemble vocal, Voix du monde enfants, Voix Nomades" : (Sous réserve) dimanche 25 juin 18h30, église de Rosnoën, libre participation

"L'Orphéon de la presqu'île" & le 4tet de saxophone "M'île sax2" : En plein air à l'occasion de la célébration du 15ème anniversaire de la labélisation de la Tour Vauban au patrimoine mondial par l'UNESCO, vendredi 7 juillet 10h, sillon de Rocamadour, Camaret/mer

"Danse à l'école" : Restitution du projet mené par Claire Valat avec la classe de classe de CP, CE1, CE2 de Saint Fiacre, jeudi 8 juin, auditorium d'océanopolis, Brest

"La mer dans tous ses états" : Restitution des ateliers musique & danse par les élèves de l'école Louise Michel et les intervenants Arthur Maillard et Delphine Amice, samedi 17 juin après midi école primaire Louise Michel de Camaret/mer

"L'orchestre cuivres et percussions" : De la classe de CE2 de l'école Jean Jaurès avec les intervenants de kaniri, Christian Guiblet, Arthur Maillard & Yannick Le Bitter dimanche 11 juin 13h30, kermesse de l'école Jean Jaurès, Crozon

"Eveil-Initiation Musique & Danse, Formation Musicale 1er cycle" : Cours ouverts au public mercredi 14 juin de 14h à 17h, grande salle de la maison du temps libre, Crozon, entrée libre

"Harpe celtique et violon" : Vendredi 16 juin 18h30, église de Lanvéoc, entrée libre

"Piano" : Samedi 17 juin 17h, salle gentiane, maison du temps libre, Crozon, entrée libre

"Eveil-initiation Musique & Danse" : Lundi 19 juin 17h30, salle Jeanne Brigant, Le Faou, entrée libre

"Atelier jazz et ensemble de cuivres" : Mardi 20 juin 19h, en terrasse au "relais des pêcheurs", Morgat

"Guitare" : Samedi 24 juin 14h30, salle gentiane, maison du temps libre, Crozon, entrée libre

"Eveil-Initiation Musique & Danse, Parcours découverte instrumentale" : Restitution des ateliers samedi 24 juin 17h, salle St Ives, Camaret/mer, entrée libre

"Avant l'été !" : Concert de fin d'année par les ateliers, orchestres de Kaniri ar mor samedi 10 juin 20h, Centre Culturel l'Améthyste, Crozon, entrée libre sur réservation

A noter également sur vos agendas !

Réinscriptions-inscriptions 2023/2024 à partir du lundi 12 juin jusqu'au vendredi 7 juillet

Renseignements : 02 98 17 04 86 - kaniri@free.fr - www.kaniri.com





EPISODE 12

Il est temps de se retrouver !

Cher lecteurs, lectrices, et chers spectateurs, le temps nous a paru une éternité loin de vous...

Il faut dire que nous ne nous sommes pas revu depuis Décembre 2023.

Et pour cause, notre Cabar'Eizh s'est exporté un peu partout dans le Finistère au cours de ces derniers mois... Et oui, le breton est voyageur dit-on! Mais Gast, il est temps de rentrer au bercail maintenant.

Et pour fêter nos retrouvailles, nous vous avons concocté une nouvelle revue et nous vous la présenterons en presqu'île, les Samedis 22 juillet et Samedi 19 Août, à 20h30 au DMK Dinner.



KATHODI'K, Le nouveau spectacle !

Avec cette nouvelle création, la troupe Cabar'Eizh vous propose de faire d'une pierre deux coup: Kathodi'K, c'est comme une soirée canapé devant un bon film qui fusionnerait avec une sortie culturelle entre amis ... Sauf qu'à la place : les acteurs sont devant vous, que les copains sont juste à côté et que le repas est bien plus goûtu qu'un "plateau télé" ...

Alors, vous commencez à être convaincus ?

Ainsi, cette nouvelle revue qui rend honneur au 7ème art, vous invitera à sillonner le tapis rouge en retrouvant tous vos grands classiques du cinéma : Rabbi Jacob, Bodyguard, 9 semaines 1/2, Rocky, Certains l'aiment chaud, bref ... Tout y est ! Du gros nanard, au chef d'œuvre du 7ème art, en passant par les comédies musicales hollywoodiennes, et même les dessins animés de la firme aux grandes oreilles, tout sera passé en revue. Et cette fois encore, Jannig et Martine, nos Mamgoz adorées auront leur mot à dire, n'en déplaisent à certains.

La troupe Cabar'Eizh s'agrandit

Si le binôme Jannig & Martine est toujours fidèle au poste, un nouveau duo fera son apparition : Zina Sahara (meneuse de revue sur "BilliK") et Esmée Lolita (Meneuse de revue sur "Illumi'Magik") qui chantaient jusqu'alors sur deux revues différentes, unissons cette fois leur voix pour revisiter les plus belles bandes originales du cinéma. Quant à la belle Foxie Chicago et à l'exotique Titi Délice, elles ne seront désormais plus les seules à "cever l'écran" puisque 5 nouvelles danseuses rejoignent le Cast cette saison. Et ce n'est pas sans déplaire à CB, notre mentaliste, qui sera cette fois encore, bien entouré.

DMK Dinner Feat. Cabar'Eizh: Un dîner spectacle qui tiendra sa promesse

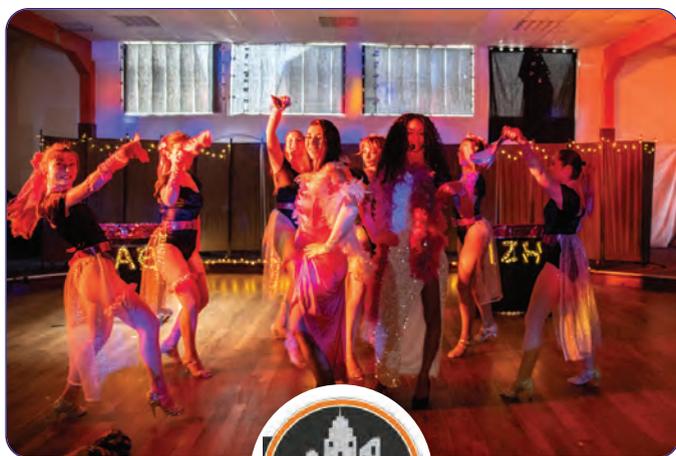
Pour ce nouveau spectacle, le collectif Cabar'Eizh, porté par l'association Lanvéocienne « Les Coulisses » s'associe au DMK Dinner pour proposer un dîner spectacle de qualité.

Si la troupe Cabar'Eizh assure le show, de leur côté, Damien, Manuel, Kévin et leur équipe s'occuperont de ravir les papilles des spectateurs.

*D'ci là nous vous souhaitons plein de belles choses
et sommes impatients de vous retrouver cet été au DMK Dinner*

Les Cabar'Eizh





**3 formules
seront proposées**

"Formule plume" 49€

- Dîner (hors boissons)
- Revue "Kathodi'K"

"Formule Strass" 60€

- Dîner
- Boissons : 1 apéritif + 2 verres de vin + 1 café/thé
- Revue "Kathodi'K"

"Formule Tapis rouge" 66€

- Dîner
- Boissons : 1 apéritif + 2 verres de vin + 1 café/thé
- Champagne avec le dessert
- Revue "Kathodi'K"

RESERVATIONS :

2 possibilités : contactez-nous
par email :
association-les-coulisses@outlook.fr
ou via facebook à : Cabar Eizh
OU scannez les QR CODE ci-après.

JUILLET



AOÛT



En hommage à Georges Boulestreau
La Musique en Délire !

**MUSIQUES
PLURIELLES
& FANFARES**

LANVÉOC
(cave et espace nautique)
Samedi 1^{er} juillet 2023
de 16h à minuit
libre participation

**CHAMPIONNAT
DE BRETAGNE
ÉLITE**

**DIMANCHE 4
JUIN
2023
13H30**

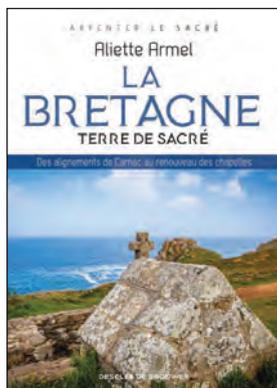
ARGOL (29)



La Maison des 3 Métiers

Conférence de Alette Armel : La Bretagne, pays des saints.

L'intervenante : Historienne de formation, Alette Armel a été critique au Magazine Littéraire. Elle anime des ateliers d'écriture à Paris et en Bretagne d'où elle est originaire. Après 3 livres sur Marguerite Duras, la biographie de Michel Leiris, 4 romans inspirés de voyage, elle a fait paraître La Bretagne, terre de sacré.



La conférence : Alette Armel reconstitue du V^e siècle à 2023, la succession d'événements fondateurs de l'identité bretonne, une épopée celtique, chrétienne et monastique dont les acteurs principaux, les saints, sont toujours honorés dans la toponymie des villages, dans les chapelles et calvaires, dans les pardons et statues qui ornent les demeures bretonnes.



La conférencière nous entraîne sur les routes de l'Histoire, en compagnie de saint Guénolé ou de saint Yves. Elle nous fait aborder, avec les premiers moines scotiques, sur les îles du nord de la Bretagne ou suivre la Troménie de Locronan, pardon qui met nos pas dans celui de Saint Ronan.

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

Les Inattendues :

Un cocon poétique immersif fête la musique des mots !

Le collectif KORRIGANE LENN TOUR, festival itinérant de lecture à voix haute, est heureux de vous présenter son nouvel événement dans le cadre de son programme : Les Inattendues. Depuis le début du printemps, le collectif KORRIGANE LENN TOUR sillonne la presqu'île de Crozon.

Cette première édition nommée : Nos auteurs donnent de la voix ! invite tous les presqu'iliens qui le souhaitent à partager ses écrits au cours de lectures à voix haute mais aussi à participer à cette grande aventure des mots en intégrant le collectif ou en tant que bénévole.

Le 24 Juin lors de la fête de la musique, à Roscanvel, nous allons créer le premier cocon immersif où la lecture et la musique dans le noir vous emmènera dans un espace poétique, sensoriel et sonore.

FÊTE DE LA MUSIQUE DES MOTS 24 JUIN
à partir de 20 heures
Gratuit
Roscanvel

Cocon poétique immersif !

Nous vous invitons à vivre une expérience culturelle, sonore, sensorielle et visuelle, en suivant un parcours initiatique, ludique, participatif à la découverte de la poésie et de soi.

Renseignements au 0671563510 ou korriganelenntour@gmail.com

*Si vous souhaitez des renseignements,
n'hésitez pas à nous rejoindre sur la page facebook de Korrigan Lenn Tour,
ou au 06 71 56 35 10 ou encore par mail korriganelenntour@gmail.com*



Altin Gün "Ask"
(Glitterbeat / Modulor - Mars 2023)

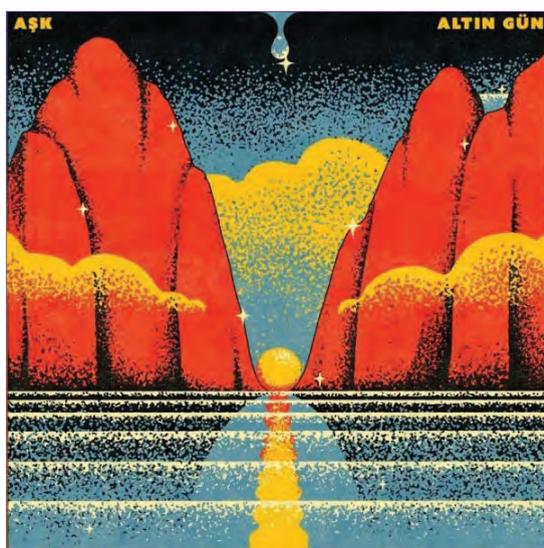
L'histoire d'Altin Gün commence en 2016 lorsque le bassiste néerlandais Jasper Verhulst, accompagnant alors en tournée avec son compatriote Jaco Gardner, découvre dans un club stambouliote le rock anatolien (l'Anatolie étant un ensemble de territoires qui va de la Méditerranée à la mer Noire.). De retour à Amsterdam, il fonde le groupe dans la foulée avec deux autres compatriotes puis recrutent sur les réseaux sociaux Merve Dasedemir, chanteuse née à Istanbul, et Erdiñç Ecevit Yıldız, chanteur et joueur de saz, luth à manche long rencontré en Iran, Irak, dans le Caucase, en Crimée, Turquie, Grèce, et dans une partie des Balkans. Tout va très vite pour Altin Gün. Premier single en mai de l'année suivante sur l'excellent label suisse Bongo Joe. Puis premiers concerts (révélation des Transmusicales de Rennes 2017).



2023 : "Ask", leur cinquième album, sonne comme un disque de généreuses retrouvailles. Oublié l'omniprésence des synthétiseurs et des boîtes à rythmes des deux derniers opus enregistrés à distance, covid oblige. Pour preuve, la réinterprétation de " Badi sabah olmadan", morceau inaugural de ce "Ask" que l'on trouvait déjà sur leur précédent disque pour une version plus feutrée et synthétique, ici dans une version plus vivante.

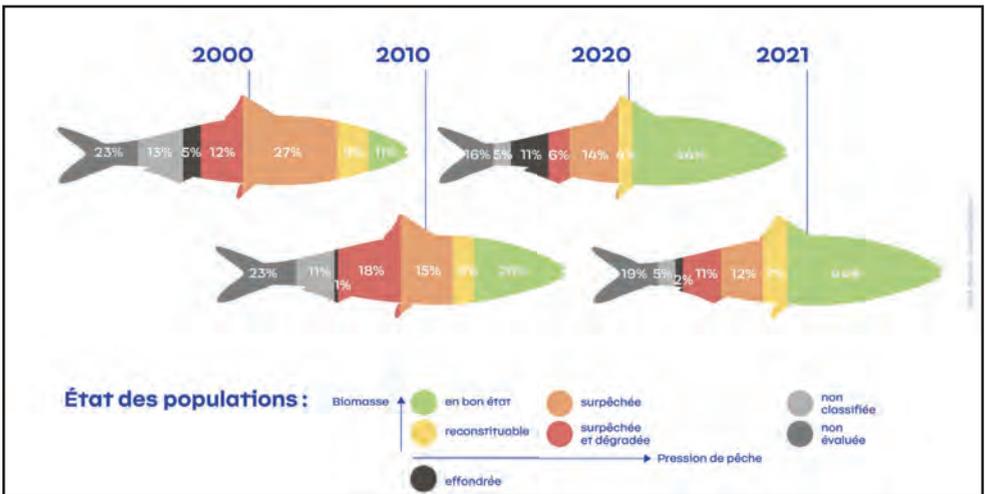
Rajoutons que sur scène Altin Gün se transforme en machine inarrêtable. Vivement un prochain passage près de chez nous (leur seule venue dans le 29 était à Quimper au Novomax 19 octobre 2018).

Yann



Bilan 2022 en France hexagonale : la moitié des volumes de poissons pêchés provient de populations exploitées durablement

Le bilan 2022 montre que 51 % des 327 000 tonnes de poissons débarqués dans l'hexagone en 2021 proviennent de populations exploitées durablement, contre 48 % en 2020. La surpêche touche quant à elle 23% des volumes pêchés, et 2 % proviennent de populations considérées comme « effondrées ».

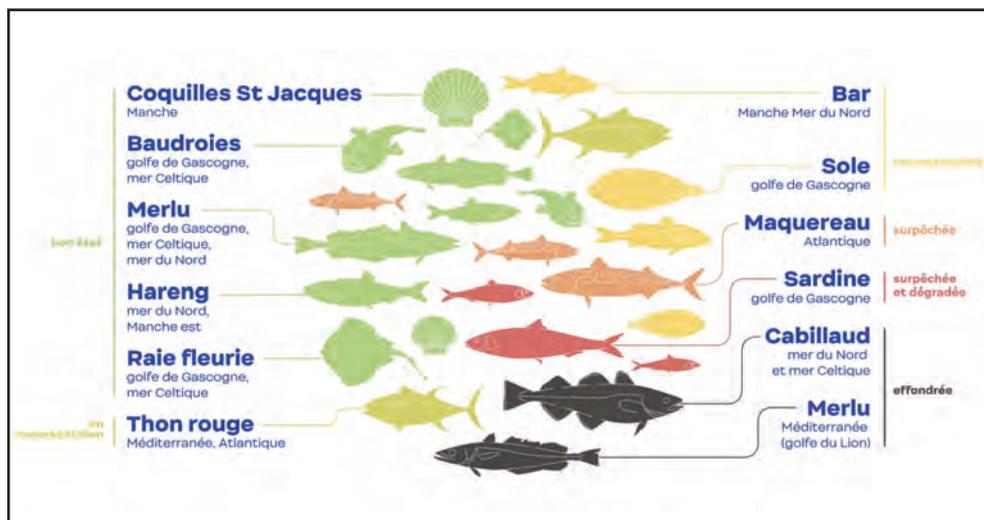


Evolution de l'état des populations de poissons exploitées en France hexagonale entre 2000 et 2021. Les chiffres de 2020 ont été révisés lors de l'évaluation 2022. Crédit : Ifremer 2023, J. Barrault

Sur l'ensemble des débarquements, dans quels états se trouvent les différentes populations de poissons pêchées ?

- 44 %** des débarquements proviennent de populations de poissons en bon état : pour ces populations, la pression de pêche et la biomasse sont estimées être compatibles avec l'objectif de rendement maximal durable. La proportion des débarquements venant de populations en bon état varie en fonction des façades entre 37 et 54 %, à l'exception de la Méditerranée pour laquelle seule la population de rouget est considérée en bon état.
- 7 %** proviennent de populations reconstituables ou en reconstitution : pour ces populations, la pression de pêche est estimée conforme à celle permettant le rendement maximal durable. Mais la biomasse de reproducteurs est encore inférieure à cet objectif (« populations reconstituables »), ou alors cet objectif n'est pas défini (« populations en reconstitution »).
- 12 %** proviennent de populations surpêchées : leur biomasse de reproducteurs est aujourd'hui à un niveau compatible avec le rendement maximal durable. Mais la pression de pêche est encore trop élevée et risque de conduire à une baisse des populations si elle ne diminue pas.
- 11 %** proviennent de populations surpêchées et dégradées : il s'agit des populations surpêchées (pression de pêche supérieure au rendement maximal durable), pour lesquelles la biomasse de reproducteurs est inférieure à celle permettant le rendement maximal durable.
- 2 %** proviennent de populations effondrées : la quantité de reproducteurs est insuffisante pour le renouvellement de ces populations, sans pour autant que cela conduise à l'extinction de l'espèce. Le risque est plutôt l'arrêt de l'activité de pêche du fait d'une rentabilité non assurée ou de mesures de gestion très restrictives.
- 5 %** proviennent de populations non classifiées : le niveau actuel des connaissances ne permet pas de fixer les seuils de durabilité ou d'effondrement pour ces populations.
- 19 %** proviennent de populations non évaluées : ces populations ne font pas l'objet d'un suivi scientifique régulier. Leur proportion varie en fonction des façades maritimes : elle atteint 54 % en Méditerranée et 26 % dans le Golfe de Gascogne.





Évaluation 2022 : exemples de populations de poissons classées selon leur état.
Crédit : Ifremer 2023 - J. Barraul

Les chiffres des évaluations précédentes sont recalculés chaque année

À chaque nouvelle évaluation, les scientifiques intègrent les données de l'année la plus récente et revisitent les estimations des années antérieures pour être au plus proche de la réalité. Ces révisions font partie du processus scientifique établi. Elles peuvent conduire à réviser le statut de l'état d'une population de poissons estimé l'année précédente, et ce, d'autant plus que les indicateurs (biomasse et pression de pêche) sont proches des seuils de référence du rendement maximum durable. À quelques tonnes près, certaines populations peuvent ainsi basculer d'un état à un autre. Lorsque les révisions de statut concernent des populations qui constituent une part importante des débarquements, comme c'est le cas dans cette évaluation 2022, la vision globale peut être fortement affectée.

Dans le bilan précédent, la part des populations exploitées durablement en 2020 était ainsi estimée à 56 %. Ce chiffre a été revu à la baisse dans le cadre de l'évaluation 2022 : de 56 %, il a été révisé à 48 %, du fait, principalement, de la révision du statut du maquereau de l'Atlantique Nord-Est. Cette population qui a contribué à environ 7 % des débarquements totaux en 2020 est en effet passée de « en bon état » à « surpêchée ».

L'amélioration marque le pas et nous met face au défi de la durabilité

Si l'état des populations pêchées dans l'hexagone s'est largement amélioré en 20 ans, le bilan 2022 montre une stagnation depuis 5 ans des volumes de poissons débarqués provenant de populations en bon état, et ce bien que le nombre de populations en bon état continue d'augmenter. Avec un quart des débarquements provenant de populations surpêchées, d'importants efforts doivent encore être accomplis pour espérer se hisser au niveau des objectifs fixés par la Politique commune de la pêche et qui sont encore loin d'être atteints.

« L'évaluation 2022 affiche un bilan moins optimiste que celui de l'an dernier, annonce Alain Biseau, biologiste des pêches à l'Ifremer et membre du comité d'avis du CIEM (Comité international pour l'exploration de la mer). La part des volumes de poissons débarqués issue de populations exploitées durablement évolue très lentement depuis 2017, même si le nombre de populations non surpêchées quant à lui continue d'augmenter. Il est passé de 56 en 2017 à 72 en 2021 ».

Cet apparent paradoxe s'explique, d'un côté, par la dégradation de l'état des populations de maquereau, une espèce qui contribue de manière importante aux volumes pêchés et, d'un autre côté, par le fait que les pêcheurs ont moins puisé dans les populations en bon état comme le merlu. Il faut savoir que, globalement, 95% des volumes de poissons débarqués dans l'hexagone reposent sur une cinquantaine d'espèces de poissons, crustacés et mollusques. Des petites variations des volumes de ces espèces très pêchées suffisent ainsi à impacter fortement les chiffres de ce bilan.





Cette stagnation qui perdure laisse présager qu'il sera difficile d'atteindre dans un futur proche l'objectif de 100 % des populations pêchées au niveau du rendement maximum durable (RMD) fixé par la Politique commune de la pêche

Biologiste des pêches à l'Ifremer
Membre du comité d'avis du CIEM (Comité international pour l'exploration de la mer)

Des populations surpêchées ou effondrées il y a quelques années comme le merlu du golfe de Gascogne et de la mer Celtique ou encore le thon rouge de Méditerranée et de l'Atlantique se portent désormais bien. L'églefin de la mer du Nord et de l'Ouest de l'Écosse, surpêché en 2020, a retrouvé un bon état en 2021. Mais force est de constater que près du quart des populations pêchées peinent toujours à se rétablir et demeurent surexploitées.

« Cette stagnation qui perdure laisse présager qu'il sera difficile d'atteindre dans un futur proche l'objectif de 100 % des populations pêchées au niveau du rendement maximum durable (RMD) fixé par la Politique commune de la pêche », souligne-t-il. Il en va de même pour l'objectif de la Directive-cadre sur le milieu marin (DCSMM) qui préconise le retour au bon état écologique de l'ensemble des populations halieutiques.

Pour que la courbe continue son ascension favorable, il est nécessaire de mieux comprendre quels facteurs biologiques et environnementaux, mais aussi socio-économiques et politiques, contribuent à la stagnation observée actuellement. Certaines populations, comme la sole du golfe de Gascogne par exemple, ne se portent pas mieux alors que les quotas de pêche octroyés depuis 6 ans respectent les avis scientifiques. Le nombre de jeunes poissons est toujours en forte diminution pour des raisons encore mal comprises.

« Soumis à de multiples pressions naturelles et anthropiques, l'océan est un milieu complexe qui change très vite. Dans ce contexte, connaître la réalité de l'état des populations de poissons reste un défi. Nous devons poursuivre nos efforts et tendre plus encore vers une approche « écosystémique » des pêches, explique Alain Biseau. Cela passe par une meilleure compréhension des interactions des populations entre elles et avec leur environnement, ainsi que des effets des pressions humaines et du changement climatique sur leur dynamique ». En 2021, par exemple, une étude de l'Ifremer avait confirmé que la baisse de la taille des sardines observée depuis le milieu des années 2000 en Méditerranée était liée à l'évolution de leur nourriture et de l'environnement du golfe du Lion.

Ce n'est qu'au prix de ces progrès de connaissances que les scientifiques pourront encore mieux anticiper l'évolution des principales populations exploitées en fonction de différents scénarios de gestion et des sources de pression autres que la pêche, et ainsi déterminer plus précisément les niveaux de prélèvements compatibles avec un objectif de pêche durable.

« Parvenir à une pêche durable implique d'atteindre puis de maintenir un taux d'exploitation qui permette de maximiser durablement les captures sans affecter le renouvellement de la biomasse des populations de poissons, rappelle Alain Biseau. Ce taux d'exploitation est la « cible » fixée par les politiques européennes. Pour être certain de ne pas le dépasser, et en considérant les variations environnementales d'une année sur l'autre et la part d'incertitude inhérente aux estimations scientifiques, une option pourrait être de « viser » en-dessous, autrement dit de diminuer plus encore la pression de pêche pour aider les populations à recouvrer un bon état. Cela contribuerait à stabiliser les captures et à renforcer la résilience des populations face aux changements globaux »

Le rôle de l'Ifremer : expert mais non décisionnaire

L'Ifremer opère le Système d'Information Halieutique (SIH) qui regroupe l'ensemble des données françaises sur les populations halieutiques de notre territoire et prépare les jeux de données nécessaires aux évaluations en support aux avis de gestion. L'Institut opère également les navires de la Flotte océanographique française, comme le Thalassa ou l'Europe qui sillonnent les côtes pour estimer l'abondance des poissons.

En termes d'évaluation, l'Ifremer participe aux travaux des commissions scientifiques européennes ou intergouvernementales, dans le cadre de la Politique commune de la pêche (PCP) et de la Directive cadre sur le milieu marin (DCSMM) mais n'intervient pas dans les décisions de quotas : ceux-ci sont proposés par la Commission européenne et décidés par le Conseil européen des ministres de la pêche.



Les Professionnels à votre Service



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



Dépliant
Flyer



Panneaux
extérieurs



Marquage
textile



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

www.louarnig.fr
www.comalouest.fr



Comment le stress psychologique provoque-t-il des troubles digestifs ?

À Nantes, une équipe Inserm vient de montrer que le cortisol, une hormone qui participe notamment à la gestion du stress, agit directement sur la plasticité du système nerveux intestinal. Ce phénomène serait à l'origine de modifications de la contractilité des muscles intestinaux et de troubles du transit.



Diarrhées, constipations, douleurs abdominales... : si le stress psychologique est connu pour favoriser ces troubles digestifs, les mécanismes sous-jacents ne sont pas parfaitement compris. Jusqu'ici le rôle du cortisol, « l'hormone du stress », a très peu été étudié. Pourtant, il pourrait être important. On sait en effet que les personnes traitées de façon chronique par administration de cortisol – parce qu'elles n'en produisent plus ou pas assez, par exemple en raison d'une maladie d'Addison ou après l'ablation d'une glande surrénale – peuvent souffrir de troubles digestifs lorsque leur traitement est mal équilibré. À Nantes, Michel Neunlist et Kalyane Bach-Ngohou ont donc décidé de se pencher sur les relations entre stress, cortisol et troubles digestifs, dans le modèle expérimental de la souris. Leur travail est le premier à suggérer que le cortisol influence directement les neurones qui composent le système nerveux entérique, un tissu indépendant du système nerveux central, distribué tout le long du tube digestif, qui régule les fonctions gastro-intestinales.

Pour provoquer un stress et en mesurer l'incidence sur le système digestif des souris, les chercheurs ont d'abord placé des animaux pendant une heure sur une plateforme flottant sur l'eau. Ils ont constaté que la quantité de selles émises par ces souris était plus élevée que celle émise par leurs homologues restées en cage. Ils ont ensuite prélevé des échantillons du système nerveux entérique chez les animaux des deux groupes : le tissu des souris qui avaient été stressées comportait davantage de neurones producteurs d'acétylcholine (neurones cholinergiques), connus pour faciliter la contraction intestinale. « Afin de confirmer que les troubles digestifs des souris étaient liés à ces neurones, nous avons soumis des prélèvements de muscles coliques à des courants électriques, explique Kalyane Bach-Ngohou. La contractilité des échantillons issus de souris stressées était effectivement plus forte. »

Une modification de l'expression génétique

Les chercheurs se sont ensuite penchés sur les mécanismes cellulaires à l'œuvre. Ils ont montré que la corticostérone – l'homologue du cortisol chez la souris – est impliquée dans ces phénomènes : « Nous avons découvert que le récepteur de l'hormone, nommé GR, est présent dans les neurones cholinergiques du système nerveux entérique, aussi bien chez les souris témoins que chez celles qui avaient été stressées », souligne Kalyane Bach-Ngohou. Avec une différence cependant : « En situation normale, le récepteur GR est principalement localisé dans le cytoplasme des cellules. En situation de stress, la corticostérone se fixe au GR et le couple GR-corticostérone migre dans le noyau de la cellule où il active la transcription de différents gènes, poursuit la chercheuse. Nous avons montré que ce processus est associé à une augmentation de la proportion de neurones qui synthétisent l'acétylcholine dans le système nerveux entérique. Cela conduit à une augmentation de la transmission cholinergique neuromusculaire, elle-même probablement à l'origine de l'accélération du transit colique observée chez les animaux stressés. » D'autre part, les chercheurs ont montré que l'utilisation d'un antagoniste spécifique du récepteur GR diminue l'émission de selles sous l'effet du stress.

L'équipe poursuit ses travaux pour déterminer la nature et la fonction des gènes ciblés par le couple GR-corticostérone dans les neurones entériques, probablement impliqués dans les manifestations intestinales. « Déterminer la nature et la fonction de ces gènes pourrait nous amener à identifier de nouvelles cibles thérapeutiques et conduire à de nouvelles solutions pour soulager les personnes traitées par cortisol qui souffrent de troubles digestifs, liés à la difficulté à mimer pharmacologiquement les variations circadiennes du cortisol naturel, » note Kalyane Bach-Ngohou. « Et ces médicaments pourraient être proposés à ceux qui souffrent du syndrome de l'intestin irritable ou dans d'autres pathologies associées à des taux de cortisol élevé et des troubles digestifs : maladies psychiatriques, inflammatoires, ou nutritionnelles... ».

<https://www.inserm.fr/actualite/comment-le-stress-psychologique-provoque-t-il-des-troubles-digestifs/>



InScience 2023, le festival qui fait du bien à ta santé !

Du 1er juin au 15 juin 2023, aura lieu la 3e édition d'InScience, le festival de l'Inserm sur le thème de la santé et de la recherche médicale. Au cours de ces deux semaines, podcasts, jeux de réalité virtuelle, expositions, bandes dessinées, rencontres avec les chercheuses et chercheurs... se succéderont aux 6 coins de l'hexagone. L'objectif du festival ? Permettre aux citoyennes et citoyens de déconstruire les idées reçues sur la santé et la recherche médicale. Découvrez la programmation en ligne et en région de l'édition 2023 ! (Tous ces événements sont gratuits.)



La programmation en ligne : vidéos, podcasts, bandes dessinées

Nos vidéos

La science dans tous les sens

Audition : La vidéo pédagogique permet de transmettre des connaissances par un moyen ludique, vivant et mémorisable. L'Inserm Occitanie Méditerranée, à travers Marie Péquignot chercheuse Inserm au sein de l'INM et médiatrice scientifique à Genopolys, présente une vidéo sur l'audition. A travers des explications claires, à la portée du public cible (à partir de 6 ans) et des expériences reproductibles à la maison, les jeunes scientifiques en herbe en sauront plus sur ce qu'est un son, et la façon dont il est créé. Diffusion le 05/06/2023

Odorat : La vidéo pédagogique permet de transmettre des connaissances par un moyen ludique, vivant et mémorisable. L'Inserm Occitanie Méditerranée, à travers Marie Péquignot chercheuse Inserm au sein de l'INM et médiatrice scientifique à Genopolys, présente une vidéo sur l'odorat. À travers des explications claires, à la portée du public cible (à partir de 6 ans) et des expériences reproductibles à la maison, les jeunes scientifiques en herbe en sauront plus sur cet organe sensoriel particulier qu'est le nez. Ils se familiariseront avec les neurones olfactifs, le mucus, suivront le trajet des molécules odorantes jusqu'au cerveau...et réaliseront une expérience leur permettant de tester la puissance de leur nez. À vos marques, prêts, sentez ! Diffusion le 12/06/2023

Tu cherches, trouves-tu ?

Le cancer du pancréas avec Yvan Martineau : Yvan s'attaque au cancer du pancréas, mais il trouve quoi ? Découvrez en vidéo la recherche d'Yvan Martineau, chercheur Inserm au Centre de recherches en cancérologie de Toulouse. Diffusion le 01/06/2023

La santé des femmes avec Coralie Fontaine : Coralie s'intéresse à la santé des femmes et aux œstrogènes en particulier, mais elle trouve quoi ? Découvrez en vidéo la recherche de Coralie Fontaine, chercheuse Inserm à l'Institut des maladies métaboliques et cardiovasculaires à Toulouse. Diffusion le 03/06/2023

Le cerveau avec Germain Arribarat : Germain a des images de cerveau plein la tête ! Mais il trouve quoi ? Découvrez en vidéo la recherche de Germain Arribarat, maître de conférences dans le laboratoire Toulouse NeuroImaging Center à Toulouse. Diffusion le 06/06/2023

L'obésité avec Anaïs Briottous : Anaïs travaille sur l'obésité, mais elle trouve quoi ? Découvrez en vidéo la recherche d'Anaïs Briot, chercheuse Inserm à l'Institut des maladies métaboliques et cardiovasculaires à Toulouse. Diffusion le 10/06/2023

L'influence du microbiote sur la santé de nos reins : Le projet CKD microbiome, présenté par Sandra Wagner et Bénédicte Stengel, explore le lien entre notre alimentation, la composition du microbiote intestinal et la maladie rénale chronique. Diffusion le 08/06/2023

Pour accéder à l'intégralité de cet article, connectez-vous sur le lien ci-dessous

<https://www.inserm.fr/actualite/inscience2023/>



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 :	11h00 - 13h30.....	19h00 - 21h30
Mercredi :	15h30 - 18h00	
Jeudi :	11h00 - 13h30.....	
Vendredi :		19h00 - 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.

Trois services de 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 rejoindre la liaison maritime vers Brest (Le Fret)
- 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} Avril au 30 Septembre

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 vendredi de 9h30 à 12h00 et de 14h00 à 16h30. Tél. : 02.98.27.62.11

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 : tous les matins sauf le lundi place de l'église 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
Telgruc :	Tous les mardis et vendredis matin place de la Mairie



Les Professionnels à votre Service



LVC - Métallerie

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

Christophe LEMAIRE

07 81 60 46 09

contact@lvc-metallerie.fr

N° 877 953 273 00019

ZA de Kerdanvez - 29160 Crozon



Menuiserie
PVC - Bois - Alu - Acier - Mixte

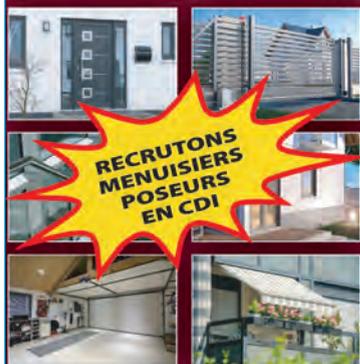
Fenêtre - Porte d'entrée
Volet - Store - Porte de garage
Portail - Clôture
Pergola - Carport

Jonathan Chimot

06 82 77 40 39

rtm-brest@gmail.com

www.rtm-menuiseries.com



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

Telgruc-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



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



Nouveau livre : «les Oiseaux de Mer et du littoral»



157 Oiseaux de mer
et de la bande côtière,
un sommaire illustré, des planches comparatives.

Un livre simple, agréable à feuilleter.

Une couverture souple, une iconographie riche et de nombreux pictogrammes.

224 pages en vente chez votre libraire au prix de 25,80 euros



Achats - Ventes - Recherches - Dons

- ENLEVEMENT ou VIDANGE GRATUITE de cuves à fioul - Contact : 06.98.34.42.36 (12-2023)
- EMPLOI : Société Crozonnaise propose travail, routinisé mais rémunérateur, à toute personne inscrite en tant qu'auto entrepreneur. Horaires, jours et temps de travail au libre choix du candidat. Lieu de travail Crozon, poste à pourvoir dès maintenant, pas de compétence particulière demandée. Si vous êtes intéressés, contactez nous au 06 25 27 92 19. - (06-2023)
- VENDS annexe Marsouin (barque) avec 2 rames et 1 gilet - 190 €- Téléphone : 07 87 22 36 12. - (06-2023)
- EMPLOI : Le CENTRE NAUTIQUE DE ROSCANVEL recherche moniteur ou monitrice de voile pour les mois d'été. Diplômé(e) ou en cours de formation bienvenues. Tél 02 98 27 41 59 --- courriel : cnroscanvel29@gmail.com - (07-2023)

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 €



modus
architecture intérieure



Rénovation & extension de maisons
Aménagement intérieur tous commerces
Conception de projet
Coordination de chantier

tél. : 06 08 57 61 54
mail : gazin.bruno@orange.fr
www.gazin-architecte-interieur.fr



Rénovation et extension d'une maison à Crozon

VANDENBROUCKE
sarl

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.vandenbrouckpeinture.fr
sarl.vandenbrouck@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)

E BENISTERIE
MENUISERIE

CONCEPTION
FABRICATION - POSE

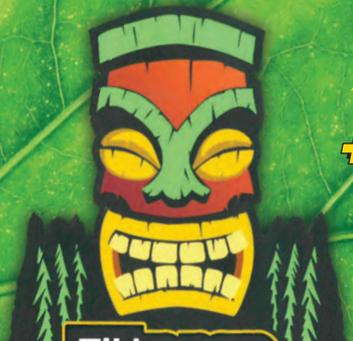
Agencement cuisine, dressing ... Parquet, terrasse ...
Restauration de meubles - Menuiserie intérieure & extérieure



Fabrication d'une bibliothèque



Les Professionnels à votre Service



Sur réservation
+33 (0)6 16 80 09 25
argolparcaventure@gmail.com

Tik'ys parc
AVENTURE

Kleuz an dioul - 29560 ARGOL

BAR HOTEL RESTAURANT DE LA RADE



02 98 27 52 19



bhrdelarade@orange.fr



1 rue de la Grève - 29160 Lanvéoc



02 98 031 031

23, Bd Mendès France – CROZON (près du LIDL)

- Isolation intérieure
- Isolation extérieure
- Systèmes de ventilation

RGE
ECO
artisan

