

N° 57  
Mai 2022

AL

LOUARNIG



La kazetenn qui fait du reuz !

Al Louarnig  
désormais consultable  
en ligne sur :  
[www.louarnig.fr](http://www.louarnig.fr)

Index des annonceurs ..... 03

Sommaire ..... 04

Agenda du mois ..... 06

Oiseaux de la presqu'île ..... 09

Tous au Jardin ..... 10

Entrepreneur(se) à l'Honneur · 12

Communauté de Communes ..... 13

Partenaires Sociaux ..... 14

Vie de vos Communes ..... 16

Buzz des Associations ..... 17

Arts & Culture ..... 20

Sciences & Environnement ..... 24

Santé & Bien-Être ..... 26

Infos Pratiques ..... 28

Petites Annonces ..... 30

Distribué  
gratuitement sur :

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

14 rue de Reims - CROZON

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

CAMARET

MORGAT

EXPRESS DRIVE

l'auto

espace culturel

E.Leclerc

Presqu'île de Crozon

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

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

**brit  
cuisines**

Exigez plus, payez moins

**CROZON**  
TAL AR GROAS  
6, ROUTE DE BREST - CROZON  
TÉL. 02.98.27.56.06

**97,5%**  
de satisfaction client\*

**L'avis du client :**

*"Très belle cuisine, nous sommes très  
satisfait du résultat, magnifique !"*

Réalisation signée Justine LE MASSON



\*MOYENNE SUR LES SEULES ÉVALUATIONS RÉCENTES

**RéNova**

**Rénovation et  
décoration d'intérieur**

**Placo et Pose d'isolation - Enduit à la chaux  
Maçonnerie générale**

Lieu dit Kerret  
29160 - Crozon



02 98 23 07 56  
07 48 54 29 19



## Index des annonceurs

<b>Auto'Net by Kara - Crozon</b>	
- Nettoyage à la main de véhicules .....	Page 14
<b>Brit Cuisines - Tal ar Groas</b>	
- Vente, installation de cuisines .....	Page 02
<b>Entrée Libre - Crozon</b>	
- Chaussures et accessoires .....	Page 32
<b>Groupe Gorioux - Crozon</b>	
- Audit / Comptabilité / Conseil ... ..	Page 29
<b>Iroise Isolation - Tal ar Groas</b>	
- Isolation intérieure/extérieure .....	Page 05
<b>La Rade - Lanvéoc</b>	
- Bar / Restaurant / Grill / Snack .....	Page 32
<b>Le Bois d'Olivier - Crozon/Kerdanvez</b>	
- Ebénisterie / Menuiserie .....	Page 31
<b>Le Breton Laveur - Crozon</b>	
- Nettoyage intérieur-extérieur / Particuliers & professionnels .....	Page 05
<b>Leclerc Culturel - Crozon</b>	
- Alimentation / Automobile / Culture / Parapharmacie / Optique .....	Page 02
<b>LVC Métallerie - Tal ar Croas</b>	
- Ferronnerie / Soudure .. ..	Page 30
<b>Modus Architecture Intérieure - Crozon/Morgat</b>	
- Architecte d'intérieur .....	Page 31
<b>Presqu'île Rénovation - Lanvéoc</b>	
- Rénovation des intérieurs .....	Page 31
<b>RéNova - Crozon</b>	
- Rénovation et décoration intérieurs .....	Page 02
<b>RTM Menuiserie - Roscanvel</b>	
- Menuiseries PVC, bois, alu, mixte... ..	Page 05
<b>Serge Kergoat - Camaret sur Mer</b>	
- Dessinateur / Photographe animalier .....	Page 29
<b>Ty Clic Photographie - Presqu Ile de Crozon</b>	
- Photographies - Portrait - Mariage - Reportage .....	Page 23
<b>Vandenbroucke Sarl - Lanvéoc</b>	
- 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](mailto:allouarnig@comalouest.fr)**

Pour recevoir «Al Louarnig» directement à votre domicile, 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](mailto:allouarnig@comalouest.fr)

**Tarifs abonnements (Frais d'envoi) : 3 numéros : 9.50 € - 6 numéros : 19.00 € - 12 numéros : 38.00 €**



# Sommaire

<b>Ça se passe en Mai</b>	
Agenda .....	Page 06
<b>Oiseaux de la Presqu'île</b>	
L'Alouette des champs .....	Page 09
<b>Tous au Jardin</b>	
L'agenda des travaux du jardin.....	Page 10
<b>Entrepreneurs.euses à l'honneur</b>	
Ecomiam Crozon .....	Page 12
<b>Communauté de Communes</b>	
l'Améthyste : Programmation du mois .....	Page 13
<b>Partenaires sociaux</b>	
Etablissement Français du Sang.....	Page 14
Secours Catholique .....	Page 14
ULAMIR.....	Page 15
<b>Vie de vos communes</b>	
Landévennec.....	Page 16
Camaret.....	Page 16
<b>Buzz des Associations</b>	
Vélo Sport de la Presqu'Île de Crozon .....	Page 17
Crozon Littoral Environnement.....	Page 17
Le Collectif des Conversations Citoyennes du Samedi Matin.....	Page 17
Du reuz dans le bourg - Naissance d'une association .....	Page 18
Brazilian Soprt Club.....	Page 18
Centre nautique de Roscanvel .....	Page 19
<b>Arts &amp; Cultures</b>	
Espace Culturel Leclerc : la Sélection du mois .....	Page 20
La chanteuse Annie Ebrel sur les traces d'Anjela Duval .....	Page 21
La Maison des 3 Métiers : Concert du groupe "MURPHY'S LAW.....	Page 21
5eme BZK Festival .....	Page 22
Festival du Nouveau Monde.....	Page 22
Editions Armeline - Nouveauté .....	Page 22
<b>Science &amp; Environnement</b>	
En Bretagne, seulement 39 % de l'eau de pluie .....	Page 24
<b>Santé &amp; Bien-être</b>	
Dextérité : Les révolutions de la rééducation .....	Page 26
<b>Infos Pratiques</b>	
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 - 3 venelle du Penker - 29570 Roscanvel - 02 98 73 58 80.

Impression : Imprimerie du Commerce - Quimper  
*Tirage* : 4000 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



**RTM**  
*Menuiserie*  
Spécialiste de la fermeture

**Menuiserie**  
PVC - Bois - Alu - Acier - Mixte

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



RECRUTONS  
MENUISIERS  
POSEURS  
EN CDI



Jonathan Chimot  
06 82 77 40 39  
rtm-brest@gmail.com  
www.rtm-menuiseries.com



# 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



**Iroise**  
Isolation

- ISOLATION INTÉRIEURE
- ISOLATION EXTÉRIEURE
- SYSTÈMES DE VENTILATION



www.iroiseisolation.com  
**02.98.031.031**

🏠 ZA de Kerhuel - 29290 MILIZAC-GUIPRONVEL 🏠 Tal ar Groas - 29160 CROZON

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](mailto:allouarnig@comalouest.fr)



## Ça se passe en Mai

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 [alouarnig@comalouest.fr](mailto:alouarnig@comalouest.fr). C'est avec grand plaisir que nous ferons paraître gratuitement vos informations dans cet agenda.

### Programme de l'association Roskanvel-Tarot

Roskanvel-Tarot poursuit son programme de tournoi mensuel avec celui du samedi 7 mai, au bar-restaurant " L'Emigrant " à Camaret.

Ce tournoi sera suivi d'un repas sur place, 2 menus au choix, réservation avant le vendredi 29 avril.

Tournoi gratuit, ouvert à tous, en libre, 4 x 5 donnes, début des jeux à 14 h 30. Inscriptions et renseignements au 06.61.10.11.08

Pour les soirées tarot, à la salle municipale de Roscanvel, rendez-vous le jeudi 5 mai, à 20 h. pour la signalisation puis à 21 h. pour jouer.

Soirées tarot également les vendredis 13, 20 et 27 mai, début des jeux à 20h15

Renseignements et inscriptions au 06.61.10.11.08.

### Tous les Mardis de 14h à 18h

**Lanvéoc** : l'association Accueil & Loisirs vous attend tous les mardis de 14h à 18h pour partager un moment de convivialité autour d'un jeu : tarot, belote, scrabble, triominos, skip-bo..... ouvert à tous de tous niveaux. Avec les consignes en vigueur . Pour plus de renseignements vous pouvez contacter Patricia au 06-23-81-13-13.

### Dimanche 01/05

**Landévennec** : L'Association des Joueurs de Pétanque de Landévennec (AJPL) organise sur les terrains du Pal en Landévennec 1 concours de Pétanque en doublettes constituées, réservé aux membres de l'association. Inscriptions avant le Jeudi 28 Avril auprès du président de l'association. Début du concours, jet du bouchon 14H, 4 parties Gagnant/Gagnant, partie 50

mn + 1 mène, Inscription 3€, récompense : redistribution mises + 30%, 50% des participants, + cadeau

### Mercredi 04/05

**Crozon** : concours en doublettes constituées ouverts à toutes et à tous, 4 parties en gagnant / gagnant, 50mn + 1 mène. Mise = 3€ personne. Récompenses= total des mises + minimum 30% de bonification par l'association, répartition sur 50% des joueurs. Inscription sur place au terrain de la gare à Crozon de 13h30 à 14h00, lancer du bouchon à suivre. Contact : [petanquecrozon29@orange.fr](mailto:petanquecrozon29@orange.fr)

### Vendredi 06 et samedi 07/05

**St Herbot** : B.Z.K FESTIVAL # 5 Salle municipale de Ty Skol Billeterie concerts Ty Skol sur place : 1 jour : 5 euros / 2 jours : 7 euros. (voir page 22)

### Vendredis 06-13-20 et 27/05

**Camaret** : Championnat

**B.Z.K. FESTIVAL # 5**  
**6 ET 7 MAI 2022**  
SALLE MUNICIPALE DE TY SKOL À SAINT HERBOT, CROZON

**Vendredi 6**  
Ty Skol  
SPECIAL 1ST  
SELECTA BUSTA  
MAS NOIR  
PIXELS  
ULTRA MINET

**Samedi 7**  
Ty Skol  
PLACH  
MIROU

BILLETTERIE CONCERTS TY SKOL SUR PLACE

**ROSKANVEL-TAROT**  
**TAROT GOURENEZ - KRAOZON**  
Tarot en Presqu'île de Crozon

**TOURNOI GRATUIT- OUVERT à TOUS**  
**Après-midi "TAROT"**  
un lot aux vainqueurs du jour

**SAMEDI 07 MAI 2022**

**" L'EMIGRANT "**

Bar - Restaurant  
1445 rue Bossenec à Camaret (29570)

**4 fois 5 donnes**

**REPAS en soirée, menus au choix**  
Inscription obligatoire au plus tard le vendredi 29 avril 2022

**RENSEIGNEMENTS et INSCRIPTIONS**  
06.61.10.11.08, au bar 02.98.93.44.31  
(Inscription préalable ou sur place le jour du tournoi à partir de 14h)

**A NOTER : horaire modifié**  
**DÉBUT DES JEUX À 14h30 précises**



**Fest noz de la St Yves  
en faveur de l'Ukraine**  
**Samedi 21 mai à 20h**  
Avec les groupes  
**Ar Bli jadur**  
&  
**PLACK**  
**Salle St Yves à Camaret sur Mer**

Entrée 7€  
gratuit moins de 12 ans

Buvette

Les recettes seront reversées à La Croix Rouge

Avec le soutien du CCAS de la mairie  
de Camaret sur Mer  
et l'association de pétanque  
Terrain de l'Armorique



de l'association Dame de Cœur, 20h/23h, salle St Yves

### Vendredi 06/05

**Crozon** : Presqu'île Horticulture Crozon organise sa conférence mensuelle le vendredi 6 mai 2022 à 17H00 à la maison du temps libre SUR LES FRAISES par un spécialiste maraichers de Plougastel.

Les dernières inscriptions pour le voyage du jeudi 19 mai à BRIEC et Landrevarezec seront acceptés avec un chèque de 40 euros. (compris transport par autocar, restaurant et visite).

### Samedi 07/05

**Camaret** : Assemblée Générale de Voiles de Camaret. Pour les adhérents et futurs adhérents : Centre APAS 940, pen-hir, Camaret-sur-Mer, à partir de 10h30 suivie d'un repas, l'apéritif en terrasse aux adhérents après l'AG est offert. Repas (20€/personne). Tél : 02 98 27 93 14.

**Landévennec** : L'Association des Joueurs de Pétanque de Landévennec (AJPL) organise sur les terrains du Pal en Landévennec 1 concours de Pétanque en

doublettes constituées, ouvert à tous. Inscriptions sur place uniquement à partir de 13H30, jet du bouchon 14H, 4 parties Gagnant/Gagnant, partie en 13 points, durée 50 mn + 1 mène, Inscription 3 €, récompense : redistribution mises + 30%, 50% des participants

### Dimanche 08/05

**Camaret** : Halte-Exposition de voitures italiennes (Lancia, Alfa Roméo...).

**Camaret** : Stage découverte danse "fusion-orientale" proposé par Kaniri ar Mor avec Delphine Amice de 9H30 à 12H30 Collège du Lannic, 1er étage. Public : ados-adultes à partir de 13 ans Tarif adhérents kaniri 10€ / tarif extérieurs 15€. Renseignements : delphine.amice@gmail.com / inscriptions : kaniri@free.fr

### Samedi 14/05

**Camaret** : Concours de pétanque en triplette au terrain de l'Armorique à partir 14h

KIG HA FARZ à partir de 19 h 30, Salle St Yves : organisé par l'Association «Les Amis du Quartier St Thomas» - Repas avec Kir Breton, soupe (pour celles et ceux qui le désirent), Kig

**3 STAGES DE DANSES INDIENNES**

Danse classique indienne «Odissi»  
Dim 03 AVRIL

«Fusion-orientale»  
Dim 08 MAI

«Danse Rajasthan»  
Dim 12 JUIN

09h30  
à  
12h30

Delphine Amice

Collège du Lannic, 1er étage  
Rue Général Leclerc  
29570 Camaret-sur-Mer

Tarif adhérents kaniri 10 euros  
Tarif extérieurs 15 euros  
Renseignements/inscriptions : kaniri@free.fr  
Tel : 02 98 17 04 86



Ha Farz, dessert et café. Le repas sera suivi d'une soirée dansante animée par Kameled Ar Son. Repas et soirée de danses 15 €, enfants 8 €, Kig Ha Farz seul à emporter 10 €. Réservations tél : 06 08 88 30 07 ou 06 16 04 73 38

**Crozon** : Pour notre reprise des soirées aux 3 Métiers nous proposons un concert du groupe "MURPHY'S LAW : entrée libre, participation au chapeau suivi par un moment convivial autour des artistes. (voir page 21).

### Mercredi 18/05

**Crozon** : concours à la méléée en doublette ou triplette selon nombre de participants ouvert à toutes et à tous, avec changement de partenaire à chaque partie. 4 parties en gagnant / gagnant, 50mn + 1 mène. Mise = 3€ personne. Récompenses= total des mises + minimum 30% de bonification par l'association, répartition sur 50% des joueurs. Inscription sur place au terrain de la gare à Crozon de 13h30 à 14h00, lancer du bouchon à suivre. Uniquement pour les adhérents ce concours donnera des points pour le challenge interne et sa tom-



Au Fil d'Un Mandala  
Présente

## FESTIVAL DU NOUVEAU MONDE

Beach Art / Land Art / Bien-être

**Du 26 au 28 Mai 2022**

**Plage de Trez-Bellec  
Telgruc-sur-Mer**



**Jeudi 26** : Création d'un grand Mandala par un collectif d'artistes.

**Vendredi 27** : Ateliers Beach Art ouvert à tous (à partir de 8 ans)  
Ateliers de bien-être (Yoga, Qi Gong, méditation, sophro, Do In)

**Samedi 28** : Presque générale de clôture  
Marché des créateurs  
Groupe de percussion de Telgruc  
Restauration rapide sur place  
Animation musicale

*Pensez vous aux déchets !*

Contact : Laurence.cormeau@gmail.com / 06 62 03 96 26

Le Comité de Jumelage de Lanvéoc/Modbury  
Organise

**Dimanche 24 juillet 2022**

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](mailto:muriel.cdjl@gmail.com)

BNP PARIBAS

bola. Contact : [petanquecrozon29@orange.fr](mailto:petanquecrozon29@orange.fr)

### Samedi 21/05

**Camaret** : Fest-Noz au profit de l'Ukraine avec deux groupes de musiques bretonnes locaux: AR BLIJADUR et PLACK. Le CCAS de la Mairie de Camaret sur Mer et l'association de pétanque Terrain de l'Armorique soutiennent cet soirée. Les recettes seront reversées à La Croix Rouge.

### Dimanche 22/05

**Crozon** : Crozon Littoral Environnement vous propose son prochain nettoyage de plage qui aura lieu sur la plage de Lostmac'h. Rendez-vous à 14h30 sur le parking près de la station d'épuration.

### Jeudi 26/05

**Crozon** : concours en doublettes constituées ouverts à toutes et à tous, 4 parties en gagnant / gagnant, 50mn + 1 mène. Mise = 3€ personne. Récompenses = total des mises + minimum 30% de bonification par l'association, répartition sur 50% des joueurs. Inscription sur place au terrain de la gare à Crozon de 13h30 à 14h00, lancer du bou-

chon à suivre. Contact : [petanquecrozon29@orange.fr](mailto:petanquecrozon29@orange.fr)

### Du Jeudi 26/05 au Samedi 28/05

**Telgruc** : Le Festival du Nouveau Monde aura lieu à la plage de Trez Bellec (du côté du centre nautique). Il a pour but de promouvoir le beach art en Bretagne., et se veut avant tout un événement culturel accessible à tous et à toutes. (voir page 22).

### Samedi 28/05

**Camaret** : Concours de pétanque en interne en doublette au terrain de l'Armorique à partir 14h

### Dimanche 29/05

**Camaret** : 5ème Rando de Pen Hir ouverte aux amis cavaliers, VTT, marcheurs et calèche, départ à 10h00 du Kermeur, 1 cochon grillé clôturera cette journée, organisé par l'association «les Cavaliers de Pen Hir» - inscription demandée 15 jours auparavant au moins

### A VENIR

**Landévennec** : 15 ème foire à la brocante vide – greniers landévennec le 17 juillet 2022. Comme chaque année les exposants seront

disposés depuis la place de la Mairie jusqu'à l'esplanade du port. Le droit de place reste inchangé et est fixé à 15 € pour un stand de 5 mètres linéaires indivisibles. La brocante, vide-greniers est ouverte à tous : Professionnels, particuliers ou associations Installation entre 6h30 et 7h00 au port de LANDÉVENNEC et rue Saint GUÉNOLÉ. Début des ventes au public à partir de 8h00 jusqu'à 18h00. Petite restauration et buvette



**Lanvéoc** : Le Comité de Jumelage de Lanvéoc/Modbury organise un vide grenier à l'Espace Nautique de 9h00 à 18h00 le Dimanche 24 juillet 2022. Les inscriptions sont ouvertes au 06 75 88 97 95 ou par mail : [muriel.cdjl@gmail.com](mailto:muriel.cdjl@gmail.com)



# Les Oiseaux de la Presqu'île

par Serge Kergoat

## L'Alouette des champs *Alauda arvensis*

Ordre des Passériformes  
Famille des Alaudidés

Genre : *Alauda* - Espèce : *Arvensis* - Sous espèces : 11

Taille : ..... 18 à 19 cm  
Envergure : ..... 32 à 35 cm  
Poids : ..... 26 à 55 g  
Longévité : ..... 12 ans  
Nidification : ..... 1 à 4 couvée(s)  
Œufs par couvée : ..... 3 à 5  
Couvaison : ..... 11 à 12 jours par la femelle  
Envol : ..... 20 à 22 jours  
Statut : ..... en régression en Europe  
France : ..... environ 2 000 000 couples en France



Anglais : ..... Eurasian Skylark  
Allemand : ..... Feldlerche  
Breton : ..... Alc'hweder sant-Pêr  
Espagnol : ..... Alondra común



L'Alouette des champs est un oiseau qu'il devient difficile de croiser. Il y a à peine 40 ans, il était courant de se promener à la campagne, de la côtoyer et de la voir décoller à quelques mètres de vous. Aujourd'hui il ne me viendrait pas à l'idée de faire un pari et de vous assurer que je vous en montrerai une... Cet oiseau fait pourtant partie de la culture rurale, j'en veux pour preuve cette chanson d'enfant : "Alouette gentille alouette... je te plumerai le bec...". En faisant un peu d'histoire nous pourrions nous souvenir que nos ancêtres les gaulois décoraient leurs casques des ailes de l'alouette. Pour vivre l'Alouette des champs a besoin d'espaces de type pelouses, dunes. Elle est alors

en petits groupes qui peuvent dépasser la centaine d'individus lors de l'hivernage. En Presqu'île, compter une dizaine d'individus en même temps est déjà un sacré challenge.

Le bec est assez puissant, il est plus épais et plus court que celui d'un granivore. Notre oiseau est à la fois mangeur de graines toute l'année et spécialisé dans la collecte de chenilles et d'insectes en période de nourrissage des jeunes.

Son plumage est adapté aux milieux qu'il fréquente au sol et il n'est pas facile de le repérer si on ne le voit pas bouger... Les couleurs du dos sont une variante de brun plus ou moins pâle. Les

plumes sont détournées d'un filet clair. Les deux rectrices externes sont blanches. Le ventre et le dessous des ailes sont blancs. Le haut du poitrail est strié.

Les pattes sont orange rose. L'œil est paré d'un cercle orbital presque blanc.

Les plumes de la tête se hérissent lorsque l'oiseau est inquiet, énervé ou en parade nuptiale. Les rayures du crâne apparaissent alors nettement.

Attention ! L'Alouette des champs niche au sol, les premières nichées peuvent démarrer fin mars à début avril, il faut donc tenir son chien en laisse lorsqu'on se promène dans les zones de nidification, dans l'herbe et dans les dunes.



Alors là tu vois ! Je la regarde, avec un rien de doute dans les yeux... Non ce n'est pas possible, elle ne va pas oser !... Eh bien si !... Avec le caractère de Bourgeoise que tu lui connais, un rien suffisant pour ne pas dire autre chose, elle se lève et désignant Lou du doigt... Elle s'exclame : tu vois bien qu'elle est rurale ! Pour tout dire, elle sent la terre, il suffit de la regarder... Regarde, elle est tellement fière d'en être, qu'elle se hérisse la tête... Non mais ! tu vas pas me dire, pour un peu, qu'elle se prendrait pour une princesse des Dunes ! C'est dingue ! Et puisque tu m'as demandé mon avis, eh bien moi, je te le dis sans honte, eh bien : la Lou être des champs ! Voilà c'est dit et si tu oses me dire le contraire et bien je te plume Ray !...

Crédit photos : Serge Kergoat



## L'agenda des travaux du jardin

Du 1er au 15 Mai



L'agenda des travaux  
du jardin est  
issu du site :  
[www.terrevivante.org](http://www.terrevivante.org)

**Vous avez irrésistiblement envie de planter les tomates, aubergines et courgettes, en cette première quinzaine de mai ? Attendez que les saints de glace soient passés... Si vous effectuez les premières tontes de la pelouse, faites sécher l'herbe coupée une journée, avant de la recycler en paillage au potager ou dans les planches de petits fruits, après avoir biné**

### Au potager

Semez sous abri : céleri, melon, courge, potiron, concombre.

Semez en pleine terre : arroche, betterave, carotte, chicorée sauvage, chou brocoli, chou cabus, chou de Milan, chou de Bruxelles, chou-fleur, chourave, concombre, courge, fenouil, haricot, laitue (d'été), maïs doux, navet, panais, persil, pissenlit, poireau d'hiver, poirée, pois à grain ridé, potiron, pourpier, radis, tétragone.

Plantez en pleine terre : artichaut, chicorées frisées et scarole, chou, laitue, pomme de terre.

Recyclez les tontes de gazon au potager (sous forme de paillage) ou au compost, après les avoir fait sécher une journée.

Avec le réchauffement climatique, la végétation est de plus en plus en avance et la tentation est grande de planter plus tôt tomates, aubergines, poivrons, courges et courgettes... Si vous êtes dans une grande moitié nord de la France ou en altitude, n'en faites rien et attendez sagement que les "saints de glace" (du 11 au 13 mai) soient passés. Jusqu'à cette date, les risques de gelées tardives sont encore bien réels. Ensuite, n'hésitez plus et fertilisez abondamment, ce sont des gourmandes ! Essayez les aubergines greffées sur tomates, plus précoces et nettement plus productives.

Il est encore un peu tôt pour mettre en place votre système d'arrosage goutte à goutte. Les premiers arrosages se font à l'arrosoir. Profitez-en pour les faire, dans tout le jardin, avec du purin d'ortie et de consoude, deux plantes-engrais d'une grande richesse auxquelles tout jardinier bio consacre un peu d'espace. Ces purins sont particulièrement bénéfiques aux plants de tomates : l'ortie favorise la vigueur de la plante, tandis que la consoude améliore la fructification. Arrosez au purin d'ortie (dilué à 10 %) lors de la plantation, puis 3 semaines après ; continuez toutes les trois semaines avec du purin de consoude. Précaution : la terre doit toujours être humide avant d'arroser avec du purin. Si elle est trop sèche, arrosez d'abord normalement à l'eau.

Le lin est réputé avoir des propriétés répulsives sur le doryphore. Cela mérite en tous les cas d'être essayé, tant ce ravageur cause régulièrement de gros soucis aux jardiniers. Semez du lin sur le rang au moment où vous plantez les pommes de terre. Il sera assez haut au moment du buttage pour ne pas être contrarié. À titre comparatif, plantez une autre planche avec des pommes de terre et sans y semer du lin, et surveillez...

### Au jardin d'ornement

Repiquez en pleine terre les annuelles gélives (cos-

mos, zinnia, tagètes, capucines...)

Semez en pleine terre annuelles (souci...) et vivaces (ancolie...).

Semez pour repiquer en automne : lychnis coronarius, isatis, lunaire, julienne des Dames...

Commencez les traitements préventifs sur les rosiers, avec de la décoction de prêle. Stimulez leur végétation au purin de consoude.

Bouturez les vivaces.

Taillez les lilas après floraison.

Paillez les massifs de vivaces, à l'aide d'herbes séchées, de feuilles mortes ou de paille.

### Au verger

Binez la terre et enlevez les mauvaises herbes au pied des arbres.

Arrosez et paillez au pied des jeunes plants en terrain sec.

Éclaircissez les pommes et poires en ne gardant qu'un fruit par bouquet.

Cerisiers : installez des pièges à mouches dans les arbres.

Traitez le groseillier à maquereau contre l'oïdium, avec du soufre en poudre.

Ne laissez pas l'herbe envahir les plantations de petits fruits. Binez et ajoutez une bonne couche de mulch.

Placez des bandes de carton ondulé sur le tronc des pommiers, pour piéger le carpocapse (ver de la pomme).



**Les deux dernières semaines de mai, les choux, radis et carottes poussent au potager... et les herbes parfois indésirables aussi : c'est le moment, sans attendre, de passer un coup de sarcloir. Belle période aussi pour les limaces : pensez à installer des planches, que vous retournerez pour les ramasser. Préparez les purins (ortie, consoude) et éclaircissez les pêches**

#### Au potager

Semez en pleine terre : arroche, bette, carotte, céleri à côtes, chicorées frisée et scarole, chicorée 'Pain de sucre', chou cabus, chou de Milan, chou de Bruxelles, chou-fleur, chou-rave, concombre, courge, fenouil, haricot, laitue (d'été), maïs, navet, panais, poireau d'hiver, pois à grain ridé, potiron, radis, tétragone.

Plantez en pleine terre : aubergine, céleri, chicorées frisée et scarole, chou brocoli, chou de Bruxelles, chou-fleur, concombre, courge, melon, piment, poireau d'été, poivron, potiron, tomate.

Semez le maïs "au carré", en plusieurs petits rangs proches les uns des autres. Protéger le sol d'un épais paillage préserve l'humidité du sol, lui fournit de la nourriture, entretient son activité biologique et limite le développement des mauvaises herbes. Vous pouvez utiliser des tontes de gazon (pas plus de 3 à 4 cm d'épaisseur après un séchage préalable d'un ou deux jours), des feuilles mortes ou de rameaux de feuillus broyées, de la paille ou encore des mulchs du commerce (paillette de lin ou de chanvre, coques de cacao).

Comme toutes les cucurbitacées, le concombre occupe beaucoup de place si on le laisse courir sur le sol. Pourtant, c'est une grimpanche qui se débrouille très bien toute seule si vous lui proposez un tuteur approprié. Les treillis de fer à béton sont parfaitement adap-

tés pour cela. Espacez vos plants de 60 cm et installez un treillis d'1,50 m de haut maintenu par des piquets.

N'attendez pas pour désherber : en intervenant tôt, vous vous économiserez beaucoup de travail pour plus tard. Un coup de sarcloir permet d'éliminer facilement et rapidement les jeunes plantules, à un stade où ils sont encore très fragiles. L'idéal est de le faire le matin, les plantules se desséchant au soleil. Fait très régulièrement, ce travail se fait sans effort. Profitez-en pour observer l'état de vos cultures...

La plantation des poireaux s'échelonne de mai à juillet, pour des récoltes qui démarrent fin juillet et se poursuivent tout au long de l'année. Préparez le plant : écourtez les racines à 2 cm du bulbe, coupez les feuilles à mi-hauteur ; trempez les racines dans un pralin (mélange de terre de jardin et d'eau, si possible avec un peu de bouse de vache : consistance d'une pâte à crêpe épaisse). Creusez un sillon de 6 à 8 cm ; plantez les poireaux tous les 10 cm environ ; bornez avec le plantoir ; arrosez. Puis, au fur et à mesure de leur croissance, vous rapporterez de la terre au pied et les butterez.

#### Au jardin d'ornement

Semez en pleine terre : belle de nuit, lunaire du Maroc, julienne de Mahon et autres annuelles et bisannuelles.

Plantez en pleine terre : géranium, bégonia, pétunia, impatiens...

Après une bonne pluie, pail-

lez les annuelles au fur et à mesure du repiquage.

Surveillez l'appétit des limaces. Installez des planches que vous retournerez pour les ramasser, des pièges à bière... En cas d'attaque importante, répandez du Ferramol.

Arrachez les bulbes de tulipes qui ont fleuri ; conservez-les en terre dans un coin du jardin.

Profitez au maximum des floraisons printanières de votre pelouse en retardant le plus possible les premières tontes. Vous ne serez pas le seul à en profiter : une faune d'une grande diversité, notamment les pollinisateurs vous en saura gré. Pour la première tonte, réglez la tondeuse à la hauteur maximale et conservez quelques îlots fleuris. L'hécatombe d'insectes provoquée par ce funeste engin sera moins terrible.

#### Au verger

Surveillez de près les attaques de pucerons ; traitez si nécessaire avec un insecticide naturel avant que les feuilles ne soient enroulées.

Préparez vos premiers purins, à base d'ortie, de consoude, de prêle.

Plantez un figuier, dès que les gelées printanières ne sont plus à craindre.

Éclaircissez les pêches, en tout début de grossissement. Gardez un fruit tous les dix centimètres de rameau.

Traitez la vigne contre mildiou et oïdium : bouillie bordelaise 12 g/l + soufre 7 g/l + décoction de prêle à 10 %.



# Entrepreneur/euse à l'Honneur

## Ecomiam - Une nouvelle enseigne en presqu'île

Ecomiam, c'est une enseigne familiale, implantée au cœur des régions de France, qui vous offre viandes, poissons, fruits et légumes surgelés, exclusivement d'origine française pour faire de votre cuisine du quotidien un vrai plaisir pour les papilles!

La philosophie d'écomiam, c'est aussi de garantir des prix bas tout en rémunérant correctement les filières de production.

Pour ce faire, pas de superflu (pas de packagings sophistiqués chargés de visuels ni de pubs agressives), vous ne payez que la qualité du produit !

### Côtes de porc échine

le sachet de 1 kg  
**5,35 €**  
soit 5,35 €/kg



Partage des revenus	Prix d'achat	écomiam	État
1,25€	2,25€	1,20€	0,85€

le poids de 10 sachets 53,50kg  
4200€ soit 42,00€/kg



**Astuce**  
Dans un four préchauffé à 180°C, enfournez les côtes pendant 20 min en abaissant la température à 150°C. Retournez-les à mi-cuisson.

Porc origine France  
Transformées par Jean Floch (Morbihan)  
Bassin d'élevage

Avec décongélation - 6h au réfrigérateur  
Produit cuit

### Haricots verts extra fins cuits Bio

le sachet de 500 g  
**1,95 €**  
soit 3,90 €/kg



Partage des revenus	Prix d'achat	écomiam	État
0,94€	1,01€	0,74€	0,26€



**Astuce**  
Pratique, ces haricots verts sont déjà cuits. Sans décongélation préalable, versez-les dans une poêle bien chaude avec un filet d'huile d'olive. Cuite 3 minutes et c'est prêt!

Cultivés en France  
Transformés par Bonduelle (Nord)  
Bassin de culture

Sans décongélation  
Produit cuit

### Pattes de poulpe cuites

pour un sachet de 200 g  
**8,50 €**  
soit 42,50 €/kg



Partage des revenus	Prix d'achat	écomiam	État
5,50€	5,00€	2,96€	0,44€



**Astuce**  
Décongelez les pattes avant de les préparer, que ce soit pour les couper en rondelles et faire une salade froide ou que ce soit pour les poêler ou les faire à la plancha.

Mollusque sauvage  
Octopus vulgaris, péché au chalut.

Transformées par Aquadis (Finistère)  
Pêches en Atlantique Nord-Est, FAO 27 VIII Manche et Mers Celtiques.

Avec décongélation - 6h au réfrigérateur  
Produit cuit



**Crozonmiam - 6 Ter Bd Pierre Mendès France, 29160 Crozon - 02 98 86 47 25**  
**Ouvert du lundi au samedi de 09h30 à 12h30 et de 14h00 à 19h00,**  
**le samedi de 09h30 à 19h00**

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](mailto:allouarnig@comalouest.fr)





## La programmation de Mai 2022

### A la renverse – Vendredi 6 mai à 20h30

Théâtre

Le centre culturel L'Améthyste programme en ce début du mois de mai une œuvre théâtrale nationale qui a été écrite, imaginée et mise en scène à Crozon. Elle a fait le tour de la France et enfin, elle rencontre le public du territoire. Car ce texte est celui de chaque adolescent d'ici, et de chaque adulte qui s'est un jour posé ces questions de choix de vie face à la mer : Qu'est-ce que cela fait de grandir face à la mer ? D'y passer sa vie, d'y vieillir ? De voir la mer quotidiennement, dès qu'on se lève, dès qu'on sort de chez soi, dès qu'on part travailler ? Est-ce le bout du monde ou le début d'autres possibles ?



**L'histoire :** Une fille et un garçon se retrouvent le soir sur un banc bleu qui pourrait être sur un de nos ports du Faou, de Morgat, de Camaret... Elle, rêve à l'autre côté, tout droit, là-bas, jusqu'au prochain pays. Lui, fasciné par l'horizon de brume, veut rester là, face à toute la beauté du monde. Devant nous, grâce à une mise en scène puissante, toute une vie de destins retournés, de péripéties, de temps qui passe dans tous les sens et d'appels au large. Rockeurs au grand cœur et rêveurs maladroits, ils jouent avec la réalité, traversent ses dangers, se cherchent, se courent après, toujours à la renverse l'un de l'autre, mais jamais séparés.

**Durée :** 1h10 - **A partir de 13 ans**

**Tarifs :** Plein – 11 €, Carte privilège - 9 €, Réduit - 8 €

### La kersantite, magmatique et emblématique ! – Mercredi 11 mai à 20h30

Conférence



Martial Caroff, enseignant-chercheur à l'Université de Bretagne Occidentale, présentera une conférence scientifique autour de la kersantite, une roche caractéristique du patrimoine de la rade de Brest. Aussi appelée la pierre de Kersanton (hameau de Loperhet), cette roche a été largement utilisée, en association avec la Pierre du Roz, en tant que matériau de construction dans les grands monuments religieux et civils ouest-armoricains. Un symbole du futur Geopark Armorique.

**Durée :** 1h30 - **Gratuit**

### Plais'ir latino – Samedi 21 mai à 20h30

Soirée Salsa

Venez voyager, au départ de l'Améthyste, jusqu'en Amérique latine et aux Caraïbes! Danse, percussions, guitare, soleil, chaleur... Laissez-vous transporter lors de cet événement festif du mois de mai.

#### Au programme :

- De 14h à 17h : stage de danse salsa par Sals'Ananas – l'association argolienne super vitaminée, pour vous faire (re) découvrir la salsa cubaine, ou la Bachata moderne.

**Inscriptions :** [billetterie-amethyste@comcom-crozon.bzh](mailto:billetterie-amethyste@comcom-crozon.bzh) ou au 02.98.27.24.76

- À partir de 19h30 : ouverture au public avec une petite restauration qui fera voyager elle aussi !
- À 20h30 : démonstration de danse par Sals'Ananas puis concert de Bacano. À la suite du concert : un set DJ latino par Sals'Ananas pour poursuivre la soirée et danser encore !

#### Tarifs :

**Stage de salsa :** Tarif unique de 5 €

**Soirée latino :** Plein - 12 €, Carte privilège - 10 €, Réduit - 9 €



Réservations : [www.comcom-crozon.bzh](http://www.comcom-crozon.bzh), rubrique Centre culturel Améthyste – Programmation de l'Améthyste, par mail à [billetterie-amethyste@comcom-crozon.bzh](mailto:billetterie-amethyste@comcom-crozon.bzh), sur place tous les mercredis après-midi de 14h à 17h, à l'Office de Tourisme de Crozon ou à L'Espace E. Leclerc culturel aux horaires d'ouverture.





PARTAGEZ VOTRE POUVOIR,  
DONNEZ VOTRE SANG !



# Don de sang

**Prenez RDV sur [dondesang.efs.sante.fr](https://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 2022

CROZON	Mardi 12 - Mercredi 13 Juillet	8h30 à 13h00
(Maison du Temps Libre)		
TELGRUC sur MER	Lundi 25 Juillet	8h30 à 13h00
(Salle Omnisport)		
CAMARET sur MER	Mardi 02 - Mercredi 03 Août	8h30 à 13h00
(Salle Omnisport)		
CROZON	Lundi 24 - Mardi 25 Octobre	8h30 à 13h00
(Maison du Temps Libre)		

Prenez rendez-vous sur [dondesang.efs.sante.fr](https://dondesang.efs.sante.fr)  
Pour le 1<sup>er</sup> don, se munir d'une pièce d'identité

La vitrine du "Secours Catholique en Presqu'île" a été renouvelée à la "Boutik". Elle a un petit air de printemps pour accueillir les visiteurs.

Des crêpes à consommer sur place ou à emporter seront proposées le mardi, une fois par mois. Une affichette annoncera cette vente. Il est conseillé de passer commande à la "Boutik".

La permanence "accueil-écoute" continue d'avoir lieu à la Maison Paroissiale. Numéro de téléphone : 06 40 32 40 07



Ouvert le mardi de 9h30 à 13h et le samedi de 9h30 à 13h et de 13h30 à 15h  
Adresse : 34 Rue de Poulpatre, 29160 Crozon - Tél : 09 63 58 88 43

# Auto'Net

by Kara

Voiture - Van - Camping Car  
Camionnette - Fourgonnette  
Camion - Car ...  
Particuliers & professionnels  
No STRESS ! : c'est KARA :)  
Toujours présent  
et à votre service

Le seul professionnel  
de la presqu'île à nettoyer  
votre véhicule à la main !  
Et à votre DOMICILE



8 blv Mendès France - 29160 Crozon (face au Leclerc)  
06.12.71.64.22 - 06.63.58.59.40 - [autonetbykara@gmail.com](mailto:autonetbykara@gmail.com)



# CENTRE SOCIAL ULAMIR

## **Sortie conviviale : Le dimanche 15 mai :**

CHAR à VOILE et activité nature à la plage de Telgruc sur Mer.

## **Ateliers au Jardin Partagé Ker Pouss'A Tous de Lanvéoc. Saint Efflez**

Les mercredis après-midi au jardin – possibilité de covoiturage au départ de Crozon.

## **Les petites roulettes : Tous les jeudis et vendredis entre 17h15 et 18h45 à la salle Nominoë.**

Un temps convivial pour faire du roller, de la trottinette, du skate, de la draisiennne, en famille et entre copains.

## **Les babigou : Tous les mardis matin entre 9h30 à 11h30 à l'accueil de loisirs de Tal Ar Groas.**

Un temps parents-enfants (0-3 ans) pour se rencontrer, discuter, se faire ses premiers copains. Ouvert à tout le monde, gratuit et sans inscription. Venez nous rencontrer.

## **Rencontre des « Samedis infos Parkinson » : 14 mai de 15h30 à 17h. (salle polyvalente de Roscanvel)**

Avec l'intervention de Isabelle Rogues de l'union départementale des associations familiales suivie d'une séance de sophrologie et d'un échange. Ces temps sont destinés aux personnes atteintes par la maladie de parkinson et leurs aidants. Transport gratuit. Renseignements et inscription à l'Ulamir.

## **Les « Vendredis du jeu » à la maison du temps libre les vendredis de 13h30 à 17h.**

Papoter, jouer et partager un moment agréable autour d'un goûter.

## **Le programme des « Flâneries » :**

*Le lundi 02 mai rdv à 13h30 lieu- dit Kernaou à Crozon, le lundi 16 mai rdv à 13h30 parking de la plage de Lostmarc'h à Crozon et le lundi 30 mai à 13h45 rdv parking du cimetière côté Est à Crozon. Transport à la demande possible. Les flâneries sont des promenades douces dont l'objectif n'est pas de comptabiliser la distance mais de passer un moment convivial tout en prenant soin de soi.*

## **Permanences numériques**

Le centre social Ulamir de Crozon met au service des habitants du territoire, des permanences numériques sur Crozon au centre social ULAMIR les 1er et 3ème mercredis de chaque mois, et sur Lanvéoc à la maison des associations les 2ème et 4ème jeudis de chaque mois.

Gratuitement et sur des créneaux de 30 minutes, nos bénévoles vous accompagnent dans l'utilisation de vos outils numériques au quotidien (pc, tablettes, smartphones, applications, emails, démarches en ligne, etc.). **Renseignements et inscriptions au 02 98 27 01 68**

## **Permanence UFC que choisir :**

UFC-QUE-CHOISIR tiendra ses permanences le jeudi 12 mai à l'Ulamir Centre Social de 9h30 à 11h30 uniquement sur rendez-vous.

Deux bénévoles apportent leurs aides aux habitants dans tous les litiges de la vie courante et tous les domaines aussi divers que le logement, les banques et assurances, les télécoms, l'énergie, l'alimentation mais aussi la santé.

**Inscriptions au 02.98.27.01.68 ou [contact@ulamir.fr](mailto:contact@ulamir.fr)  
ou [ufc.crozon@brest.ufcquechoisir.fr](mailto:ufc.crozon@brest.ufcquechoisir.fr)**

## **Sex Breizh : Entre le 04 et le 13 mai**

L'ensemble des 4ièmes de la Presqu'île et de l'Aulne maritime vont pouvoir se questionner et discuter de la vie affective et sexuelle. Plusieurs sujets seront abordés sous forme de jeux : les infections sexuellement transmissibles, le dépistage, les relations sexuelles, les rapports dans le couple, les moyens de se protéger, comment mettre un préservatif féminin et masculin... Deux temps seront ouverts aux parents le jeudi 05 mai à 18h au collège Alain à Crozon et le mercredi 11 mai à Pont de Buis au collège Collobert à 18h..

Le programme complet de ces activités est disponible dans nos bureaux et sur :

**[www.ulamir-centre-social-presquile.fr](http://www.ulamir-centre-social-presquile.fr)**

**Renseignements / Inscriptions :  
Résidence du Cré B.P. 36 - 29160 Crozon - Tel : 02 98 27 01 68**



### Landevennec

#### Mai : le mois des Pardons

Après deux années de silence imposées par la pandémie, les habitudes de vie reprennent progressivement. Le 1er mai, l'Abbaye Saint-Guérolé pourra ainsi organiser à nouveau son grand Pardon annuel qui attire de nombreux fidèles venus de tout le Finistère et parfois de bien plus loin.

La fête commencera par la messe solennelle de 10h30 au cours de laquelle les chants bretons témoigneront de l'ancrage territorial et spirituel de la communauté monastique. La journée se poursuivra par le traditionnel concert spirituel offert par l'Ensemble choral du Bout du monde à 15h et s'achèvera par l'office des Vêpres célébré aux sources de l'histoire dans les ruines de l'église abbatiale.

Ce pardon trouve son origine dans le transfert des reliques de Saint-Guérolé dans le chœur de l'église carolingienne au 9<sup>ème</sup> siècle.

Plus tard dans le mois, comme à chaque Jeudi de l'Ascension, ce sera au tour de la chapelle du Folgoat située au cœur de la forêt domaniale d'accueillir son Pardon dédié à la Vierge que priaient inlassablement en ces lieux un ermite du nom de Salaün ar Fol au 14<sup>ème</sup> siècle.

Si le pardon qui se résume aujourd'hui à la messe de 10h30 est sans doute modeste, il n'en demeure pas moins imprégné d'une forte authenticité que les fidèles de la Presqu'île de Crozon et des environs aiment retrouver en toute simplicité et dans un esprit fraternel.



*A l'issue de la messe, les "pardonners" s'attardent et partagent le verre de l'amitié (Le Folgoat - Ascension 2019)*

### Camaret

#### La tour Vauban de Camaret-sur-Mer

Venez découvrir ou redécouvrir ce site d'exception appartenant au Réseau des sites majeurs de Vauban inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO.

Inauguré en juin 2018, le centre d'interprétation de la fortification de Vauban en Bretagne se donne pour objectif de fournir aux publics les clefs de lecture de l'œuvre de Vauban dans la rade de Brest en particulier et en Bretagne en général. Le public peut y découvrir l'histoire de la tour et son rôle dans la protection du port de Brest, le déroulé de la bataille de Camaret de 1694, mais aussi en apprendre davantage sur la vie des soldats à l'époque de Vauban.

Chaque visiteur se voit remettre avec son billet d'entrée une tablette numérique de visite qui le guidera au fil de la découverte du site. La présence d'une table multimédia adaptée au sein de notre espace d'accueil permet également aux personnes à mobilité réduite d'accéder à une visite virtuelle du site.



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

#### Informations pratiques

##### Horaires d'ouvertures :

Du 6 avril au 31 mai : ouvert tous les jours sauf le mardi, de 14h à 18h

Du 1er juin au 31 août : ouvert tous les jours de 10h à 13h et de 14h à 18h

Du 1er septembre au 7 novembre : ouvert tous les jours sauf le mardi, de 14h à 18h

Du 17 décembre 2022 au 3 janvier 2023 : ouvert tous les jours, de 14h à 18h

Ouvert toute l'année (sauf weekend) pour l'accueil des groupes sur réservation au 02.98.27.94.22.

##### Tarifs :

- Plein tarif : 5 €

- Tarif réduit : 3 € (étudiants, demandeurs d'emploi, moins de 18 ans, personnes en situation d'handicap)

- Gratuité (moins de 8 ans, journalistes en reportage, accompagnateurs PMR, accompagnateurs de groupes).

- Pass famille (2 adultes avec 2 enfants ou + de moins de 18 ans) : 13 €

- Visites de groupes : 6 € / pers. (sur réservation au 02.98.27.89.53)

- Groupes scolaires et centres de loisirs : 70 € par classe ou groupe de 30 maximum.

Accès libre à la boutique et aux expositions temporaires.



### Vélo sport de la Presqu'île de Crozon Calendrier des sorties du mois de Mai 2022 - Départ : 8h15

Date	Distance	Dénivelé	Direction circuit
01-mai	95 km	973 m	Crozon - Le Faou - Ty Jopic - route Brasparts - Rte des carrières - Lopérec - Pont de Buis - Port Lannay - Chateaulin - Crozon
08-mai	95 km	985 m	Crozon - Chateaulin - St Sébastien - Pont De Buis - Loperec - Vieux Quimerch - Ty Jopic - Crozon
15-mai	95 km	953 m	Crozon - Le Faou - Riv du Faou - Hopital Camfrout - Logonna Daoulas - Daoulas - Irillac - Hanvec - Le Faou - Crozon
22-mai	100 km	1295 m	Crozon - Argol - Trégarvan - Ste Marie - Plonévez Porzay - Kerlaz - Le Juch - Plogonnec - Bois du Duc - Kergoat - Plonévez - Saint Nic - Crozon
26-mai	95 km	1081 m	Crozon - Ty Jopic - Rte de Brasparts - Nivot - Ménez-Meur - St Cadou - Hanvec - Crozon
29-mai	105 km	1323 m	Crozon - St Marie - Plomodiern - Plogonnec - Guenguat - Pouldergat - Douarnenez - Crozon

Contact : [vspc.over-blog.com](https://vspc.over-blog.com)

### Crozon Littoral Environnement innove!



Le nettoyage de la plage de la Palue, le samedi 9 avril a rassemblé 25 personnes. Elles ont bénéficié d'une bonne météo, de beaux paysages, et d'une très bonne ambiance.

Les participants ont nettoyé environ 800 m de plage et la bonne récolte n'a fait que confirmer la grande motivation des participants. Environ 27 kg de déchets divers et une palette ont pu être retirés de ce très beau site. Comme d'habitude, ce sont les déchets liés aux activités de la pêche qui ont représenté une grande part du ramassage soit environ 10 kg dont un grand morceau de filet à grosses mailles et de très nombreux morceaux de cordages. Beaucoup

de plastiques de toutes tailles (18 bouteilles en plastique, 280 bouchons...).

#### Deux innovations ont marqué ce nettoyage.

La première étant la présence de deux adhérentes de l'association, accueillant les promeneurs sur le parking, pour les motiver à se munir d'un sac, rendant ainsi « utile » leur promenade.

La seconde innovation (déjà initiée lors du nettoyage de Kerloc'h en novembre dernier) a été d'effectuer le tri et le comptage de ces déchets à la fin du ramassage. Cette démarche s'inscrit dans la dynamique des « sciences participatives » qui se développent beaucoup actuellement. L'objectif est de permettre à chacun de participer à la science en apportant sa contribution active. Concrètement, il s'agit de faire participer des bénévoles au recueil de données et donc au développement de la connaissance sur un sujet, ici, la pollution de l'écosystème marin, notamment par les plastiques. Le protocole proposé par l'EPAB (Établissement public de gestion et d'aménagement de la baie de Douarnenez) qui participe au projet européen « Preventing Plastic Pollution » avec 18 organisations françaises et anglaises autour de La Manche, a ici été mis en oeuvre. Il y a eu une très bonne participation de tous à ce travail, qui peut paraître un peu fastidieux mais qui a son utilité. À la suite de ce tri, une fiche récapitulative a été envoyée à l'EPAB. C'était une première.

Crozon Littoral Environnement renouvellera l'exercice lors du prochain nettoyage de plage qui aura lieu sur la plage de Lostmac'h, le dimanche 22 mai à 14h30. Rendez-vous sur le parking près de la station d'épuration.

En complément, l'association a effectué un recensement des déchets liés à la pêche dans le cadre de l'opération « Fish & Click » (pilotee par l'IFREMER), présenté en novembre dernier lors du nettoyage de la plage de Kerloc'h. Crozon Littoral incite les promeneurs intéressés à utiliser eux-mêmes cette application (<https://fishandclick.ifremer.fr/>) lors de leurs balades sur les plages.

### Le Collectif des Conversations Citoyennes du Samedi Matin déménage !

Dans un élan de se rapprocher des citoyens, (et d'échapper aux courants d'air !) les conversations du samedi matin ont lieu désormais à la fontaine sur la place de l'Église à Crozon.

Bienvenue à tous, le samedi de 10h30 à 12h30.



## Buzz des Associations



### Naissance d'une association : Du reuz dans le bourg

Le vide greniers sur le port de Roscanvel a connu un gros succès pendant plusieurs années consécutives.

Hélas le Covid est passé et aucune association n'a souhaité s'investir pour le faire revivre. Face à ce constat une petite équipe relève le défi et monte une association : Du reuz dans le Bourg.

Elle est administrée par un conseil collégial : Françoise, Vincent, Louise, Astrid, Thierry, Agnès, Fabienne attendent ceux qui seraient tentés par l'aventure.

D'autres manifestations sont envisagées pour participer à l'animation du petit bourg de Roscanvel au long de l'année. L'équipe souhaite qu'une majeure partie des fonds récoltés soit offerte chaque année à une association d'utilité publique.

Les volontaires sont les bienvenus !



Contact : [dureuzdanslebourg@gmail.com](mailto:dureuzdanslebourg@gmail.com) ou tél : 06 84 20 30 90

### Le BRAZILIAN SPORT CLUB à la FUTURACUP et autres news



Dimanche 6 mars, une jeune équipe de 9 compétiteurs (âgés de 7 à 19 ans, 2 d'entre eux ayant débuté en septembre) est partie représenter le Brazilian Sport Club (BSC), association presqu'îlienne de Jiu Jitsu Brésilien (JJB) pour leur première compétition de l'année, la FUTURA CUP de Ploufragan (22), l'open de Bretagne jeunes de grappling. Cette compétition jeune est la première de la région depuis le début de la pandémie. Les 2 dernières années ayant été marquées par des

confinements et des périodes ne permettant plus la pratique des sports de contact.

Cet objectif a été préparé pendant 2 mois, les compétiteurs s'entraînant 2 à 4 fois par semaine grâce aux 9 créneaux répartis entre Telgruc/mer, Camaret et Crozon, ainsi qu'un joli programme pendant les vacances de février. Ils ont pu s'entraîner avec des partenaires de plus en plus nombreux (cette année l'association compte 50 adhérents, avec une répartition équilibrée entre les hommes et les femmes). Les 9 compétiteurs ont dû réaliser entre 1 et 4 combats, dont la durée variait entre 2mn pour le plus jeune et 5mn pour le plus âgé. Les combats étaient intenses, avec amenée au sol (technique lutte ou judo), points grâce à des positions favorables et parfois soumission par étranglement ou clé articulaire.

Leur travail a porté ses fruits :

- 3 médailles d'or pour Erwan Lemel (7 ans) avec 3 victoires sans aucun point perdu, Gaetan Boeuf-Zouaillec (16 ans) avec 1 victoire 8 à 3 et Louise Pénin (14 ans) avec 1 victoire par soumission par triangle.
- 5 médailles d'argent pour Neven Navoret (14 ans), Alexis Le Piolet (19 ans), Nolwenn Bernier (15 ans), Axel Jan de Lagillardaie (12 ans) et Hevell Navoret (11 ans).
- Lou Foltier (10ans) revient sans médaille, mais 1 victoire lors de son premier combat.

Un bilan plus que satisfaisant qui a permis de gagner encore une place au classement général et le BSC finit 5ième sur 12 devant de grosses équipes Rennaises ou Nantaises. Ces jeunes compétiteurs se préparent maintenant pour les compétitions à venir : kids league à Nantes le 23 avril (compétition sans classement, permettant aux kids de combattre avec un maximum de monde), coupe de France de grappling à Ploufragan le 8 mai, et championnat de France de JJB les 18/19 juin à Paris. Les résultats pourront être suivis sur les réseaux sociaux et dans la presse locale.

Le club presqu'îlien, créé en 2018, propose avant tout une pratique loisir avec 9 séances par semaine à partir de 5 ans, mais aussi pour les adultes. Le tout encadré par des instructeurs diplômés. Les nouveaux partenaires d'entraînement de tous âges et tous gabarits sont les bienvenus, tout au long de l'année.

Le jiu-jitsu brésilien est un art martial aux multiples facettes : ludique, excellent outil de remise en forme, favorisant le développement moteur, mélangeant préparation physique, technicité infinie, automatismes et stratégie. La régularité permet de progresser dans ce sport de combat complexe.



Laurence Cousin Fouillat (multiple championne d'Europe et du monde) venue sur la presqu'île pour une stage en juin 2019, est devenue la référente du club au cours du mois d'avril. Elle devrait venir 2 fois par an sur la presqu'île pour partager son savoir. Prochaine venue : dernier trimestre 2022.

L'association prépare 3 jours de stage sur la presqu'île, lors du week-end prolongé du 27, 28 et 29 mai avec Maxime Fiquet, le multiple champion de France et ancien membre de l'équipe de France de Lutte libre, et Samuel Petite, champion de Jiu-jitsu brésilien, de grappling et de Luta Livre (vainqueur du GIC, du Naga, de la Supreme League, champion de France...). Des informations complémentaires seront publiées sur les réseaux sociaux.

Enfin dans les prochains mois, le BSC proposera aux presqu'îliens un repas brésilien...



Pour suivre l'association :

instagram : [brazilian.sport.club.crozon](https://www.instagram.com/brazilian.sport.club.crozon) - facebook : [brazilian.sport.club](https://www.facebook.com/brazilian.sport.club) - presqu'île de Crozon – BSC  
Pour plus de renseignements : 06 04 14 29 00

## Animations nautiques en Mai 2022 :

### - 7 et 8 mai : Challenge VCAT « Vauriens et Caravelles au taquet ! »

C'est une nouvelle régates qui voit le jour : le Challenge VCAT : « Vauriens et Caravelles au taquet ! ».



Organisée par le Centre Nautique de Roscanvel, cette régates réunira ensemble des vauriens et des caravelles. Ces deux dérivateurs mythiques connaissent

un franc succès auprès des régatiers, y compris de renom à l'instar de Bruno Jourden, Jean-Pierre Dick ou Yvon Querrec. Des parcours construits, de type banane ainsi qu'un raid attendent les concurrents, du beau spectacle en perspective sur le plan d'eau de Roscanvel !

Le Challenge VCAT comptera pour le Challenge des bassins en Caravelle. Notre régates de vauriens et caravelles est ouverte à toute personne munie d'une licence FFV «compétition». Possibilité d'obtenir la licence annuelle ou journalière au Centre Nautique de Roscanvel. Durant les 2 jours de régates vous pourrez descendre sur le port de Roscanvel où l'équipe de bénévoles du Centre Nautique de Roscanvel vous accueillera autour d'une buvette.



### - 26 au 28 mai : G P E N, Grand Prix de l'Ecole Navale

Pour cette session 2022 nous retrouverons avec plaisir nos amis Windsurfers qui avaient animé notre splendide plan d'eau l'an dernier. Les animateurs de cette série historique, les organisateurs du GPEN et les participants eux-mêmes ont plébiscité l'accueil et l'organisation des bénévoles de Roscanvel et souhaité y revenir cette année. Le spectacle chatoyant des voiles multicolores et la venue de « peintures nationales et internationales » nous promettent un superbe spectacle.



### Le Centre Nautique en 2022 :

L'école de voile propose en mai des demi-journées de formation, les mercredis et samedis. Le programme de la Voile Scolaire est en place, les écoliers de Roscanvel seront accueillis au CNR en mai et juin.

En été 2022 les stages moussaillons, ados et adultes, les cours particuliers et les locations reprendront, dotés de moyens partiellement renouvelés avec l'arrivée de 4 nouveaux bateaux... mais chut, ce sera le scoop du prochain Louarnig.

En 2022, le Centre Nautique de Roscanvel désire développer ses journées « OPEN-BARRE », qui permettent à tous ses membres de naviguer gratuitement sur tous ses bateaux. Cette activité « Club » vise à attirer de nouveaux membres actifs sur l'eau et désireux de participer à la vie du club. Tous niveaux nautiques acceptés, toutes compétences diverses bienvenues !

Toutes les infos sur [www.centrenautiquederoscanvel.fr](http://www.centrenautiquederoscanvel.fr).  
Abonnez-vous à « Echos du fortin » notre newsletter.



### La sélection du mois

*Avec l'arrivée du beau temps, profitons de nos jardins !  
Voici quelques ouvrages pour vous donner des idées et des conseils.*

#### **Les Cahiers Silence ça pousse ! Marabout - Stéphane Marie**

Stéphane Marie vous propose pleins d'astuces pour mettre de la verdure sur votre terrasse, et bien plus encore dans les autres cahiers de la collection.



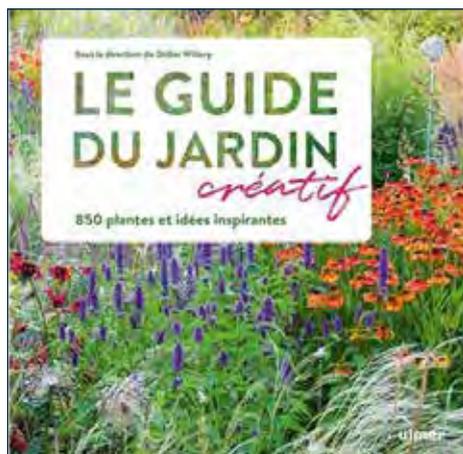
#### **12 sachets de graines pour cultiver Plume de carotte**

**Serge Schall et Anaïs Sanchez**

Des conseils, des astuces et 12 sachets de graines.

#### **Le guide du jardin créatif Ulmer - Didier Willery**

Voici un guide qui permet de développer sa créativité tout en donnant des combinaisons de plantes et des conseils.



## La chanteuse Annie Ebrel sur les traces d'Anjela Duval

A l'initiative de l'association Beauséjour de Landévennec, la chanteuse Annie Ebrel donnera son spectacle musical "Lellig" au Centre Culturel l'Améthyste le dimanche 5 juin 2022, 20h30

Depuis plus de 30 ans, Annie Ebrel est l'une des plus grandes voix de Bretagne avec un parcours artistique riche et éclectique.

Avec son nouveau spectacle, LELLIG, Annie Ebrel a choisi de mettre en musique les textes de la poétesse bretonne Anjela Duval. Simple paysanne du Trégor, Anjela Duval se met un jour de 1962 à écrire des poèmes pour occuper ses longues soirées de solitude après la mort de ses parents. Curieuse de tout, amoureuse de la nature, de sa terre et de sa langue bretonne, elle pose dans sa poésie un regard doux sur son quotidien simple, fait de ce qui l'entoure. Lucide et visionnaire sur un monde qui change si vite autour d'elle. Des centaines de poèmes naîtront sous sa plume et marqueront des générations entières.

Avec son spectacle LELLIG, Annie Ebrel revient à un environnement sonore très actuel, accompagnée des basses électriques de Daravan Souvanna, du cistre et du violoncelle de Ronan Pellen, et du multi-instrumentiste Clément Dallot.

Ce spectacle musical sera associé à une présentation de la poétesse Anjela Duval et une lecture de ses poèmes en breton et en français par le réalisateur Sébastien Guilloux, le poète Paul Keineg, Annie Ebrel et Françoise Louarn, ainsi qu'une vente de livres et CD, le samedi 4 juin 2022 à 15h, salle polyvalente de Landévennec.

**Pratique : Billetterie sur [helloasso.com](https://helloasso.com) (lellig / crozon). Place à partir de 12 €**



## Concert du groupe "MURPHY'S LAW à la MAISON DES 3 METIERS Crozon - Samedi 14 mai à 20h30

### **MURPHY'S LAW, c'est un voyage musical au cœur de l'Amérique.**

De la musique des îles britanniques des premiers colons aux débuts du Rock'n'roll, du Blues du Mississippi au Cajun de Louisiane, MURPHY'S LAW nous raconte les voyages de sa chanteuse d'origine galloise, Mary Long, née dans l'Ohio et la musique traditionnelle, mais ayant grandi à Detroit, entre Blues, Jazz et Rock'n'roll.....

Mary Long.....Vocals - Olivier Blaizot....Guitar/Vocals - Pierre Moullec...Bass.

**Association "La Maison des 3 Métiers"**

**13 rue Alsace Lorraine à CROZON**

**Ouvert le lundi de Pâques - Horaires :: 10H00-12H30 / 16H00-19H00**

**<http://cartonnage-duboudumonde.fr> - [cartonvh@gmail.com](mailto:cartonvh@gmail.com) - 06 64 92 99 21**





## Les Germano-Baltes

de Suzanne Pourchier-Plasseraud et Yves Plasseraud

Collection « PEUPLES EN PÉRIL »

Hors d'Allemagne, les Germano-Baltes sont quasi absents de l'imaginaire culturel européen et trop souvent associés à des clichés négatifs. « Ethnie » allemande, séparée de son creuset germanique d'origine durant près de sept siècles, celle-ci a pourtant développé au nord de la Baltique, un fort particularisme ayant engendré une société distincte et originale.



Au XIII<sup>e</sup> siècle, les premiers ecclésiastiques et marchands venus d'Allemagne du nord débarquèrent dans le golfe de Riga et entamèrent une modeste colonisation de peuplement, qui progressivement, donna naissance à la société germano-balte.

Ces colonisateurs, peu nombreux, ne tentèrent jamais d'éliminer les peuples autochtones mais créèrent un habitus dominateur d'une étonnante richesse duquel ces peuples s'inspirèrent pour finir, au XX<sup>e</sup> siècle, par prendre leur revanche en créant leurs propres États-nations. Ces derniers assistèrent, sans déplaisir, en 1940, au départ brutal et massif de leurs anciens maîtres.

C'est cette histoire au long cours, du début du XII<sup>e</sup> siècle au XXI<sup>e</sup> siècle, que retrace ce livre.

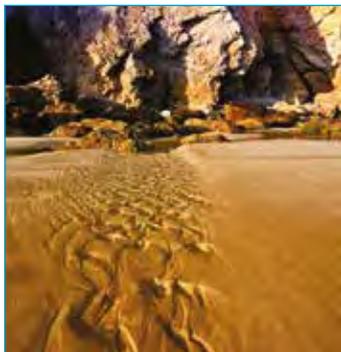
Ouvrage broché, format 12,5 x 19 cm, 294 pages + VIII pages d'illustrations couleurs hors-texte, illustrations N & B, bibliographie, annexes, cartes.

ISBN : 978-2-910878-46-7    ISSN : 1951-5790    Prix Public : 14 €

**Suzanne POURCHIER-Plasseraud**, docteure en histoire (Paris 1 Panthéon-Sorbonne), est auteure et co-auteure de plusieurs ouvrages et de nombreux articles traitant des pays baltiques. À la suite de nombreux voyages dans les pays baltiques et notamment en Lettonie, depuis la fin des années 70, elle s'est intéressée aux arts visuels de ces pays. Elle a été décorée, pour ses travaux, de l'ordre des Trois Étoiles, la plus haute décoration honorifique lettone.

**Yves Plasseraud** est président du Groupement pour les droits des minorités (GDM). Il est l'auteur de nombreux articles et ouvrages dont la vaste synthèse *Les Pays baltiques. Le pluriculturalisme en héritage*.

Éditions ARMELINE / Embannadurioù ARMELINE  
Tal-ar-Groas - 64, Route de l'Aber / 64, Hent an Aber  
29160 CROZON-F / KRAON-BZH  
Courriel : [armeline.editions@wanadoo.fr](mailto:armeline.editions@wanadoo.fr)



Photographe à domicile  
sur la Presqu'île de Crozon.

Photographie de portrait,  
mariages et autres événements,  
animaux, reportage entreprise,  
immobilier, auto-moto, stages  
photos, vente de paysages



Aurore Goeury - 06 20 80 93 53 - [tycliphotographie@outlook.com](mailto:tycliphotographie@outlook.com) - [www.tycliphotographie.com](http://www.tycliphotographie.com)



## En Bretagne, seulement 39 % de l'eau de pluie alimente rivières et nappes souterraines



**Pour répondre à leurs besoins, les Bretons prélèvent 3 % de la ressource en eau disponible sur leur territoire. Ils doivent composer avec une ressource qui fluctue parfois grandement au fil des saisons ou d'une année sur l'autre.**

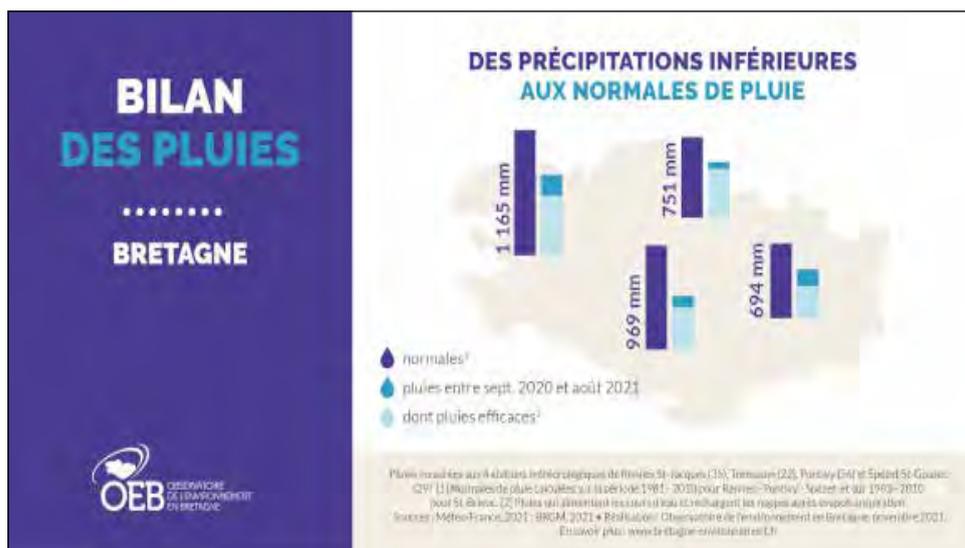
Il tombe chaque année en moyenne 26 milliards de mètres cubes d'eau sur le territoire breton. Mais plus de la moitié se transforme rapidement en vapeur d'eau, par évaporation depuis le sol et les surfaces liquides, ou par la transpiration des végétaux. Combinés, ces phénomènes constituent l'évapotranspiration. Réduite en hiver, elle est plus intense en été car il fait plus chaud, les plantes poussent et l'activité biologique des sols ainsi que le couvert végétal sont à leur maximum.

Au final, les pluies efficaces – c'est-à-dire celles qui alimentent les cours d'eau et rechargent les nappes souterraines après évapotranspiration – s'élèvent à près de 10 milliards de mètres cubes d'eau par an [1]. Nous en prélevons 3 % pour répondre à nos besoins en eau potable (l'usage le plus important) et pour les activités industrielles et agricoles.

[1] Données : BRGM, AELB, AFB, Dreal Bretagne, base de données Eider

### Une pluviométrie plus importante à l'ouest

Les précipitations et l'intensité de l'évapotranspiration varient sur le territoire breton et en fonction des saisons. Ces phénomènes dépendent du relief, de l'épaisseur des sols et de la nature de la végétation. Si bien que la pluviométrie efficace moyenne est plus importante à l'ouest de la Bretagne et à l'intérieur des terres, que sur le bassin rennais.





# PRÉCIPITATIONS EN BRETAGNE

En Bretagne, seulement **39%** de l'eau de pluie alimente rivières et nappes souterraines

## UNE RESSOURCE MOYENNE DE 10 MILLIARDS DE M<sup>3</sup>/AN DE PLUIES EFFICACES

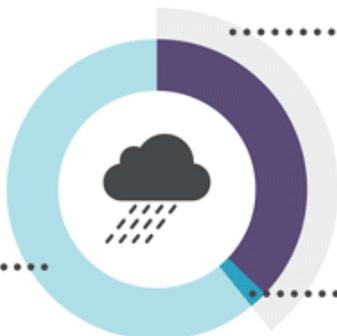
**26 milliards**

de m<sup>3</sup>/an en moyenne de précipitations totales



**61%**

perdus par évapo-transpiration



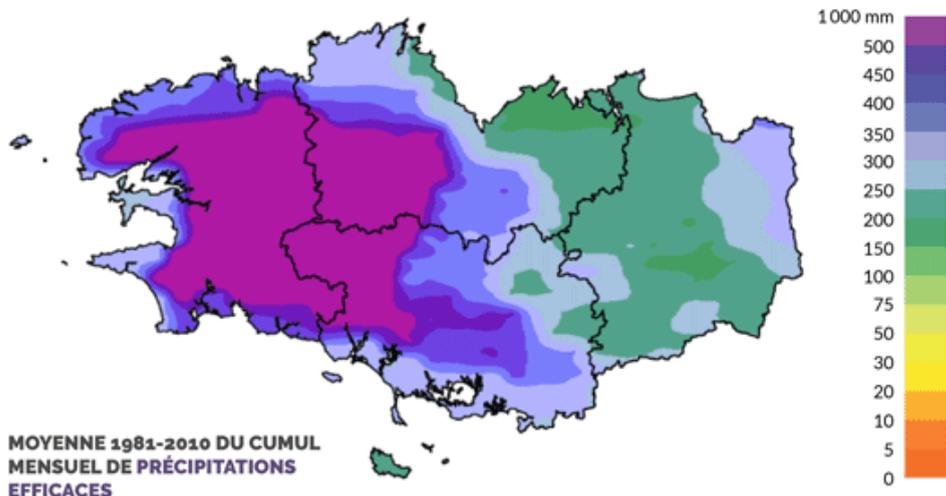
**39%**

de pluies efficaces qui alimentent les rivières et les nappes souterraines

dont **3%**

sont prélevés pour nos usages

## ... INÉGALEMENT RÉPARTIES SUR LE TERRITOIRE



MOYENNE 1981-2010 DU CUMUL MENSUEL DE PRÉCIPITATIONS EFFICACES

Données : AELB, AFB, Dreal Bretagne, base de données Eider. Carte de répartition des pluies efficaces moyennes 1981-2010, Météo France ; Traitement et réalisation : Observatoire de l'environnement en Bretagne, janvier 2019.

<https://bretagne-environnement.fr/eau-pluie-alimentation-rivieres-nappes-souterraines-bretagne-article>



### Dextérité : Les révolutions de la rééducation

**Avec le Dextrain Manipulandum, issu de leurs travaux à l'Institut de psychiatrie et neurosciences de Paris, Pável Lindberg et ses collègues enrichissent la rééducation de la motricité fine : jusque-là purement fonctionnelle, celle-ci se dote désormais d'un instrument de mesure quantitative pour évaluer et exercer les cinq composants clés de la dextérité. En complément, les dernières avancées de la neurologie et de la neuro-imagerie permettent de tirer le meilleur parti de la plasticité cérébrale des patient.**

*L'AVC est la première cause de handicap physique acquis en Europe, et touche plus de 140 000 personnes en France par an. « Il est provoqué par une occlusion ou une hémorragie des vaisseaux du cerveau, rappelle Isabelle Loubinoux\*, cheffe de l'équipe Idream de l'unité mixte Toulouse neuro imaging center (Tonic). Juste après l'accident, en phase aiguë, il faut agir au plus vite pour limiter l'étendue de la lésion. Time is brain, dit l'adage ! » Grâce à la sensibilisation de la population, au déploiement du Samu et à une prise en charge hospitalière accélérée, 10 à 15 % des patients concernés bénéficient d'une thrombolyse, technique qui permet de dissoudre un caillot sanguin, ou d'une thrombectomie, pour le retirer.*

Mais la phase aiguë ne dure que de 6 à 24 heures chez certains patients. Ensuite, la lésion se stabilise, d'abord en phase subaiguë, puis en phase chronique à partir de 6 mois. La moitié des patients présente alors des troubles de la motricité fine sur le long terme : ils ne parviennent plus à boutonner une chemise ni à manipuler un objet par exemple. « 20 % de ces personnes ont moins de 65 ans, remarque Pável Lindberg\*\*. Et toutes veulent une vie active ! » Si la rééducation des membres supérieurs existe, les solutions ciblées pour le contrôle fin des doigts manquent. C'est là qu'intervient le Dextrain Manipulandum, lauréat du concours Innovation handicap Sofmer 2021..

#### Mesurer la dextérité ?



Le Dextrain Manipulandum © Dextrain

« La dextérité des doigts est souvent ce qui est le plus difficile à récupérer après un AVC », pointe Isabelle Loubinoux. Nous disposons certes d'échelles fonctionnelles de la motricité, mais les tests associés sont d'ordre qualitatif : le patient peut-il saisir ou lâcher un objet ? Le Dextrain Manipulandum, lui, propose une évaluation quantitative des cinq composants de la dextérité : le contrôle de la force, l'indépendance des doigts, la temporalité du mouvement, la vitesse d'exécution du geste et l'apprentissage de séquences de mouvements. Connecté à une tablette, il permet de détecter et de suivre ces différents indicateurs à partir de consignes données au patient. Ainsi, ce dernier peut observer en direct la traduction quantitative du geste réalisé sur cet instrument qui, avec ses cinq pistons, évoque un peu une trompette. Pour mesurer le geste fin, les inventeurs de ce dispositif se sont associés les compétences d'ingénieurs, dont ceux de l'entreprise Sensix, spécialisée en détecteurs de force. Il s'agit aussi de mieux cerner les spécificités de chacun : « Les patients victimes d'AVC ne sont jamais les mêmes, ce que tend à faire oublier l'usage de larges catégories diagnostiques, précise Pável Lindberg. Suivre ces patients dans le temps permet de mieux planifier et cibler la rééducation de leurs déficits propres. »

Car le Dextrain Manipulandum n'est pas qu'un appareil de mesure et d'évaluation, c'est aussi un outil clinique précieux, voué à compléter la panoplie des dispositifs de rééducation motrice. Dans ce but, Pável Lindberg cofonde en février 2021 la start-up Dextrain. « Au-delà de ce que l'ingénierie rend possible, tempère-t-il, la pertinence clinique doit prédominer. En kinésithérapie et en ergothérapie, l'outil ne sera adopté que si, validé scientifiquement, il est aussi compatible avec les gestes, les contraintes et les objectifs cliniques. De nom-



## Faire bouger ses neurones

breux praticiens hospitaliers ont déjà indiqué au directeur scientifique de Dextrain, Maxime Térémetz\*\*, qu'ils voulaient l'essayer. Or, celui-ci en a testé le premier prototype pendant sa thèse ! Le développement de l'instrument avait été ensuite soutenu par la SATT Erganeo à partir de 2016, en partenariat avec l'université Paris-Descartes. »

### Au plus près du cerveau

Ce succès est en même temps celui d'une nouvelle orientation clinique de la rééducation, étayée par la neuro-imagerie. « *Couplées à l'imagerie cérébrale*, explique le neuroscienti-



*Exercice permettant d'entraîner l'individualisation des mouvements des doigts. La force exercée par chacun des doigts est représentée par une jauge de force (une colonne). Une cible visuelle apparaît et indique le ou les doigts à activer par le patient. Il doit alors remplir les jauges correspondant aux doigts ciblés. © Dextrain*

fique, les données du Dextrain Manipulandum peuvent nous renseigner sur les structures du cerveau atteintes dans certains déficits moteurs, causés ou non par un AVC. » On peut localiser les zones affectées, mais aussi constater l'effet neurologique des exercices de rééducation. La plasticité cérébrale est au centre de ces questions ! Cette tendance du cerveau à remodeler ses propres connexions se manifeste de deux façons, résume Isabelle Loubinoux. D'une part, « *il y a dans le cerveau une intense compétition entre territoires : si un organe cesse d'envoyer des informations au cerveau, celui-ci finit par s'en désintéresser et les régions cérébrales sont récupérées pour d'autres usages* ». Il est donc vital que cet organe « se fasse connaître » au cerveau, par une rééducation motrice ou même sensorielle. D'autre part, « *avec la rééducation, des voies neuronales redondantes mais dormantes peuvent être réveillées, par exemple pour constituer un réseau moteur alternatif. Et des aires cérébrales peuvent apprendre une nouvelle fonction, afin de remplacer les aires endommagées.* »

En médecine régénérative, ces découvertes permettront d'identifier de nouvelles approches pour relancer et orienter cette plasticité : thérapies médicamenteuses, greffes de cellules souches, stimulation transcrânienne non invasive... « *Pour le moment, reconnaît Pâvel Lindberg, nous cherchons à mesurer et mieux comprendre les effets neurologiques de la rééducation et des traitements. Mais à l'avenir, avec la neuro-imagerie, je crois que nous allons vers une analyse individualisée et prédictive. Des déficits fins de dextérité pourraient aussi constituer un signe avant-coureur d'une maladie neurologique, comme la maladie d'Alzheimer, que nous pourrions ainsi suivre au plus tôt.* »

<https://www.inserm.fr/actualite/dexterite-les-revolutions-de-la-reeducation/>



## 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.piscinenautilyz.bzh](http://www.piscinenautilyz.bzh)

Mardi :	11h15 - 13h30	19h00 - 21h30
Mercredi :	14h00 - 16h15	
Jeudi :	11h15 - 13h30	19h00 - 21h30
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)

Pour en savoir plus : [www.comcom-crozon.bzh](http://www.comcom-crozon.bzh)  
Rubrique Vivre ici - Déplacements et transports

**Vers Crozon** : Relie les communes de la presqu'île à la gare SNCF de Crozon. Le 2ème et 4ème mercredi matin et le samedi après-midi. Horaires et arrêts : [www.cat29.fr](http://www.cat29.fr) - Réservations au 02.98.90.88.89 de 7h à 17h la veille de votre déplacement. (le vendredi pour le lundi)

**Vers Brest** : depuis Roscanvel, Morgat, Landévennec et Rosnoën vers la ligne 34 (Camaret-Brest). Horaires et arrêts : [www.cat29.fr](http://www.cat29.fr)

### Déchèteries

#### Horaires d'ouverture du 1er 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 2ème et 4ème 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 1er, 3ème et 5ème 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



GROUPE  
GORIOUX

CROZON

NOUS COMPTONS POUR VOUS,  
VOUS POUVEZ COMPTER SUR NOUS

Contact : [cabinetgca@gorioux.com](mailto:cabinetgca@gorioux.com) - Téléphone : 02.98.93.64.31

AUDIT • CONSEIL • EXPERTISE COMPTABLE • CONSEIL PROFESSION DE SANTÉ  
• EXTERNALISATION OU OUTSOURCING • RESSOURCES HUMAINES

Découvrez le nouveau livre  
de Serge Kergoat



**Chouibou revient pour les enfants  
avec 25 nouveaux oiseaux à découvrir !**

Un livre étudié pour éveiller l'enfant et stimuler sa curiosité.  
Une couverture cartonnée, une iconographie riche et de nombreux pictogrammes.  
48 pages en vente chez votre libraire au prix de 12 euros

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](mailto:allouarnig@comalouest.fr)





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 complète d'une maison en Finistère

**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.vandenbrouckepinture.fr](http://www.vandenbrouckepinture.fr)  
[sarl.vandenbrouck@orange.fr](mailto: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](mailto:jcaradec@presquile-renovation.fr)  
[www.presquile-renovation.fr](http://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](mailto:boisdolivier@orange.fr)

[f leboisdoliviercrozon](https://www.facebook.com/leboisdoliviercrozon)

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

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



Fabrication d'une fenêtre



Les Professionnels à votre Service

# LA RADE

## BAR - RESTAURANT - GRILL - SNACK



☎ 02 98 27 52 19

@ bhrdelarade@orange.fr

📍 1 rue de la Grève - 29160 Lanvéoc

# ENTRÉE LIBRE

CHAUSSURES & ACCESSOIRES | 02.98.27.11.49

## La NOUVELLE COLLECTION est ARRIVÉE



📍 2 rue Charles Levenez - 29160 Crozon  
📞 02 98 27 11 49 - 06 80 40 18 07  
✉ mallory.leborgne@orange.fr

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](mailto:allouarnig@comalouest.fr)

