

N° 79
Mars 2024

www.louarnig.fr



AL LOUARNIG

La kazetenn qui fait du reuz !



Index des annonceurs 03

Sommaire 04

Agenda du mois 06

Oiseaux de la presqu'île 11

Tous au Jardin 12

Communauté de Communes 14

Partenaires Sociaux 16

Buzz des Associations 17

Arts & Culture 20

Sciences & Environnement 24

Santé & Bien-Être 26

Infos Pratiques 28

Petites Annonces 30

Distribué
gratuitement à :

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



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

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

Les Professionnels à votre Service

espace culturel
E.Leclerc

Cafet'
E.Leclerc

JARDI
E.Leclerc

optique
E.Leclerc

parapharmacie
E.Leclerc

E.Leclerc EXPRESS

E.Leclerc DRIVE

l'auto
E.Leclerc

CROZON

CAMARET

MORGAT

EXPRESS DRIVE

l'auto

E.Leclerc
Presqu'île de Crozon

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

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

RESTAURANT
TRAITEUR
le RELAIS
de la Presqu'île
Spécialité Kig ha farz
depuis 25 ans

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

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

MOTRIO

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

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

AM GARAGE

6 BOULEVARD PIERRE MENDES - 29160 Crozon
Tél. : 02-98-27-10-27 - Email : amgarage29550@laposte.net

AL LOUARNIG
La kazetenn qui fait du reuz !

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



Index des annonceurs

AM Garage / Motrio - Crozon	
- Réparation automobile toutes marques / Petite carrosserie	Page 02
Brit Cuisine - Tal ar Groas	
- Cuisines	Page 32
Com à l'Ouest - Crozon	
- Studio graphique / Imprimerie / Reprographie	Page 29
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 - Traiteur	Page 02
Leclerc Culturel - Crozon	
- Alimentation / Automobile / Culture / Parapharmacie / Optique	Page 02
L'Emigrant - Camaret sur Mer	
- Restaurant - Pizzeria - Grill - Bar	Page 32
Les Embruns - Camaret sur Mer	
- Crèperie / Glacier	Page 31
L'Ilot Kdo - Telgruc sur Mer	
- Cave / Décoration / Cadeaux	Page 05
LVC Métallerie - Kerdanvez	
- Travail du métal - Soudure	Page 31
Presqu'île Rénovation - Lanvéoc	
- Rénovation des intérieurs	Page 31
Racines - Crozon/Morgat	
- Restaurant / Traiteur / Vente à emporter	Page 32
Serge Kergoat - Camaret sur Mer	
- Dessinateur / Photographe animalier	Page 15
Vandenbroucke Sarl - Lanvéoc	
- Peintre en bâtiment / Sols	Page 31
Vauthelin - Plougastel-Daoulas	
- Création et entretien des espaces verts	Page 05

**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 Mars	
Agenda	Page 06
Info Spéciale SNSM	
Arrêt technique du canot - Appel au dons	Page 08
Oiseaux de la Presqu'île	
Corbeau freux	Page 11
Tous au Jardin	
L'agenda des travaux du jardin.....	Page 12
Communauté de Communes	
En Mars à l'Améthyste !	Page 14
Piscine Nautil'Ys - Vacances d'hiver	Page 14
Tempête Ciaran - Des aides pour les exploitations agricoles	Page 15
Partenaires sociaux	
Don de sang - Calendrier 2024	Page 16
Le Secours Catholique	Page 16
Buzz des associations	
Vélo Sport de la Presqu'île de Crozon	Page 17
La Pétanque Crozonnaise	Page 17
35eme salon du modèle réduit	Page 18
Kaniri ar mor	Page 18
Veille en Presqu'île	Page 19
Association Johan d'Amour	Page 19
Arts & Cultures	
Espace Culturel Leclerc - Sélection du mois	Page 20
La Maison des 3 Métiers : Concert avec Murphy's Law	Page 21
La Maison - Concert avec Nans Vincent	Page 21
7eme Festival BZK	Page 21
Galerie du Cygne - Exposition.....	Page 22
Ty Cabaret - Diner spectacle	Page 23
Science & Environnement	
Les inondations bretonnes ont un lien fort à la géographie	Page 24
Santé & Bien-être	
Maladies neurodégénératives : Dansez ! Bougez !	Page 26
Infos Pratiques	
Infos pratiques	Page 28
Petites annonces	Page 30

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

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

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

Directeur de la publication : Max Vautier

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

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



NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE



Les Professionnels à votre Service

Le Breton Laveur

50%
réduction
d'impôts

NETTOYAGE
TOUS LOCAUX & VITRES



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

PROFESSIONNELS et PARTICULIERS

Tél. : 06 61 25 96 84

www.lebretonlaveur.com



L'ÎLOT KDO

Cave, Fleurs, Déco, Mode, Jouets, Souvenirs...

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



Vauthelin PAYSAGES

PLOUGASTEL DAOULAS
100 Rue Paul Emile Victor
Visitez notre showroom !

SAINT RENAN
10 rue des Artisans

SAINT FREGANT
75 Kerharou

CROZON
Z.A Kerdanvez

www.vauthelin-paysages.com
02 98 40 52 89



CONCEPTION



REALISATION



ENTRETIEN



ELAGAGE

50%
CRÉDIT
D'IMPÔTS



Ça se passe en Mars

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.

ASSOCIATION JOHAN

D'AMOUR: Nous organisons une formation autour des émotions chez les enfants TSA (trouble du spectre autistique) les mercredi 06 mars, dimanche 21 avril et dimanche 16 juin salle du presbytère à Argol. Infos et inscriptions : Aurélie Personnic - 06 61 50 85 75 ou par mail : asso.johandamour@gmail.com - <https://www.asso.johandamour.fr>. (Voir détails page19).

BIBLIOTHÈQUE HENRI QUEFFÉLEC DE CROZON:

exposition «Liberons la parole» du samedi 16 au samedi 30 mars. Exposition d'œuvres de personnes victimes de violences intrafamiliales. Elles témoignent de leur processus de reconstruction. Elle est organisée en collaboration avec l'association « Veille en Presqu'île » qui travaille sur la question des violences intrafamiliales. Entrée libre aux heures d'ouverture de la bibliothèque

ACCUEIL & LOISIRS : À

Lanvéoc: Accueil & Loisirs organise un après-midi belote à la mêlée le samedi 30 mars à la salle polyvalente .Début des jeux à 14H et tous les mardis, à la salle des association, l'association se réunit pour partager un moment de convivialité autour de jeux: belote ,tarot, scrabble .(goûter vers 16H). Le samedi 30 mars vous est proposé un après-midi belote à la mêlée à la salle polyvalente. Début des jeux à 14H. Pour les inscriptions et renseignements veuillez contacter Patricia au 06-23-81-13-13.

ROSKANVEL-TAROT

Tournoi mensuel, le 7ème de la saison, le samedi 9 mars, à Roscanvel, à la crêperie "Ty Billig". Début des jeux à 14h, tournoi gratuit, ouvert à tous. Soirées tarot, à la salle polyvalente de Roscanvel, le jeudi 7 à 20h pour la formation avec Jean-Michel puis jeux vers

20h30. Puis les jeudis 14 et 21 et le vendredi 29 à 20h15.

LES AMIS DU QUARTIER ST THOMAS :

le Dimanche 3 Mars à partir de 10 h Salle St Ives à Camaret sur Mer : Salon du livre organisé avec "les Amis des Piafs". le Samedi 9 Mars à partir de 19 h Salle St Ives : Kig A Fars animé par Kameled Ar Son. prix : 18 €, le repas sur place (Apéritif, Kig A Farz, dessert, café) - enfant 10 € - le plat à emporter 10€ à partir de 19 h Kig A Farz : plat breton composé éventuellement d'un bol de bouillon puis le plat principal du porc demi-sel et du bœuf cuits avec des légumes comme un pot au feu mais en plus du far noir mis dans un sac et cuit ensemble. Apportez vos couverts bols, assiettes si possible. Réservation obligatoire au 06 08 88 30 07 ou 06 16 04 73 38

CHOEUR DE KADOR : le 4 mars, concert à la cidrerie de Rozavern à Telgruc dans



FLYING DUCHAMP
en concert

VENDREDI 1ER MARS 2024
LA MAISON - LANVEOC - 21H

MAISON



3ème Salon du livre
«Camaret sur mer»

3 mars 2024

En présence des auteurs

Les Amis des Piafs

Littérature	Poésie
Nature	Roman
Sociologie	Fantastique
Histoire	Enfant
Récit	Aventures
Beaux livres	

Entrée gratuite

Salle Saint Ives
de 10h à 18h30



BRADERIE DU LIVRE
DIMANCHE 3 MARS 2024
 9h - 17h

Salle Nominœ CROZON

ENTRÉE GRATUITE
 Renseignements
 02.98.27.01.68

**Vente de livres à petits prix organisée
 par les bibliothèques de la Presqu'île
 et l'ULAMIR centre social**

ROSCANVEL-TAROT
 TAROD GOURENEZ - KRAOZON
 Tarot en Presqu'île de Crozon

TOURNOI GRATUIT- OUVERT à TOUS
Après-midi "TAROT"
un lot aux trois premiers du classement du jour

SAMEDI 09 MARS 2024

" TY BILLIG "

Bar - Crêperie 4 place de l'Eglise
 à ROSCANVEL 29570
4 fois 5 donnees

RENSEIGNEMENTS et INSCRIPTIONS
 06.61.10.11.08 ou roscanveltartot@gmail.com
(Inscription préalable ou sur place le jour du tournoi à partir de 13h30)

DÉBUT DES JEUX À 14h précises

le cadre de la semaine de la femme et le 23 mars à Crozon ainsi que le 24 mars à Telgruc pour les concerts annuels de la Solidarité avec les chorales des écoles de la presqu'île et au profit des associations caritatives : Resto du Cœur, Secours Populaire et Secours Catholique.

LA PÉTANQUE CROZONNAISE : Samedi 2 Mars : concours de pétanque en doublettes constituées ouvert à toutes et à tous. 4 Parties en Gagnant / gagnant, 13 points ou 50mn + 1 mène. Mise = 3 € personne. Récompenses = total des mises + 40% réparties sur 50% des joueurs. Terrain de la gare, bvd de Pralognan à Crozon, inscription sur place de 13h30 à 14h00, lancer du bouchon à suivre.

Samedi 23 Mars : concours de pétanque à la mêlée tournante (changement de partenaire à chaque partie) en doublettes ou triplettes selon nombre de participants, ouvert à toutes et à tous. 4 Parties en Gagnant / gagnant, 13 points ou 50mn + 1 mène. Mise = 3 € personne. Récompenses = total des mises + 40% réparties sur 50% des joueurs. Terrain de la gare, bvd de Pralognan à Crozon, inscription sur place

de 13h30 à 14h00, lancer du bouchon à suivre. Contact : Thierry Lemoine. petanque-crozon29@orange.fr

Vendredi 01/03

Lanvéoc : à 21h à "La Maison" Concert de Flying Duchamp, pop-rock chanson française. 20 Rue de Tal ar Groas - 06 30 02 46 74

Dimanche 03/03

Camaret sur Mer : les Amis des Piafs organise le 3eme salon du livre le 3 Mars de 10h à 18h30 à la salle St Ives en présence des auteurs. Entrée gratuite

Crozon : la braderie du livre organisée par l'ULAMIR aura lieu à partir de 9h jusqu'à 17h à la salle Nominœ. Des livres à partir de 50 centimes

Vendredi 08/03

Crozon : Association "Veille en Presqu'île" : 1ère AG ouverte à tous à la maison du temps libre à 18h. (Voir détails page 19).

Lanvéoc : Concert du groupe Murphy's Law à 20h30. Participation au chapeau. A l'issue, un moment convivial autour des musiciens. Association

"La Maison des 3 Métiers" - 13 rue Alsace Lorraine - 29160 CROZON. tél : 02 56 10 67 28. mail : lamaisondes3metiers@gmail.com (Voir détails page 21).

Samedi 09/03

Crozon : l'association horticulture, organise sa conférence de mars à la salle du temps libre à 16h30 sur le thème : Faire ses semences par Arnaud Amos du potager nourricier. A 15h30 venez nous rejoindre pour le café, atelier, sur le thème: météo et nuages proposé par Michel, moment convivial entre nous. Rappel important : le vide grenier, vide jardin de notre association aura lieu le 7 avril à la salle Nominœ. Pour réserver vos mètres linéaire appelez Annie au : 06 15 41 55 77. D'ors et déjà, penser à faire vos futures boutures, préparez vos vieux outils, vos livres sur le jardinages, vos pots ou tout autre. Sans oublier votre bric à brac...

Lanvéoc : Evènement festif organisé par l'association "Veille en Presqu'île":*Un fest noz "au féminin", qui sera animé par



Ça se passe en Mars

11 femmes chanteuses ou musiciennes. *Une expo: Libérons la parole, qui regroupera des oeuvres créées par nos patientes qui ont été victimes et souhaitent témoigner de leur processus de reconstruction. Exposition accueillie ensuite à la bibliothèque H. Queffelec de Crozon. *Un espace d'information et d'échanges autour de documents de livres, etc... *Et une surprise !

Samedi 16/03

Roscanvel : L'Association des parents d'élèves de l'école de ROSCANVEL organise son Bal costumé du carnaval, pour enfants, le Samedi 16 Mars de 15h à 17h30 à la salle des fêtes. Fort du succès de l'année dernière, cette année, le bal s'annonce festif et joyeux ! Préparez vos plus beaux déguisements ! Tatouages et gouter disponible sur place. Entrée : 5€ par enfant (-2 ans = gratuit), accompagnant majeur obligatoire (entrée gratuite pour l'accompagnant). Réservation conseillée, mail roscanvel.ape@gmail.com

Du dimanche 17/03 au dimanche 24/03

Roscanvel : Nouvelle exposition à la Galerie du Cygne à ne pas manquer ! 2 immenses artistes réunis autour de la couleur, pour oublier la grisaille hivernale! (Voir détails page 22).

Vendredi 22/03

Lanvéoc : à 21h à La Maison : Concert de Nans Vincent (Pop Poésie) pour la sortie de son album Solitudes partagées. (Voir détails page 21).

Samedi 23/03

Roscanvel : Soirée Espagnole organisée par l'association Ouvertures à 19h à la salle polyvalente. Inscriptions par mail avant le 10 mars : asso-ouvertures@orange.fr

Dimanche 24/03

Landevennec : L'association Histoire et Culture de Bretagne propose ses "Rendez-vous / Emgavioù Landevenneg" pour la seconde année, avec la première conférence à 15h animée par Gildas Buron, historien, linguiste et conservateur du Musée des marais salants de

Batz-sur-Mer et Gwenaël Rio, paludier à Batz-sur-Mer et président fondateur de Tradysel. (Voir détails page 22).

Samedi 30/03

Camaret : L'association Eñvor an Dour, La Mémoire de l'eau, proposera, le samedi 30 mars, salle Saint-Ives, une exposition-conférence-débat : les Lavoirs et fontaines, lieux de vie, sur les thèmes de la préservation de la biodiversité, de l'hydrologie et des techniques de restauration. Elle sera présentée par Mr Gilles Camberlein, conseiller scientifique au Conseil Départemental des Côtes d'Armor, président de l'association des lavoirs de Plaintel et membre actif d'Eau et Rivières de Bretagne. Il sera accompagné des naturalistes Karine Almin (membre de l'association), Daniel Philippon (Bretagne Vivante), Colette Gautier (Conservatoire botanique national de Brest) et de Philippe Boré membre de l'AVPRoscanvel, représentant de Greenpeace. horaires à préciser.

FEST NOZ
Crozon
9 mars
20h
7 euros

AVEC LES MUSICIENNES :
An Teir
Dixit
Pineau - Nicol
Lombardot / Lever-Crué
Brulu

EXPOSITION D'OEUVRES :
"Libérons la parole"

ESPACE INFORMATION

Salle de bal
du DMK Dinner

Organisation :
Veille en Presqu'île et Librefest
Pour plus d'informations :
veille.enpresquite@gmail.com

Bal Costumé
De Carnaval, pour les enfants

Samedi 16 Mars de 15h à 17h30
salle des fêtes de Roscanvel

Gratuit : Animations, Musiques
Payant : Tatouages, Gouter

Prix entrée: Enfant: 5€
Gratuit pour les adultes accompagnants

Gratuit pour les enfants de moins de 2 ans.
Nombre d'entrées limitées.

Réservation recommandée :
roscanvel.ape@gmail.com

Les bénéficiaires permettront de soutenir les projets pédagogiques de l'école.
Accompagnateur majeur obligatoire, les enfants sont exclusivement sous la responsabilité de l'accompagnant majeur. Un accompagnant pour 4 enfants maximum. Ne doit pas être jeté sur la voie publique.



Soirée Espagnole

Samedi 23 mars
REPAS : 18€ - DE 12ANS : 8€
 Concours du plus bel éventail fait main
 Salle polyvalente - 19 h
 INSCRIPTIONS : asso-ouvertures@orange.fr
 AVANT LE 10 MARS

ROSCANVEL

BZK FESTIVAL N°7

• Selecta Busta

Samedi 30 mars 20h
 • PERCE-OREILLES
 • KIPLIN
 • MACHOIR

Dimanche 31 mars 20h
 • BRÔTCHEN DES TODES
 • YASS
 • CESAR PALACE

DEPARTS SUR PLACE : SAMEDI 5 EURO\$ - DIMANCHE PRIX LIBRE
 RESTAURATION SUR PLACE |
 SALLE COMMUNALE TY SKOL LE SAINT-HERNOT À CROZON

Samedi 30/03
Dimanche 31/03

Saint Hernot : BZK Festival N°7 à 20h salle communale Ty Skol. (Voir détails page 21).

A VENIR

Lanvéoc : Lundi 1er avril (lundi de Pâques) - Chasse à l'œuf – Espace nautique (et non plus salle polyvalente). Pour les enfants de 3 à 12 ans - Inscriptions de

14h00 à 15h00 - départ de la chasse à 15h00 - Participation 3€ - goûter offert - un œuf d'or et un œuf d'argent à trouver dans chacune des trois catégories d'âges ! Tous les participants sont récompensés d'un sachet de chocolats - Atelier coloriage - Prévoir des bottes et un panier pour le ramassage des œufs - Organisée par l'association Arts et Loisirs - Renseignements 06.45.64.03.41

Tal ar Groas : L'APE de Tal ar Groas organise un vide grenier le dimanche 21 avril à la salle Nominéo. C'est de 9h à 17h, entrée gratuite. Petite restauration sur place (crêpes, buvette, sandwich). Inscriptions au 06 69 22 36 51.

Crozon : l'éternel salon du modèle réduit de CROZON se tiendra les 27 et 28 avril salle Nominéo. (Voir détails page 18).

19ème édition

LANVÉOC

Espace nautique

Attention changement de lieu de la chasse

LUNDI 1er AVRIL 2024

Chasse à l'œuf

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

Vide Grenier

Organisé par l'APE de Tal ar Groas

DIMANCHE 21 AVRIL
DE 9H A 17H
Salle Nominéo

Entrée gratuite

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



Les Professionnels à votre Service

INFO SPECIALE - SNSM de CAMARET sur MER

Bonjour à tous,

Pour votre information, notre canot est parti pour un arrêt technique d'environ deux mois au Chantier Yvin à Roscoff.

Travaux prévus : maintenance préventive sur moteurs, remplacement des accessoires qui sont à remplacer tous les 5 ans, réparations diverses et amélioration de certains détails du canot pour la sécurité.

Coût : environ 80 000€

Nous avons donc une nouvelle fois besoin de votre soutien pour cet entretien indispensable au maintien de la station en disponibilité.

**Vous pouvez nous adresser vos dons à SNSM Camaret,
17 rue de Keraudren, 29570 Camaret-Sur-Mer.**

Nous vous remercions d'avance de votre générosité.



Les Oiseaux de la Presqu'île

par Serge Kergoat

Corbeau freux (*Corvus frugilegus*)

Ordre des Passériformes - Famille des Corvidés
Genre : *Corvus* - Espèce : *Frugilegus*
Sous espèces : 2

Taille : 41 à 49 cm
Envergure : 81 à 94 cm
Poids : 460 à 520 g
Longévité : 20 ans (Extrême)
Nidification : 1 couvée(s)
Œuf(s) par couvée : 2 à 7
Couvaison : 16 à 18 jours
Envol : environ 40 à 44 jours
(suivi 6 à 7 semaines après l'envol)
Statut : résident - Oiseaux du Nord Europe migrateurs
France : environ 350 000 couples



Anglais : Rook
Allemand : Saatkrähe
Breton : Frav-du
Espagnol : Graja



Le Corbeau freux, un oiseau moins connu du grand public, est localisé sur notre territoire. Il est plus agricole que les autres membres de la famille des corvidés, hormis le Choucas des tours. Il est rare en Presqu'île de Crozon et, pour être certain de l'apercevoir, il faut se rendre du côté de Pentrez et du Porzay. Malheureusement, cette espèce a subi de nombreuses misères de la part d'humains, ce qui a entraîné une très grande irrégularité dans l'occupation du territoire en France.

Côté identification, la confu-

sion avec la Corneille noire est possible malgré la différence de taille. La Corneille est légèrement plus grande. La différence principale se trouve au niveau du bec, celui du Freux est souvent de couleur terre car l'oiseau s'en sert comme d'une pioche pour extraire des vers ou des graines. Le bec est plus long, plus droit que celui de la corneille et, s'il est propre, il est gris moyen tirant sur le noir par endroit.

Globalement le Corbeau freux est omnivore, il peut donc manger des insectes, des œufs, des lézards, des fruits... Pour casser une noix il la laisse tomber sur le sol jusqu'à l'ouverture pour lui extraire la partie tendre qui va lui servir de dessert.

L'oiseau est entièrement noir, des reflets bleus, violets, verts métallique sont visibles lors d'observations de proximité, ce qui n'est pas gagné car il est plutôt craintif. Le Corbeau freux vit en colonies qui peuvent compter de quelques individus à plus d'un millier.

Son nid est construit par le couple dans des grands arbres de parcs urbains ou péri-urbains. Il est constitué de branchages. Les jeunes restent longtemps nourris et surveillés par leurs parents. Le Corbeau freux utilise une poche qu'il possède au niveau de la gorge pour stocker la nourriture pour ses jeunes. Ce qui lui permet d'économiser en aller-retours.

La cohabitation avec le Choucas des tours se passe bien, les deux espèces ayant le même goût pour les champs fraîchement labourés ou coupés.

Eh Dédé Corre tu m'écoutes ! Je te dis que le beau, n'est pas chez les freux. L'affreux c'est bien connu n'a pas le corps beau ! Les beaux et les affreux tu sais c'est une histoire qui se répète à l'infini, il ne faut pas croire que la relativité de la perception règlera tout ! Bien sûr que l'esthétique est une notion personnelle et culturelle mais de là à redresser la barre à ce point, il ne faut pas rêver ! Okay je vois, tu veux simplement nous dire que le beau l'est beau parce que le laid l'est là ! Tu trouves pas que ça swing ? Bien mixé ça ferait un tube !

Ouais évidemment, il faut que tu me causes de Leila ! T'es vraiment le Roi de la savate, car pour être un coup bas, c'en est un ! Tu veux que je te dise ! T'es un « nul » de première ! Tu sais le chagrin que j'ai eu avec elle, mais avec elle au moins le laid ne faisait pas partie du voisinage.

C'est bien pour ça qu'elle t'a laissé sur le bas côté !

Fastoche, tiens tu mériterais que je te réclame tous les arriérés de tournées que tu me dois depuis des lustres. Et puis moi si je voulais comme toi verser dans le coup bas je te dirais bien que de ton côté contrairement aux apparences t'étais plutôt spécialisé dans le laid. Enfin chacun ses goûts et heureusement la beauté cachée a ses adeptes.

Je ne voudrais pas dire mais pour la digression t'es un champion, car une fois de plus il me semble que nous avons pris de la distance par rapport à notre oiseau noir et pour remettre la balle au centre je dirais bien en tirade finale : le noir corps beau est là freux sans ses reflets !

Belle plume, enfin je cause des reflets du Corbeau freux, pas de ton écriture !

Crédit photos : Serge Kergoat



L'agenda des travaux du jardin

Du 1er au 15 Mars



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

Du 1er au 15 mars, il est possible de planter en pleine terre : chou cabus, ail, oignon, échalote ou encore rhubarbe. Pensez à couper les engrais verts non gelés, un mois et demi avant les semis, pour leur laisser le temps de se décomposer. Laissez fleurir lamier pourpre et véronique pour les butineurs.

Au potager

Semez sous abri : carotte hâtive, persil, laitue de printemps, navet, radis.

Plantez l'ail.

Récoltez chicorée sauvage, choux, endives, mâche, panais, poireaux, salsifis, topinambours.

Capricieux à la levée, le persil se ressème cependant aisément d'une année à l'autre. Réservez lui donc un petit carré (1 mètre de côté environ). Semé cette année, le persil fleurira et grainera l'année prochaine, assurant par lui-même la continuité de la production. Pour bien démarrer, faites tremper les graines 24 heures, séchez-les ensuite sur du papier absorbant, semez, placez un voile de forçage qui vous permettra de gagner quelques précieux degrés de température et accélérera ainsi la levée.

Les dernières mâches vont bientôt monter et votre réserve de chicorées sera prochainement épuisée. Vous n'avez ni châssis ni serre et risquez d'être en manque de verdure avant l'arrivée des salades de printemps ? N'arrachez pas vos chicorées mais coupez le collet au raz du sol. Les racines vont rapidement redonner de jeunes feuilles plus tendres. De même, conservez un rang de roquette : elle va commencer à monter mais coupez-la régulièrement et régalez-vous de ses feuilles.

Les bois de taille du verger et de votre haie (sans résineux), une fois passés dans un broyeur à végétaux, donnent ce que l'on appelle les BRF, bois raméaux fragmentés. Vous pouvez les stocker pour les utiliser l'été comme couvre-

sol ou bien les incorporer dès maintenant à la couche superficielle du sol sur une partie du jardin ou au pied de vos arbres et arbustes fruitiers. Les champignons qui dégradent la lignine du bois pourront agir peu après l'incorporation si le sol est humide. Le bois de rameaux frais est très riche en éléments nutritifs et capable de produire beaucoup d'humus. Il améliore aussi la structure du sol.

Coupez les engrais verts non gelés au moins un mois et demi avant les semis, pour qu'ils se décomposent à temps.

Faites germer les pommes de terre dans des cagettes.

Plantez en pleine terre : asperge, chou cabus, ciboulette, échalote, laitue d'hiver, oignon, rhubarbe.

Semez en pleine terre : céleri rave et céleri branche, fève, épinard, oignon, pois, laitue à couper, céleri rave et céleri branche.

Semez à chaud (serre chauffée ou couche chaude) : céleri, poivron, piment, aubergine, tomate.

Plantez les échalotes.

Au jardin d'ornement

Semez sous abri annuelles et vivaces.

Nettoyez les plantes vivaces en place ; supprimez les tiges gelées.

Étalez du compost dans les plates-bandes de vivaces dès qu'elles sont nettoyées.

Taillez les arbustes à floraison estivale, comme les chèvrefeuilles.

Binez les bisannuelles (giroflées, silènes, pensées, myosotis...) pour stimuler la reprise de végétation.

Mouron blanc, lamier pourpre, véroniques, violettes, pulmonaires..., ces couvre-sol sauvages se

préparent à fleurir. Ne les arrachez pas toutes lors du grand "nettoyage de printemps". Leurs floraisons constituent de précieuses ressources pour les premiers butineurs, notamment bourdons, coccinelles et syrphes.

Faites le tour du jardin pour le débarrasser des branches mortes.

Taillez vos arbres, hors période de gel.

Au verger

Taillez pommier, poirier, pêcher.

Taillez la ronce domestique et disposez les cannes restantes sur leur support.

Plantez en pépinière des boutures de groseilliers et de cassis.

Broyez, puis enfouissez l'engrais vert semé à l'automne au pied des jeunes arbres.

Apportez du compost au pied des arbres fruitiers.

Pour mettre toutes les chances de votre côté contre la cloque, ne manquez de traiter vos pêchers dès le démarrage de la végétation. Lors du débourrement (allongement visible des bourgeons à bois), traitez avec de l'oxychlorure de cuivre (10 g/l) en pulvérisation ; au stade "pointe verte" (les pointes des feuilles dépassent du bourgeon), reprenez le même traitement ; quand les boutons à fleurs ont bien grossi (un peu de rose est visible) : traitez avec du cuivrol (4 g/l).

Plantez arbres et arbustes fruitiers si le sol n'est pas gelé.

Posez des nichoirs pour nourrir les oiseaux.

Vous pouvez encore planter des arbres fruitiers à racines nues



La deuxième quinzaine de mars permet de poursuivre les semis sous abri, notamment les choux et, bien au chaud à l'intérieur, les tomates, aubergines et courgettes. Installez en pleine terre les laitues et semez de la phacélie sur les futures planches des courges. Au verger, on se laisse tenter par des plantations : vigne, framboisier, figuier. Et on soigne les rosiers !

Au potager

Semez à chaud (serre chauffée ou couche chaude) : chicorées frisée et scarole, tomate.

Semez sous abri : carotte, chou cabus (variétés d'été et d'automne), chou de Milan, chou de Bruxelles, chou-fleur, laitue (de printemps, d'été), navet, poireau (d'été), radis, tétragone.

Semez en pleine terre : arroche, carotte, céleri rave et céleri branche, cerfeuil, épinard, fève, laitue, oignon, panais, persil, poireau, pois, roquette.

Plantez en pleine terre : ail rose, échalote, asperge, oignon jaune, pomme de terre (en climat doux).

Plantez les laitues de printemps semées en février sous abri ou achetées en mottes.

Certaines cultures ne trouveront place au potager qu'à la fin du mois de mai, voire au mois de juin, comme les courges. Pour préparer à ces plantes gourmandes un sol propre et fertile, semez un engrais vert à croissance rapide comme la phacélie ou la moutarde : après avoir ameubli la terre, semez à la volée (15 g/10 m²), tassez avec le dos du râteau ou le rouleau. Deux semaines avant la plantation des courges, fauchez, laissez sécher 1 à 2 jours, enfouissez en surface.

Bientôt les semis de tomates, courgettes et autres courges. Nettoyez les godets que vous avez mis de côté et préparez votre substrat. Préparez un mélange de 3/4 de terreau (bio de préférence) avec 1/8e de terre de jardin tamisée et 1/8e de compost mûr également tamisé. Remplissez vos godets et installez-les sur des cagettes recou-

vertes d'un film plastique, à l'intérieur, à proximité d'une baie vitrée. Il ne vous reste plus qu'à semer, sans oublier les étiquettes.

Plantez les échalotes.

Au jardin d'ornement

Semez sous abri les fleurs estivales : verveine, capucine, muflier...

Plantez en pleine terre : vivaces, glaieul, lis orangé.

Scarifiez la pelouse pour retirer mousses et herbes sèches.

Semez coquelicots et pavots. Sans rechercher l'impeccable gazon anglais qui réclame trop de tontes et d'arrosage, votre petit coin de prairie a peut-être besoin d'un peu d'entretien avant les floraisons de printemps. Commencez par passer le râteau scarificateur pour éliminer les mousses qui asphyxient l'herbe. Un bon exercice, car il faut insister... Si certaines parties sont pelées, griffez superficiellement et semez un mélange résistant au piétinement (fétuques, pâturin + un peu de trèfle blanc). Passez un coup de râteau pour enterrer les graines, recouvrez d'une fine couche de compost mûr tamisé et damez.

Vos rosiers ne demandent qu'à resplendir et embaumer votre jardin. Mais ils ont quelques exigences, notamment sur le plan de la nourriture : dès maintenant, taillez-les et apportez-leur généreusement du compost que vous épandrez au pied de la plante, sur 5 à 10 cm d'épaisseur, après avoir biné le sol. Plus tard, au printemps, vous pourrez compléter par une ou deux pulvérisations de purin d'ortie (dilué à 5 %).

Faites le tour du jardin pour le débarrasser des branches mortes.

Taillez vos arbres, hors période de gel.

Au verger

Terminez la taille des fruitiers (pommier, poirier, pêcher, etc.) avant fin mars.

Plantez vigne, abricotier, pêcher, framboisier, ronce...

Plantez un figuier quand les gelées ne sont plus à craindre.

Griffez superficiellement au pied des arbres. Pour les jeunes arbres, apportez deux ou trois pelles de compost, puis mulchez.

Faites les dernières plantations à racines nues.

Faites les greffes en couronnes, au moment de la floraison (pour le prunier par exemple).

Vos prunes sont piquées (un petit trou noirâtre) et tombent avant de grossir ? L'hoplocampe du prunier, une petite mouche qui vient pondre sur les fleurs, est passée par là. Juste avant l'ouverture des premières fleurs de prunier, installez au centre de l'arbre un piège blanc englué qui permettra de réduire les dégâts. On en trouve par correspondance (chez Biosystèmes France) mais vous pouvez aussi vous en fabriquer, avec deux plaques de plastique d'un blanc éclatant que vous assemblez en croix (pour être visibles sous tous les angles) et que vous enduisez de glu. Pensez à le retirer lorsque la floraison est terminée pour ne pas piéger d'insectes utiles. Les plaques blanches sont aussi efficaces contre le ver de la framboise pendant la floraison du framboisier.

Plantez arbres et arbustes fruitiers si le sol n'est pas gelé.

Vous pouvez encore planter des arbres fruitiers à racines nues.



Centre culturel L'Améthyste

Vos rendez-vous culturels de mars. À vos agendas !



Théâtre

« Oh Boy ! » : Jeudi 21 mars à 14h et vendredi 22 mars à 10h et 20h

De Marie-Aude Murail /// Adaptation Catherine Verlaquet /// Mise en scène Olivier Letellier

Barthélémy Morlevent, 26 ans, reçoit une convocation de la juge des tutelles. Il se demande ce qu'il a fait. Lorsqu'il découvre qu'il a trois jeunes demi-frère et soeurs orphelins, Siméon, Morgane et Venise, il se dit que "ce n'est pas la première fois que son père abandonne des gosses". Et quand le juge lui apprend qu'il doit être leur tuteur, il se demande où est la porte...

Oh Boy !, c'est l'histoire simple et bouleversante d'une fratrie, celle de Bart, que rien ne prédisposait à devoir assumer une famille tombée du ciel. Un conte moderne qui interroge une société en mouvement, et aborde avec force et humour les sujets délicats de la maladie ou de la quête des origines. Une histoire humaine, simple et bouleversante.

Œuvre du répertoire : Molière 2010 du spectacle jeune public

Public : à partir de 9 ans - Durée : 1h - Tarifs : 11€/ 9€ / 8€



Crédit photo : Christophe Roymaud de Lage

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

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

Centre culturel L'Améthyste

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

Piscine ludique NAUTIL'YS Vacances d'hiver



Horaires d'ouverture au public

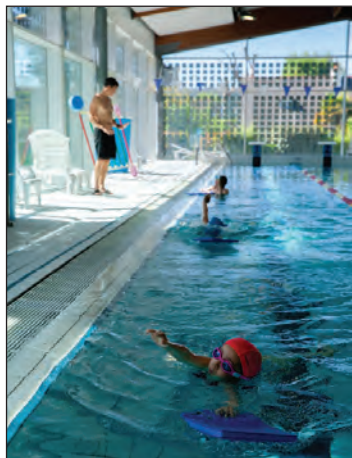
Du lundi 26 février jusqu'au dimanche 10 mars inclus, la piscine Nautil'Ys est ouverte au public le lundi de 14h30 à 18h, le mardi de 11h15 à 13h30, de 14h30 à 18h et de 19h15 à 21h30, le mercredi de 14h30 à 18h, le jeudi de 11h15 à 13h30 et de 14h30 à 18h, le vendredi de 14h30 à 18h et de 19h15 à 21h30, le samedi de 14h30 à 18h, le dimanche de 9h à 12h30 et de 14h30 à 18h.

Pour rappel, la caisse est fermée
50 mn avant l'heure de fermeture
- Evacuation des bassins 20 mn
avant la fermeture de la piscine.

Activités des vacances

Pendant les vacances d'hiver, la piscine Nautil'Ys propose des activités aquagym, aquados et aquabiking.

Pour connaître les horaires, n'hésitez pas à vous renseigner à l'accueil ou à consulter le site internet www.piscinenautilys.bzh.



Vacances d'hiver : des stages pour apprendre à nager

Pendant les vacances d'hiver, du 26 février au 10 mars, la piscine Nautil'Ys organise des stages d'apprentissage de la natation ou de perfectionnement à destination des enfants et des ados (4-17 ans).

Les stages se déroulent sur une ou deux semaines, à raison d'un cours de 45 mn par jour.

4 niveaux sont proposés : marmot, débutant, débutant + et perfectionnement.

Pour les 4 à 6 ans : lundi, mercredi et vendredi à 11h

Pour les 6 ans et plus : lundi, mardi, mercredi, jeudi et vendredi à 10h15.

Renseignements :

Piscine Nautil'Ys – 1, rue Alain – Crozon Morgat
Tél. 02 98 16 00 40– www.piscinenautilys.bzh



Tempête Ciaran Des aides pour les exploitations agricoles

Une aide vient d'être mise en place par l'Etat à destination des exploitations agricoles touchées par la tempête Ciaran et les crues dans les régions Bretagne, Normandie et Hauts-de-France.

Cette aide concerne le remplacement des équipements non assurables ou partiellement assurés : serres, tunnels et autres équipements de production végétale, tout type de clôtures, équipements électriques et thermiques (panneaux photovoltaïques et groupes électrogènes), équipements d'élevage et de stockage.

Les modalités sont les suivantes :

- Le taux maximum de l'aide est fixé à 65 % des dépenses éligibles HT.
- Le seuil d'aide minimum est de 1 000 €.
- L'aide versée et les indemnités d'assurance perçues ou à percevoir ne doivent pas dépasser 80 % des dépenses éligibles HT.

Les demandes d'aide sont à réaliser sur le portail FranceAgriMer (devis et justificatifs des dommages subis à joindre). Une seule demande peut être faite par SIREN.

Attention : les demandes d'aide sont traitées dans leur ordre d'arrivée, selon le principe du « premier arrivé, premier servi ». La période de dépôt des dossiers est ouverte jusqu'au 31 mars 2024 à 14h.

Des questions, besoin d'être accompagné(e) pour faire la demande d'aide ? Contactez le Service Economie Agricole (SEA) de la DDTM du Finistère au 02-98-76-59-84 ou le secrétariat du SEA au 02-98-76-59-30.

Retrouvez tous les liens utiles (liste complète des équipements éligibles, guide à destination des demandeurs...) sur

www.comcom-crozon.bzh, en page d'accueil « Actualités ».

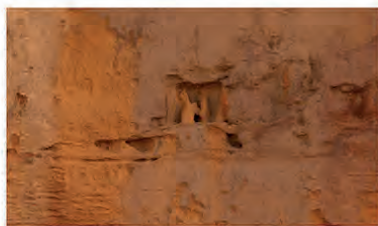


Découvrez le nouveau livre photographique de Serge Kergoat et de Gilles Richard

Matières en Presqu'île



Gilles Richard - Serge Kergoat



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

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

Un livre plaisant à feuilleter, de belle qualité, plus de
80 images enrichies de textes poétiques.
68 pages en vente chez votre libraire à 15 euros.



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'Établissement Français du Sang.

Collectes de sang de l'année 2024

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

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

La "Boutik' du Secours Catholique en Presqu'île de Crozon ouvre ses portes les mardis de 9h30 à 13h00 et les samedis de 9h30 à 13h00 puis de 13h45 à 15h00 au 34 rue de Poulpatré.

Ces ventes s'adressent à tout public, chacun pouvant effectuer des acquisitions dans la démarche vertueuse de l'anti-gaspillage en phase avec les petits budgets et le respect de l'environnement. De plus, ces achats contribuent à alimenter l'aide que le Secours Catholique apporte aux personnes en difficulté pour financer des besoins financiers ponctuels parfois vitaux, ou financer des formations qui donnent un nouveau souffle à des familles. Les bénévoles sont toujours très heureux de recevoir les visiteurs, de répondre à leurs attentes et de leur permettre de concilier la réalisation de bonnes affaires avec l'aide à autrui.

Les jeudis de 9h30 à 11h30, une permanence "accueil-écoute" a lieu à la maison paroissiale (ancien presbytère) pour recevoir dans une ambiance chaleureuse les personnes qui connaissent des difficultés. Les dossiers sont traités selon les possibilités financières du Secours Catholique ou en collaboration avec les partenaires sociaux du territoire.



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



Buzz des Associations

Vélo Sport de la Presqu'île de Crozon
Calendrier des sorties du mois de Mars 2024 - Départ : 8h45
Pour le groupe à allure modérée - Départ : 8h45
Distance environ 70 km : Itinéraire défini sur place

Date	Distance	Dénivelé	Direction - Circuit
03-Mars	75 km	876 m	Crozon - St Nic - Plonévez - Cast - Plomodiern - Ste Marie - Crozon
10-Mars	75 km	775 m	Crozon - Tal ar Groas - Landévennec Haut - Moulimer - Rosnoën - Le Faou - Riv du Faou - Crozon
17-Mars	75 km	848 m	Crozon - Argol - Dinéault - Chateaulin - Cast - Ploeven - Plomodiern - Saint Nic - Crozon
24-Mars	75 km	800 m	Crozon - Tal ar Groas - Rte des Manoires - Lanvéoc - Le Fret - Rostellec - Pte des Espagnols - Haut de Camaret - Lanilien - Kerloch - Crozon - Dinan - St Hernot - Bouis - Morgat - Men Hir - Crozon
31-Mars <small>Heure d'été</small>	75 km	768 m	Crozon - Rosnoën - Le Faou - Hanvec - route d'Irillac - rivière du Faou - Rosnoën - Crozon
TOTAL	375 km	4067 m	Contact : vspe.over-blog.com

COMPTE RENDU A.G. de la pétanque Crozonnaise

TRAVAIL ET DETENTE

Sport et loisir, plaisir simple et convivial, accessible à toutes et tous, la pétanque continue de faire des adeptes à Crozon.

L'assemblée générale de La Pétanque Crozonnaise s'est tenue samedi 27 janvier dans la salle restaurant DMK. Sur 136 adhérents, 76 étaient présents. Le président a remercié Mr le Maire et l'équipe municipale, les sponsors : Edgard GALLELIO, le bar brasserie Le Bretagne, les vedettes SIRENE, Morgane Calmettes de CAPI France, Carrefour Contact

Mr le Maire, Patrick Berthelot a félicité le dynamisme de l'association avec son rôle social et sportif. Il a confirmé que le boudrome couvert serait construit et inauguré en 2024 et que le hangar à locomotive serait rénové selon les règles architecturales.

Les rapports du Président ont repris les événements marquants de la vie de l'association en 2023, avec notamment le séquence découverte du sport pétanque par les élèves d'une classe de 6ème du collège Jeanne d'Arc. L'activité sportive s'est déroulée selon le planning initial et à un très bon niveau de compétition. 24 concours ont été organisés avec un total de quelques 1151 participants. Les entrainements 3 jours par semaine rencontrent un vif succès avec jusqu'à 50 participants.

Les résultats du challenge interne, qui se jouait sur 3 concours « à la mêlée » ont été proclamés et primés par Carrefour Contact et la Conseillère immobilière Capi France, Morgane Calmettes: 1er Virgile Lebreuilly, 2ème Victor Breton, 3ème Patrick Colas, 1ère féminine : Eliane André

Le renouvellement par tiers des membres du CA s'est fait au vote à bulletin secret, ainsi 13 administrateurs sont élus dont 4 nouveaux. La CA se féminise avec 4 femmes élues. Le président est réélu ainsi que les trésorier Jacques Kerdreux et adjoint Victor Breton. Charles Marchal et son adjoint Gérard Collin assureront le secrétariat.



A suivi le grand tirage au sort des lots des commerçants, garagistes et restaurateurs de Crozon, 65 participants se sont vus récompensés. L'association remercie vivement tous les commerçants qui ont fait preuve de générosité.

Quelques axes de travail pour 2024 ont été abordés : approche des collègues pour des séances de découverte du sport pétanque, contact avec d'autres associations notamment caritatives de la Presqu'île...

Pour 90 participants, la réunion s'est poursuivie par un excellent déjeuner au restaurant DMK avec une animation spectacle cabaret remarquable par la troupe du CABAR'EIZH.



Buzz des Associations

35ème salon du modèle réduit à CROZON, les 27 et 28 avril 2024



Petite interview du Président du club CAMPI, Alain PERSONNIC

Le temps passe et voilà, déjà 35 ans que j'organise avec le club et la municipalité de CROZON, ce salon national du modèle réduit à CROZON. Le défi permanent, c'est de faire venir tous les ans, les exposants des quatre coins de France au bout du monde dans notre belle Presqu'île. L'accueil, l'ambiance, les jeux organisés ont fait la réputation de ce salon. Et le dossier mis en circulation début septembre, le salon est complet en deux mois. Il est difficile de

s'exprimer en nombre d'exposant. Cette année, c'est pas moins de 61 stands qui y sont réunis. C'est des clubs, pouvant venir à une bonne douzaine de maquettistes, des indépendants, des copains... On peut estimer à une fourchette de 200 maquettistes réunis. Cette année, en plus des Bretons, ils viendront du 42, 95, 63, 33, 39, 64, 44, 49, 45, 17 ; 50, 16, 47. Les retombées économiques ne sont pas négligeables pour la Presqu'île, car tout ce petit monde loge et consomme en Presqu'île, pour plusieurs jours. La plupart des exposants, découvrant la région, reviennent en vacances en famille. A CAMPI EXPO, on y trouvera de tout, des soldats de Napoléon jusqu'au vaisseaux de la guerre des étoiles. Les maquettistes sont présents derrière leurs modèles et ne sont pas avares de commentaires et de démonstrations. Comme je me plais à le répéter, CAMPI EXPO c'est le rendez vous passion pour toute la famille. Quand on me demande pendant combien de temps je vais faire encore cela. Je réponds : «tant que la santé sera là, j'espère bien voir la quarantième édition ou plus. Pour tous renseignements : 06 64 33 96 40 et www.club-campi.fr. Détails pratiques: tarif de l'entrée 5 euros, gratuit pour les moins de 8 ans, accueil handicapé..



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

STAGES DE DANSE Orientale et Indienne

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

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

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

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

TOUS NIVEAUX / ADOS-ADULTES

Finistère
Penn-ar-Bed

AR MOR
KANIRI

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

STAGES DE DANSE Orientale et Indienne

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

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

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

TOUS NIVEAUX / ADOS-ADULTES

Finistère
Penn-ar-Bed

AR MOR
KANIRI

DELPHINE AMICE - INDE 2016

ELEVES DE L'ATELIER DANSE FUSION - 2021

ELEVES DE L'ATELIER DANSE FUSION - 2023

TARIFS:
15€, 20€ (NON ADHÉRENT)

INSERTEUR :
M. BÉGIN



Veille en Presqu'île - 1^{ère} AG ouverte à tous (Maison du temps libre 18 heures)

Nous sommes, avec 6 autres collègues psy du territoire de la Presqu'île de Crozon Aulne Maritime et +, co-fondatrice de l'association Veille en Presqu'île.

Parallèlement à nos activités libérales, nous œuvrons comme bénévoles dans cette association, qui a pour objet les violences intrafamiliales.

Depuis cet été, nous avons ouvert une permanence d'écoute bi mensuelle, anonyme et gratuite à destination des victimes ou des proches de victimes. Nous travaillons actuellement à la constitution d'un groupe de paroles, mais également à des outils de sensibilisation à destination des scolaires, des professionnels, de la BAN, des élus et des agents municipaux...

Nos partenaires sont :

Les élus municipaux et intercommunaux, la CPTS de notre territoire (financée par l'ARS) dans laquelle nous avons créé un groupe violences intra familiales, le Centre Départemental d'Actions Sociales, L'ULAMIR, le CIDFF, la LDH section Crozon, les associations La Soupape et la Balise, le tiers lieu Ty Buhez à l'Hôpital Local.

Pour nous soutenir financièrement, nous avons lancé une campagne de Crowdfunding, dont voici le lien ci-dessous :

<https://www.helloasso.com/associations/veille-en-presquile/collectes/liberons-la-parole-prevention-et-lutte-contre-les-violences-intra-familiales>.

Association JOHAN D'AMOUR : Trois journées autour des émotions chez les enfants TSA (trouble du spectre autistique)



Typhaine Gaillard

Typhaine Gaillard est éducatrice spécialisée et travaille auprès d'enfants autistes en individuel et à domicile depuis 2011. Formée et supervisée en Aba pendant 7ans, elle a nourri sa pratique autour des émotions en se formant entre autre en éducation et communication bienveillante.

En 2020, elle ouvre la première forestschool a destination des enfants TND ou elle enseigne les compétences psycho-sociale au travers du jeu mené par l'enfant.

Au programme :
Le jeune enfant TSA et ses émotions

- 01 Comprendre**
mieux comprendre le rôle et le fonctionnement des émotions ainsi que leur expression chez le jeune enfant TSA
- 02 L'impact**
parler de l'impact des émotions intense sur la vie quotidienne
- 03 Accompagner**
mieux comprendre comment accompagner ces émotions pour prendre soin de son enfant mais aussi de soi
- 04 Les outils**
repartir avec des outils concret d'expression et de régulation des émotions adapté à l'âge et le fonctionnement de son enfant

Les infos :

Les dates :

- 2 journées pour à thème :
 - Mercredi 06 mars 2024
 - Dimanche 21 avril 2024
- 1 journée pour faire un point à thème libre :
 - Dimanche 16 juin 2024

Le lieu :
Salle du Presbytère à Argol 29560

Conditions :

- Être adhérent famille à l'association pour l'année en cours
- Une participation de 90€ pour la participation à 2 ou 3 journées, repas compris
- Maximum 10 participants par journée
- Ouvert aux parents, tuteurs, toute personne travaillant ou côtoyant un enfant aux besoins spécifiques.

Association
Johan D'amour



Ce mois-ci voici une sélection de livres pour apporter de la nature dans vos intérieurs :

“Arrêtez d’assassiner vos plantes d’intérieur !”

Véronica Peerless - Editions Larousse

Ce livre est un indispensable pour les amoureux des plantes qui ont peur de les tuer.



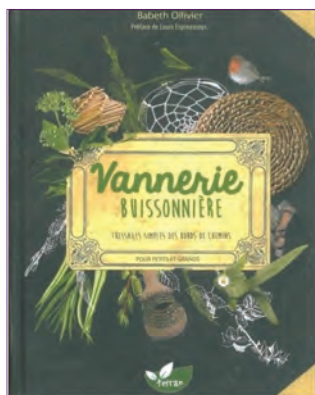
“Ma collection de plantes rares et curieuses”

Maxime Thevenon - Editions Rustica éditions

Maxime Thevenon présente sa collection de plantes rares et des astuces pour en prendre soin.

“Fleurs séchées” - Editions mercileslivres

Un chouette ouvrage pour apprendre à faire ses propres bouquets de fleurs séchées.



“Vannerie buissonnière tressages simples des bords de chemins” - Babeth Ollivier - Editions Terran

De la cueillette à la confection l’auteur vous accompagne à la réalisation d’objets en vannerie, pour enfants comme adultes.





MURPHY'S LAW en concert

Vendredi 8 mars
20h30



Vendredi 8 mars à 20h30 : Crozon à La Maison des 3 métiers : Concert de MURPHY'S LAW.

Fondé en 2014, par la chanteuse américaine MARY LONG, le groupe MURPHY'S LAW distille depuis dans de très nombreux concerts en France et en Europe une musique aux origines variées.

Du Blues du Mississippi et de Chicago à la Country du Texas, de la musique Cajun de Louisiane au Bluegrass du Kentucky, du Folk d'origine celtique aux débuts du Rock'n'roll, le répertoire de Murphy's Law recouvre tout ce que l'on regroupe de nos jours sous le terme « Americana ».

Accompagnée par Olivier Blaizot à la guitare et au chant et Hervé Marguery à la Basse, tous deux musiciens professionnels et enseignants, Mary nous raconte en musique ses voyages dans son pays d'origine..

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

Vendredi 22 mars à 21h Lanvéoc à La Maison Concert de Nans Vincent (Pop Poésie) pour la sortie de son album Solitudes partagées.

Le seul-en-scène Pop-Poétique de Nans Vincent promet d'emporter le public dans un univers unique et captivant. Découverte du Festival du Bout du Monde en 2019, le dernier des 170 concerts accompagné de Youenn Leber pour la tournée de son premier album "Ca va mieux, merci".

"C'est un bel album, Solitudes partagées. Tout d'abord il y a sa voix, ce timbre original et reconnaissable immédiatement, cette sobriété sensible, qui laisse la place aux mots. Ensuite vient le groove : on claque des doigts sur sa musique, organique et pourtant électronique, un univers qui mélange tribal et merveilleux. Puis on entend sa poésie. Réaliste et frontale, mais pas pessimiste : Nans Vincent est un dandy juvénile, il suffit de voir ses sapes pour savoir qu'il n'est pas encore désabusé." Alban Sautour, réalisateur et directeur artistique

<https://www.nansvincent.fr/>.



Vendredi 22 Mars 2024

21h - NANS VINCENT -

Pop Poésie

LA MAISON - LANVÉOC

20 Rue de Tal ar Groas, 29160 Lanvéoc
tél : 06 30 02 46 74

Déjà la 7e édition du célèbre Festival de BZK à St Hernot.

La folle équipe de BZK, association qui approche de ses 15 ans, nous fait retrouver notre âme d'adolescents. Ils ont du flair pour repérer les bons Zikos, ils ont de l'énergie pour les faire venir, les faire jouer, et ils ont la grande envie de toujours réunir pour écouter, bouger, et fêter (avec repas et boissons sur place).

Samedi 30 Mars 2024 - 20H

Busta (*Selecta*)
Perce-Oreilles (*Rock reprisé*)
Kiplin (*Rock brestois*)
Machoir (*Noise-punk*)

Dimanche 31 Mars 2024

Busta (*Selecta*)
Yass (*Electro-noise-rock/ Freiburg, Allemagne*)
Cesar Palace (*Analo-Techno-Drums/Berlin, Allemagne*)
Brötchen des Todes (*Noise-blues-psyché/Camaret s/ Mer*)

Lieu : Salle communale Ty Skol de St Hernot à Crozon
Tout public
Tarif : billetterie sur place, 1 jour : 5 € / 2 jours : 7 €



Nouvelle exposition à la Galerie du Cygne Seulement 1 semaine du dimanche 17 mars au dimanche 24 mars 2024.

2 immenses artistes réunis autour de la couleur, pour oublier la grisaille hivernale !

Anne Guerrant

Née au Havre, Anne Guerrant peint et écrit depuis 1977. Elle réside en Haute Normandie. Tout commence par la découverte de l'expressionnisme allemand et du mouvement cobra(s).

La calligraphie l'amène à développer un langage graphique sur papier, noir et blanc comme couleur, son travail devient résolument abstrait. Elle se confronte au vide. Puis elle renoue avec la trame, la toile, le textile comme souvenir du corps, son travail sur le textile l'amène à la broderie.

Elle travaille les grands et les petits formats.



Le jour se vide.
L'aiguille entre dans la chair,
la perle au bout du doigt
divise le lien, colore le tissus.
Le fil tisse le labyrinthe
croise le temps de l'attente.
c'est un parcours de patience,
une broderie de silence

Poème de Anne Guerrant

Une lecture des poèmes de Anne aura lieu le dimanche 17 mars à 18h30 à la Galerie du Cygne, elle sera accompagnée à la flûte par Céline Philippe.

Galerie du Cygne (Entrée libre) : 24 route de la Fraternité 29570 Roscanvel
Ouverte du dimanche 17 mars au dimanche 24 mars de 15h à 19h (fermé le lundi)
Contact : Sonja Cauvin 06 24 80 81 05

Slimane Ould Mohand

Né en Algérie, d'origine Kabyle, Slimane vit en France depuis la fin des années 80. Il marche à l'instinct et à l'instant, sa sincérité chevillée au corps. Il peint ou dessine comme il respire, il grave aussi, dans l'urgence absolue de traduire tout ce qui bouillonne en lui, tantôt gravement, tantôt avec humour. «Je peins mon enfance par inconscience, mon inconscience par instinct, mais aussi des paysages, des moments.» Le peintre travaille la matière comme un sculpteur, elle se métamorphose en devenant ou en intégrant la poésie de sa mise en scène ou son univers souvent onirique. Sa terre natale a laissé en lui une empreinte indélébile. On peut la voir dans chacune de ses peintures. Et chacune des ses gravures en porte la trace.



Démonstration de gravure, monotype, par Slimane le mercredi 20 mars à 16h30 à la Galerie du Cygne.

Rendez-vous / Emgavioù Landevenneg

Le paludier et la longue histoire du sel

Dimanche 24 mars à 15h

salle polyvalente de Landévenneg

Depuis les années 80, les Sels de Guérande, gros sel et fleur de sel renouent avec leurs lettres de noblesse et une réputation séculaire de produits de qualité. En revenant sur l'origine des marais salants, Gildas Buron apporte un éclairage sur l'émergence de la technique salicole solaire, il y a quelque 2 000 ans.

Par une approche pluridisciplinaire, historique, ethnographique, linguistique, il nous permet de comprendre comment entre le second et le XXe siècle s'est développé en Bretagne un agro-système mari-





time unique en Europe. Retraçant l'histoire économique du XVIIe au XIXe siècle, Gildas Buron aborde l'organisation du négoce et restitue la place du Sel de Guérande dans le commerce maritime international. Enfin, avec Gwenaël Rio seront évoquées les luttes des associations professionnelles tout au long des XIXe et XXe siècles contre la concurrence et le déclin de la saliculture... avant que marais salants et paludiers ne deviennent emblématiques du Pays de Guérande à l'aube du XXIe siècle.

Conférence animée par Gildas Buron, historien, linguiste et conservateur du Musée des marais salants de Batz-sur-Mer et Gwenaël Rio, paludier à Batz-sur-Mer et président fondateur de Tradysel.

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



22 mars c'est le début d'un printemps qui promet glamour et festivité avec notre dîner spectacle Euphorik !

Euphorik

Vous n'avez pas pu assister à notre nouvelle revue « Euphorik » lors du spectacle du 1er décembre ?

Bonne nouvelle, nous vous présentons à nouveau cette revue le 22 mars.

Chansons populaires, comédie, magie et danses rythmeront votre soirée au cours d'un dîner spectacle. Nos attachantes mam-goz Jannig et Martine vous attendent de pied ferme et vous donneront le sourire ! Euphorik c'est la promesse d'une soirée où le mot magique et festif prend tout son sens !

On se donne rendez-vous le 22 mars !

Programme de la soirée 49€/personne (Places limitées)

Repas (entrée, plat, dessert)

Spectacle Cabaret 2h

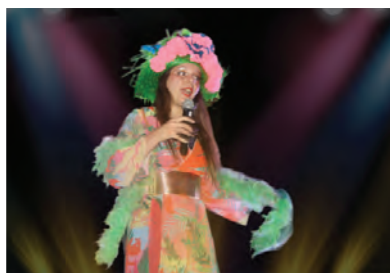
La soirée se déroulera dans la salle de spectacle du DMK dîner.

informations et réservations :

tel : 06 04 49 45 41 - mail : tycabaret@outlook.fr

billetterie en ligne : <https://www.helloasso.com/associations/les-coulisses>

site : <https://tycabaret.wixsite.com/tycabaret>

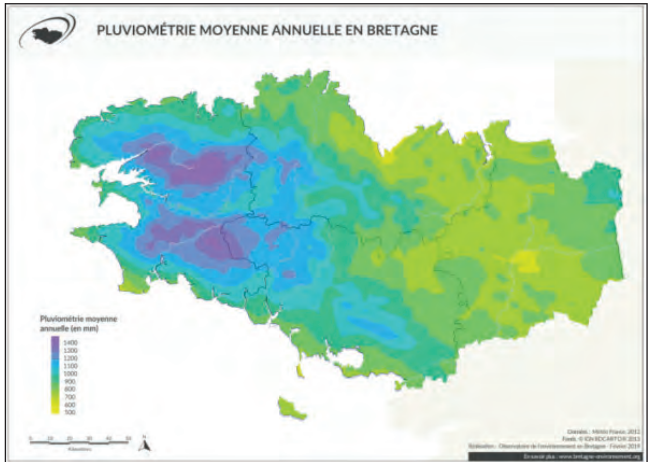


Les inondations bretonnes ont un lien fort à la géographie



La répartition des zones inondables en Bretagne n'est pas le fait du hasard mais relève de facteurs naturels et anthropiques.

Par sa position de vigie, la péninsule bretonne est directement sous l'influence dominante du flux océanique. De ce fait, son relief, bien que modeste, joue pourtant un rôle essentiel dans la répartition spatiale des pluies : le gradient pluviométrique diminue des côtes atlantiques vers la côte d'Emeraude, avec des cumuls annuels qui atteignent sur les Monts d'Arrée le double de la pluviométrie du bassin rennais. Ce schéma moyen n'empêche pas des situations extrêmes liées à des épisodes orageux, ou une variabilité interannuelle, surtout observée aux intersaisons (automne, printemps).



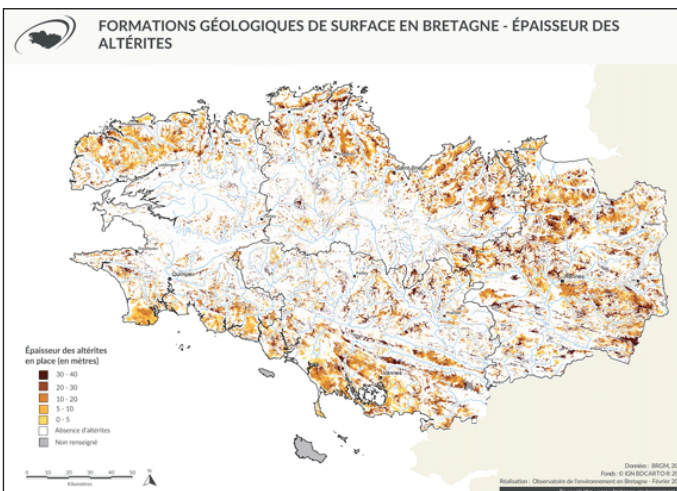
Un sous-sol peu perméable

La région a deux particularités géographiques qui rendent certains de ses territoires localement plus sensibles que d'autres aux inondations. La première tient à la **nature globalement peu perméable de son sous-sol** par rapport à d'autres régions. Les **roches dures anciennes** de la Bretagne (dites « roches de socle ») sont effectivement moins perméables que certaines roches sédimentaires.

La capacité du sous-sol breton à absorber les précipitations est en général faible. Mais elle l'est encore plus, localement, quand se conjuguent une nappe souterraine proche du niveau du sol et une formation géologique transférant très lentement les eaux d'infiltration.

Il y a une forte corrélation entre la pluviométrie et les débits des rivières

On rencontre en Bretagne surtout des aquifères de socle [1]. Un système aquifère, c'est à la fois un réservoir souterrain capable d'emmagasiner des volumes plus ou moins importants d'eau issue des pluies infiltrées, et un conducteur permettant les écoulements souterrains et la vidange progressive du réservoir vers ses exutoires naturels, les rivières. Les eaux souterraines sont situées au sein de deux aquifères superposés et en contact permanent : celui des **altérites (couche proche de la surface)** et celui du **milieu fissuré (couche sous-jacente)**. En Bretagne, l'épiderme du sous-sol (les altérites), composé de roches meubles capables de stocker l'eau d'infiltration (argiles d'altération, etc.), est souvent peu épais voire même absent dans certains secteurs bretons.



En Bretagne, l'épiderme du sous-sol (les altérites), composé de roches meubles capables de stocker l'eau d'infiltration (argiles d'altération, etc.), est souvent peu épais voire même absent dans certains secteurs bretons.

La nature peu perméable du sous-sol breton induit **des écoulements souterrains plus lents que ceux de surface** (ruissellement). Il y a donc une forte corrélation





entre la pluviométrie et les débits des rivières [2].

L'importance d'une crue dépend du débit et donc de la hauteur d'eau de la rivière. L'inondation en est la conséquence. On distingue plusieurs types de crues selon qu'elles sont fréquentes à exceptionnelles (c'est la période de retour) et selon leur cinétique, c'est-à-dire qu'elles sont rapides ou lentes. Une crue décennale par exemple est une crue moyenne à forte qui a, chaque année, une probabilité de 1 sur 10 de se produire. Une crue centennale est une crue très forte qui a une probabilité de 1 sur 100 de se produire, chaque année. Ce qui n'interdit pas au phénomène de se produire plus fréquemment : deux crues centennales peuvent se succéder la même année.

L'influence maritime

La deuxième spécificité géographique de la Bretagne tient à l'**étendue de son littoral** – pas moins d'un tiers du linéaire côtier métropolitain – qui l'expose à l'influence maritime et notamment à de forts niveaux marins. En plusieurs endroits la **mer pénètre profondément dans les terres**. Dans plusieurs secteurs comme à Landerneau, Châteaulin, Quimper ou Morlaix, les inondations sont souvent liées à la conjonction d'une crue en amont de bassin versant et d'un niveau d'eau de la mer élevé à l'embouchure.

Zones basses littorales

L'influence maritime est plus sensible dans les zones basses du littoral breton, c'est-à-dire des zones situées topographiquement sous les niveaux de la mer les plus hauts et les zones les plus proches du rivage soumises aux franchissements par paquets de mer. Ces zones sont **vulnérables aux submersions marines**. Une estimation donne en Bretagne 35 614 ha de zones basses [3].

Les surfaces les plus importantes sont en baie du Mont-Saint-Michel. Mais il existe une **myriade de petites zones soumises à la submersion marine** dans la région, du fait du caractère très morcelé de la côte.

Un réseau hydrographique hétérogène

Le relief de la Bretagne a conduit à la formation d'un **réseau hydrographique hétérogène de 30 000 km de cours d'eau**. D'une part, il est fait de **nombreux petits cours d'eau**, très réactifs à la pluviométrie puisqu'ils peuvent réagir en quelques heures à des pluies intenses, surtout quand les sols sont très humides. D'autre part, il se présente sous la forme de **quelques plus grands bassins versants** dont celui du Blavet, de l'Oust et de la Vilaine. Cette dernière couvre, à elle seule, un tiers du territoire breton. L'aval du Blavet et de la Vilaine se caractérisent ainsi par une plus forte inertie lorsque l'eau déborde, expliquant l'apparition de crues lentes et plus longues. Les petits cours d'eau sont soit situés en tête des quelques grands bassins versants de la région, soit en lien direct avec la mer ce qui les rend également plus sensibles à l'influence maritime.

Un cours d'eau en bon état physique est à géométrie variable.

Les crues ont aussi des effets positifs sur l'environnement puisqu'elles peuvent contribuer à **recharger les nappes** d'eau souterraine et, ce faisant, alimentent la ressource en eau. Elles **fertilent naturellement les sols** en apportant des alluvions. Elles contribuent à la **biodiversité des milieux aquatiques** en alimentant des zones humides. Et elles participent au rôle d'épuration naturelle des cours d'eau qui **améliore la qualité de l'eau**.

Un cours d'eau mobile

La qualité physique des cours d'eau et l'aménagement des bassins versants sont aussi des éléments expliquant la répartition et l'intensité des inondations sur un territoire. Le fonctionnement naturel d'un cours d'eau implique des relations plus ou moins complexes entre plusieurs compartiments. On distingue le **lit mineur** où l'eau coule en permanence, et le **lit majeur** avec ses annexes hydrauliques où l'eau peut s'étaler lorsqu'elle déborde. Ces débordements permettent une dissipation de l'énergie de l'eau, un ralentissement des vitesses et limitent l'érosion. Le débit, les apports sédimentaires mais aussi la présence de végétation sur les berges sculptent en permanence la forme de la rivière. Et selon cette forme, l'eau qui s'écoule est plus ou moins ralentie, influençant l'apparition d'inondations en amont comme en aval. Un cours d'eau en bon état physique est à géométrie variable.



[1] Dans la région, il existe également des aquifères alluviaux (alluvions de l'Oust, et de la Vilaine) et des aquifères sédimentaires localisés dans de petits bassins d'âge tertiaire (bassin du sud de Rennes, bassin du Quiou -Tréfumel, etc.). (Source : Siges Bretagne)

[2] En dehors des périodes pluvieuses, la nappe soutient le débit de la rivière.

[3] Zone située sous un niveau marin ayant une probabilité de 1/100 d'être atteint chaque année. Sources : 2012 : Cefnref - Cete Méditerranée - Cete de l'Ouest (septembre 2012)



Maladies neurodégénératives : Dansez ! Bougez !



Deux pas en avant, trois pas sur le côté... C'est au rythme de la danse et des arts martiaux que les patients atteints de troubles cognitifs tels que les maladies d'Alzheimer et de Parkinson pourraient trouver un certain soulagement alors que les traitements tardent à voir le jour.

Si les maladies neurodégénératives touchent au moins un tiers de la population européenne, très peu de solutions médicamenteuses sont proposées. À ce jour, aucun traitement n'existe pour stopper l'évolution des deux plus fréquentes, la maladie d'Alzheimer et celle de Parkinson. En attendant, les chercheurs se tournent vers des solutions originales pour améliorer la prise en charge des patients, préserver leurs fonctions le plus longtemps possible et leur apporter une petite source de plaisir..

Danser pour mieux penser

Avec près de 900 000 personnes souffrant de démences de type Alzheimer en France, cette maladie est aujourd'hui au centre des préoccupations. La dégénérescence lente des neurones provoque dans un premier temps une perte importante de la mémoire. La recherche s'est longtemps focalisée sur cet angle et ce n'est que récemment que l'impact de la maladie sur les fonctions motrices est étudié. France Mourey, de l'unité Cognition, action et plasticité sensorimotrice* à Dijon, identifie très tôt dans la pathologie des troubles du mouvement et de la posture, en particulier au niveau des ajustements de l'équilibre.

Vient donc l'idée de proposer une activité physique adaptée capable de favoriser implicitement le mouvement et de pallier ces troubles moteurs. Et c'est sur une danse, le tango, que le choix s'est porté. « *Le tango a été une révélation pour moi. C'est une danse qui, dans la mémoire de chacun, évoque à la fois le rythme, la vie, la passion, l'émotion qui ne peuvent qu'activer le mouvement* », explique la chercheuse.

Le tango permet de travailler la rotation de la tête, la dissociation des épaules et du bassin, les déplacements latéraux, et les changements en rythme. « *On y retrouve tous les éléments essentiels à l'activation de l'équilibre dynamique et certains composants abordés en rééducation.* » Sous l'influence du tango et de la musique, les déplacements compliqués dans la maladie se fluidifient, les pas se transforment, s'allongent, et le rythme de la marche évolue. Même à des stades très avancés de la maladie, les améliorations de la mobilité sont parfois immédiates.

Reste à savoir si les progrès se pérennisent dans le temps. Grâce à de petits accéléromètres sous forme de bracelets de cheville qui captent les accélérations des mouvements des patients, les scientifiques ont donc cherché à mesurer les effets de la danse après une période d'entraînement de 6 semaines.

Les analyses sont encore en cours. « *Notre objectif est de comprendre en amont ce qui se passe dans ces mouvements pour proposer des programmes de prévention plus efficaces* ». Si les chercheurs arrivent à démontrer que les patients se synchronisent beaucoup mieux et conservent des capacités d'apprentissage, le tango pourrait être utilisé comme source thérapeutique et comme outil de prévention à des stades précoces aussi bien qu'avancés de la maladie. « *De mon point de vue, il est moins important de considérer les lésions causées par la maladie que les symptômes fonctionnels. Il vaut mieux connaître où sont les réserves fonctionnelles des patients plutôt que ce qu'ils ont perdu* », avoue France Mourey.

Tomber pour mieux se relever

Si plusieurs travaux montrent que l'activité cérébrale et physique a une influence positive sur le déroulement de la maladie d'Alzheimer, peu d'informations et d'études s'intéressent aux



mêmes effets dans celle de Parkinson. Les symptômes de la maladie impactent visiblement la motricité et on pense donc naturellement que la kinésithérapie est utile voire indispensable. Beaucoup d'ateliers proposent des solutions rythmiques pour pallier les problèmes moteurs des malades, mais rares sont ceux correctement évalués. Peu d'études scientifiques montrant un bénéfice réel appuient ces propos. « *C'est dommage. On imagine que c'est le cas, mais on ne sait pas si c'est purement symptomatique, si les bénéfices disparaissent à l'arrêt de l'activité, ou s'il y a une plasticité qui s'installe et qui retarde la maladie* », explique Olivier Blin**, directeur de Dhune, un programme de l'hôpital de la Timone à Marseille, labellisé centre d'excellence pour les maladies neurodégénératives et le vieillissement (Coen).

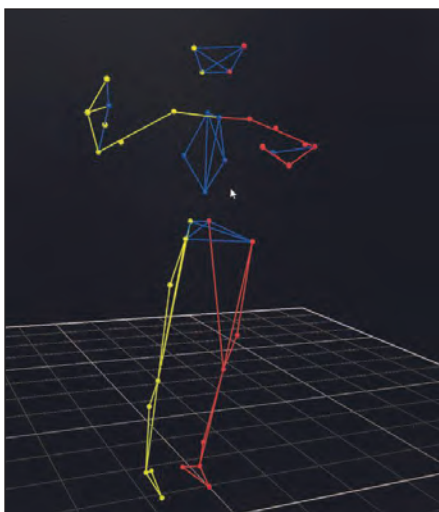
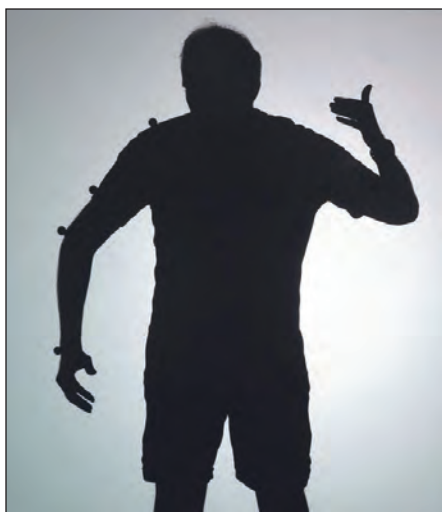
Ce professeur de pharmacologie et neuropsychiatre est capoeiriste. Il décide alors d'évaluer le contrôle du mouvement et du déplacement des patients parkinsoniens après 6 mois de participation à un atelier de capoeira.

Cet élégant art martial afro-brésilien demande en effet de l'improvisation sur la musique et le rythme, et implique un travail important sur l'équilibre, les chutes et la façon de se relever. « *La capoeira apprend des techniques pour se sortir de toutes situations. Tomber sur les fesses, les genoux, le dos, sur le côté et amortir, réagir tout de suite, profiter du mouvement et de la vitesse pour se rétablir et arriver à se remettre debout* », décrit le chercheur.

Ce sport rythmé fait travailler la motricité, la vitesse, et l'amplitude des mouvements mais pas seulement. D'autres symptômes de la maladie peuvent évoluer comme les troubles de l'humeur ou de l'anxiété. Et les barrières sociales finissent également par tomber. « *La capoeira est à l'origine une activité structurante et assez formelle proposée aux enfants des favelas du Brésil afin de leur donner un cadre de valeurs humaines très fort. Elle aide ainsi à déconstruire la maladie de Parkinson sous tous ces angles et à se reconstruire dans un cadre social différent.* »

La recherche implique donc autant les sciences humaines et sociales que le contrôle du mouvement. Après les 6 mois, les chercheurs ont évalué, grâce à une tablette graphique, la progression de la motricité fine et la précision du geste en fonction de la vitesse, un facteur important, déterminant et positif dans le maintien de l'équilibre et de la motricité. Les patients montrent des améliorations sur tous les points. Cependant, Olivier Blin insiste sur le fait que l'étude n'en est qu'à ses débuts. « *Ce sont des prétextes encourageants mais on manque encore de connaissances pour aider les patients. Nous espérons mesurer d'autres facteurs physiologiques mais à ce jour le financement de la recherche sur des activités entièrement dédiées aux patients reste très difficile. Nous manquons cruellement de fonds alors que l'évaluation de l'utilité de ces activités sur le plan médical semble incontournable pour faire bénéficier les patients pleinement et potentiellement de cette expérience.* »

En attendant, comme le dit si bien la fourmi de la fable de La Fontaine : « **Eh bien, dansez maintenant !** »



L'activité électrique des muscles et les caractéristiques du mouvement sont mesurées à l'aide de capteurs sphériques réfléchissants apposés sur les bras du volontaire, et de caméras infrarouges. Les déplacements du volontaire sont reconstitués sur ordinateur. Le but de ces recherches est de décrypter les mécanismes du mouvement et l'impact du vieillissement sur ce dernier, et, in fine, de comprendre comment la musique tango peut l'influencer.

<https://www.inserm.fr/actualite/maladies-neurodegeneratives-dansez-bougez/>



Infos Pratiques

Numéros d'urgences

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

Piscine Nautil'Ys

Horaires d'ouverture - Période scolaire

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

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

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

Transport à la Demande (TAD)

Le TAD fonctionne de nouveau normalement.

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

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

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

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

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

Déchèteries

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

Crozon : Zone d'activité de Kerdanvez - Ouvert du lundi au samedi (sauf jours fériés) de 9h00 à 11h55 et de 13h30 à 16h45. 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 16h45. 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 16h45. Tél. : 02.98.81.95.51

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

Horaires d'ouverture

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

Marchés

Où et quand faire votre marché

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





COM à L'OUEST

**Service global
en
communication visuelle**

Besoin de communiquer ?

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

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



Studio Graphique

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

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

Enseigne, marquage vitrine et véhicule ...

Plaque signalétique, distributeur de documents ...

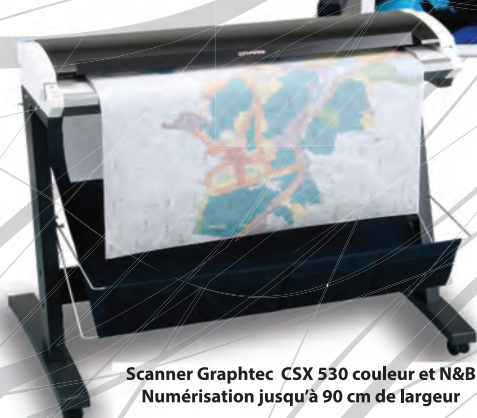
Drapeau, stop-trottoir, kakémono ...

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

Panneau extérieur, totem ...

Nouveau matériel

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



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

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

www.louarnig.fr
www.comalouest.fr



Les Professionnels à votre Service



Achats - Ventes - Recherches - Dons

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

■ TROUVER L'ENDROIT OÙ L'ON VIVRE... pour moi ce serait ici, sur la presqu'île. Je suis donc en quête d'un terrain / terrain avec ruine/ maison mais avec de l'espace vert.

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

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

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

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

Nous recherchons pour la saison 2024

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

Serveur(se) pour juillet et août.

Commis de cuisine pour juillet et août

Pizzaiolo pour juillet et août

Plongeu(se) pour juillet et août

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

N'hésitez pas à venir nous voir.

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

Poste avec possibilité de logement.

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

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

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





Les Embruns

Crêperie - Glacier

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

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

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



LVC - Métallerie

Christophe LEMAIRE

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

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

VANDENBROUCKE

scarl

PEINTURE - RAVALEMENT
DÉCORATION
REVÊTEMENT de SOL - MOQUETTES



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

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

E BENISTERIE - MENUISERIE

CONCEPTION - FABRICATION - POSE

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



Remplacement de cuir sur tous types de meubles



Les Professionnels à votre Service

ANNIVERSAIRE*

DU 4 AU 30 MARS 2024



 97,5%
SATISFACTION CLIENT**

Stéphane
Thebault



CROZON
TAL AR GROAS
6 ROUTE DE BREST - CROZON
TÉL : 02 98 27 56 06

SCANNEZ POUR NOUS REJOINDRE ! 



brit
cuisines
Exigez plus, payez moins

* Voir conditions en magasin. Offre valable dans les magasins participants pendant la période de promotion. Non cumulable avec toutes offres passées, en cours ou à venir.
** Moyenne sur les 2 dernières années.

L'EMIGRANT







LIVRAISONS à DOMICILE
02 98 93 44 31

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

RACINES



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

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

AL LOUARNIG

La kazetenn qui fait du reuz !

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

