

N° 50
Octobre 2021

AL

LOUARNIG



La kazetenn qui fait du reuz !

Index des annonceurs 03

Sommaire 04

Agenda du mois 06

Oiseaux de la presqu'île 07

Tous au Jardin 09

Entrepreneur à l'Honneur 12

Communauté de Communes .. 13

Partenaires Sociaux 11

Vie de vos Communes 14

Buzz des Associations 15

Arts & Culture 20

Sciences & Environnement ... 22

Santé & Bien-Être 23

Infos Pratiques 24

Petites Annonces 26

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 EXPRESS
 Cafet'
 E. Leclerc DRIVE
 JARDI
 l'auto
 optique
 parapharmacie

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

E. Leclerc
Presqu'île de Crozon

airmetic
Installations de poêles à granulés BBC

- POÊLE À GRANULÉS
- POÊLE À BOIS
- CHAUDIÈRE À GRANULÉS
- SAV-ENTRETIEN-REPARATION
- VENTE DE GRANULÉS

TEL : 09-81-28-63-46

PALAZZETTI ÖkoFEN

www.airmetic.fr contact@airmetic.fr

Orient'action®
CROZON

Bilan de compétences - Conseil en recrutement
 Accompagnement VAE - Outplacement
 Conseil en création d'entreprise

CROZON - CAMARET - LE FAOU - PONT DE BUIS ...
 Jean-Henri MICHAU - Tél. : 06.45.46.90.36 - jeanhenri.michau@orientation-groupe.com

Iroise Isolation

- ISOLATION INTÉRIEURE
- ISOLATION EXTÉRIEURE
- SYSTÈMES DE VENTILATION

RGE ECO artisan
La nouvelle énergie du bâtiment

www.iroiseisolation.com
02.98.031.031

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



Index des annonceurs

Airmétic - Tal ar Groas	
- Vente, installation et entretien de poêles à granulés	Page 02
AMB - Roscanvel	
- Agencement / Cuisine / Menuiserie	Page 05
Auto'Net by Kara - Crozon	
- Nettoyage de véhicules.....	Page 19
Brit Cuisines - Crozon	
- Cuisiniste	Page 28
Com à l'Ouest - Crozon	
- Studio graphique / Impression / Reprographie / Publicité.....	Page 08
Fabrice Gallou - Morgat	
- Photographe.....	Page 20
Iroise Isolation - Tal ar Groas	
- Poêle à granulés.....	Page 02
L'Ami du PC - Roscanvel	
- Assistance informatique à domicile	Page 25
La Rade - Lanvéoc	
- Restaurant / Bar / Grill / Snack.....	Page 28
Le Bois d'Olivier - Crozon/Kerdanvez	
- Ebénisterie / Menuiserie	Page 27
Le Breton Laveur - Crozon	
- Nettoyage intérieur-extérieur	Page 05
Leclerc - Crozon	
- Alimentation / Automobile / Culture / Parapharmacie / Optique	Page 02
MMA - Telgruc sur Mer	
- Assurances particuliers & professionnels	Page 02
Modus Architecture Intérieure - Crozon/Morgat	
- Architecte d'intérieur	Page 27
Presqu'île Rénovation - Lanvéoc	
- Rénovation des intérieurs.....	Page 28
RTM Menuiserie - Roscanvel	
- Menuiseries PVC, bois, alu, mixte.....	Page 27
Serge Kergoat - Camaret sur Mer	
- Dessinateur / Photographe animalier	Pages 25/26
Scie Tronc Mobile - Roscanvel	
- Sciage mobile / Abattage / Dessouchage	Page 05
Ty Lichou - Crozon	
- Crêperie	Page 05
Vandenbroucke Sarl - Lanvéoc	
- Peintre en bâtiment / Sols	Page 28

**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, 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 : 9.50 €- 6 numéros : 19.00 €- 12 numéros : 38.00 €



Sommaire

Ça se passe en Octobre

- Agenda Page 06

Oiseaux de la Presqu'île

- Le Grand Gravelot Page 07

Tous au Jardin

- Les travaux pratiques du mois :
Avoir la main verte : un don, un héritage, un apprentissage ? Page 09
- L'agenda des travaux du jardin Page 10

Partenaires sociaux

- Etablissement Français du Sang Page 11

Entrepreneur/euse à l'Honneur

- Manéo Opticiens Page 12

Communauté de Communes

- Inauguration de l'Améthyste Page 13

Vie de vos Communes

- Camaret sur Mer Page 14
- Landévennec Page 14

Buzz des Associations

- Bar'Eizh Page 15
- Danse 2000 Page 16
- Tai Chi Chuan Presqu'île Page 17
- Ateliers d'écriture Page 18
- Kaniri Ar Mor Page 19

Arts & Cultures

- "Les îles de la Rade de Brest" - Marie-France Bonneau Page 20
- La Sélection du mois de l'Espace Culturel Leclerc Page 21

Science & Environnement

- Le bois-énergie en Bretagne Page 22

Santé & Bien-être

- Les produits de la ruche Page 23
- Les graines germées Page 00

Infos Pratiques

- Infos pratiques Page 24
- Petites annonces Page 26

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 - 6B Bd Mendès France - 29160 Crozon - 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

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

LA RADE

BAR - RESTAURANT - GRILL - SNACK



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

SMB

AGENCEMENT

ENTREPRISE GÉNÉRALE et MAÎTRISE D'ŒUVRE
Neuf - Rénovation - Extension
Fabrication de mobiliers sur mesure
Agencement clé en main
Études - Devis

☎ 02 98 03 32 49 ✉ secretariat@smb-agencement.fr
📍 smb-agencement.fr



BIBLIOTHÈQUE SUR MESURE
MAISON À BREST
CONSTRUCTION ET AGENCEMENT
CUISINE SUR MESURE
MAISON À ROSCANVEL

Le Breton Laveur

**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



Ça se passe en Octobre

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. C'est avec grand plaisir que nous ferons paraître gratuitement vos informations dans cet agenda.

Tous les Mardis de 14h à 18h

Lanvéoc : 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 (Pass sanitaire). Pour plus de renseignements vous pouvez contacter Patricia au 06-23-81-13-13

Samedi 02/10

Crozon : tournoi de tarot au bar-restaurant "Le Crozon-nais" à 14 heures. Organisé par Roskanvel Tarot - 06.61.10.11.08.

Vendredi 08/10

Roscanvel : Assemblée générale, à 18 h., à la grande salle de Roscanvel, puis jeux 3 x 6 donnes à 20h30. Organisé par Roskanvel Tarot - 06.61.10.11.08.

Samedi 09/10

Crozon : à partir 16h00 à la maison du temps libre (attention sur le programme initial c'était prévu à Tal Ar Groas à la maison pour tous mais la mairie de Crozon a transféré le centre de vaccination dans cette salle) Presqu'île Horticulture organise un échange de plantes et à partir de 17h00 une conférence sur les champignons avec M Yves DESCHAMPS. Pour les personnes qui voudraient assister à cette conférence qui ne sont pas adhérent de l'association c'est 5€ par personne.

Vendredis 15, 22 et 29/10

Roscanvel : Jeux de tarot en soirée : début des jeux à 20h15 à la grande salle de Roscanvel. Organisé par Roskanvel Tarot - 06.61.10.11.08.

Samedis 16 et 30/10

Crozon : La pétanque crozon-

naise organise 2 concours de pétanque les samedis 16 et 30 octobre, ouverts à tous. Doublettes constituées, 4 parties en 13 points, Gagnant / gagnant, 50mn + 1 mène. Mise = 3€ par personne. Récompenses= total de mises + 30% réparties sur 50% des joueurs. Terrain de la gare, boulevard de Pralognan, Crozon. Inscriptions sur place à partir de 13h30, lancer du bouchon 14h15. Contrôle des pass sanitaires obligatoire, respect de la distanciation physique.

Samedi 16/10

Crozon : à 20h à l'Améthyste concert voix, flûte et orgue: Barocco furioso! avec Armelle Morvan, Elodie Boulefour et Marta Gliozzi. Gratuit. Association MusiqueS à Crozon - 11 rue Max Jacob 29160 Crozon - 06 64 20 55 64 - musiquesacrozon@gmail.com - www.musiquesacrozon.org

Découvrez le livre pour enfants de Serge Kergoat

Serge Kergoat

Editions Nature et Poésie



te présente

25 espèces d'Oiseaux

En vente
chez votre
Libraire !
début Novembre



Oiseaux !

Premières rencontres



Le Martin-pêcheur

Pour se divertir, il a besoin d'une eau
désaiguillée et poissonneuse.
Il est fier et se méfie des hommes.



48 pages au prix de 10,80 euros



Les Oiseaux de la Presqu'île

par Serge Kergoat

Le Grand Gravelot *Charadrius hiaticula*

Ordre des Charadriiformes
Famille des Charadriidés

Genre : *Charadrius* - Espèce : *Hiaticula*
Sous-espèces : 2

Taille : 18 à 20 cm
Envergure : 48 à 57 cm
Poids : 42 à 78 g
Longévité : 10 à 19 ans
Nidification : 2 couvées
Œufs par couvée : 3 à 4
Couvaison : 24 à 26 jours par la femelle
Envol : 20 à 21 jours



Anglais : Ringed Plover
Allemand : Sandregenpfeifer
Breton : Nouelig bras
Espagnol : Chorlitejo Grande

Cet oiseau est visible toute l'année sur le littoral breton, son chant flûté est agréable à l'oreille mais devient un peu aigu lorsque le Gravelot se sent menacé.

Le Grand Gravelot niche en haut de l'estran, à même le sol. Dans des conditions aussi précaires, il lui est difficile de mener à terme l'élevage de ses petits. En période de nidification, de mi-avril à mi-juillet, c'est important de respecter quelques règles de précaution pour éviter le dérangement des oiseaux et en cas d'observation d'un adulte mimant une blessure, il faut se retirer le plus vite possible de la zone en regardant où l'on pose ses pieds. Bien sûr, les chiens doivent être tenus en laisse.

Le Grand Gravelot est un oi-



se a u
craintif,
il semble
ne pas
tenir en
place,
l'appro-
cher est
difficile.
Il vit en
groupes
plus ou
moins i m p o r t a n t s

pendant l'hiver. L'archipel de Molène, à la Pointe de Bretagne, compte le quart de l'effectif nicheur français. L'effectif local est renforcé au passage des migrateurs descendant vers les côtes africaines.

Il fréquente les grèves et les bords de mer semi-vaseux où il capture des vers, de petits crus-

tacés et des mollusques. Il pêche de jour comme de nuit.

Le dos de l'oiseau frise le marron chocolat



au lait, les pattes sont oranges. Le bec des adultes est orange avec la pointe noire. Le ventre est blanc et l'oiseau porte à la base du cou un col noir fermé. La nuque est marron, le front est barré de noir et le devant des yeux est mis en valeur par un bandeau blanc. Le cou est blanc.

C'est un oiseau que l'on trouve un peu partout sur les plages et les grèves de la Presqu'île de Crozon, l'hiver, mais en petite quantité... Il nous a fait le plaisir de tenter une nidification sur le haut de la plage de Morgat, espérons que l'expérience va durer et que nos égoïsmes seront mi de côté pour donner un avenir radieux à ces prémices du retour du Grand Gravelot comme « nicheur » en presqu'île...

Le grand est grave, l'eau donne à son côté chocolat au lait, un goût qui n'aide pas à la comprénette... D'autant qu'à force de tremper le nez dedans, il a fini par le colorer son pif... T'avoueras que c'est pas terrible un coup de furieux au lait... Il paraîtrait même qu'à force de gratter la vase, elle aurait fini par éclore sa fleur de pif, comme quoi tous les laits forts ne sont pas vins... Ne vas pas non plus t'imaginer que je t'encourage à boire le jus de raisin comme du petit lait... Non, la laisse de mer c'est parfois d'une tristesse qui pourrait à l'occase virer dans le morbide... Lors, le gras vélo s'étire, sans attendre son tour, l'été arrive et moi je reste comme un naze le verre à la main, les Grands Gravelots fûtes ont le ver au bec !...

Crédit photos : Serge Kergoat



L'agenda des travaux du jardin

Du 1er au 15 Août



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

Du 1er au 15 Octobre

Au potager

Semez en pleine terre : chou de printemps, chou-fleur (hâtif), épinard d'automne et d'hiver, laitue d'hiver, oignon blanc ou rouge, radis. Plantez en pleine terre : fraisier.

Dès l'apparition du feutrage blanc caractéristique de l'oïdium sur les feuilles des courges et courgettes, traitez une ou deux fois par semaine avec du lait de vache dilué à 1/10e. À essayer également contre le mildiou, par exemple sur les tomates ou sur la vigne.

Après la sécheresse et les chaleurs de l'été, le retour des pluies favorise l'émergence des limaces : elles peuvent être redoutables pour les cultures d'automne, notamment salades, choux, chicorées... N'attendez pas pour les piéger : installez des planches que vous retournerez pour ramasser les limaces, des pièges à bière ou, plus efficace, un produit à base de phosphate de fer (Ferramol), inoffensif pour les autres animaux. Placez-le à l'abri d'une tuile, ou sous une planche, au milieu de vos cultures. Passez chaque jour pour en vérifier l'efficacité.

La récolte des haricots en grains se fait lorsque les

gousses sont bien jaunes et sèches. Arrachez les pieds entiers, suspendez-les dans un endroit sec et bien ventilé. Battez les pieds dans un sac, trie soigneusement les graines. Conservez-les dans un bocal hermétique, que vous placerez tout d'abord 24 heures dans le congélateur pour détruire les œufs et larves des bruches. Le bocal sera ensuite conservé dans un local au sec. Les haricots secs sont à la base de nombreux plats appréciés en hiver, mais vous pouvez sélectionner les plus beaux grains pour la culture de l'année prochaine.

Dans un endroit bien ensoleillé, disposez un morceau de botte de paille desserré – les brins disposés horizontalement – et un fagot de tiges creuses (ronce, sureau...). Recouvrez le tout avec une bâche de couleur rouge brique (qui attire les chrysopes) ou jaune pour le protéger de la pluie. Votre HLM à auxiliaires est prêt

Au jardin d'ornement

Plantez en pleine terre : bulbes de printemps (perce-neige, crocus...).

Coupez les fleurs fanées des dahlias avant que les pétales se détachent et abîment le feuillage, et ôtez les

fleurs fanées des rosiers.

Plantez les iris.

Dès que les premières pluies ont humidifié la terre, préparez le sol pour vos futures plantations. C'est le meilleur moment pour implanter vos massifs.

Récoltez les graines d'annuelles : mettez les fleurs à sécher tête en bas ou dans des soucoupes pour récupérer les graines, avant de les emballer en sachet papier.

Bouturez vos rosiers : prélevez des bouts de tiges saines et vigoureuses pourvus de trois étages de feuilles que vous couperez. Piquez les boutures à mi-hauteur dans un mélange de sable et de terreau que vous placerez à mi-ombre et que vous rentrez à l'abri pendant l'hiver.

Au verger

Enlevez les sachets ayant protégé pommes et poires contre le carpocapse : les fruits seront ainsi plus colorés.

Surveillez la tavelure sur les pommiers, notamment les fruits.

Effeuillez (modérément) les raisins pour mieux ensoleiller les grappes.

Récoltez des figues chaque jour, voire deux fois par jour!

Du 16 au 31 Octobre

Au potager

Semez en pleine terre : angélique, cerfeuil tubéreux, mâche, radis.

Semez sous abri : chou-fleur (hâtif).

Rechargez les pièges à limaces (bière et/ou phosphate de fer en cas d'attaque importante).

Ne laissez pas de sol nu durant l'hiver. Protégez-le

avec un semis d'engrais vert : phacélie ou moutarde, seigle seul ou en mélange avec de la vesce, trèfle violet ou sarrasin. Vous les détruirez au printemps et les incorporerez à la couche superficielle du sol, auquel ils apporteront un important complément de fertilisation.

L'automne est, avec le printemps, une période particulièrement dynamique pour

les "mauvaises" herbes. Si vous n'y prenez pas garde, ces plantes indésirables vont se développer et, pour certaines d'entre elles, monter à graines et constituer autant de ressources pour se diffuser au printemps prochain. Ayez donc le réflexe désherbage, au potager comme dans les massifs de fleurs. Profitez notamment de cette période pour



déraciner les vivaces récalcitrantes, comme les charbons ou les rumex.

Contre l'oïdium des cucurbitacées, traitez au soufre mouillable à 0,5 % ou avec du lait de vache dilué à 10 %.

Au jardin d'ornement

Semez sous abri : tulipe, pivoine.

Préparez le terrain pour planter les haies.

Retaillez les aromatiques à feuillage persistant pour qu'elles gardent un joli aspect en hiver.

Préparez le sol pour les semis de prairie.

Plantez les iris.

Prélevez des boutures de 10 cm sur vos plus beaux géraniums et conservez uniquement les deux feuilles supérieures. Laissez sécher les coupes une heure ou deux, puis repiquez les boutures par trois dans des godets remplis de terre de jardin

additionnée d'un quart de sable. Arrosez puis conservez les boutures à mi-ombre. Rempotez les plus vigoureuses et gardez-les au frais et à la lumière tout l'hiver.

Au verger

Étayer les branches lourdement chargées de fruits (pommiers, poiriers).

Faites sécher les grappes de raisin bien saines sur un lit de paille.

Faites une pré-taille sanitaire des framboisiers, en éliminant les tiges malades.

Pour ceux qui ont greffé, desserrez les liens des écussons réalisés en août.

Les pêchers de vigne se reproduisent très facilement par semis des noyaux. Pour cela, après avoir dégusté une pêche particulièrement savoureuse, faites sécher le noyau durant quelques semaines. En novembre, vous ferez stratifier tous les

noyaux récoltés en les plaçant dans une caisse remplie de sable humide. La caisse sera protégée par un grillage contre la gourmandise des souris et placée au froid et à l'humidité durant tout l'hiver. En mars, les noyaux, qui auront germé, seront mis en terre et vous donneront de nouveaux pêcheurs porteurs de promesses...

Le badigeon à l'argile nourrit l'écorce et détruit par asphyxie un grand nombre de formes hivernantes de ravageurs qui trouvent refuge dans ses fentes (cochenilles, pucerons, carpocapses, anthonomes...). A appliquer si l'arbre est malade ou a subi une grosse attaque de ravageurs. Mélangez 4/5e d'argile pour 1/5e de bouillie bordelaise dans de l'eau et ajoutez une huile végétale (1 l pour 5 l) pour éviter le craquèlement.

Les travaux pratiques du mois

Elisabeth, que je remercie de tout coeur, pour m'avoir fourni ses articles chaque mois depuis pratiquement 4 ans, ne peut malheureusement plus consacrer le temps nécessaire à leur préparation et se voit dans l'obligation de mettre fin à notre collaboration.

Si l'une ou l'un d'entre vous était intéressé pour prendre le relais, et continuer à faire vivre cette rurbique, n'hésitez pas à me contacter directement sur le 06.60.77.78.05



Maxime Herledan

Kroas e Meno - La Gare d'Argol

29560 - Telgruc-sur-Mer

☎ 02 98 27 36 00

✉ pepicontactvert@gmail.com

Ouvert le lundi de 14h à 18h
et du mardi au samedi de
09h30 à 12h et de 14h à 18h



● **EARL PÉPINIÈRES CONTACT VERT**
Production • Vente • Création

● **CONTACT VERT SERVICES**
Entretien d'espaces verts
Crédit ou réduction d'impôts



Entrepreneur/euse à l'Honneur



Sébastien : Un marin devient scieur

Ancien patron des "Virées du Bout du Monde", Sébastien a proposé pendant une dizaine d'années aux locaux et touristes, ballades en mer d'Iroise et sorties pêches à bord de son bateau "Aël Vaz" au départ de Camaret.

Sa passion pour le bois l'amène aujourd'hui à créer Scie Tronc Mobile, société spécialisée dans le débitage et le sciage de vos grumes. Avec son banc de scie mobile qui peut avaler des troncs jusqu'à 620 cm de longueur par 94 cm de diamètre, il pourra traiter votre demande sur le site même aussi bien qu'à sa scierie à Lospilou. Cette scie lui permet de sortir des pièces au carré jusqu'à 72 x 72 cm



Il travaille occasionnellement en partenariat avec Frédéric de la société Abatel, spécialisé lui, dans l'abattage et l'élagage : à eux deux ils transformeront vos arbres en voliges, poutres, poteaux, plateaux Aucune perte dans leur de production ; les parties non exploitables seront transformées en copeaux pour le paillage de vos plantations ...

Vous pouvez également venir à la scierie choisir dans son stock composé essentiellement d'essences locales : frêne, cyprès lambré ... mais uniquement le mardi et le vendredi en fin d'après-midi à partir de 17h00 (Ou sur rendez-vous).

Suivant le volume, le débit ou le degré de finition de votre demande, le bois est facturé soit au mètre cube, au mètre carré ou encore au mètre linéaire.

Pour nous joindre :

**06 48 96 71 64 - contact@scietroncmobile.com
ospilou - 29160 Crozon**



Valérie et Emilie : les nouvelles patronnes du Baradoz à Morgat

Après une carrière complètement différente et une formation de crêpière, Valérie, originaire du finistère, se lance dans cette activité l'année dernière à Pentrez : elle y tenait une crêperie avec son frère Gilles.

Emilie, après un bac pro en arts, 6 ans dans les arts graphiques, et une petite expérience dans la restauration, se remet en question et change radicalement de voie en se faisant embaucher l'été dernier par Valérie pour faire la plonge et les aider au quotidien. Elle se découvre une passion pour la cuisine qu'elle considère à juste titre, comme un art : le mariage des saveurs, des couleurs, des textures ...



C'est à la suite de cette expérience réussie qu'elle décide de s'associer pour reprendre le Baradoz. Depuis cet été, elles vous proposent leurs crêpes de blé noir ou froment élaborées avec des farines issues de cultures raisonnées régionales, des oeufs bio et des produits de saison locaux pour les préparations et les accompagnements, achetés essentiellement aux maraichers comme Philippe de " Les Carottes sont Crues " à Kergolezec ou Karine de la "Gaec de Lanvagen" .

Vous pourrez également vous régaler de salades fraîches, genre "Buddha bowl" ou de salades chaudes ou soupes l'hiver. Le caramel au beurre salé et le chocolat sont fait maison et Emilie vous réserve sa spécialité "La Gwenn ha Du", avec des poires et du chocolat ...

Elles vous y accueilleront dans une ambiance cosy en salle ou en terrasse et en retrait du front de mer, tous les jours sauf le mercredi, et ceci, toute l'année, avec peut-être une fermeture annuelle pendant la saison plus creuse de la fin d'hiver ou début de printemps : les horaires seront régulièrement mis à jour sur la page facebook.

L'inauguration officielle est prévue courant Octobre (La date définitive sera communiquée prochainement sur la page facebook) : Valérie et Emilie vous convient à un lunch de découverte à partir de 18h.

En projet : organiser de petits concerts dans ce "Petit Coin de Paradis" et des soirées d'hiver réchauffées par la cheminée.

Notre besoin urgent : Valérie recherche activement un logement à l'année pour elle et son frère.



CRÊPERIE BARADOZ

CRÊPES SALÉES ET SUCRÉES
PRODUITS LOCAUX ET DE SAISON

• Du Lundi soir au Dimanche soir •

Appelez nous : 02 98 86 48 76

PRODUITS
BRETONS

SPÉCIALITÉS
GOURMANDES



« Un p'tit coin de paradis ouvert toute l'année
pour régaler vos papilles »

Pour nous joindre ou nous suivre :
02 98 85 48 76 - baradozmorgat@gmail.com
Facebook : Baradoz Morgat - Instagram : le_baradoz_morgat
1 rue du cap de la Chèvre - Crozon/Morgat 29160



L'Améthyste fait scintiller ses premiers éclats ce mois-ci !



Vendredi 1^{er} octobre (20h)

Les festivités démarreront dès le premier vendredi du mois avec **Robin Foster, Steven Prigent** et **Madelyn Ann** qui ouvriront le bal avec des sets post-rock, pop et électro.



Samedi 2 octobre (à partir de 16h)

La musique bretonne sera mise à l'honneur pour un temps fort qui s'annonce festif et dansant ! **Musik an Arvorig**, **les cercles celtiques de Crozon** et **du Faou** puis **l'association Ouvertures** donneront le tempo à partir de 16h, et **Gwennyn** clôturera cette soirée en nous présentant notamment son dernier album, *Immram*...



Samedi 9 octobre (à partir de 16h)

Place au théâtre, à la danse et au cirque pour ce troisième temps fort riche en découvertes et en surprises. L'Améthyste accueillera trois associations et deux collectifs d'artistes pour une journée pleine d'émotions.



Dimanche 10 octobre

L'Améthyste n'aura plus de secrets pour vous après la visite des coulisses, animées par des artistes, avec de belles surprises au programme !



Mercredi 13 octobre (20h)

Le géologue **Yves Cyrille** et la conservatrice de la réserve **Sophie Coat** vous invitent à une petite balade géologique en presqu'île de Crozon.

Venez (re)découvrir le patrimoine minéral remarquable du territoire !



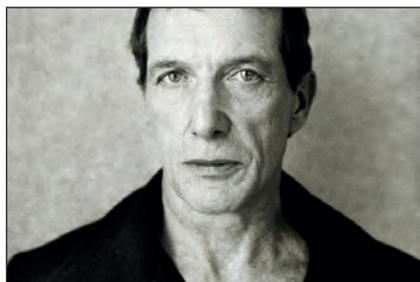
Samedi 16 octobre (à partir de 16h)

Les amateurs de musique classique, baroque et de jazz seront comblés avec ces quatre compagnies d'artistes qui nous feront voyager dans le temps et hors de nos frontières avec leurs répertoires riches et éclectiques.



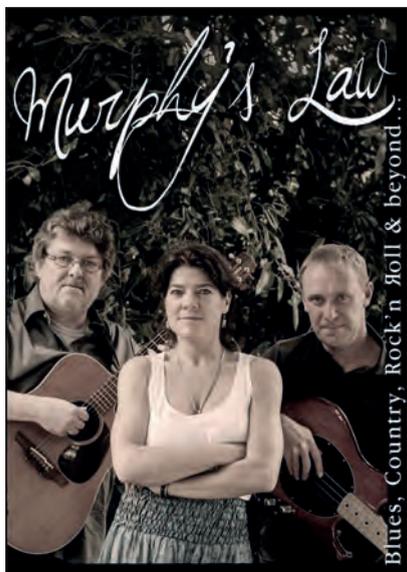
Samedi 23 octobre (20h30)

Le Brestois **Miossec** nous fait l'honneur de venir interpréter à l'Améthyste une relecture de son premier album, « Boire », à travers son nouveau projet musical : « Boire, Ecrire, S'Enfuir ».



Du 25 au 28 octobre :

Un stage de théâtre sera animé par **Adrien Capitaine** pour les enfants et les ados du territoire. Inscriptions : enfance-jeunesse@comcom-crozon.bzh



Samedi 30 octobre (à partir de 16h) :

L'inauguration de l'Améthyste termine en beauté avec une soirée dédiée aux musiques amplifiées. Les amoureux de musique irlandaise et folk seront comblés avec **Beltany**, **Murphy's Law** poursuivra avec ses reprises de grands standards de la musique américaine et le collectif de musiciens **BZK** aura carte blanche pour terminer la soirée, pour un final qui s'annonce rock and roll !



Billetterie en ligne sur www.comcom-crozon.bzh ou sur place le mercredi de 14h à 17h.
Contact : culture@comcom-crozon.bzh - 02.98.86.49.08





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 2021

CROZON Lundi 25 - Mardi 26 Octobre 8h30 à 12h30
(Salle Nominoë)

Pour le 1^{er} don, se munir d'une pièce d'identité

L'équipe du Secours Catholique en Presqu'île de Crozon annonce que la "Boutik" a repris ses horaires d'ouverture hors saison depuis le mardi 23 septembre : mardi de 9h30 à 13h et samedi de 9h30 à 13h puis de 13h à 15h00.

Elle remercie tous les donateurs et leur demande d'attendre le 1er octobre, pour déposer à l'accueil les vêtements, vaisselle, bibelots, jouets, jeux, objets de brocante et petits meubles. Ce n'est qu'à partir de cette date qu'il sera possible de réceptionner les dons, un travail de tri et de rangement s'imposant d'ici cette date.



Ouvert le mardi de 9h à 13h et le samedi de 9h30 à 13h et de 13h30 à 15h
Adresse : 34 Rue de Poulpatre, 29160 Crozon

Fabrice Gallou
PHOTOGRAPHIE



30 x 40 cm : 15 €
50 x 70 cm : 25 €

www.affiches-presquile.com



Camaret

La tour Vauban de Camaret-sur-Mer

Venez visiter ce site d'exception appartenant au Réseau des sites majeurs de Vauban classé au patrimoine mondial de l'UNESCO. Vous pouvez 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 la vie des soldats à l'époque de Vauban.

Chaque visiteur se voit une tablette numérique qui le guidera au fil de la découverte du site. La présence d'une table multimédia adaptée permet également aux personnes à mobilité réduite d'accéder à une visite virtuelle du site en autonomie.



« Les croqueurs s'exposent à la Tour » (Exposition de septembre à octobre)

Venez admirer les nombreux croquis de la tour Vauban et du patrimoine camarétois réalisés par les Urban Sketchers « Les Carnets de la Presqu'île ».

Accès libre sur les horaires de la tour Vauban.

La tour Vauban (© Claude Quintric)

Informations pratiques

Horaires d'ouvertures :

- Du 1er septembre au 31 octobre : de 14h à 18h, fermé le mardi.
- Ouvert toute l'année 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 12 ans, personnes en situation d'handicap)
- Gratuit pour les 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 non scolaires : 6 €/pers. (sur réservation au 02.98.27.94.22)
- Groupes scolaires et centres de loisirs : 70 € par classe ou groupe de 30 maximum.

Accès libre à la boutique et aux expositions temporaires.

Landevennec

Vers une renaissance de l'huître plate ?

Espèce emblématique de nos côtes, l'huître plate a malheureusement connu des épisodes de mortalité dans les années 1970. Les ostréiculteurs se sont alors tournés vers l'huître creuse en introduisant notamment la gigas crassostrea d'origine japonaise qui, profitant de conditions favorables, s'est mise à proliférer au pont de coloniser certains secteurs de l'estran. Cette expansion incontrôlée ne doit toutefois pas masquer la réalité car l'huître creuse, à son tour, est elle aussi sujette à d'importantes mortalités avec les conséquences qui en découlent pour les professionnels.



C'est dans ce contexte que le Comité régional de la conchyliculture de Bretagne-Nord, associé à l'Université, œuvre au niveau de différents programmes de recherche autour de l'huître plate et tout particulièrement de sa reproduction. Trois concessions expérimentales seront ainsi implantées en Rade de Brest : à l'Est du Sillon des Anglais (354 m²), dans l'anse du Poulmic (554 m²) et sur le Banc du Roz à Logonna (542 m²). Un autre site a également été retenu en Baie de Morlaix. De mini-récifs artificiels en béton, ensemencés en éclosérie à partir de différentes familles d'huîtres plates produites au Centre conchylicole de Porscave (Lampaul-Plouarzel) y seront immergés. L'objectif de ces études est de reconstituer les bancs naturels d'huîtres plates et d'en relancer l'élevage.



Buzz des Associations



Le club des Archers de la Presqu'île de Crozon a vu le jour à l'automne 1994. Il est affilié à la FFTA (Fédération Française de Tir à l'Arc). Son appellation initiale était Compagnie des Archers de la Presqu'île de Crozon.

Par la suite, le terme militaire de «compagnie», hérité de l'époque médiévale et correspondant à une structure précise a été remplacé par celui de «club», plus en phase avec la notion de sport moderne.

C'est un noyau de passionnés qui en est à l'origine. Ceux-ci pratiquaient jusqu'alors le Tir à l'Arc dans le cadre de l'Ulamir, organisme à vocation d'animations variées en milieu rural, dans un esprit de loisir convivial sans encadrement et sans ambition sportive. Ces pionniers ont pris leur baton de pèlerin sous l'égide de Jean Gélébart, premier président du club, pour contacter le Comité Départemental, se former techniquement à l'encadrement, démarcher des sponsors (commerçants locaux bienveillants), convaincre les élus locaux de l'époque de l'intérêt de leur discipline pour obtenir des lieux et des créneaux horaires dédiés.

Depuis cette époque, les entraînements en salle se font dans le gymnase Nominoë jouxtant le collège Alain. Un pas de tir extérieur a été installé en bordure de la piste d'athlétisme près du gymnase. La municipalité d'Argol a mis à la disposition gratuite du club, en dehors des périodes de chasse, un espace dans la forêt communale pour le tir «en campagne» ou «nature». Ce sont deux disciplines différentes. Le tir en campagne se fait sur cibles avec blasons. Le tir nature se fait sur cibles animalières en 3D. Dix mois après la création de l'association (loi 1901), les 8 licenciés du tout début du club s'étaient multipliés jusqu'au nombre de 45. Depuis, l'effectif du club, variable d'une année à l'autre, tourne autour de la soixantaine de licenciés.

Actuellement le Club propose 4 créneaux pour l'accueil des pratiquants.

L'école d'Arc s'adresse aux enfants, à partir de l'âge de 8 ans, aux ados et aux parents. Elle est ouverte en période scolaire le mardi de 19h45 à 21h30 et le samedi de 11h à 12h30. L'encadrement est assuré par 1 formateur diplômés de la FFTA assistés d'adultes expérimentés. Les adultes, les ados et les jeunes compétiteurs peuvent s'entraîner le lundi et le jeudi



de 20h00 à 22h00, ainsi que le samedi de 9h30 à 11h. Le Club est désormais bien équipé et met à disposition de ses adhérents des arcs, pour droitiers et gauchers. Il leur est par contre demandé d'acquiescer assez rapidement leurs flèches personnelles et des accessoires et protections incontournables, que le club revend sans bénéfice en partenariat avec un magasin d'archerie.

Notons que nombre d'archers choisissent, à partir d'un certain niveau d'investir dans un arc personnel.

Si une majorité d'archers privilégient le loisir, le club a toujours compté dans ses rangs des compétiteurs. Ce sont des adultes, quelques ados, et des enfants: poussins et minimes qui sont engagés au niveau de la Ligue de Bretagne. Les compétitions sont disputées en salle pendant la première moitié de l'année sportive- idem année scolaire- puis en extérieur. Sont répertoriés les tirs Fédéral(National), FITA(International), Campagne et .Nature.

Le Club des Archers était présent au carrefour des association en septembre, et offre des séances de découverte avant inscription.

Contacts & infos :

web : <https://archers-de-crozon.jimdosite.com/>

Mail : archers.crozon@gmail.com



L'association de magazines télévisuels « Le Moulin à images » a rendu visite à l'AVPR

Le 8 septembre dernier l'association « Le Moulin à Images » rendait visite à l'Association pour la Valorisation du Patrimoine de Roscanvel afin de réaliser un reportage qui sera produit par le magazine Chemins de traverse et diffusé sur Tébéo et Tébésud (productions également disponibles sur You Tube).



L'occasion pour Jean Yves GOURVEZ Maire de Roscanvel de revenir sur le soutien aux Associations de la commune et d'évoquer la convention tout récemment passée avec l'AVPR qui délègue l'entretien de certains lavoirs à des Mairaines et Parrains préalablement désignés par l'association. A cette fin une charte de bonnes pratiques avait été élaborée et co-signée par la commune et l'AVPR.

Daniel JUJIF, reporter, et Gilles LAUGIER, cameraman, ont découvert sous le verbe de Marcel BUREL l'histoire de l'Association créée en 2013 afin de sauvegarder et restaurer deux vitraux réalisés par le maître verrier Auguste LABOURET après l'incendie de l'église en 1956.

La fontaine Sourdis dans son cadre remarquable a aussi fait l'objet de quelques prises de vues.

La journée s'est achevée sur le site du Fort de la Fraternité où les bénévoles de l'association étaient à l'ouvrage et réalisaient sur 2 journées des travaux de maçonnerie et de consolidation des murs d'enceinte et de la poudrière.

Ces travaux étant menés, comme l'a rappelé le Président de l'Association Gérard BOUISSEAU en étroite collaboration avec Ségolen GUEGUEN chargée de mission Natura 2000, le site étant propriété du Conservatoire du littoral et géré par la Communauté de commune.

A bientôt donc sur Tébéo et Tébésud



Vous pouvez obtenir des informations sur nos activités en envoyant un message à : patrimoineroscanvel@gmail.com ou en appelant le : 02 98 27 44 93, le 06 84 55 11 43 ou encore le 06 83 05 01 31



Yakadanse, école de danses associative Dinéaultaise, d'apprentissage des danses de salon et danses latines, créée en 2014 démarre sa huitième saison.

Nous avons le plaisir de vous annoncer que Yakadanse est présente pour la rentrée 2021/2022, pour encore plus de danse, plus de plaisir et plus de partage ! Cette année, comme l'an passé tranche avec les années heureuses qui ne connaissaient pas la crise de la Covid. Coeur-Nous privilégions toujours le lien avec tous les adhérents. Cette rentrée avec le Pass sanitaire est redoutée. Nous sommes dans l'obligation de respecter les consignes gouvernementales.

Si vous souhaitez adhérer c'est ici... Nous avons hâte... mais alors vraiment hâte du fond du coeur, de vous retrouver ou de vous connaître.

Vous voulez apprendre à danser, vous détendre agréablement dans une atmosphère conviviale et chaleureuse... La danse est un excellent moyen d'aborder la vie du bon côté ! Vous retrouverez cha cha, rock, tango, ... Ca va valser à la rentrée aux cours de Fred et Jean-Yves, professeurs reconnus. Ils vous initieront, vous perfectionneront.

Un large choix de danses vous est proposé, rendez-vous :

Salle La Tour d'Auvergne 3, bis rue La Tour d'Auvergne à Dinéault : Les lundis de 20 h à 22 h, les mercredis de 20 h à 22 h, les vendredis pour des entraînements de 20 h 30 à 22 h, rue du Yed. Apprenez ou perfectionnez danses de salon, salsa, bachata, rumba, quick-step ...



Contactez-nous à

yakadanse@outlook.com ou au 06 81 80 17 89 ou 02 98 26 01 92 (Annie)



Buzz des Associations

Le Collectif des Conversations Citoyennes du Samedi Matin

Samedi 28 août, nous avons accueilli Arnaud Clugery, porte-parole d'Eaux & Rivières de Bretagne (association loi 1901 à but non lucratif, libre de toute appartenance politique).

Sur les trois sujets évoqués, Schémas Directeurs d'Aménagement et de Gestion de l'Eau (S.D.A.G.E.), les marées vertes et la qualité des eaux de baignade, nous restituons ici les éléments de réponses à la question : **Comment stopper les marées vertes ?**

Eau & Rivières, s'est démené pour être présent dans le plan « Algues Vertes » depuis 2011, puis admis dans le comité de pilotage, avec l'État, la Région et l'Agence de l'Eau. Malgré les plans successifs, les quantités de nitrates stagnent au-dessus de 30mg/l depuis 2015. Pour faire baisser ces taux, responsables des algues vertes, il faut un changement de politique agricole, produire moins, et mieux. M. Clugery expose **les 3 leviers à actionner** :

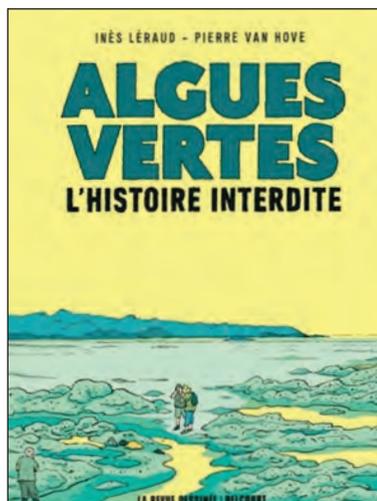
1. C'est aujourd'hui que se réfléchit la **politique agricole commune de 2023** :

On ne peut pas exiger des agriculteurs de changer leur système de production si la façon dont ils sont financés les conduit à maintenir ce système de production.

2. Sur le **plan européen**, c'est en ce moment que s'élabore le Plan d'action régional, directive sur les nitrates (7ème plan depuis 91) qui impose aux états membres de revenir à des éco-systèmes sains. Sauf que la réglementation n'est pas adaptée, pas assez contraignante, et ne favorise pas les agriculteurs qui essaient de pratiquer un système vertueux.

3. **Levier réglementaire** : l'important rapport de la **Cour des Comptes** a repris tout ce que dit Eau & Rivières depuis 10 ans, et le comité de pilotage « Nitrates » a été réuni le 22 juillet. !

Par ailleurs, sur le sujet, il existe la bande dessinée très bien documentée de Inès Léraud et Pierre Van Hove : Algues vertes - L'histoire interdite



Le collectif est ouvert à tous, le samedi matin de 10h30 à 12h30, place de la Mairie à Crozon. Il y a toujours du thé et du café, parfois des gâteaux et même du chocolat...

EPISODE 8



Hiiiiiiii Le SPECTACLE ARRIVE !

Cousu de moments de grâce, qui ne durent pas. Il a beau se parer, comme une vieille coquette, il n'est que leurre et trompe-l'œil... C'est l'automne !

Elles dansent comme les feuilles au vent, elles chantent comme les oiseaux, il vous envoûte comme la magie de la brume du matin...

Aujourd'hui nous avons le plaisir de vous présenter nos deux compères préférés : Jannig et Marjane. Deux bouts de femme

bien différentes l'une de l'autre mais amies tout de même qui se retrouvent tous les jours sur le banc de la place du village pour parler des nouvelles du jour.

Marjane, anciennement Parisienne devenue Bretonne d'adoption, Jannig, née en Bretagne et attachée à ses racines. Elles aiment toutes deux défendre les valeurs du terroir. C'est à travers une discussion qu'elles vous dévoileront une partie de la surprise qui vous attend pour le mois d'Octobre !

Marjane : Dis-donc Jannig, Y'a du monde dans le bourg hein !

Jannig : Tu dis..y paraît que c'est Fest Noz bientôt...

Marjane : Tu dis !

Jannig : Pas pour les loustics, ils ont dit !! plus 18 ans que c'est !

Marjane : Aaah tu parles du Cabernet.. Cabaret.. CABAR'EIZH !!

Jannig : Oui y paraît que c'est le 16 octobre...

Marjane : Oooh.. olé olé ! ça va être quoi !

Jannig : ça promet !

Nous avons le plaisir de vous annoncer le premier Spectacle de Cabar'Eizh.

Il aura lieu le 16 Octobre à la salle de Saint Hernot «Ty Skol»

**Les places sont limitées, vous pouvez déjà vous renseigner et ou Préréserver.
Par téléphone au : 06 04 49 45 41 - Par mail : cabareizh-titidelite@outlook.fr**





COM à L'OUEST
Service global
en
communication visuelle

Besoin de communiquer ?

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

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



Studio Graphique

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

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

Enseigne, marquage vitrine et véhicule ...

Plaque signalétique, distributeur de documents ...

Drapeau, stop-trottoir, kakémono ...

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

Panneau extérieur, totem ...

Nos dernières réalisations

Cartes commerciales



Panneaux extérieurs



Vêtements personnalisés



Tél. : 02 98 73 58 80

14 rue de Reims
29160 Crozon
contact@comalouest.fr

www.comalouest.fr

www.facebook.com/comalouest



Lezkalibur, l'aventure du 3-5-7 continue avec le Six en Suite !

L'an passé, suite a un un rêve un peu bizarre Yoann et Audrey Bâton ont créé un jeu de cartes, le 3-5-7 ! Le succès fut au rendez-vous et les retours sur ce jeu sont excellents ! Il est actuellement en rupture de stock et en réédition !

Fort de ce succès, Ils ont créé l'association «Lezkalibur» afin de gérer tout ça, car une idée en emportant une autre, et boosté par leur première réussite, Yoann a imaginé un système originale pour piocher une carte et de là il a planché sur les règles et les cartes, Audrey s'est mise à la conception. Le couple forme une bonne équipe. Ils ont testé le prototype avec les enfants, l'ont affiné, puis avec les amis, ont procédé à quelques ajustements et les voici prêt à lancer leur nouveau jeu complètement différent du 3-5-7 mais tout aussi amusant .



Pour ce faire, ils ont mis en place une cagnotte sur le site kengo.bzh - Ce projet a pour objectif de financer l'édition de ce nouveau jeu de cartes appelé : le Six en Suite

Le but est de créer des suites de six cartes mais attention aux cartes bonus et joker. De 2 à 8 joueurs, accessible dès 7 ans, Le Six en Suite est composé de 88 cartes de couleurs, (plus 2 cartes de règles recto-verso en français et en anglais) La façon de gagner une carte est originale mais l'adversaire peut vous voler, échanger ou supprimer des cartes ... La prise en main est rapide, y compris pour les enfants qui comprennent vite le fonctionnement grâce aux différents pictogrammes !



C'est un jeu conviviale, les règles sont simples à comprendre, les joueurs sont vite pris au jeu et les partie s'enchaînent, elles peuvent aller très vite selon les tirages, la partie s'arrête dès qu'un joueur à une suite. Il faut être en alerte sur le jeu des convives afin de leur mettre des bâtons dans les roues quand ils s'approchent du but. On ne voit pas le temps passer, permet les échanges et les rires : un bon moment à partager, un peu addictif, on a du mal à s'arrêter....

Les dons serviront à éditer 500 jeux et à couvrir les frais de port ! Le but premier est vraiment de partager le jeu avec le plus grand nombre d'entre vous et qu'il existe vraiment ! le jeu vous est proposé sur Kengo à 12 € à retirer sur place à Roscanvel (si il est édité, il sera vendu à 15€ par la suite). Pour les jeux envoyés, les frais de port sont calculés en fonction du nombre de jeux commandés. Ils réalisées en

format poker sur papier 350gr/m² par une imprimerie locale bretonne, à Quimper même, chose à tient à cœur à Audrey et Yoann.

Ils comptent sur vous pour en offrir le plus possible à vos parents, enfants, cousins, oncles, amis, etc. Pensez déjà à vos cadeaux de Noël !!!

Pour les personnes ne maîtrisant pas internet et voulant participer vous pouvez passer à l'Agence Postale Communale de Roscanvel pour plus d'informations.

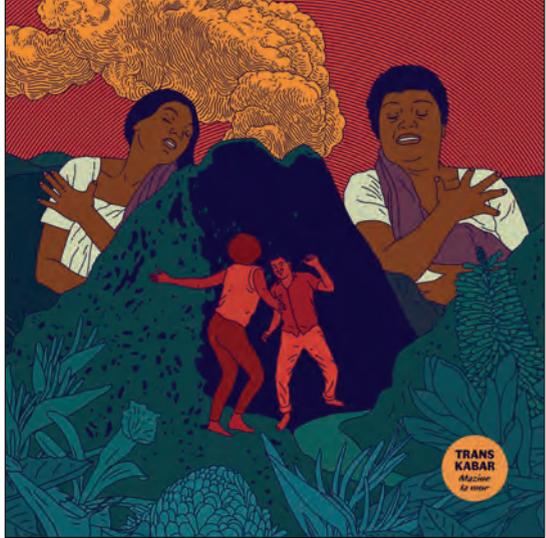
Pour toutes questions n'hésitez pas à nous écrire : lezkalibur@orange.fr ou sur Facebook : <https://www.facebook.com/editiondejeuxetloisirs>



Les chanceux qui les ont vu lors de l'un de leurs deux passages à Argol se souviennent de ce torrent de rythmes et d'émotions.

Le nom du groupe est un hommage au Servis Kabaré, " cérémonie festive issue des rituels des esclaves faite pour communier avec les ancêtres par la musique, les chants et les danses, souvent rejeté, interdit, presque oublié, ce rite a survécu dans la clandestinité". Kabar est aussi le nom qu'on continue de donner aux rassemblements profanes, festifs, où l'on s'exprime en chantant le Maloya ,l'autre genre musical principal de La Réunion avec le Séga.

Et leur musique transpire la Réunion, mais c'est bien à Paris que s'est formé



ce quatuor avec la ferme intention de confronter ce Maloya à d'autres sonorités. On retrouve les instruments de percussion traditionnels comme le kayamb mais aussi une contrebasse, une guitare et une batterie.

Sur ce "Mazine la mor" on retrouve à la fois des morceaux originaux que des reprises de traditionnel réarrangé à la sauce Trans kabar.

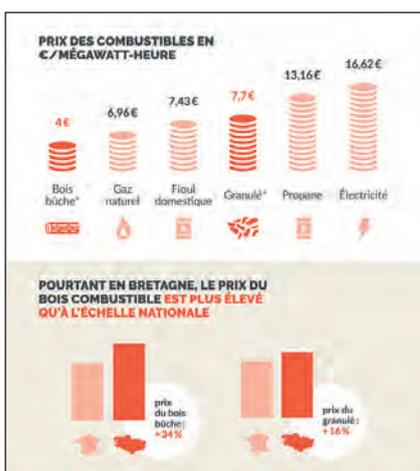
A découvrir absolument.

Yann

Espace Culturel E.Leclerc de Crozon - ZAC du Bourg
Tél. : 02 98 17 09 40 - www.e-leclerc.com/crozon/magasins-specialises/culture

Le bois-énergie en Bretagne

Le chauffage au bois, qu'on appelle aujourd'hui bois-énergie, est la plus ancienne et la plus partagée des énergies renouvelables. En Bretagne, il s'agit d'une ressource locale consommée par des milliers de foyers individuels sous la forme de bûches et de granulés de bois et par plus de 300 chaufferies alimentées par du bois déchiqueté. Mobiliser du bois pour produire de l'énergie nécessite une gestion durable des ressources bocagères et forestières pour tenir compte des enjeux sur le climat, l'air, l'eau, les sols et la biodiversité sous-jacents au prélèvement de bois et à sa combustion..



En Bretagne, le bois est l'énergie la moins coûteuse pour le chauffage domestique

La Bretagne est l'une des régions françaises où les granulés mais surtout les bûches de bois coûtent le plus cher. Même s'ils restent plus compétitifs que le gaz naturel, l'électricité et les produits pétroliers. En 2018, près de 548 000 ménages bretons utilisaient le bois pour le chauffage domestique, comme combustible principal, secondaire, ou d'agrément. Le bois est la première source d'énergie produite dans la région. C'est aussi le combustible le plus compétitif en Bretagne, malgré un prix élevé par rapport à d'autres régions françaises.

Entre 2007 et 2018, le prix du bois a augmenté de 1,2 % en moyenne annuelle au lieu de 3,4 % en général pour le gaz naturel, le propane, le fioul domestique ou encore l'électricité..

Du chauffage domestique à la chaufferie automatique : comment produit-on de l'énergie avec du bois en Bretagne ?

Le chauffage au bois est une énergie bien implantée en Bretagne auprès des particuliers ou des chaufferies collectives. C'est la première source d'énergie renouvelable produite dans la région : plus d'un tiers de l'énergie produite est issue de la combustion de bûches ou de granulés de bois. Outre les 16 % des ménages bretons pour lesquels le bois est le mode de chauffage principal, près d'un quart des ménages utilisent également le bois comme chauffage d'appoint ou pour le plaisir.

Malgré un faible taux de boisement au regard de la moyenne nationale (13 % en Bretagne, au lieu de 29 % en France), la consommation de bois est plus élevée en Bretagne qu'en moyenne en France...

Des bûches et des granulés : Les bûches du bois de chauffage sont principalement issues des forêts et du bocage breton, sans qu'il soit possible de retracer précisément leur origine. En effet, une grande partie du bois provient de circuits informels, courts ou d'auto-alimentation. Seule une très faible part des bûches consommées passe par des circuits commerciaux classiques de distribution. Le bois bûche est aux trois quarts constitué de feuillus dur (chêne, châtaignier, charme, hêtre, orme, etc.), plus rarement de résineux, ou de feuillus tendres.

Les granulés de bois sont de plus en plus utilisés en Bretagne pour le chauffage domestique. Ces cinq dernières années, les ventes d'appareils (poêles, inserts, chaudières) ont augmenté de près de 30 % par an. Ces granulés sont fabriqués à partir de sciures, plaquettes ou de petits bois non valorisables en bois d'œuvre, issus principalement de résineux, mais également de feuillus.



Sources :

<https://bretagne-environnement.fr/bois-energie-chauffage-chaufferie-bretagne-dossier>



Les produits de la ruche

Gelée royale, propolis et miel : 3 substances naturelles indispensables pour affronter les infections automnales.

1 – Le lait des reines : Puissant fortifiant, la gelée royale est fabriquée par les abeilles « nourrices » pour nourrir les larves des abeilles destinées à devenir reines. Très riche en vitamines du groupe B, surtout en B5 et B9 (ou acide folique), elle combine une haute qualité nutritionnelle et des vertus préventives et protectrices. Elle aide ainsi à stimuler les défenses naturelles de l'organisme. Il est recommandé de faire une cure d'une dizaine de jours à l'automne et une autre à la sortie de l'hiver – c'est possible à tous les âges y compris chez les enfants –, en commençant par de petites doses, tous les matins à jeun. La gelée royale, à préférer fraîche (et à conserver au froid), doit être placée sous la langue et la laisser fondre. Pour atténuer son goût âcre, on peut la mélanger avec un peu de miel. (À lire aussi : 5 cures naturelles pour lutter contre les virus de l'automne)

2 – Une résine protectrice : Les abeilles butineuses récoltent de la résine sur certains arbres (pour en enduire les parois intérieures de la ruche) et la transforment en propolis en l'enrichissant de leurs sécrétions salivaires. Par sa teneur en flavonoïdes, coumarines et acides phénoliques, la propolis optimise les réactions de l'organisme dans la lutte contre les agressions bactériennes, fongiques ou virales. Elle est considérée comme un antibiotique naturel. Ses propriétés antiseptiques sont largement utilisées pour traiter les affections respiratoires, en particulier les gorges sensibles sous forme de spray ou de pastilles. (À lire aussi : Les 13 vitamines et leurs rôles)



3 – Un mélange de force et de douceur : Très énergétique, le miel est composé essentiellement de sucres et d'eau. Les miels les plus foncés sont les plus riches en minéraux (potassium, fer, phosphore, magnésium...). Une consommation régulière aide à lutter contre les états de faiblesse (manque d'appétit, fatigue, convalescence). Il a des propriétés antimicrobiennes, antivirales et anti-inflammatoires qui aident à combattre les affections ORL (rhume, laryngite...). C'est un antitussif naturel très apprécié. Attention, il est déconseillé chez l'enfant avant l'âge de 1 an car il peut contenir des spores de botulisme. (À lire aussi : Les bienfaits du miel)

Sources : <https://www.bienetre-et-sante.fr/produits-de-ruche-2/>

Les graines germées

De plus en plus appréciées, les graines germées sont une autre façon de consommer les légumes sous une forme plus concentrée en nutriments bénéfiques pour la santé.

La germination est un phénomène naturel au cours duquel la graine va continuer à se développer sous l'action de la chaleur et de l'humidité. Elle va accroître son potentiel vital et énergétique sans aucun apport extérieur. Sa valeur nutritionnelle est ainsi multipliée sans aucune manipulation.



À consommer dès l'apparition du germe : Il est préférable de ne pas attendre l'état de jeunes pousses avec les premières feuilles car la graine germée finit par s'épuiser et perd sa concentration en éléments nutritifs. On peut faire germer facilement de nombreuses graines hors sol. Au choix, les graines de céréales (avoine, blé, maïs, millet orge) de légumineuses (lentilles, pois, trèfle, luzerne, soja vert), mais aussi plusieurs familles de légumes et de plantes (ail, carotte, ciboulette, coriandre, cresson,

fenouil, céleri, choux, moutarde, quinoa, radis, raifort, roquette...) sans oublier le sésame, le lin, la courge.

Un super-aliment protéiné et vitamine : Les graines germées sont très digestes et plus facilement assimilables que les légumes. Le pré-trempeage et la germination rendent les protéines plus solubles et neutralisent les effets indésirables de certains composants contenus dans la graine (oligosaccharides, acide phytique). Dans un modèle très réduit, elles concentrent des protéines végétales, des acides aminés, des acides gras essentiels, des enzymes. Elles renferment également des taux exceptionnels de vitamines (groupe B et C), et de minéraux (calcium, Paroxetine, fer, phosphore, potassium...). Ce sont des aliments très énergétiques mais qui apportent peu de calories. Les graines germées contiennent également des fibres et une forte teneur en chlorophylle, elles ont un rôle antioxydant et leur index glycémique est bas. (À lire aussi : Super-aliments : super héros ou super fantasmes ?)...

Sources : <https://www.bienetre-et-sante.fr/produits-de-ruche-2/>



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	19h00 - 21h30
Mercredi :	14h00 - 16h15	
Jeudi :	11h15 - 13h30	
Vendredi :		19h00 - 21h30
Samedi :	15h00 - 18h00	
Dimanche :	9h00 - 12h30	15h00 - 18h00

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

Transport à la Demande (TAD)

Pour en savoir plus : 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 - 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

Déchèteries

Horaires d'ouverture du 1er 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 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



Les Professionnels à votre Service

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

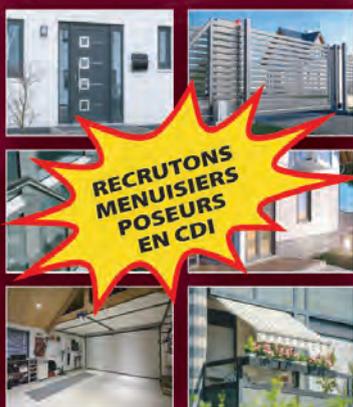


**Menuiserie
PVC - Bois - Alu - Acier - Mixte**

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

**Jonathan Chimot
06 82 77 40 39**

rtm-brest@gmail.com
www.rtm-menuiseries.com



**RECRUTONS
MENUISIERS
POSEURS
EN CDI**

Basé en presqu'île,



vous propose :

**Du bois local scié :
voliges, poutres,
bois d'ossature, plateaux,
traverses paysagères, ...**

**Abattage, déssouchage,
évacuation, ...**



**Contact :
06.48.96.71.64
contact@scietroncmobile.com**



**E BENISTERIE
M ENUISERIE
C ONCEPTION
F ABRICATION
P OSE**

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



Réalisation d'une bibliothèque

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





LVC - Métallerie

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

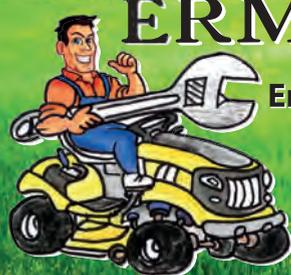
Christophe LEMAIRE

07 81 60 46 09

contact@lvc-metallerie.fr

N° 877 953 273 00019

29 route de Crozon - 29160 Tal ar Groas



ERMAD

Entretien & Réparation

de vos outils de

Motoculture

et de jardin

A votre Domicile !

Je me déplace
à votre demande sur la
presqu'île de Crozon
pour effectuer
les entretiens, affûtages
et réparations de vos
tondeuses, motobineuses,
débroussailleuses,
tronçonneuses...

Pour tout renseignement, je suis joignable au 06 63 80 45 83

<http://ermad.e-monsite.com/> - <https://www.facebook.com/ermad.crozon.1>



Achats - Ventes - Recherches - Dons

- Cours particuliers d'anglais tous niveaux. Contact : 02 98 27 66 08.
- Cours particuliers de piano à Crozon : chanson / variétés / jazz. Adultes débutants - Contact: Hervé au 06 61 53 63 05.
- Offre d'emploi : Recherche aide à la personne à compter de septembre 2021 dans le cadre d'un remplacement congé maternité, Avec expérience ou beaucoup de motivation.
Mission : - accompagnement pour tous les gestes de la vie quotidienne auprès d'une personne tétraplégique - aide aux transferts
Conditions de travail : Horaires 8h-14h ou 14h-20h - Formation pour les gestes spécifiques sur place.
Contact au 07.87.33.97.80

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 €



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

PRESQU'ÎLE RÉNOVATION



Cloisons sèches
Isolation - Carrelage
Menuiseries - Parquets

Port. : 06.84.74.58.29

65 route du Poulmic - 29160 LANVÉOC

jcaradec@presquile-renovation.fr

www.presquile-renovation.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 maison en presqu'île de Crozon

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



Les Professionnels à votre Service

BRIT DAYS *

DU 4 AU 30 OCTOBRE 2021

*Les Journées Brit cuisines. 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.



J'ai le coup de coeur pour Brit cuisines"

Stéphane Thebaut

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



brit
cuisines
Exigez plus, payez moins

ENTRÉE LIBRE
CHAUSSURES & ACCESSOIRES | 02.98.27.11.49

QUELQUES-UNES
DE NOS MARQUES

MEPHISTO
THE WORLD'S FINEST WALKING SHOES™

MAM'ZELLE

NeroGiardini **remonte**



A.S.
98

Les Tropeziennes
PAR M. BELARBI

Myma

MYUS

MÉLINÉ
made in italy



2 rue Charles Levenez - 29160 Crozon

02 98 27 11 49 - 06 80 40 18 07

mallory.leborgne@orange.fr

