

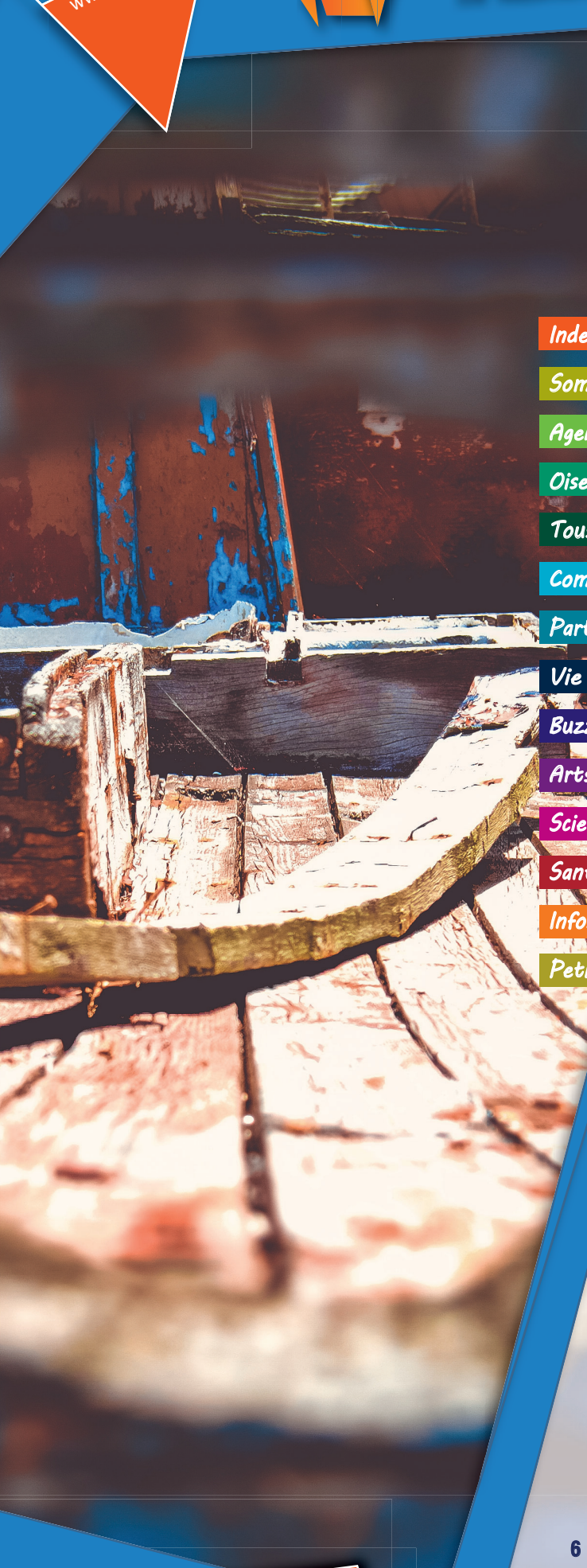
N° 74  
Octobre 2023

[www.louarnig.fr](http://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* ..... 09

*Tous au Jardin* ..... 10

*Communauté de Communes* ..... 12

*Partenaires Sociaux* ..... 15

*Vie de vos Communes* ..... 17

*Buzz des Associations* ..... 18

*Arts & Culture* ..... 22

*Sciences & Environnement* ..... 25

*Santé & Bien-Être* ..... 27

*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](http://www.louarnig.fr)

Les Professionnels à votre Service



À consulter également  
tous les mois  
sur : [www.louarnig.fr](http://www.louarnig.fr)

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

espace culturel  
l'auto  
EXPRESS DRIVE

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

E.Leclerc Presqu'île de Crozon

## Liou Spa Finistère

3 route de Dinan CROZON

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

# GRAND DESTOCKAGE AVANT TRANSFORMATIONS

SUR LE MOBILIER OUTDOOR ET LA DÉCO

-30% -40% -50%

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



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



## Index des annonceurs

<b>Accro de Toit - Crozon</b>	
- Travaux sur corde - Charpente / Ossature bois / Couverture .....	Page 05
<b>Brit Cuisine - Tal ar Groas</b>	
- Cuisines .....	Page 32
<b>Com à l'Ouest - Crozon</b>	
- Studio graphique / Imprimerie / Reprographie .....	Page 08
<b>La Rade - Lanvéoc</b>	
- Restaurant / Grill / Bar .....	Page 32
<b>Le Bois d'Olivier - Kerdanvez</b>	
- Ebénisterie / Menuiserie .....	Page 31
<b>Le Breton Laveur - Crozon</b>	
- Nettoyage intérieur-extérieur / Particuliers & professionnels .....	Page 05
<b>Le Relais de la Presqu'île - Argol</b>	
- Restaurant - Traiteur .....	Page 05
<b>Leclerc Culturel - Crozon</b>	
- Alimentation / Automobile / Culture / Parapharmacie / Optique .....	Page 02
<b>Les Embruns - Camaret sur Mer</b>	
- Crêperie / Glacier .....	Page 29
<b>L'Ilot Kdo - Telgruc sur Mer</b>	
- Cave / Décoration / Cadeaux ... ..	Page 29
<b>Liou Spa Finistère - Crozon</b>	
- Spa / Bassin de nage / Décoration / Mobilier extérieur ... ..	Page 02
<b>LVC Métallerie - Kerdanvez</b>	
- Travail du métal - Soudure .....	Page 29
<b>Menuiserie Tutak - Lanvéoc</b>	
- Menuiserie / Plaquiste .....	Page 05
<b>Modus Architecture Intérieure - Morgat</b>	
- Architecte d'intérieur .....	Page 31
<b>Poterie Philippe - Argol</b>	
- Céramique artisanale .....	Page 05
<b>Presqu'île Rénovation - Lanvéoc</b>	
- Rénovation des intérieurs .....	Page 31
<b>Serge Kergoat - Camaret sur Mer</b>	
- Dessinateur / Photographe animalier .....	Page 30
<b>TSR - Crozon</b>	
- Récupération de ferraille .....	Page 05
<b>Vandenbroucke Sarl - Lanvéoc</b>	
- Peintre en bâtiment / Sols .....	Page 31

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

Pour recevoir «Al Louarnig» directement à votre domicile 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](mailto: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 Octobre

- Agenda ..... Page 06

## Oiseaux de la Presqu'île

- Le Grand Cormoran ..... Page 09

## Tous au Jardin

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

## Communauté de Communes

- Le Bout du Monde met les Pieds dans les Plats ..... Page 12
- Tinergie : jusqu' 3 aides financières... ..... Page 13
- L'Amethyste : Les événements de la rentrée ..... Page 14

## Partenaires sociaux

- Etablissement Français du Sang..... Page 15
- Secours Catholique ..... Page 15
- CLIC ..... Page 15
- ULAMIR..... Page 16

## La vie de vos communes

- Landévennec..... Page 17

## Buzz des Associations

- Association Esargot..... Page 18
- Choeur du Kador ..... Page 18
- D2 Studio..... Page 18
- Kaniri ar Mor ..... Page 20
- Vélo Sport de la Presqu'île de Crozon ..... Page 20
- Les Coulisses / Cabar'Eizh..... Page 21

## Arts & Cultures

- Espace Culturel Leclerc - Sélection du mois ..... Page 22
- Delgado Jones à l'Améthyste. .... Page 23
- F.N.D.I.R.P. du Finistère : Exposition "Désobéir pour sauver"..... Page 23
- Exposition à la Galerie du Cygne ..... Page 24
- ALISEES - Reprise des activités ..... Page 24

## Science & Environnement

- Spécial "Fête de la Science" 2023 ..... Page 25

## Santé & Bien-être

- Santé des seniors : se lever et bouger davantage ..... Page 27
- pour diminuer le risque cardiovasculaire ..... Page 27

## Infos Pratiques

- Infos pratiques ..... Page 28
- Petites annonces ..... Page 30

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

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

Impression : Imprimerie du Commerce - Quimper  
Tirage : 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



**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,  
19h00 - 22h00

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



# ACCRO DE TOIT

Travaux sur cordes

Charpente - Menuiserie  
Ossature bois  
Couverture - Étanchéité  
Bardage  
Isolation thermique

Tél. : 06.30.0141.51  
Accro.detoit@gmail.com

**GRATUIT**



## Récupération de Ferraille

Pour Particuliers et Professionnels

**06.98.34.42.36**

Siret 952 383 859 00016

# POTERIE PHILIPPE



Bijoux ◉ Miroirs ◉ Luminaires  
Appliques ◉ Abats Jours ◉ Crèches de Noël

**JUILLET - AOÛT - SEPTEMBRE**  
Entrée Libre 11h - 19h - Expo-vente à l'Atelier :  
Ancienne Gare d'Argol - 74 hent Kastellin  
29560 TELGRUC SUR MER

Tél. 02 98 27 30 44 - 07 80 49 23 71

## MENUISERIE TUTAK

29 160 Lanvéoc

Menuiserie traditionnelle

**CLOISON SÈCHE - FAUX PLAFONDS  
AGENCEMENT, PLACARD,  
MEUBLES STRATIFIÉS,  
VITRERIE, SERRURERIE...**

**06 08 48 86 42**

**MENUISERIETUTAK@ORANGE.FR**

# Le Breton Laveur

**NETTOYAGE  
TOUS LOCAUX & VITRES**

**50%**  
réduction  
d'impôts



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

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

**ROSKANVEL-TAROT** : Voici le programme de nos soirées tarot, à la salle polyvalente, de Roscanvel : pour octobre, jeudi 5 à 20h15 (semaine bleue), vendredis 13, 20 et 27, à 20h15; Tournoi de tarot prévu le samedi 7 octobre, au restaurant Ti Son à Camaret, début des jeux à 14h, repas à 20h, deux menus au choix, terre et mer. tournoi gratuit, ouvert à tous.

**Du Samedi 30/09 au Mardi 31/10**

**Crozon** : Dans le cadre de la Fête de la Science, Cap des Etoiles - L'Espace de la Science et des Rias propose L'exposition « L'exploration des mers » réalisée par le CNRS à la bibliothèque Henri Queffelec de Crozon.

Entrée libre aux heures d'ouverture de la bibliothèque. Bibliothèque Henri-Queffelec - Place Schlumberger - Crozon. [bibliotheque@mairie-crozon.fr](mailto:bibliotheque@mairie-crozon.fr) Ligne directe : 02 98 27 11 74

**Du Lundi 16/10 au Vendredi 27/10**

**Crozon** : L'Association des Déportés et Internés, Résistants et Patriotes du Finistère proposera, en mairie de Crozon, du 16 au 27 octobre, l'exposition "Désobéir pour sauver" consacrée aux policiers et gendarmes reconnus "Justes parmi les Nations" (détails page 23)

**Du Vendredi 20/10 au Samedi 06/01/24**

**Roscanvel** : Exposition céramiste et dorures à la Galerie du Cygne de 14h30 à 18h30 sauf dimanche et lundi ou sur rendez-vous (détails page 24)

**Vendredi 13/10**

**Crozon** : Atelier d'échange autour de l'alimentation saine et durable proposé par La Maison de la Bio du Finistère. Animé par Florence Busson à la bibliothèque Henri Queffelec de Crozon.

félec de Crozon. Entrée libre. Bibliothèque Henri-Queffelec - Place Schlumberger - Crozon. [bibliotheque@mairie-crozon.fr](mailto:bibliotheque@mairie-crozon.fr) Ligne directe : 02 98 27 11 74

A 20h30 concert des Murphy's Law : au chant May, à la guitare et au chant Olivier, à la basse Hervé. Blues, country, rock... participation au chapeau. Association "La Maison des 3 Métiers" - 13 rue Alsace Lorraine - 29160 CROZON. tél : 02 56 10 67 28. mail : [la-maisondes3metiers@gmail.com](mailto:la-maisondes3metiers@gmail.com)

**Samedi 14/10**

**Crozon** : La prochaine conférence de Presqu'île Horticulture se tiendra à 16h30 dans la grande salle de la Maison du Temps Libre à Crozon. Mr Pronost, pépiniériste, viendra nous parler des roses, sélection, hybridation et taille. Nous espérons vous retrouver nombreux autour d'un café des jardiniers à 15h30. Les adhésions familiales de 25 euros pour l'année et les renouvellements précéderont la conférence.

**Rendez-vous Landevenneg Emgaviou**

**L'AVENTURE DES TOILES EN BRETAGNE**

**AVANTURIOÙ AL LIENOÙ E BREIZH**

**DIMANCHE 22 OCTOBRE 2023 / 15H**  
SALLE POLYVALENTE - LANDEVENNEG  
D'AR SUL 22 A VIZ HERE / 3e g.m.  
SAL LIESIMPLJ - LANDEVENNEG

**CONFÉRENCE EN FRANÇAIS**

Billetterie sur / 15€ (à verser) sur : [www.breizh-odysee.bzh](http://www.breizh-odysee.bzh)  
ou au centre / par e-mail crozon@breizh-odysee.bzh



**TAROD GOURENEZ - KRAOZON**  
Tarot en Presqu'île de Crozon

**TOURNOIS du SAMEDI - Saison 2023/2024**

Samedi 9 SEPTEMBRE	Samedi 7 OCTOBRE	Samedi 18 NOVEMBRE	Samedi 9 DECEMBRE	Samedi 13 JANVIER
Roscanvel Grande salle municipale Contact : Carmen 06 61 10 11 08 ou 02 98 27 43 08	Restaurant Concerts Camaret Ti Son Mer anguyader 02 98 81 54 23 + Repas à 20 h.	Bar Tabac Loto Presse PMU point vert C.A. 2 Route de Bret 02 98 27 12 79 40 joueurs maxi	Bar Restaurant Hôtel 1 rue de la Grève 02 98 37 52 19 + Repas à 20 h.	Bar Epicerie +Relai de la Presqu'île 6 place de l'église 02 98 27 73 63 + Repas à 20 h.
Samedi 10 FEVRIER	Samedi 9 MARS	Samedi 6 AVRIL	Samedi 4 MAI	Samedi 8 JUN
Crozon L'Hermine	Roscanvel Ty Billig	Telgruc L'Escapade	Le Fret La Table à Dudule	Roscanvel Grande salle municipale Contact : Carmen 06 61 10 11 08 ou 02 98 27 43 08
Café Gîtes Restaurant Saint Herbot 02 98 27 15 00 + Repas à 20 h.	Bar Crêperie Véranda 4 Place de l'Eglise 02 98 23 54 01	Telgruc L'Escapade D887 Pencran 02 98 27 72 79 + Repas à 20 h.	Restauration Epicerie traiteur Quai du Fret 02 98 27 65 10 + Repas à 20 h.	

**TOURNOIS GRATUITS OUVERTS À TOUS**

**4 fois 5 donnes** - INSCRIPTION SUR PLACE DE 13h30 à 13h45  
DÉBUT DES JEUX À 14h00 précises (fin des jeux prévue pour 18h30)

**TOURNOIS à 5€ OUVERTS À TOUS pour Septembre 2023 et Juin 2024**

**2 fois + 4 fois 5 donnes** - INSCRIPTION PREALABLE OBLIGATOIRE  
En septembre et en juin : JEUX en matinée 10h-12h, puis après le repas, jeux à 14h30  
pour tout renseignement et inscription : 02.98.27.43.08 ou 06 61 10 11 08

**ROSKANVEL-TAROT**



## Dimanche 22/10

**Landevennec** : Rendez-vous Landevennec / L'aventure des toiles en Bretagne : L'association Histoire et Culture de Bretagne, en partenariat avec le centre Breizh Odyssee, poursuit ses Rendez-Vous / Emgavioù Landevennec avec une conférence sur le thème de la production des toiles de lin et de chanvre en Bretagne. Conférence co-animée par Mikaël COUTELLER, profes-

seur d'Histoire-Géographie et Hervé LE BIHAN, tisserand de Locronan, héritier d'une tradition multi-séculaire - 15h - Salle polyvalente de Landevennec - Participation 5€ - Billetterie et programme de l'ensemble des Rendez-vous 2023 sur [www.breizh-odyssee.bzh](http://www.breizh-odyssee.bzh), rubrique "Évènement" ou bien à la boutique du centre Breizh Odyssee

## Vendredi 27/10

**Crozon** : à 20h30 : conférence

sur Jim-Eugène Sévellec chroniqueur, illustrateur, céramiste peintre de la Marine. par Monsieur Arnel Morgant spécialiste des cultures et du patrimoine de Bretagne qui vient de signer chez l'éditeur Locus Solus le magnifique livre "Jim-E Sévellec L'esprit du pays" entrée gratuite. Association "La Maison des 3 Métiers" - 13 rue Alsace Lorraine - 29160 CROZON. tél : 02 56 10 67 28. mail : lamaisondes3metiers@gmail.com

### Action collective, co-portée par L'ULAMIR et le CLIC de la presqu'île de Crozon Aulne Maritime et l'ensemble des acteurs du territoire (CCAS, associations...).

Cette année la "semaine bleue" devient "les semaines bleues" en presqu'île de Crozon-Aulne Maritime. En effet, l'ensemble des acteurs se mobilise pour proposer des événements et des animations intergénérationnels tout au long du mois d'octobre 2023. Autour du patrimoine et des quatre saisons, pour un renforcement des liens sociaux, nous invitons nos aînés(es) et leurs proches à venir profiter de toutes les animations : activités de bien-être, animations autour de l'alimentation, jeux intergénérationnels, découvertes et souvenirs du patrimoine, ateliers créatifs....

**LES SEMAINES BLEUES**  
*"Vieillir ensemble, une chance à cultiver"*

Des temps forts pour s'articuler et se désarticuler!

**OCTOBRE 2023**

Retrouvez le programme d'animation dans vos mairies

### Des temps forts pour s'articuler et se désarticuler!

#### Théâtre « Aidants aidés »

le jeudi 5 octobre à 15h dans la salle TY Buez au rez-de-chaussée du centre hospitalier de la presqu'île de Crozon

#### Le Défilé « Au fil des saisons »

le samedi 14 octobre à 15h dans la salle TY Buez au rez-de-chaussée du centre hospitalier de la presqu'île de Crozon

*Théâtre*

**AIDANTS AIDÉS**

Jeudi 5 octobre

15h - Salle Ty Buez  
Rez de chaussée du Centre Hospitalier de Crozon

Pour s'informer et échanger sur le statut d'aidant

Entrée gratuite - Ouvert à tous  
Centre social ULAMIR de la presqu'île de Crozon - 02 98 27 01 68

**Il n'y a pas d'âge pour défiler!**

**Il n'y a pas d'âge pour s'amuser!**

#### La Boum Bleue

le dimanche 22 octobre à 14h dans la salle polyvalente de Rosnoën.

**La Boum Bleue**  
*Quelques pas de danse et de la bonne humeur!*  
**Entrée avec goûter à 2€**  
**CONTACT : 02 98 27 01 68 - ULAMIR**

Animation musicale  
**HORIZONS MUSIC**  
Goûter festif et convivial





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



La kasetenn qui fait du reuz !



### 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



Marquage  
véhicule



Cartes  
commerciales



Signalétique  
extérieure



Tél. : 02 98 73 58 80

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

[www.louarnig.fr](http://www.louarnig.fr)  
[www.comalouest.fr](http://www.comalouest.fr)





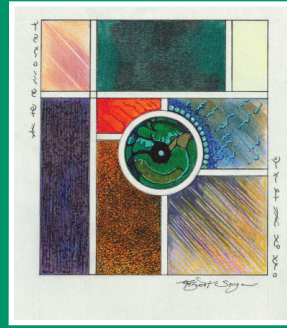
# Les Oiseaux de la Presqu'île

par Serge Kergoat

## Grand Cormoran (Phalacrocorax Carbo)

Ordre des Suliformes - Famille des Phalacrocoracidae  
Genre : Phalacrocorax - Espèce : Carbo  
Sous espèces : 5

Taille : ..... 80 à 110 cm  
Envergure : ..... 121 à 160 cm  
Poids : ..... 2000 à 3000 g  
Longévité : ..... 25 ans  
Nidification : ..... 1 couvée  
Œuf(s) par couvée : ..... 3 à 6  
Couvaison : ..... 28 à 30 jours  
Envol : ..... environ 50 jours  
Statut : ..... Résident ou migrateur hivernant  
France : ..... environ 8 500 couples résidents. 95 000  
migrateurs hivernants



Anglais : ..... Great Cormorant  
Allemand : ..... Cormoran  
Breton : ..... Morvan vras  
Espagnol : ..... Cormoràn grande



Phalacrocorax carbo est un grand oiseau noir que l'on rencontre en eau douce, saumâtre ou salée. Il fait parti du club des piafs habillés pour l'hiver par une partie des humains. En cause la voracité et sa capacité à avaler des proies de tailles assez conséquentes ce qui n'est certes pas le meilleur moyen de se faire oublier... Mais ses détracteurs ne semblent pas prendre en compte le fait que les 8000 couples résidents soient rejoint tous les hivers par

quelques 100 000 oiseaux fuyants les eaux gelées des pays du nord de l'Europe... La régulation en devient pour le coup assez compliquée.

Il ne faut pas le confondre avec le Cormoran huppé plus petit, complètement inféodé au milieu marin.

Le Grand Cormoran niche en colonie à proximité de l'eau. Il choisit de grands arbres ou des versants de falaises sur lesquels il construit un nid à l'aide de branchage. Lors de la nidification, le groupe varie de quelques individus à plusieurs centaines. En cas de nidification dans les arbres, il arrive que ceci en souffrent. L'acidité et la concentration des fientes sont les causes. Le Grand Cormoran est piscivore, il capture les poissons en plongeant jusqu'à dix mètres

de profondeur, il peut rester plus d'une minute en apnée. Il capture ses proies avec son bec et remonte à la surface pour finir le travail. La séquence peut alors donner lieu à quelques acrobaties avec la proie pour réussir à trouver le meilleur angle pour l'absorption.

Voir un grand Cormoran à proximité est un vrai plaisir qui n'est pas simple à réaliser car l'oiseau devient méfiant, il faut dire que nous ne lui faisons pas vraiment de cadeau. L'adulte est noir de robe, en période nuptial l'arrière du crâne blanchi et forme comme une crinière. Un rectangle blanc vient orner le haut de la cuisse. Les pattes palmées sont gris sombre. L'arrière du bec est couvert d'une peau jaune suivie d'une peau blanche qui se dilate pour aider à avaler les proies.

- Dis tu sais quoi ?
- Non, mais j'ai comme un pressentiment ! tu vas tout nous dire !
- Ouais, et ben tu vois le Grand là bas ? Il a le corps mourant !...
- De quoi tu parles ?
- Ben oui, Le gars qui a les bras écartés comme s'il était au séchage. Tu vois ? Et bien c'est un Grand corps mourant !
- Mais tu dérailles grave, il n'a même pas les yeux verts et regarde ses panards, ils ne sont pas palmés et a ma connaissance je ne l'ai jamais entendu chanté «Noir c'est noir » de Johnny et ne parlons pas des « Beatles » avec leur « Black Bird » ce n'était pas le Corbeau de mer leur oiseau noir et en plus ton gus à cette époque, il n'était probablement pas né, alors tu m'excuseras, mais pour l'idée du jour ce n'est pas toi qui gagne...
- Arrêtes de faire le guignol et écoutes plutôt : prends en de la graine, même si le Piaf du jour il ne mange que du poiscaille, c'est pour ça justement qu'il rend le grand « Cormo » ! Et oui, il en devient presque un frangin, le grand, il se vide comme toi après les excès de produits non laitier...
- T'es vraiment louf, pour ta gouverne, on appelle ça réjection, même s'il rend aux poissons quelques trucs perso, ouais et ben écoute bien mon gars car même si elle est pas mauvaise je la trouve un peu courte ta storie !
- Le patron, intervient ! Avant que sa dégénère en baston, pour ma part je mets la balle au centre et je propose une double tournée pour fêter ça !

Crédit photos : Serge Kergoat



## L'agenda des travaux du jardin

Du 1er au 15 Octobre



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

**Début octobre : c'est le moment de faire des boutures de seringat, saule, groseillier à fleurs et de préparer le terrain pour les futures haies. Côté récoltes, cueillez les kiwis pour les faire mûrir sur un cageot de pommes et rentrez les dernières courgettes et les potirons. Faites blanchir chicorées et cardons... et surveillez les attaques de mouche mineuse du poireau.**

### Au potager

Plantez en pleine terre ou sous abri : chou de printemps, laitue d'hiver.

Faites blanchir les cardons.

Récoltez les haricots secs lorsque les feuilles sont presque toutes tombées. Faites-en des bottes et suspendez-les dans un endroit frais et sec.

Rentrez les potirons.

Rentrez les dernières courgettes avant le premier gel.

Gare aux attaques de la mouche mineuse du poireau. Au moindre signe de dessèchement ou de déformation, vérifiez s'il n'y a pas de galeries de vers. Avant qu'ils ne descendent trop bas dans le fût, coupez le poireau – jusqu'au ras du sol s'il le faut – et écrasez soigneusement tous les vers. Les poireaux repousseront et vous assureront une seconde récolte en fin d'hiver. Si de nombreux poireaux sont touchés, traitez au *Bacillus thuringiensis* (BT) ou au pyrèthre aux doses indiquées.

Afin que les feuilles des chicorées et des scaroles soient plus tendres et moins amères, il est bon de les blanchir. Pour les fri-sées, ramenez les feuilles, attachez-les avec du raphia et comptez trois semaines avant que la chico-

rée soit bonne à récolter.

Pour les scaroles, utilisez des cloches opaques, simplement posées sur les salades. Dans tous les cas, échelonnez le blanchiment au fur et à mesure de vos besoins, surveillez les limaces et les risques de pourriture.

Restes de récolte issus du potager, tontes de pelouse, premières feuilles mortes..., les ressources en matières organiques sont abondantes à cette période de l'année. C'est l'occasion de démarrer un compost dans d'excellentes conditions. Broyez les matières ligneuses : tiges sèches de fleurs, trognons de chou passeront sous la tondeuse. Montez ensuite le tas progressivement, en mélangeant les matériaux de différente nature, et en arrosant si besoin. Ajoutez, si vous en avez, le fumier de vos poules ou de vos lapins. Couvrez le tout. Au printemps, vous bénéficierez d'une excellente nourriture pour les plantes les plus exigeantes, comme tomates, courgettes ou potirons.

### Au jardin d'ornement

Remplacer les annuelles par des bisannuelles après avoir apporté du compost. Plantez les bulbeuses et les

vivaces.

Scarifiez la pelouse, pour l'aérer et enlever les mousses.

Semez gazons et prairies.

Griffez le sol à l'emplacement des anciennes messicoles (coquelicots, bleuets) afin de stimuler une nouvelle levée.

Préparez le terrain pour planter les haies.

Plantez les iris.

Seringat, buddléia, sureau, saule, groseillier à fleurs, weigélia... C'est le moment de faire des boutures. Prélevez des tronçons lignifiés de 25-30 cm, pas plus gros qu'un crayon. Enterrez-les dans un mélange de terre et de sable, dans un endroit frais exposé au nord, en ne laissant dépasser que 5 cm. Vous pourrez les repiquer en fin d'hiver.

### Au verger

Traitez préventivement les cerisiers attaqués par la moniliose avec de la bouillie bordelaise (12 g/litre) ou de l'oxychlorure de cuivre (5 g/litre) à la chute des feuilles.

Ramassez les pommes d'hiver, en triant soigneusement celles destinées à la consommation.

Faites mûrir vos premiers kiwis sur un cageot de pommes. L'éthylène dégagé par les pommes hâte leur maturation.



Du 16 au 31 Octobre

Il vous reste quelques tomates mi-octobre ? Pincez l'extrémité pour accélérer le mûrissement avant la baisse des températures. Les poireaux sont mis en jauge au potager, couverts de feuilles mortes. Et les carottes placées en silo ou laissées en terre, couvertes d'un épais paillis de fougères. Laissez des fagots de tiges creuses pour les coccinelles, syrphes...

#### Au potager

SPlantez en pleine terre ou sous abri : chou de printemps, laitue d'hiver, oignon blanc.

Faites blanchir les premières chicorées.

Quand vous récoltez les carottes, laissez-les res

suyer sur le sol durant 24

heures. Stockez-les ensuite dans du sable, un

silo (par exemple un vieux tambour de machine à la-

ver, enterré dans un coin du jardin) ou en cave, au

frais et dans l'obscurité.

Éliminez systématiquement toute carotte véreuse

et surveillez régulièrement l'état sanitaire de votre ré-

colte. Elles peuvent aussi rester en place, protégées

des fortes gelées par un épais paillis de fougères

ou de paille.

Si certains légumes, comme les courges, les pommes

de terre ou les oignons, passent l'hiver bien au sec

dans la maison ou dans le cellier, d'autres restent

installés au potager. C'est le cas par exemple des

poireaux, "mis en jauge" : creusez une tranchée pro-

fonde, rassemblez-y les poireaux, couvrez de terre,

puis de feuilles mortes.

Pour hâter le mûrissement des dernières tomates,

pincez l'extrémité principale et effeuillez la base des pieds jusqu'aux derniers bouquets. Lorsque la température descend en dessous de 15° C dans la journée, arrachez les pieds et suspendez-les à l'envers à l'atelier ou au grenier.

Avec un couteau bien tranchant, sectionnez le pédoncule des courges devenu ligneux. Nettoyez délicatement les parties en contact avec la terre. Déposez-les dans une pièce aérée et tempérée (entre 15 et 20° C), par exemple au-dessus des placards. Attention aux chocs qui favorisent la pourriture.

Plantez l'ail.

#### Semez des graminées

avoine, seigle, orge, qui se marient bien avec les rosiers et certaines vivaces.

Repiquez les bisannuelles qui fleuriront au printemps prochain : myosotis, pâquerettes, pensées, silènes...

Nettoyez les débris végétaux (feuilles, tiges sèches) tombés dans l'eau des bassins, au fur et à mesure, pour éviter qu'ils n'y pourrissent.

Dans plusieurs endroits bien ensoleillés, disposez un peu de paille ou

d'herbes sèches – les brins disposés horizontalement – et un fagot de tiges creuses (ronce, sureau, forsythia, tiges de fenouil...). Coccinelles, syrphes, chrysopes, abeilles et guêpes solitaires apprécient ces abris pour l'hiver. Protégez-les de la pluie avec quelques tuiles (la couleur rouge attire les chrysopes) ou un morceau de bâche.

#### Au verger

Récoltez les noix lorsque la coque verte brunit et s'ouvre d'elle-même, et faites-les sécher en couche mince pendant deux semaines avant de les stocker.

C'est le moment de traiter les groseilliers, cassis, framboisiers... Une dernière intervention avant l'hiver pour prévenir le développement de certaines maladies comme la pourriture grise sur framboisier ou la rouille sur cassis. Préparez une décoction de prêle, que vous pulvériserez sur les plantes, diluée à 10 %. Vous pouvez aussi utiliser de la bouillie bordelaise (15 g/litre). L'ajout d'un mouillant, comme le terpène de pin par exemple, augmente l'efficacité de ces traitements.



À consulter également  
tous les mois  
sur : [www.louarnig.fr](http://www.louarnig.fr)



## Semaine « Le bout du monde met les pieds dans le plat ! »

Du 10 au 16 octobre, la Communauté de communes organise une semaine consacrée à l'alimentation et aux pratiques durables.



### Samedi 14 octobre de 10 à 17h au Musée vivant des vieux métiers à Argol

Venez découvrir les animations organisées avec nos partenaires sur les thèmes de l'alimentation durable, la réduction des déchets, la préservation de la ressource en eau, la transition énergétique, la santé et la mobilité !

**Stands et animations gratuits et ouverts à tous – Restauration sur place – Espace enfants – Tombola avec de nombreux lots à gagner**

- Éner'gence : Camion Climat-Déclic
- Eau & Rivières de Bretagne : Camion des économies d'eau
- Aux Goûts du Jour : Sensibilisation sur la cuisine antigaspi • Les clefs pour bien-manger • Jeu de l'oie « À la découverte des produits de la mer »
- Maison de l'Agriculture Biologique : Escape Game « Subsistance » • Animation autour de l'outil « Cool Food »
- Service Déchets : Distribution de mémotris, stop pub, boîtes à piles • Vente de composteurs • Sensibilisation à la consommation durable et à la réduction des déchets • Distribution de bons de broyeurs de déchets verts
- Musée vivant des vieux métiers : Démonstrations de fabrication de beurre, crêpes, kouign-amann, pains, brioches, jus de pommes
- Service Espaces Naturels : Nature et biodiversité comestibles
- Citoyens du Climat : Atelier « marmite norvégienne »
- AMAP\*\* du Bout du Monde : Présentation de l'association
- PNRA\*\* : Échanges autour du lien entre alimentation et territoire • Pratiques alimentaires et paysages, l'agriculture dans les espaces naturels • Pêche à pied et pratiques durables
- EPAB\*\* et EPAGA\*\* : Sensibilisation et animations autour de la ressource en eau et des bassins-versants
- Service Eau : Les actions pour économiser l'eau au quotidien • Distribution de bons de réduction pour l'achat d'un récupérateur d'eau de pluie
- Crozon Littoral Environnement : Stand poissonnerie
- Petit marché de produits locaux
- Cuisine mobile : Démonstrations et dégustations de produits locaux cuisinés
- Vert le Jardin : Atelier sur le jardinage au naturel
- Côte Waste : Atelier de fabrication de sac à vrac (de 14h à 16h, sur inscription\*)
- Sport Breizh : Atelier réparation vélos et remise en selle
- MarSOINS : Bilan nutritionnel avec une diététicienne nutritionniste de 10h à 12h





### Les autres animations dans la semaine

**Mardi 10 octobre à 18h :** Conférence “**Bien dans mon assiette à petit budget**” par la Maison de l’Agriculture Biologique - Médiathèque Youenn Gwernig à Pont-de-Buis lès Quimerç’h

**Mercredi 11 octobre de 14h à 16h :** **Visite du jardin partagé** de Saint-Efflez à Lanvéoc avec le centre social Ulamir - Animations (grainothèque, construction d’un carré potager – sur inscription\*)

**Jeudi 12 octobre :** **Visite du centre de tri Sotraval** à Plouédern - de 17h à 20h30 trajet compris - Départ du siège de la Communauté de communes à Crozon avec arrêt au Faou (sur inscription)

**Vendredi 13 octobre de 16h à 20h :** **Disco-soupe** avec le centre social Ulamir - Marché de Lanvéoc

**Vendredi 13 octobre à 18h30 :** Conférence “**Bien dans mon assiette à petit budget**” par la Maison de l’Agriculture Biologique - Bibliothèque Henri-Queffelec à Crozon

**Lundi 16 octobre à 20h30 :** **Ciné-débat “Les agités du bocage”** par le CIVAM\*\*\* - Cinéma Le Rocamadour à Camaret-sur-mer

\* En savoir plus : [www.comcom-crozon.bzh](http://www.comcom-crozon.bzh)

\*\* Association pour le Maintien d’une Agriculture Paysanne - Parc Naturel Régional d’Armorique - Établissement Public de gestion et d’Aménagement de la Baie de Douarnenez - Établissement Public d’Aménagement et de Gestion du bassin-versant de l’Aulne.

\*\*\* Centre d’Initiatives pour Valoriser l’Agriculture et le Milieu Rural .

## Jusqu’à 3 aides financières peuvent être mobilisées pour rénover votre logement



La rénovation des bâtiments est un vrai enjeu à l’heure où le changement climatique est une réalité désormais palpable sur notre territoire. De plus, une rénovation globale bien menée peut permettre de diviser la facture de chauffage par quatre, voire plus.

Il existe à l’échelle du pays de Brest un dispositif nommé Tinergie qui est le service public de la rénovation énergétique. Ener’gence a été choisie pour assurer le suivi et l’animation du dispositif sur ce territoire. En contactant Tinergie, vous bénéficierez de conseils pratiques sur la réalisation des travaux de rénovation énergétique ainsi que d’informations sur les aides financières auxquelles vous pouvez prétendre.

Celles-ci sont, à l’heure actuelle, au nombre de trois :

- une aide nationale MaPrimeRénov’, financée par l’Anah (Agence nationale de l’habitat), qui s’adresse aux propriétaires occupants ou bailleurs pour les logements de plus de 15 ans,
- les aides CEE (Certificat d’Economie d’Energie) des fournisseurs d’énergie destinées aux propriétaires occupants, bailleurs, locataires ainsi qu’aux résidences secondaires,
- et une aide complémentaire correspondant à une prime Tinergie délivrée par la Communauté de Communes Presqu’île de Crozon – Aulne Maritime.

N’hésitez pas à contacter les conseillers Tinergie au **02 98 33 20 09**. Ils sauront vous guider dans votre projet de rénovation énergétique et vous indiquer les différentes aides financières auxquelles vous pouvez prétendre. Tinergie est un service financé par la communauté de communes et dont l’accueil est assuré par Energence.

**Ener’gence, agence énergie climat du Pays de Brest.**



## Jusqu’à 3 aides financières peuvent être mobilisées pour rénover votre logement.

Pour ne pas risquer de passer à côté, contactez **Tinerגיע**, membre du réseau **France Rénov’** et **service public** de la rénovation énergétique du Pays de Brest au :

**02 98 33 20 09**



# Centre culturel L'Améthyste

## La programmation d'octobre 2023



L'Améthyste

Concert Rock

**Kill The Young + Delgado Jones (1ère partie) : Samedi 7 octobre à partir de 20h - Seulement 2 dates en France !**

Kill The Young a acquis sa notoriété grâce à ses deux premiers albums (Kill The Young en 2005 et Proud Sponsors of Boredom en 2007) et a tourné dans les plus grandes salles et festivals autour de groupes tels que Placebo, Franz Ferdinand, Depeche Mode...

Après quelques années d'absence, ils se retrouvent avec une envie encore plus mordante de retrouver la scène. Ils relancent leur présence en France avec 2 dates uniques cette année : le 9 octobre à Paris et un tour de chauffe (mais concert intégral avec des bonus) à Crozon le 7 octobre à l'Améthyste !

Le groupe fête cette année les 18 ans de leur premier album éponyme qu'ils joueront en intégralité pour l'occasion, plus des morceaux tout fraîchement composés.

En première partie : Delgado Jones, programmé par le collectif presqu'îlien BZK, c'est la cerise sur le gâteau, ou plutôt l'apéritif avant le bon dîner : des morceaux à savourer pour ouvrir une vraie soirée rock, soirée de fête et de retrouvailles !

**Tarifs : 15€ / 13€ / 12€**

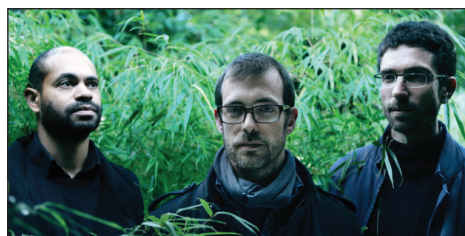


Concert Jazz

**Matthieu Donarier Trio : Vendredi 13/10 à 20h**

L'Améthyste a la chance de pouvoir accueillir, dans le cadre de l'Atlantique Jazz Festival, Matthieu Donarier Trio qui fêtera bientôt ses 25 ans d'existence, de tournées et compositions.

**Tarifs : 12€ / 10€ / 9€**



Concours de chant

**Les Tréteaux chantants : Vendredi 20/10 à 14h**

Dans le cadre des semaines bleues

La Communauté de Communes Presqu'île de Crozon - Aulne maritime accueille comme chaque année une étape du célèbre concours de chant du Pays de Brest !

Chanteurs amateurs de 50 ans et plus, inscrivez-vous auprès de l'Améthyste pour participer et/ou assister à l'événement !

**Tarifs : 9€ / 7€ / 6€**



Concert participatif

**Concert Karaoke social Club : Vendredi 20/10 à 20h30**

L'événement proposé par Karaoke Social Club, c'est tout le fun d'un karaoké avec des musiciens en chair et en os.

Le groupe sera là pour vous soutenir et vous sublimer.

**Tarifs : 9€ / 7€ / 6€**



Réservations : [www.comcom-crozon.bzh](http://www.comcom-crozon.bzh),  
rubrique Centre culturel l'Améthyste - Programmation de l'Améthyste,  
par mail à [billetterie-amethyste@comcom-crozon.bzh](mailto: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.





### Don de sang

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

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

#### Collectes de sang de l'année 2023

CROZON ..... Lundi 23 et Mardi 24 Octobre ..... 8h30 à 13h00  
(Maison du Temps Libre)

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

L'équipe du Secours Catholique en Presqu'île de Crozon a rouvert ses portes au public après un temps consacré au grand ménage. Les jours et horaires d'accueil aux visiteurs sont les suivants : mardi de 9h 30 à 13h et samedi de 9h 30 à 12h 45 puis 13h 30 à 15h. Les articles renouvelés dans les rayons "vêtements, brocante/vaisselle, vêtements pour enfants et jouets feront le bonheur de tous ceux qui recherchent les bonnes affaires.

La permanence "accueil/écoute" continue à se tenir à la "Maison Paroissiale" -ancien presbytère- aux horaires habituels le jeudi : de 9h 30 à 11h 30. Chacun peut s'y arrêter simplement pour un temps d'échange autour d'un café ou, si besoin, pour rencontrer les responsables de l'équipe du Secours Catholique afin d'obtenir une aide.



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



Presqu'île de Crozon  
Aulne Maritime

Le CLIC est un lieu d'accueil, d'écoute, d'information et de coordination pour les personnes de plus de 60 ans, et leur entourage, résidant sur le territoire de la Presqu'île de CROZON/Aulne Maritime.

C'est un service public, gratuit et confidentiel qui a pour missions de conseiller, d'accompagner, d'orienter vers les organismes compétents et de travailler en lien avec de multiples partenaires pour tout ce qui concerne le maintien à domicile (les aides à domicile, l'accès aux droits, les prises en charge financière, le logement, la protection juridique, l'aide aux aidants, etc...)

Le CLIC est ouvert, uniquement sur rendez-vous, le lundi de 10h à 15h30, les mardi et jeudi de 9h à 15h30 et les mercredi et vendredi de 9h à 12h. La coordinatrice, Katell TESSIER, reçoit à son bureau situé au rez-de-chaussée du Centre Hospitalier de la Presqu'île de CROZON (CHPC) ou se rend au domicile des personnes qui rencontrent des difficultés pour se déplacer.

Depuis le 1er juin, le CLIC s'est vu renforcé par l'arrivée de Pélagie GODIN, en charge de l'animation de réseau, de la diffusion d'informations, d'actions collectives de prévention et d'accompagnement des différents acteurs médico-sociaux et partenaires, et d'Olivier GAUDIN, cadre supérieur de santé au sein du CHPC.



De gauche à droite :  
Olivier GAUDIN, Elisabeth PERETTI,  
directrice déléguée CHPC, Pélagie GODIN,  
Katell TESSIER.

#### Contacts :

Katell TESSIER (accompagnements individuels) : 06 31 00 20 86 ou [accueilclic@hopital-crozon.fr](mailto:accueilclic@hopital-crozon.fr)  
Pélagie GODIN (actions collectives et partenariats) : 02 98 16 67 63 ou [pelagie.godin@hopital-crozon.fr](mailto:pelagie.godin@hopital-crozon.fr)



# CENTRE SOCIAL ULAMIR

La programmation d'Octobre.

### Formation baby-sitting

21 octobre.

Pour les 16 ans et plus. Adhésion + 7€  
Inscription au bureau

### Vide-greniers

le dimanche 22 octobre de 9h à 17h  
Inscriptions et renseignements au  
02.98.27.01.68

**formation baby-sitting**

Si tu as plus de 16ans, que tu souhaites t'occuper d'enfant, découvrir l'animation... en gagnant un peu d'argent nous te proposons de participer à la formation Baby-sitting.

**Au programme:**

- Initiation aux jeux
- Présentation de la réglementation
- Entraînement aux entretiens d'embauches
- Initiation aux premiers secours

**Samedi 21 octobre de 9h à 18h à l'Ulamir à Crozon**  
Inscription obligatoire (adhésion + 7€)

**Presqu'île de Crozon Aulne Maritime**  
Quentin PICARD-LESTEVEN  
jeunesse@ulamir.fr -- 07.83.71.45.35

## VIDE-GRENIERS

**Dimanche**  
**22 Octobre 2023**

**SALLE NOMINOE**

**De 9h00 à 17h30**

# Crozon

### Réservations et renseignements :

02.98.27.01.68 / 07.67.37.06.97

ou [contact@ulamir.fr](mailto:contact@ulamir.fr)

Restauration sur place

Entrée 1€ / Gratuit pour les enfants

Organisé par l'ULAMIR Centre Social Presqu'île de CROZON

- Les petites roulettes, préparations des sorties familiales, parent'aise :



Quoi ?	Quand ?	Où ?	C'est quoi ?
Les petites roulettes	Les jeudis et vendredis soir entre 17h15 et 18h45	Salle Nominoë à Crozon	Un temps ludique et sportif en famille. Pour venir bouger et s'amuser après l'école. Un espace dédié aux tous petits est aménagé le jeudi.
Préparations des sorties familiales 2023-24	Lundi 2 octobre à 18h	Salle Saint Yves à Camaret sur mer	Venez discuter autour des sorties conviviales et donner vos envies. Ce temps seront l'occasion de préparer la programmation de l'année.





## Vie de vos Communes

### Landevennec

Un lieu de tournage prisé.



*Le Saint-Patrick reconfiguré pour les besoins du film*

Chacun ici se souvient encore du tournage en 2018 de plusieurs séquences du film « Le mystère Henri Pick » sorti en salle l'année suivante avec notamment Fabrice Luchini et Camille Cottin, ou encore « La dernière vie de Simon » (2019) et plus récemment, pour la télévision, « L'île aux trente cercueils » avec Virginie Ledoyen et Charles Berling, diffusé sur France 2 en 2022.

Il faut donc croire que le bourg de Landevennec et en particulier son cimetière marin plaît aux cinéastes car, du 25 septembre au 17 octobre, il est le théâtre d'un nouveau tournage. Il s'agit cette fois d'un film intitulé « A l'ancienne » réalisé par Hervé Mimran et produit par la société Zazi Films avec Didier Bourdon, Gérard Darmon et Chantal Lauby dans les rôles principaux.

*Deux amis vivent sur une petite île bretonne et découvrent que l'un des habitants a gagné le gros lot à la Loterie nationale. Nos deux compères se mettent alors à la recherche du mystérieux gagnant afin de s'assurer ses faveurs avant que la nouvelle ne se répande. Ils découvrent que celui-ci est mort, ticket gagnant en main...*

Durant ces trois semaines de tournage, la circulation et le stationnement seront réglementés. Silence, on tourne !.



Préparations des sorties familiales 2023-24	Mardi 3 octobre à 18h	Salle polyvalente à Telgruc sur mer	Venez discuter autour des sorties conviviales et donner vos envies. Ce temps seront l'occasion de préparer la programmation de l'année.
Parent'aise les frustrations chez les enfants	Mardi 10 octobre à 17h30	Ecole de Roscanvel	Un temps de discussion entre parents animé par Bérengère Lebrun de Liliroulotte éducatrice. Un accueil pour les enfants sera proposé.

**Pour tous renseignements : l'Ulamir Centre Social au 02.98.27.01.68**  
**Programme complet de nos activités disponible dans nos bureaux et sur :**  
**[www.ulamir-centre-social-presquile.fr](http://www.ulamir-centre-social-presquile.fr)**



## Buzz des Associations



### Lanvéoc - Association Escargot - Reprise des activités

YOGA : lundi et mercredi matin - mardi midi et mercredi soir  
SOPHROLOGIE : mardi soir  
DANSE ART THÉRAPIE : mardi matin  
VOIX CORPORELLE : samedi matin une fois par mois  
VOYAGE SONORE : samedi matin une fois par mois  
Toutes les activités ont lieu à la Maison des Associations salle du haut.  
**Contact et renseignements : [escargot.tsm@orange.fr](mailto:escargot.tsm@orange.fr)**

### Choeur du Kador

#### Modification des horaires

Les répétitions du choeur du Kador (sous la direction de Christel BARBEY) se dérouleront désormais de 19h45 à 21h45 à la maison du temps libre, chaque lundi en dehors des vacances scolaires.

Si vous aimez chanter, venez rejoindre notre ensemble vocal : répertoire varié, niveau amateur, quelques concerts dans l'année.

Les voix masculines sont particulièrement attendues.



Contact :

Christel BARBEY 06 62 00 92 15 - Jean-Paul DRUON (Président) 06 84 55 00 05  
[choeurkador@gmail.com](mailto:choeurkador@gmail.com)

### Des nouveautés au D2 STUDIO

Fraichement installé à Crozon depuis septembre 2019, le D2 studio fait désormais bel et bien parti du paysage presqu'ilien. Malgré sa prise de quartier en pleine pandémie mondiale (covid 19), le D2 Studio a su rebondir et créer une dynamique de partage et de plaisir au sein de ses cours de danse et d'art de la scène depuis son installation. Et pour ne pas se reposer sur ses lauriers, cette saison s'annonce encore pleine de belles surprises !

#### Le projet fou d'une troupe de comédie musicale dans le Finistère

Après un été de tournée entre Bretagne et Vendée, Laure Kerouanton, chanteuse, revient en presqu'île de Crozon, au D2 Studio pour un projet fou.

En collaboration avec Margaux Nicolas, chorégraphe et metteuse en scène au sein du D2 Studio, c'est en tant que coach vocal et directrice artistique que Laure va officier au sein de la Cie du D-Corps.

Le projet est simple : Monter une troupe de comédie musicale pour les adultes et les étudiants en presqu'île de Crozon.

"Avec deux créations au programme, cette

**D2 STUDIO**  
By Danse 2000  
Théâtre  
Swing  
Comédie Musicale  
Yoga Danse  
Danse Modern'  
Chant  
Street Dance  
**CENTRE DES ARTS DE LA SCÈNE  
À CROZON**  
SPECTACLES - COURS - ATELIERS  
INSRIPTIONS:  
d2studio.crozon@gmail.com | 0651292587  
BNP PARIBAS  
Crozon  
Danse 2000



troupe a pour vocation de permettre l'accès à l'un des arts vivants les plus riches et les plus complets qui existe " expliquent les deux coachs formées notamment à l'AICOM (ndlr: Académie Internationale de Comédie Musicale) "Dans cette troupe, on se dévoile, on essaye, on rate, on réussit, on créait, on progresse, on rit, on prend des risques, on vibre, on vit en somme ! C'est une expérience humaine et artistique, où chacun apporte sa pierre à l'édifice du show" explique Laure Kerouanton avec enthousiasme.



### Recherche : danseurs, chanteurs, comédiens et novices ...

Pour monter cette troupe, les coachs sont à la recherche d'hommes et de femmes ayant des affinités avec l'un ou plusieurs des arts majeurs, mais pas seulement. Tous les débutants passionnés, motivés et ayant envie de prendre part à une aventure humaine sont les bienvenus. "Que vous excelliez dans l'une de ces disciplines, ou au contraire, que vous en rêviez mais ne vous en sentiez pas capable, peu importe. Nous ne recherchons pas l'excellence parce que ça n'existe pas ! Ne vous privez

pas d'une expérience de dingue parce-que vous ne vous estimez "pas assez quelque chose..." et laissez nous vous aider à développer vos compétences" rassure Margaux Nicolas. Alors, si vous aimez danser, chanter, jouer la comédie, ou un peu tout ça à la fois, cette troupe est peut-être faite pour vous, il suffit de contacter le D2 Studio (contacts en fin de page).

### Le D2 Studio, disponible à la location

Parquet, moulures au plafond, néons d'ambiance, vestiaires, sanitaires, chauffage et "espace détente"... Tout y est pour répondre aux besoins de nombreux praticiens et professionnels du sport et de la santé.

C'est pourquoi, afin d'en faire profiter ceux qui font face à l'indisponibilité de salles municipales, l'association Danse 2000 loue son studio depuis juillet 2023. A l'année, ou ponctuellement, cette salle de 100m<sup>2</sup> est adaptée aux cours de Yoga, danse, fitness, pilates, mais également au théâtre ou aux activités de cirque grâce à une hauteur de plus de 6 sous plafond.

Renseignements par téléphone.

### Des cours pour tous les goûts et pour tous les âges

Danse moderne, swing et lindy hop, street dance, yogadanse, théâtre music hall, comédie musicale et même des stages de Heels et de cabaret pour les adultes. Il y'a de quoi plaire à tout le monde et à toutes les générations au D2 studio. Accessible à partir de 4 ans pour les cours d'éveil à la danse et de 7 ans pour l'initiation, la plupart des disciplines sont ensuite ouvertes à tous, garçons et filles, à partir du CM1 et jusqu'à 77 ans. Des cours d'essai gratuit seront possibles jusqu'aux vacances de la Toussaint sur réservation.



Inscriptions et informations : [margaux@d2studios.fr](mailto:margaux@d2studios.fr)  
ou [d2studio.crozon@gmail.com](mailto:d2studio.crozon@gmail.com) | 06 51 29 25 87

L'équipe du D2 Studio - Association Danse 2000



## Buzz des Associations



### Inscriptions cours et ateliers Danse et Musique 2023-2024

C'est encore la rentrée, il n'est pas trop tard et il reste de la place dans différents cours et ateliers musique & danse. Quelque soit votre âge et votre niveau (du débutant au confirmé), n'hésitez pas à venir nous rencontrer et à faire un cours d'essai gratuit..

#### A la Maison du Temps Libre - Crozon :

- Batterie, flûte traversière, harpe, trompette, trombone, tuba, saxophone, clarinette, saxophone
- Ateliers "voix nomades" polyphonies du monde / adultes tous les mercredis de 12H15 à 13H15
- Atelier technique vocale "Entraînement régulier du chanteur" / adultes le mercredi de 11H30 à 12H15
- Ensemble vocal voix mixtes / adultes le mardi de 20H à 21H30
- Atelier percussions enfants le mercredi de 14H à 15H
- Chorale enfants "voix du monde" le mardi de 17H à 18H

#### A l'ancien collège du Lannic à Camaret :

- "Labo zik des loustigs" (6-12 ans) atelier de découverte et de pratique instrumentale le samedi de 14h30 à 15h30
- Eveil-initiation danse (4-5-6ans) le samedi de 15H30 à 16H30
- Danse fusion orientale (à partir de 12 ans) le dimanche de 11H à 12H



#### Au Faou à l'espace golhen (musique) et à la salle Jeanne Brigant (danse) :

- Batterie, guitare
- Eveil danse (4-5 ans) le lundi de 17H à 17H45
- Initiation danse (6-8 ans) le lundi de 17H45 à 18H45
- Danse (9-12 ans)

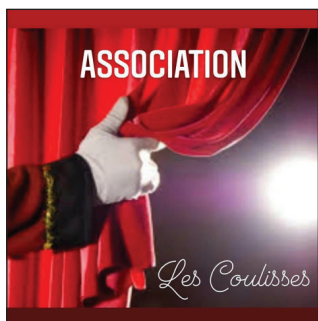
#### Tarifs au Quotient Familial

Renseignements au 02 98 17 04 86 ou à [kaniri@free.fr](mailto:kaniri@free.fr)  
Toutes les infos sur le site web de Kaniri ar mor : [www.kaniri.com](http://www.kaniri.com)  
Ecole Intercommunale de Musique  
et de Danse "Kaniri Ar Mor" / Presqu'île de Crozon-Aulne Maritime  
Place de la gare - 29160 Crozon  
02 98 17 04 86 - [www.kaniri.com](http://www.kaniri.com)

### Vélo Sport de la Presqu'île de Crozon Calendrier des sorties du mois de Octobre 2023 - Départ : 8h15 Pour le groupe à allure modérée - Départ : 8h45 Distance environ 70 km : Itinéraire défini sur place

Date	Distance	Dénivelé	Direction - Circuit
01-Oct	90 km	959 m	Crozon - Chateaulin - Pont De Buis - Loperec - Vieux Quimerch - Ty Jopic - Crozon
08-Oct	85 km	833 m	Crozon - Rosnoën - Le Faou - Rumengol - Hanvec - 2ème route d'Irvillac - Rivière du Faou - Ty Jopic - Crozon
15-Oct	85 km	916 m	Crozon - Pen ar Prat - Pt Lorbic - Gare d'Argol - St Nic - Pentrez - Lestrevet - Kergustans - Kervigen - Ploéven - Cast - Chateaulin - Crozon
22-Oct	80 km	808 m	Crozon - Rosnoen - Ty Jopic - Pont De Buis - Chateaulin - Crozon
29-Oct	75 km	800 m	Crozon - Tal ar Groas - Rte des Manoirs - Lanvéoc - Le Fret - Rostellec - Pte des Espagnols - Haut de Camaret - Lanilien - Kerloch - Crozon - Dinan - St Hernot - Bouis - Morgat - Men Hir - Crozon
<b>TOTAL</b>	<b>415 km</b>	<b>4300 m</b>	<b>Contact : <a href="http://vspc.over-blog.com">vspc.over-blog.com</a></b>





### Une série de stages Cabaret

Cette saison Foxie Chicago, danseuse, chanteuse et co-directrice artistique de la troupe Cabar'Eizh, décide de faire partager son expérience et de proposer une série de Stages Cabaret à Crozon. Méconnu et mystérieux, le cabaret est en réalité un univers riche, où tous les arts se mêlent et s'entremêlent. Chanteurs, magiciens, humoristes, danseurs, mentalistes, circassiens et autres saltimbanques, c'est une ribambelle d'artistes qui foulent ces lieux extraordinaires.

Foxie Chicago, danseuse et chanteuse, mais également professeur de danse au D2 Studio (Crozon) proposera, elle, 4 stages découverte des danses Cabaret. Au programme 4 initiations et 4 styles différents, à découvrir et à adopter : French Cancan, Chaise, Lido Style et Broadway. "Il en existe encore d'autres, comme le Heels, le charleston, le burlesque, le Music Hall, etc... mais j'en garderai pour la saison prochaine !" précise la danseuse.

### Que faut-il attendre de ces stages ?

Ces stages sont ouverts à tous. Plutôt adressés aux adultes, les ados à partir de 14 ans (sauf "Chaise" 16 ans) sont également les bienvenus.

**Cancan** : Comme son nom l'indique, c'est le french cancan, mythique danse du Moulin Rouge qui sera à l'honneur de ce stage. Travail de souplesse, de cardio, de mémoire et d'équipe. Le french cancan c'est dynamique, tonique, et ça donne la pêche et le sourire. C'est une danse joyeuse et pour le moins "décomplexée" ! Moments de fous rires garantis !

**Chaise** : Sexy, sensuelle et sportive, c'est une des disciplines les plus prisées du Cabaret car 100% adaptée aux amateurs. La danse sur chaise, également appelée "Chair", est un style qui travaille l'équilibre, les transferts de poids, mais aussi, la coordination et qui, bien sûr, décuple votre confiance en vous et votre sensualité.

**Lido Style** : On ne peut pas s'y méprendre. Plume, strass, talons, paillettes, le Lido Style c'est la danse de l'élégance. Posture, souplesse, coordination, mémoire, tout le corps travaille en progression. Tantôt doux, tantôt dynamique, c'est une danse glamour, élégante et lumineuse. Elle vous donnera le sourire et des paillettes plein les yeux : "C'est féerie !"

**Broadway** : Cane, chapeau, accessoires en tout genre, c'est le style "Broadway". Glamour et Jazzy, c'est un style vintage très utilisé dans le cinéma (Cabaret, Chicago, Sweet Charity, etc...). On y travaille tout : cardio, souplesse, théâtralité, coordination, et posture. C'est classe, c'est dynamique, on adore

### Infos et Inscriptions :

foxiechicago-cabareizh@outlook.fr - 06 51 29 25 87

Margaux Nicolas - Animatrice Chorégraphe

Coach arts de la scène - 06 51 29 25 87



Photos : Philippe Croguennec



Un joyeux bazar que cette compilation de 18 duos du chanteur belge Arno. Souvent improbables ( Mireille Mathieu!!! ) mais toujours généreuses, ces rencontres sont à l'image du personnage.

Une bonne partie de cette sélection, supervisé par le bassiste Mirko Banovic compagnon de route d'Arno depuis 2002 et "Charles Ernest", provient en bonne partie des albums de duos des autres artistes comme "Le lèche botte blues" avec Eddy Mitchell ("La même tribu" sorti en 2017).

Peu de morceaux d'Arno sur ce disque, mais s'il en doit en rester qu'un c'est évidemment "Putain Putain" (sortie sur le troisième opus de son premier groupe Tc Matic) pour une version technoïde avec son compatriote Stromae.



Les versions d'"Elisa" avec Jane Birkin (qui ouvre ce disque), de "Jean Baltazaarr" (subtil mélange de "La fille du père Noël" de Jacques Dutronc et de "The jean genie" de David Bowie) avec sa compatriote Beverly Jo Scott et de "Ils ont changé ma chanson" avec Stefan Eicher sont bien connues des nombreux fans du chanteur ostendais. Mais se trouvent aussi cette sélection des enregistrements peu connus comme cette reprise de son récent morceau "Brussels" par le groupe a capella Karavan ou cette réinterprétation clôturant cet album avec Alice on the roof du "Téléphone pleure" de Claude François (Arno évidemment dans le rôle de la petite fille).

Yann.





### EXPOSITION à la Galerie du Cygne du 20 OCTOBRE au 6 JANVIER 2024

Une nouvelle exposition « À l'ombre des algues » aura lieu sur le thème des algues et de la mer autour de deux créatrices de la Presqu'île, Isabelle Krausz et Isabelle Deschamps (céramiste et dorures).

Depuis plusieurs années Isabelle Krausz photographie, colle, cherche des traces sur le sable, des laisses de mer...

Elle a réalisé plusieurs livres sur ce sujet ; le thème de la mer revient dans les différentes expositions faites à la Maison des Trois métiers à Crozon (Quand la mer dessine...), au Café des Voyageurs (Écritures marines) à Lanvéoc, à la Ferme des Arts de Bizec (Chaussures de plage) à Argol.

Isabelle K. s'intéresse cette fois-ci plus particulièrement aux algues sur nos plages de la Presqu'île en les photographiant, en les dessinant, en les incorporant dans des collages, en recherchant des formes étranges qui l'ont touchée par leur graphisme harmonieux.



Isabelle Deschamps travaille en tant qu'artisan Doreur Ornemaniste, à son domicile de la Presqu'île. Elle fait aussi de la céramique depuis de nombreuses années.

Elle participe régulièrement aux ateliers libres de la galerie école des Térébinthes au Fret. Pendant la saison elle contribue à l'animation du Musée Vivant des Vieux Métiers d'Argol, en tant que bénévole, pour la poterie et la dorure. Isabelle fabrique aussi des trilobites en grès pour la boutique de la Maison des Minéraux...

**14h30 – 18h30 sauf dimanche et lundi ou sur rendez-vous**

**24 route de la Fraternité – Roscanvel**

**Contact : Sonja Cauvin 06 24 80 81 05**

### ALISEES - Reprise des activités

ALISEES présente au carrefour des associations de Crozon le samedi 9 septembre, démarre ses activités dès cette semaine, voir tableau ci-dessous.

Si vous êtes intéressés venez sur place vous serez accueillis chaleureusement.

Cotisation annuelle 32€, pour une participation à autant d'activités que vous le souhaitez.

**Contact : ALISEES.crozon@gmail.com**

**<https://aliseescrozon.wordpress.com/>**





## Spécial "Fête de la Science" 2023

\* CAP des

**ETOILES** \* *Centre de culture scientifique et technique*



Itinérant dans le *Finistère*  
à partir de la *Presqu'île de Crozon-Aulne maritime*

Objectifs : informer, susciter des vocations scientifiques, lutter contre les fake-news, passionner, faire rêver . . .

\* **Planétarium** « *Le chaudron des sciences* »  
vidéos sur l'astronomie et les fonds sous-marins

\* **Observations astronomiques**

\* **Ateliers techniques et scientifiques**  
Fusées CNES - Robotique - Energies . . .

\* **Expériences de sciences participatives**  
« Le blob » CNRS - CNES . . .

\* **Expositions**

Astronomie - Environnement - Biologie - Sociologie - Histoire . . .  
CNRS - CNES - MNHN - IRD - FAO - ONERC - Fondation Jean Jaurès . . .

\* **Films documentaires**

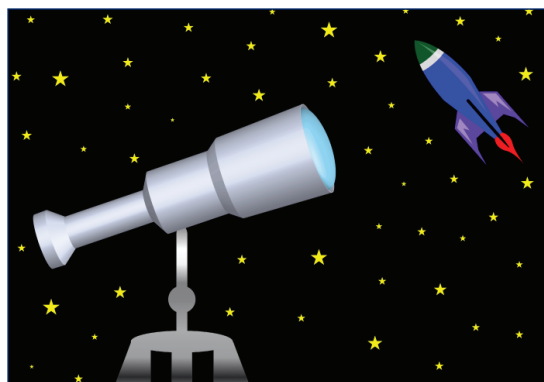
Astronomie - Environnement - Géologie - Histoire - Archéologie . . .  
CNRS - ESA - IRD - CNES . . .

\* **Livrets**

Le réchauffement climatique - La vie - L' Homme

[www.espacesciencesdesrias.fr](http://www.espacesciencesdesrias.fr)

Soutiens : Conseil départemental du Finistère, Communauté et  
Communes de la Presqu'île de Crozon-Aulne maritime, Groupama,  
Banque populaire, Crédit agricole, Parc marin d'Iroise,  
Océanopolis





fête de  
la Science<sup>fr</sup>

\* CAP des ETOILES \*



## Automne 2023 - Presqu'île de Crozon-Aulne maritime *Journées des Sciences*

### Dans les établissements scolaires et ALSH

- m 3 oct - école Jean Jaurès de Crozon : ateliers « Savants fous »
- L 9 oct - école du Fret-Saint Fiacre de Crozon : ateliers « Savants fous »
- m 10 oct - école de Tal-ar-Groas de Crozon : ateliers « Savants fous »
- J 12 oct - école de Pont-de-Buis : ateliers « Savants fous »
- J 19 oct - collège de Crozon : planétarium,  
expo « Un Espace pour la Terre »

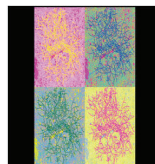


### CNES

- V 20 oct - école de Quimerc'h : « L'évolution humaine »  
« Les femmes inventives » CNAM, « Marie Curie »  
ateliers « Savants fous »
- oct - nov - école d'Argol : expo « Bio-inspiration » CNRS
- L 6 nov m - école de Camaret-sur-mer : ateliers « robotique », expo « Biodiversité »
- L 6 nov am - école de Roscanvel : atelier « Savants fous »
- M 15 nov - ALSH, bibliothèque de Lanvéoc : atelier « Savants fous »

### Expositions dans les bibliothèques

- Camaret-sur-mer : « Le vivant » CNRS
- Crozon : « L'exploration des mers » CNRS
- Lanvéoc : « Comprendre le climat » ONERC
- Roscanvel : « La preuve par l'image » Concours images CNRS - 2022
- Landévennec : « La preuve par l'image » Concours images CNRS - 2020



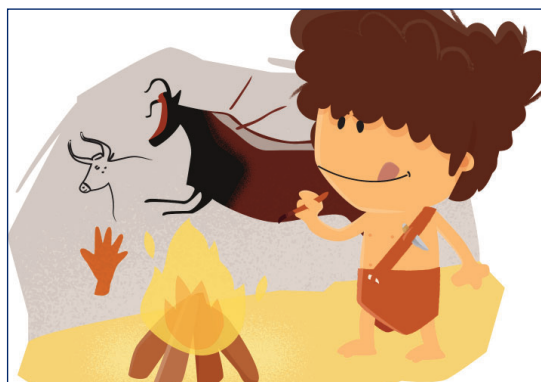
### Observations astronomiques - gratuit

- S 14 oct 21h45 - Crozon, parking de la plage de Kersiguénoù, route de Camaret-sur-mer - tout public
- oct ou nov - Crozon, parking de la plage de Kersiguénoù route de Camaret-sur-mer - ULAMIR
- Les participants peuvent apporter leur jumelle, lunette astronomique, télescope -

### Village des sciences de Brest-Océanopolis

- J 5, V 6, S 7 et D 8 oct (10h-18h) - Ateliers de l'UBO, des « Les Savants Fous » . . .

Entrée libre



### Santé des seniors : se lever et bouger davantage pour diminuer le risque cardiovasculaire

**Chez les personnes âgées très sédentaires, l'augmentation du temps passé à pratiquer une activité physique modérée à vigoureuse (vélo, marche rapide ou natation) est bénéfique pour la prévention du risque cardiovasculaire, mais seulement si elle s'accompagne d'une réduction du temps passé assis. C'est ce que révèle une étude menée par des chercheurs Inserm qui ont exploré la dépendance entre les niveaux d'activité, de sédentarité et le risque cardiovasculaire chez plus de 3 000 personnes.**

Le manque d'activité physique est un facteur de risque cardiovasculaire important : pratiquer 150 minutes d'activité physique modérée à vigoureuse par semaine réduit de 17 à 25 % le risque de maladies cardiovasculaires. Or peu de seniors suivent ces recommandations, et la plupart passent environ 80 % de leur journée assis. Une équipe Inserm\* s'est donc intéressée à l'impact des différents niveaux d'activité physique sur la survenue de maladies cardiovasculaires chez les personnes âgées de 60 ans et plus, à partir des données d'une cohorte anglaise, Whitehall II.

Dans le cadre de cette étude de cohorte, plus de 4 000 personnes ont accepté de porter un accéléromètre à leur poignet pendant une semaine habituelle, week-end inclus. Cet appareil a permis de mesurer le nombre d'heures quotidiennes qu'elles passent assises (sédentaires) et en mouvement, lent ou rapide : un bon moyen de contourner le biais des études antérieures fondées sur l'auto-évaluation par les participants de leur nombre d'heures d'exercice par semaine, toutes intensités confondues. Les personnes qui présentaient des antécédents cardiovasculaires ont été exclues de l'analyse, qui a finalement porté sur les données de 3 319 personnes, âgées de 69 ans en moyenne et en majorité de sexe masculin (73,3 %). Au cours du suivi de la cohorte (réalisé sur plus de six ans en moyenne), 299 d'entre elles ont reçu un diagnostic de maladie cardiovasculaire : maladie coronarienne, accident vasculaire cérébral ou encore insuffisance cardiaque.

Les auteurs ont en premier lieu analysé la durée quotidienne des activités sédentaires, légères et modérées à vigoureuses réalisées par les participants. Ils ont ensuite évalué l'impact sur le risque cardiovasculaire d'une augmentation de 10, 20 ou 30 minutes d'une de ces trois formes d'activité au détriment d'une autre, tout en gardant la troisième constante.

L'importance de l'activité modérée à vigoureuse

Les résultats sont très en faveur d'une augmentation de la durée d'activité modérée à vigoureuse pour prévenir le risque cardiovasculaire, par rapport au fait de réduire la sédentarité ou d'augmenter le temps d'activité légère. Quand l'un de ces deux derniers paramètres est fixe, l'augmentation du niveau d'activité modérée à vigoureuse, même de seulement 10 minutes par jour, réduit le risque cardiovasculaire.

Concrètement, chez les seniors les plus sédentaires (pendant au moins 14 heures par jour) qui ont un temps d'activité légère d'environ 1 h 50 et une activité modérée à vigoureuse quotidienne de 10 minutes, 10 minutes supplémentaires d'activité modérée à vigoureuse permet de réduire le risque cardiovasculaire de 13 %. Mais cet effet s'observe seulement si l'augmentation de l'activité est associée à une réduction équivalente du temps passé assis. Parmi les personnes les moins sédentaires, l'augmentation de la durée d'activité modérée à vigoureuse s'accompagne de la même réduction de risque et, dans ce cas, peu importe que le temps consacré à cette augmentation soit imputé aux activités sédentaires ou légères. À l'inverse, la réaffectation d'une fraction du temps d'activité modérée à vigoureuse aux activités sédentaires ou légères est associée à un plus grand risque de maladie cardiovasculaire.

*« À ma connaissance, c'est la première fois qu'une étude explore l'activité physique et le niveau de sédentarité de cette manière, en vases communicants, pour comprendre quelle modification de comportement a un impact sur le risque cardiovasculaire. Clairement, c'est le fait d'augmenter son niveau d'activité modérée à vigoureuse qui est bénéfique, avec toutefois un plateau au-delà des recommandations de 150 minutes par semaine », explique Manasa S. Yerramalla\*, premier auteur de ces travaux. « Cette étude renforce l'idée selon laquelle il est important de maintenir son niveau d'activité physique, même s'il reste en deçà des recommandations, car toute diminution s'accompagne d'une augmentation du risque cardiovasculaire », conclut Séverine Sabia\*, principale investigatrice de l'étude.*

<https://www.inserm.fr/actualite/sante-des-seniors-se-lever-et-bouger-davantage-pour-diminuer-le-risque-cardiovasculaire/>



## 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](http://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.

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

- de rejoindre les arrêts de la ligne 34 vers Brest
- de rejoindre la liaison maritime vers Brest (Le Fret)
- de se déplacer vers Crozon le mercredi et le samedi

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

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

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

### Déchèteries

#### Horaires d'ouverture du 1<sup>er</sup> 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 <sup>ème</sup> et 4 <sup>ème</sup> 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 <sup>er</sup> , 3 <sup>ème</sup> et 5 <sup>ème</sup> 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





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

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



**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 ...

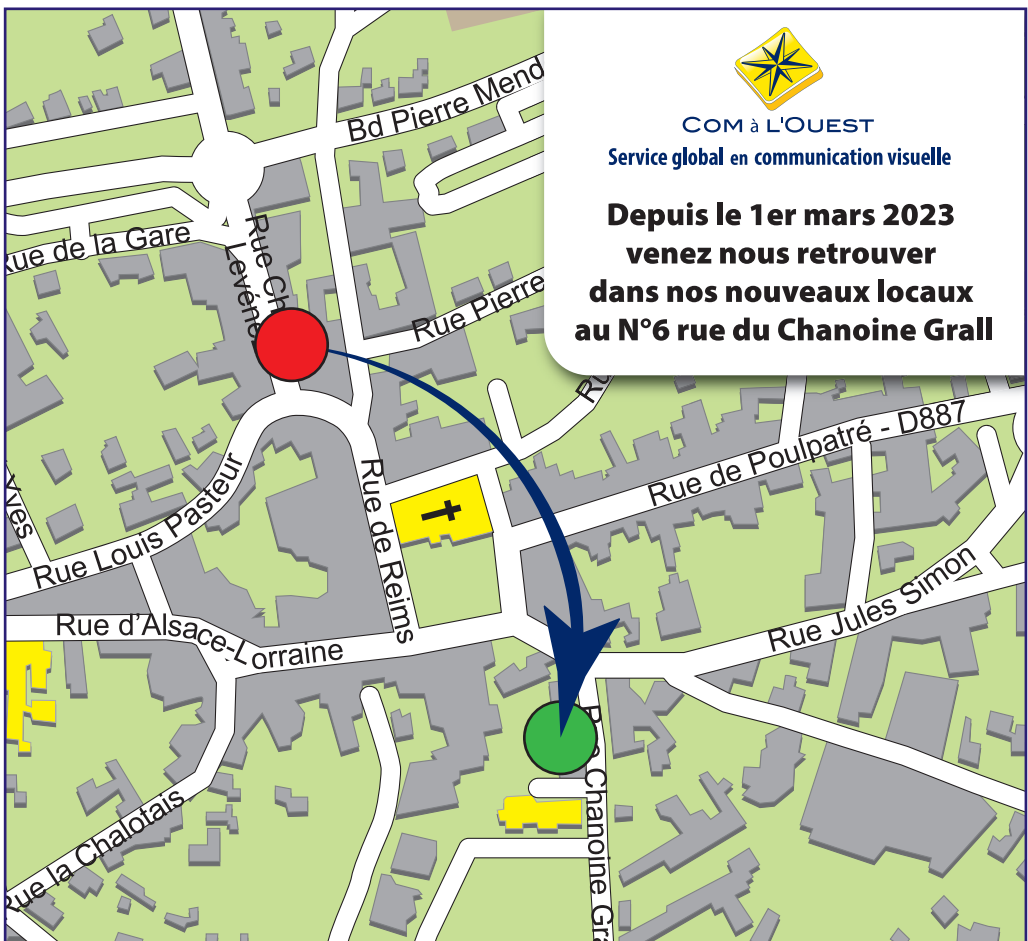
**Tél. : 02 98 27 90 39**  
Quai Toudouze - 29570 Camaret-sur-Mer




**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



  
**COM à L'OUEST**  
Service global en communication visuelle

**Depuis le 1er mars 2023  
venez nous retrouver  
dans nos nouveaux locaux  
au N°6 rue du Chanoine Grall**



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



Oiseaux du littoral

Serge Kergoat

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

Un livre simple, agréable à feuilleter.

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

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



## Achats - Ventes - Recherches - Dons

■ ENLEVEMENT ou VIDANGE GRATUITE de cuves à fioul - Contact : 06.98.34.42.36 (12-2023)

■ A SAISIR : Vends basse Ibanez + ampli basse Fender 75w - 700 € en liquide - Etat neuf - Tél. : 02 98 27 10 96. (10-2023)



Bouvier bernois cherche famille pour la vie, nous sommes dix, 8 femelles et 2 mâles. Venez à notre rencontre, nous sommes visibles sur la commune de Plomelin, prêt de Quimper. Nous serons prêts à l'adoption fin Octobre / début Novembre. Prenez contact avec Aurélie Guillaume, 06 20 23 64 14, ou David Jestin, 06 20 08 58 55, pour plus d'informations ou toutes réservations ». (10-2023)



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

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

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



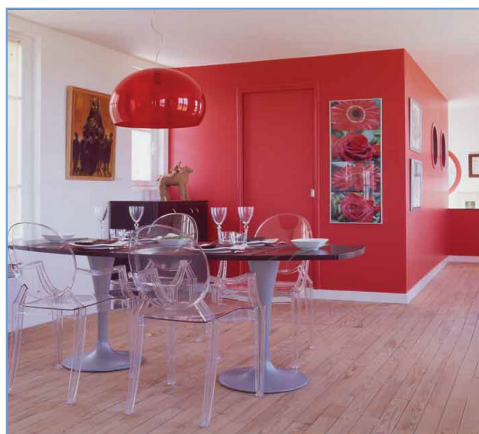
modus

architecture intérieure



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

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



Rénovation complète d'une maison à Crozon

**VANDENBROUCKE** sarl

**PEINTURE - RAVALEMENT**  
**DÉCORATION**  
**REVÊTEMENT de SOL - MOQUETTES**



65, route du Poulmic - 29160 LANVÉOC

Tél. : 02 98 27 52 33

Mob. : 06 89 30 66 34

[www.vandenbrouckpeinture.fr](http://www.vandenbrouckpeinture.fr)  
[sarl.vandenbrouck@orange.fr](mailto:sarl.vandenbrouck@orange.fr)

**PRESQU'ÎLE RÉNOVATION**



**Cloisons sèches**  
**Isolation - Carrelage**  
**Menuiseries - Parquets**

**Port. : 06.84.74.58.29**

65 route du Poulmic - 29160 LANVEOC

[jcaradec@presquile-renovation.fr](mailto:jcaradec@presquile-renovation.fr)  
[www.presquile-renovation.fr](http://www.presquile-renovation.fr)



Le Bois  
**d'Olivier**  
ébéniste

ZA de Kerdanvez  
29160 CROZON

Tél. : 02 98 27 06 85

Mob. : 06 62 54 96 14

[boisdolivier@orange.fr](mailto:boisdolivier@orange.fr)

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



fabrication d'une porte.

**EBenISTERIE**  
**MENUISERIE**  
**CONCEPTION**  
**FABRICATION**  
**POSE**

Agencement cuisine, dressing ...  
Parquet, terrasse ...

Restauration de meubles  
Menuiserie intérieure & extérieure



Les Professionnels à votre Service



**AL LOUARNIG**

La kazebenn qui fait du reuz !

À consulter également  
tous les mois  
sur : [www.louarnig.fr](http://www.louarnig.fr)

**LA RADE**

**BAR - RESTAURANT - GRILL - SNACK**



☎ 02 98 27 52 19

✉ [bhrdelarade@orange.fr](mailto:bhrdelarade@orange.fr)

📍 1 rue de la Grève - 29160 Lanvéoc

**BRIT DAYS\***

DU 4 AU 28 OCTOBRE 2023



👍 97,5%  
SATISFACTION CLIENT\*\*

Stéphane Thebaut



**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 deux dernières années.

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

