

N° 49
Septembre 2021

AL

LOUARNIG



La kazetenn qui fait du reuz !



Sommaire 04

Oiseaux de la presqu'île 06

Tous au Jardin 07

Entrepreneur à l'Honneur 10

Communauté de Communes 11

Partenaires sociaux 12

Vie de vos Communes 13

Buzz des Associations 14

Arts & Culture 16

Sciences & Environnement 18

Santé & Bien-Être 19

Infos Pratiques 20

Petites Annonces 22

Distribué
gratuitement sur :

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



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

02 98 73 58 80
14 rue de Reims - CROZON

Les Professionnels à votre Service

espace culturel
E.Leclerc

Cafet'
E.Leclerc

JARDI
E.Leclerc

optique
E.Leclerc

parapharmacie
E.Leclerc

E. Leclerc EXPRESS

E. Leclerc DRIVE

l'auto
E.Leclerc

espace culturel

EXPRESS DRIVE

l'auto

CROZON

CAMARET

MORGAT

Argol

Telgruc-sur-Mer

Landevennec

Trégar

Hôpital-Camfron

Logonna-Daoulas

Roscarvell

Camaret-sur-Mer

Montg

Saint-M

E. Leclerc
Presqu'île de Crozon

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

M M A
Entrepreneurs d'Assurances
ASSURANCES - PLACEMENTS
RETRAITE - PREVOYANCE

M M A
ENTREPRISE
PROFESSIONNELS - ENTREPRISES

Miguel TORRES
Agent Général exclusif MMA

4 agences :
Châteaulin
12 Quai Carnot
Tél : 02.98.86.08.69
Douarnenez
4 rue Anatole France
Tél : 02.98.92.10.53
Quimper - Quai
70 route de Brest
Tél : 02.98.95.42.34
Quimper - Créach Gwen
2 allée de Kernenez
Tél : 02.98.55.54.72

Le cabinet TORRES se réjouit de vous accueillir dans l'une de ses 4 agences du secteur.

La nouvelle agence de Châteaulin dédiée aux professionnels et particuliers vient d'ouvrir ses portes tout dernièrement.

N'hésitez pas à solliciter cette équipe dynamique et d'expérience.

N°ORIAS : 18003010
Soumis au contrôle de l'ACPR
1, rue Taitbout - 75439 Paris Cedex 9
En cas de réclamation :
Service réclamation du Cabinet TORRES

iroise Isolation

- ISOLATION INTÉRIEURE
- ISOLATION EXTÉRIEURE
- SYSTÈMES DE VENTILATION

www.iroiseisolation.com
02.98.031.031

RGE ECO artisan
La nouvelle énergie du bâtiment

🏠 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
Auto'Net by Kara - Crozon	
- Nettoyage de véhicules.....	Page 15
Bijoux et Nature - Morgat	
- Bijoux / Vêtements / Cadeaux.....	Page 25
Com à l'Ouest - Crozon	
- Studio graphique / Impression / Reprographie / Publicité	Page 18
Ermad - Presqu'île de Crozon	
- Motoculture - Entretien et réparation	Page 05
Fabrice Gallou - Morgat	
- Photographe.....	Page 11
La Ferme des Petites Vaches - Tal ar Groas	
- Produits de la ferme et visite	Page 05
La Rade - Lanvéoc	
- Restaurant / Bar / Grill / Snack.....	Page 28
L'Ami du PC - Roscanvel	
- Assistance informatique à domicile	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
LVC Métallerie - Tal ar Groas	
- Ferronnerie - Soudure - Travail du métal	Page 18
Martyn Travel Market - Crozon	
- Bijoux / Pierres / Perles / Soie	Page 02
Mazeau Franck - Camaret sur Mer	
- Artiste peintre	Page 25
Modus Architecture Intérieure - Crozon/Morgat	
- Architecte d'intérieur	Page 27
Orient'action - Crozon/Morgat	
- Bilan de compétences - Conseil en recrutement	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
SMB Agencement - Brest	
- Entreprise générale - Maîtrise d'oeuvre	Page 25
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 Septembre

- Agenda Page 06

Oiseaux de la Presqu'île

- Le Puffin des Baléares Page 08

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

Communauté de Communes

- Conseils pour découvrir la nature Page 12

Partenaires sociaux

- Etablissement Français du Sang Page 13
- Secours Populaire Page 11

Vie de vos Communes

- Camaret sur Mer Page 14
- Landévennec Page 15

Buzz des Associations

- Bar'Eizh Page 16
- L'École de Musique associative de Camaret-sur-Mer Page 17

Arts & Cultures

- La Sélection du mois de l'Espace Culturel Leclerc Page 19
- L'atelier-galerie de Jacqueline Macé, Page 20
- Jérémy Pec expose à Camaret sur Mer Page 21
- Christian Fuchs et Céline Feirrerà à la Maison des 3 Métiers Page 21

Science & Environnement

- La qualité bactériologique des sites de baignade en Bretagne Page 22

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

AGENCEMENT - MENUISERIE BOIS



Presqu'île de Crozon
07 86 24 97 38
02 98 16 72 52
www.amb29.com
amb.cuisines@orange.fr

NOUVEAU
AMB CONÇOIT, FABRIQUE et POSE AUSSI des CUISINES



Et toujours
Terrasses, carport, dressing sur mesure,
parquet, lambris...



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

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 Septembre

Vous êtes membre d'une association, élu d'une commune ou encore particulier ... vous organisez une exposition, une manifestation ou tout autre événement susceptible d'intéresser les habitants ou vacanciers ; faites-nous parvenir vos éléments (dates, lieux, descriptifs et contacts) avant le 15 du mois pour le mois suivant, par mail sur allouarnig@comalouest.fr. C'est avec grand plaisir que nous ferons paraître gratuitement vos informations dans cet agenda.

Vendredi 03/09

Roscanvel : Reprise des soirées tarot à Roscanvel à 20 h 15, dans le local socio culturel de Roscanvel - Les dates des soirées tarot de septembre, à Roscanvel, sont les suivantes : jeudi 9, vendredi 17, 24, et jeudi 30 septembre. Début des jeux à 20h15. Pour toutes ces réunions, le masque et le gel sont obligatoires - Renseignements et inscriptions au 06.61.10.11.08

SAMEDI 04/09

Camaret sur Mer : Place St Thomas à 21h - Arthur Manuel et Thomas Aubé, guitare et voix, musique folk, blues - Organisé par les Amis du Quartier St Thomas

Mardi 09/09

Crozon : Ouverture de l'association Accueil & Loisirs : nous vous attendons tous les mardis de 14h à 17h 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 sanitaire en vigueur. Pour plus de renseignements vous pouvez contacter Patricia au 06-23-81-13-13.

Mercredi 08/09

Crozon : La Pétanque Crozonnaise : Challenges internes, réservés aux adhérents à jour de la cotisation 2021, en doublettes à la mêlée, avec changement de partenaire à chaque partie. Possibilité d'adhérer à l'association sur place. 4 parties en gagnant / gagnant, 13 points, 50mn + 1 mène. mise = 3 €/ personne. Récompenses= totalité des mises avec bonification de l'association de minimum 30%, réparties sur 50% des joueurs. les résultats seront cumulés à ceux du 28 mai pour le gain du challenge 2021. Inscriptions au terrain de la gare à partir de 13h30, jet du bouchon à 14h15. Contrôle des passes sanitaires ou test PCR... Contact: petanquecrozon29@orange.fr

Samedi 11/09

Crozon : Presqu'île Horticulture : Comme le prévoit les statuts (Article 7), je vous invite à participer à l'Assemblée Générale Ordinaire de notre association qui se tiendra à 17 heures à la Maion du Temps Libre. Adresse courriel : preshor@presquile-crozon.com

Roscanvel : Roskanvel-Tarot démarre la saison 2021-2022 avec un premier tournoi le samedi 11 septembre, à la salle municipale de Roscanvel. Début des jeux à 10 heures, pour 2 x 5 donnes, à midi plateau-repas froid à 10 €, puis reprise des jeux à 13 h 30 pour 5 x 5 donnes. Pour le tournoi, participation de 5 €. Ces gains seront reversés entre les vainqueurs. Inscription préalable souhaitée pour le tournoi de tarot. Date butée, pour l'inscription au repas, le vendredi 3 septembre - Renseignements et inscriptions au 06.61.10.11.08

Mercredi 15/09

Crozon : La Pétanque Crozonnaise : concours ouverts à tous en doublettes constituées. 4 parties en gagnant / gagnant, 13 points, 50mn + 1 mène. mise = 3 €/ personne. Récompenses= totalité des mises avec bonification de l'association de minimum 30%, réparties sur 50% des joueurs. Inscriptions au terrain de la gare à partir de 13h30, jet du bouchon à 14h15. Contrôle des passes sanitaires ou test PCR...Contact : petanquecrozon29@orange.fr

Dimanche 19/09

Roscanvel : Dans le cadre des journées du Patrimoine, balade avec Marcel BUREL organisée par l'Association pour la Valorisation du Patrimoine sur le thème «Les lignes de Quéléarn» rendez-vous à 14h30 parking de l'étang de Kervian.

Mercredi 22/09

Crozon : La Pétanque Crozonnaise : concours ouverts à tous en doublettes constituées. 4 parties en gagnant / gagnant, 13 points, 50mn + 1 mène.

mise = 3 €/ personne. Récompenses= totalité des mises avec bonification de l'association de minimum 30%, réparties sur 50% des joueurs. Inscriptions au terrain de la gare à partir de 13h30, jet du bouchon à 14h15. Contrôle des passes sanitaires ou test PCR...Contact : petanquecrozon29@orange.fr

Samedi 25/09

Crozon : Presqu'île Horticulture : Pour fêter la fin de l'été, nous vous proposons une sortie en Centre-Finistère : Ecomusée des Monts d'Arrée, repas à l'Auberge du Menez et Pépinière mille et une plantes. Le prix de cette journée comprenant le transport en car, la restauration et les billets d'entrée sera de 53 € pour les adhérents à jour de leur cotisation et de 55 € pour les personnes non-adhérentes. Départ en car du parking du Temps Libre à 8heures 30 - Retour à Crozon vers 18heures - Inscriptions : M. François MARTIN – Tel : 02 98 26 20 56 - 6 Rue St Laurent - Tal Ar Groas-29160 CROZON

Roscanvel : Troc plantes organisé par l'Association pour la Valorisation du Patrimoine à partir de 10h30 Pré du Luxembourg (place de l'Eglise).

Mercredi 29/09

Crozon : La Pétanque Crozonnaise : Challenges internes, réservés aux adhérents à jour de la cotisation 2021, en doublettes à la mêlée, avec changement de partenaire à chaque partie. Possibilité d'adhérer à l'association sur place. 4 parties en gagnant / gagnant, 13 points, 50mn + 1 mène. mise = 3 €/ personne. Récompenses= totalité des mises avec bonification de l'association de minimum 30%, réparties sur 50% des joueurs. les résultats seront cumulés à ceux du 28 mai pour le gain du challenge 2021. Inscriptions au terrain de la gare à partir de 13h30, jet du bouchon à 14h15. Contrôle des passes sanitaires ou test PCR... Contact : petanquecrozon29@orange.fr



Les Oiseaux de la Presqu'île

par Serge Kergoat

Le Puffin des Baléares *Puffinus mauretanicus*

Ordre des Procellariiformes
Famille des Procellariidés

Genre : *Puffinus* - Espèce : *Mauretanicus*
Sous-espèces : 2

Taille : 37 à 39 cm
Envergure : 76 à 89 cm
Poids : 349 à 416 g
Longévité : 20 ans
Nidification : 1 couvée
Œufs par couvée : 1
Couvaison : 48 à 52 jours par la femelle
Envol : 45 à 50 jours



Anglais : *Balearic Shearwater*
Allemand : *Balearensturmtaucher*
Breton : *Tort Balearaz*
Espagnol : *Pardela Balear*

Le Puffin des Baléares est un membre de la famille des Procellariidés, les anglais l'appellent « Shearwater » le griffeur d'océan... De fait, son vol rasant la surface est caractéristique et laisse à penser qu'il a toujours le bout d'une plume trempée à l'encre de mer, écrivant ainsi un long message à l'élément liquide... C'est un remarquable voilier qui utilise au mieux les mouvements aériens circulant au-dessus des vagues.

Le Puffin des Baléares est un oiseau menacé au niveau mondial, sa disparition était annoncée, il y a quelques années, aux alentours de 2050. La prédation des chats et autres mammifères introduits par l'homme est à l'origine de la forte diminution des effectifs.

Totalement pélagique, cet oiseau marin ne vient à terre que pour nicher, sur quelques îlots de l'archipel des Baléares

en Méditerranée.

La description de l'espèce est assez simple : le dessus du corps est marron plus ou moins sombre suivant l'éclairage, en vol le dessous, blanchâtre, semble sali aux extrémités (tête, queue, dessous des ailes). Le bec est pourvu de narines tubulaires.

Pour se nourrir, il est capable de plonger à plus de vingt mètres, mais il pêche souvent à proximité de la surface, capturant des sardines et autres anchois. Il peut se nourrir aussi de restes de poissons à l'arrière des chalutiers.

Le Puffin des Baléares passe plusieurs mois au large de nos côtes, son statut d'espèce en « danger critique » nous confère une responsabilité. Le taux de reproduction de l'espèce est assez faible, ce qui augmente encore la précarité de l'avenir de l'espèce...

Il peut être visible en baie de Douarnenez ou au sortir de la rade de Brest.



Tu sais, il faut que je te parle de mon ami danseur, il passait son temps à me dire qu'il n'avait plus faim des ballets, art ou pas, ce n'est pas une vie ! Il prétendait toujours que l'on ne pouvait passer son existence à griffer le plancher des vaches ou de l'océan ! Moi qui l'idolâtrais, je restais sans voix...

Lui, traçait sa route vers des horizons que je sentais hors d'atteinte. Il me semblait parfois entendre parler de lui, lors des soirées tardives animées par mes deux collègues de boisson : Dédé et Jojo. Ils me certifiaient l'avoir croisé quelque part au large des Tas de pois. Je n'y ai jamais cru, persuadé qu'il ne serait point venu en mes eaux bretonnes sans me signaler sa présence, je me trompais et dans cette histoire Dédé et son pote avaient raison, il croisait de plus en plus au large de nos côtes le cher Walter des Baléares comme disent les anglais.



Les Professionnels à votre Service



COM à L'OUEST

Service global
en
communication visuelle

Besoin de communiquer ?

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

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



La kazetenn 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

Cartes
commerciales



Panneaux extérieurs



Marquage
véhicule



Tél. : 02 98 73 58 80

14 rue de Reims

29160 Crozon

contact@comalouest.fr

www.comalouest.fr

www.facebook.com/comalouest



Les travaux pratiques du mois

Avoir la main verte : un don, un héritage, un apprentissage ?

Un exemple de jardin de plantes bisannuelles (Parc André-Citroën).



Elle/ il a vraiment la main verte !

Cette expression destinée à adresser un compliment exprime l'admiration. Avoir la main verte, c'est savoir y faire avec les plantes, avoir le tour de main pour faire pousser de tout facilement et avec des résultats impressionnants. Un savoir intuitif, peut-être, en tous cas d'origine inexpliquée...

Quelque fois perce dans cette exclamation une pointe de fatalisme. Avoir la main verte, ce serait un don du ciel, et ceux et celles qui ne réussissent pas à faire prospérer des fleurs au jardin ou sur leurs terrasses en sont privés. Ah, tu as de la chance, mais moi je n'ai pas la main verte, ce n'est pas la peine d'essayer, entend-on parfois... Pourtant c'est possible de se verdier les mains. On peut progresser dans ce domaine avec de la curiosité et ... du travail ! Tout comme celles et ceux qui pratiquent la musique, la cuisine, la peinture, le dessin, la pêche au bar ou encore la natation et la voile légère ou toute autre activité créatrice. Acquérir les mains vertes est une question d'expérience, et comme chacun sait, cela signifie du temps et de patience, de la passion et de l'humilité.

Comment faire au jardin pour acquérir les mains vertes:

D'abord il faut observer. Quelque chose se passe, que je voudrais bien connaître. On observe la nature, les saisons, l'évolution des plantes qui nous entourent, les arbres, les fruits et les fleurs. Avoir eu étant enfant l'expérience d'observer un grand-père ou une mère travaillant au jardin vous fait gagner quelques longueurs.

On comprend déjà qu'il s'agit

ici d'un monde vivant et changeant, à commencer par les végétaux certes, mais aussi la terre, le sol, les insectes, les lézards, les oiseaux, la pluie, le soleil, le vent.

Ensuite, on a envie d'expérimenter. On essaie de faire germer des graines, on tente de faire repousser en terre une branche de basilique qui a produit des racines dans un vase, on plante en terre une tige de rosier, en espérant qu'elle s'enracinera.

On apprend de ses erreurs : trop arroser des plantes, qui pourrissent alors; oublier d'arroser des boutures, qui séchent; tailler une azalée au printemps, et couper tous les boutons qui allaient fleurir; arracher ces jolies campanules arrivées toutes seules dans le massif, et le regretter ensuite; utiliser des produits phytosanitaires, et constater que malgré le marketing, il vaut mieux essayer autre chose... On comprend que les arbustes qu'on croyait ne pas fleurir par nature, ne fleurissaient jamais parce qu'ils étaient toujours taillés avant la floraison. La liste est longue de ces erreurs porteuses d'enseignement !

On feuillette alors quelques livres, pour se renseigner, car les notions scolaires sont lointaines. A ce moment on réalise que la vie des plantes est décrite par une science qui s'appelle la botanique, qui fait partie de Peu à peu un puzzle se met en place, et on

comprend enfin comment les différents éléments s'agencent dans le jardin. Ne pouvant faire l'économie des bases du jardinage, on revient aux fondamentaux :

Les fondamentaux :

Une plante a besoin d'un bon terreau pour s'enraciner et tirer sa nourriture du sol, mais elle a besoin aussi de soleil, pour fabriquer de la chlorophylle, elle a besoin d'eau, assez mais pas trop, elle a besoin d'air. On découvre vite, à force d'observation et d'erreurs, que chaque sorte de plante a des besoins particuliers en exposition, qualité du sol, espace vital, voisinage avec d'autres plantes.

Au bout de quelque temps, on conclut que la meilleure approche est qu'il vaut mieux planter ce qui est adapté au climat de la région où l'on vit, et s'inspirer du milieu naturel. Et intervenir très peu.

Un principe de base très simple que nous rappelle Gilles Clément (*Célèbre architecte paysagiste, jardinier, botaniste, agronome, entomologiste* : au lieu de cantonner les plantes dans un lieu précis afin d'organiser une création, le jardinier peut, et doit, faire plus confiance à la nature et accepter de lui laisser le « champ libre » ; les plantes, pour partie à la suite du hasard des chutes de graines et pour partie selon leurs préférences, pourront ainsi trouver les lieux qui leur conviennent le mieux.): faire le plus possible avec la Nature, les énergies, la vie, et faire le moins possible contre..

Elisabeth

Laisser de l'espace à la végétation spontanée, intégrer la vie sauvage



Crédit photo : Gilles Clément



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 Septembre

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 30 Septembre

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

Étalez 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.



**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



Entrepreneur/euse à l'Honneur

Gérard LE DAIN a créé l'entreprise AMB (Agencement Menuiserie Bois) en 2012,

**AGENCEMENT - MENUISERIE
BOIS**



natif de Lanvéoc et issu d'une famille de restaurateur/hôtelier, Gérard s'est quand à lui orienté vers la menuiserie, un métier qui le passionne.

Il s'est forgé une expérience de presque 30



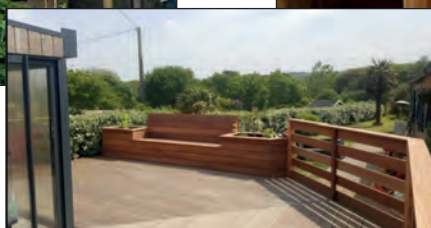
ans, tout d'abord en charpente marine sur le Bel-Espoir, puis menuiserie en Haute-Savoie, ainsi que dans plusieurs pays à l'étranger dont la dernière fut à Tahiti sur l'île de Marlone Brando où il a participé à la création de l'hôtel The Brando à Tetiaroa.

A son retour en presqu'île de Crozon, il crée l'entreprise AMB, activité principale : aménagement intérieur/extérieur. Avec son équipe, il met tout en oeuvre pour réaliser vos envies, l'entreprise AMB fait le maximum pour vous conseiller et personnaliser vos projets.

Aménagement sur mesure de comble ou de pièces diverses... Pose de fenêtres, portes...Pose de parquet, lambris (bois, PVC...), Fabrication de terrasse, car-port, abris de jardin, cuisine d'été ainsi que divers aménagements. Spécialisé dans la création sur mesure de dressing, bibliothèques, meubles...

Depuis cette année, à la demande de plusieurs de nos clients nous démarrons un complément d'activité dans la cuisine aménagée. Nous avons un partenariat avec une usine française grâce à qui nous pouvons vous proposer fournitures et pose de meubles ainsi que d'électroménager, avec conception sur RDV au domicile des clients avec échantillons des différentes matières, couleurs, et conception d'un plan en 3D pour une visualisation de la future cuisine.

**Pour nous joindre : 07 86 24 97 38 - 02 98 16 72 52 - amb.cuisines@orange.fr
et vous pouvez retrouver plusieurs de nos réalisations sur notre site internet : www.amb29.com**



Inauguration de l'Améthyste



L'Améthyste ouvrira officiellement grand ses portes au public le 1^{er} octobre 2021 dans le cadre d'un mois rythmé par des temps forts construits avec les associations du territoire. Les « premiers éclats » du centre culturel mettront à l'honneur la Bretagne, le théâtre, la danse, le cirque et la musique : c'est un mois d'octobre festif et riche en découvertes qui

vous attend! De nombreux événements culturels sont au programme et des dizaines d'artistes vont se succéder sur la scène de l'Améthyste, dont un certain Christophe Miossec.

- **Vendredi 1^{er} octobre** : Robin Foster, Steven Prigent et Madelyn Ann à 20h
- **Samedi 2 octobre** : Musik An Arvorig et les cercles celtiques Korollerien Kraon et Bro ar Ster Goz à 16h, Carte blanche à l'association Ouvertures à 20h et Gwennyn à 21h30
- **Samedi 9 octobre** : Breizhq'île Théâtre et Danse 2000 à 16h, Carte blanche à l'association Jour de Fête à 17h et Collectifs Kaboum et N'Ouzon Ket à 20h30
- **Dimanche 10 octobre** : Découverte des coulisses de l'Améthyste dans le cadre de visites guidées et animées (théâtre, cirque, musique)
- **Mercredi 13 octobre** : Conférence sur le patrimoine géologique de la presqu'île de Crozon à 20h
- **Samedi 16 octobre** : Rendez-vous de musique de chambre en Presqu'île et le Choeur du Kador à 16h, Musiques à Crozon à 20h et Carte blanche à l'association Les Amis de la Musique à 21h
- **Samedi 23 octobre** : Miossec à 20h30
- **Du 25 au 28 octobre** : stages de théâtre pour les enfants et les ados encadrés par Adrien Capitaine (inscriptions : enfance-jeunesse@comcom-crozon.bzh)



- **Samedi 30 octobre** : Beltany (musique traditionnelle irlandaise et folk) à 16h, Murphy's Law (folk, rockabilly, blues) à 17h et Carte blanche à l'association BZK à 20h30

Événements gratuits* dans la limite des places disponibles.

Une inscription préalable et la présentation d'un passe sanitaire seront obligatoires.

(* à l'exception du concert de Miossec)

Le détail de la programmation de l'inauguration de l'Améthyste est d'ores et déjà disponible sur le site www.comcom-crozon.bzh et un dépliant sera distribué dans toutes les boîtes aux lettres ce mois-ci.

Réservation :

www.comcom-bzh, rubrique « Centre culturel l'Améthyste – Saison culturelle 2021/2022

Contact : culture@comcom-crozon.bzh / communication-culture@comcom-crozon.bzh

Facebook – Instagram : [@lamethyste.centreculturel](https://www.instagram.com/lamethyste.centreculturel)



Camaret

La tour Vauban de Camaret-sur-Mer

Venez découvrir ou redécouvrir ce site d'exception appartenant au Réseau des sites majeurs de Vauban classé au patrimoine mondial de l'UNESCO. Inauguré en juin 2018, le centre d'interprétation de la fortification de Vauban se donne pour objectif de fournir aux publics les clefs de lecture de l'œuvre de Vauban dans la rade de Brest. Le public peut y découvrir l'histoire de la tour et son rôle dans la protection du port de Brest, le déroulé de la bataille de Camaret de 1694, mais aussi en apprendre davantage sur la vie des soldats à l'époque de Vauban.



La tour Vauban (© Mathieu Le Gall)

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

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 :

- Visite libre : 5 €/ personne
- Tarif réduit : 3 €/ personne (étudiants, demandeurs d'emploi, moins de 12 ans, personnes en situation d'handicap, adhérents CNAS)
- Gratuit pour les moins de 8 ans, journalistes, accompagnateurs PMR, accompagnateurs de groupes.
- Pass famille (2 adultes avec 2 enfants ou + de moins de 18 ans) : 15 €
- Accueil des groupes et visites guidées (sur réservation, maximum 20 personnes) : 6 € par personne - Groupes scolaires et centres de loisirs : Animation pédagogique (visite du site + animation) : 70 € par classe ou groupe de 30 maximum.

Accès libre à la boutique et aux expositions temporaires.

Landevennec

Bibliothèque communale : Osez l'écriture

Du plaisir de lire à celui d'écrire, il n'y a qu'un pas que peu de personnes osent franchir malgré une envie certaine.

Pour aider à vaincre cette légitime appréhension, Véronique Boënnec propose en ce mois de rentrée des ateliers d'écriture gratuits au niveau des différentes bibliothèques de la Presqu'île de Crozon. Dans une ambiance conviviale et rassurante, elle accompagnera chacun, quelle que soit la forme d'écriture choisie : texte, poésie, nouvelle, conte ...



Très attaché à Landevennec qui l'a vu naître, Hervé Le Bot dédicace son dernier roman « Le fils de Lom ».

Vendredi 24 septembre,

de 14h30 à 16h, à la salle polyvalente de Landevennec sur inscription préalable auprès de la Bibliothèque communale: biblio.landevennec@gmail.com - tél 02 98 26 94 26 aux heures de fonctionnement de la bibliothèque : jeudi 15h-17h, samedi (10h-11h30)

Par la suite, pour celles et ceux qui souhaiteraient dépasser cette première initiation, les ateliers se poursuivront à Morgat, chaque vendredi (hors vacances scolaires) de 14h30 à 16h30.



EPISODE 7



C'est la reprise ...

Et oui la presque île, l'été touche à sa fin! La rentrée scolaire s'annonce dans les rayons, les planches de bodyboard retrouvent les garages et les pique-niques se font plus rares ... C'est la rentrée !

Mais pourquoi vous faites cette tête ?

"Et ben voyons Crozon ! Souriez-moi Crozon!

Mieux qu'ça! Un p'tit effort...

Voilà, c'est ça !

Allez, riez Crozon ! Allez chantez, Crozon "

Parce-que la rentrée a du bon aussi : C'est la reprise des activités, la sortie des nouveautés, le retour de la pause café avec votre pote Lulu, et surtout c'est le lancement très bientôt de notre première revue devant le grand public !

Mais il nous reste encore notre meneuse de revue à vous présenter et vous connaîtrez bientôt presque toute la troupe. Alors actionnez vos mirettes, et peut-être qu'avec un peu de chance, vous devinerez qui se cache derrière notre belle du désert: Zina Sahara

Pourquoi as-tu choisi ce nom de scène ?

Mon nom de scène fait référence à mes origines Algériennes. « Zina » veut dire « belle » en arabe et « Sahara » fait évidemment référence au désert Algérien. Littéralement mon nom de scène veut dire : « La belle du Sahara » ou « Beauté du Sahara »

Le mois prochain, vous retrouverez l'exotique Zina Sahara, qui nous dévoilera son univers ensoleillé et envoûtant.

Quel est ton rôle dans la troupe ?

Je suis chanteuse, et la meneuse de revue de ce premier show "BiliK"

Pourquoi as tu fais le choix du Cabaret/de la scène ?

J'ai toujours été passionnée par le chant, depuis ma plus tendre enfance. Je me souviens des réunions de famille et des fêtes où nous chantions en cœur avec ma mère, mes tantes, mes cousines. C'était avant tout une histoire de femmes ! Mes tantes jouaient de la derbouka, pendant que nous faisions les chœurs. C'était des moments fabuleux et très chaleureux. Nous chantions également au quotidien, je me souviens des trajets en voiture où mon père tambourinait sur le volant pendant que nous chantions ma mère et moi. Concernant la danse, je pratique la danse orientale pratiquement depuis que je sais marcher ! Je m'entraînais devant les clips musicaux de chanteurs de Raï ou du Moyen Orient, en imitant les danseuses qui les accompagnaient.

J'ai également pratiqué de la danse Modern-Jazz pendant mon adolescence. Aujourd'hui je pratique la comédie musicale à Crozon, où se mêlent chant, danse et théâtre pour mon plus grand bonheur, et celui de ma grande fille qui m'a rejoint dans cette aventure depuis quelques mois. C'est encore une histoire de famille !

Lorsque j'ai eu cette proposition d'intégrer une troupe de Cabaret, je n'ai pas hésité un seul instant malgré le fait que je ne sois pas une professionnelle du spectacle, c'est une manière d'exprimer pleinement qui je suis et ce que j'ai toujours aimé.

Trois mots pour te définir :

Je me définirais comme étant une personne sensible, charmeuse et exigeante.

Ton péché mignon breton :

Alors on aurait pu ajouter gourmande aussi pour me définir (elle rit!).

Mon péché mignon breton c'est le Kouign Aman. Alors je n'en mange pas souvent bien sûr, sinon je ne rentrerais plus dans mes tenues de cabaret hahaha ! et je dirais même que cette pâtisserie bretonne me fait penser aux pâtisseries orientales car elles sont riches en sucre et en beurre !

Le mois prochain, nous dévoilerons encore quelques mystères. D'ici là, prenez soins de vous !.

A bientôt, Les Cabar'Eizh



Vous êtes impatients ? Suivez-nous sur les réseaux sociaux
Instagram : [cabareizh](https://www.instagram.com/cabareizh) ou sur [facebook.com/CabarEizh](https://www.facebook.com/CabarEizh)
Contact: cabareizh-titidelice@outlook.fr



Buzz des Associations

Danse 2000 - Pour la rentrée, quelques nouveautés s'annoncent !

Le D2 Studio prépare la reprise :

Après une saison virevoltante, et riche en rebondissements, l'association s'apprête à démarrer la rentrée - espérons le - plus sereine que la précédente.

Impactée, comme toutes les autres, par la crise du covid au cours des deux saisons passées, l'association Danse 2000 a su s'adapter aux différents décrets et maintenir ses cours presque tout au long de l'année. Ceci grâce au soutien de différents partenaires tels que les mairies de Crozon, et de Dinéault ou encore les établissements Ste Anne et Ste Jeanne d'Arc.

C'est cette ténacité qui a permis à toute l'équipe du D2 Studio de rebondir face à l'impossibilité de se produire en trouvant une solution nouvelle et ambitieuse.

Pas de spectacle, mais un film :

C'est près de 180 danseurs, chanteurs et comédiens de l'association qui se sont lancés dans l'aventure du tournage. Armés de caméras, de trépieds, de micros et de bonne humeur, les artistes élèves du D2 Studio accompagnés de leurs coachs et de l'équipe de bénévoles ont parcouru la presqu'île et le porzay à la recherche de lieux de tournage pour leur comédie musicale.

Un travail de titans en amont comme en aval, pour cette équipe qui, hormis Joseph Palmieri, comédien, metteur en scène et coach de l'association, n'avait jamais eu d'expérience dans le cinéma.

D'ici deux mois, le D2 Studio espère, que le montage, réalisé par Yoann Kinger ainsi que le mixage et l'enregistrement des chansons assuré par Arthur Maillard (Arure) sera terminé permettant ainsi la diffusion de sa comédie musicale en ligne, et peut-être, sur grand écran.



"Alors on danse !"

Cette saison encore, l'équipe pédagogique vous prépare large panel d'activités artistiques et dynamiques accessible à tous, et pour tous niveaux.

C'est **Margaux Nicolas** qui sera en charge de la section danse au sein de laquelle, elle proposera des cours de 4 à 77 ans : Eveil et initiation à la danse, mais aussi Danse Modern', Street Dance et quelques ateliers de Cabaret.

Elle sera rejointe cette saison encore par **Maud & Yoann**, qui assureront les cours de Swing et Lindy Hop tous les mercredis à 19h30. Cette danse populaire et tonique attire de plus en plus



de monde et a la particularité d'être la seule danse de couple qui n'exige pas de venir avec un partenaire.

Quelques stages de Cabaret Broadway à destination des adultes devraient également voir le jour pendant les vacances scolaires ou certains dimanches !

Section Art de la scène : "Et que chacun se mette à chanter!"

Chant, Comédie Musicale, Théâtre, Chorale la section arts de la scène du D2 Studio propose ne nombreux ateliers de pratique et d'initiation à ces disciplines artistiques.

Et c'est **Ylann Kalim**, coach vocal et professeur de chant qui encadre les cours de chant et technique vocale mais qui conduit également la chorale. Une chorale pour le moins originale, car voix, chœurs et harmonies s'accordent sur des sons, pop, rock et variété ...

Ylann Kalim est également coach, au côté de Margaux Nicolas et **Joseph Palmieri** sur l'atelier de Comédie Musicale, tous les samedi après-midi.

Cet atelier pluridisciplinaire, accessible sans pré-requis est d'une richesse incroyable : " il vous ébranle autant qu'il développe votre confiance en vous" "c'est un espace de liberté, on s'autorise à être des personnages complètement dingues et ça fait un bien fou". Chanter, danser, interpréter, ce cours trois-en-un est une chance



pour la presqu'île de Crozon et ses alentours car il n'existe que 3 écoles qui l'enseignent dans le Finistère.

Les coachs espèrent que hommes et garçons seront plus nombreux à franchir le pas cette année

YOGA DANSE : La nouveauté

Le Yoga danse ou le Yogamoov danse est une discipline alliant, la pratique des asanas (postures de yoga), à la fluidité du mouvement dansé. Les cours se construisent sur un échauffement de type Hatha Yoga ou Yoga Vinyasa ainsi que sur l'apprentissage d'une



chorégraphie fluide à partir de mouvements dansés et des postures de Yoga explorées au cours de la séance.

Cette discipline également basée sur des connaissances en anatomie et kinésithérapie, s'adresse tant aux débutants qui souhaitent gagner en souplesse, en force et en équilibre, qu'aux adeptes de Yoga désireux de développer une nouvelle sensibilité ou qu'aux danseurs ou anciens danseurs qui voudraient renforcer leur posture ou explorer une approche plus douce de la danse.



Dès la rentrée, l'association proposera deux créneaux par semaine.

Où s'inscrire et se renseigner ?

Toute l'équipe du D2 Studio - Association Danse 2000 sera présente aux carrefours des associations de Lanvéoc le 4 septembre, et à Crozon, le 5 septembre.

danse2000crozon@hotmail.fr | www.danse2000.wixsite.com/danse-crozon

Tél. : 06 51 29 25 87

Tai Chi Chuan Presqu'île

L'association Tai Chi Chuan Presqu'île, créée en 2006 propose aux habitants de la Presqu'île de Crozon des cours de Tai chi Chuan et de Qi Gong.

Qu'est-ce que le Tai Chi Chuan ?

Discipline chinoise ancestrale, le tai chi travaille sur l'harmonisation du corps et de l'esprit, pour une relaxation en profondeur. Cet art du mouvement et de l'énergie, est

basé sur l'alternance et la complémentarité Ying Yang, ciel-terre. Il est considéré comme un art martial. Le terme « chuan » signifie « boxe » en chinois.

Une méditation en mouvement

Bien plus qu'une gymnastique, la pratique du Tai Chi Chuan est un art du bien-être et de santé accessible à tous, qui se pratique seul ou en groupe. Les mouvements du Tai Chi Chuan, entrelacements de formes dynamiques et de mouvements calmes, tout en souplesse et en rondeur, sont abordés avec rigueur. Ils permettent d'atteindre un état de tranquillité intérieure tout en étant en mouvement.

Les bienfaits physiques sont nombreux : on gagne en souplesse grâce aux étirements



Buzz des Associations



太極拳

TAI CHI CHUAN

Le jeu de transfert du poids du corps d'un pied sur l'autre permet un meilleur équilibre.

Prenez soin de vous ..et pratiquez !

progressifs des tendons. Les mouvements de grande amplitude sont bénéfiques pour les articulations. Le tai chi réalisé dans les règles de l'art soulage les douleurs lombaires et permet d'améliorer ses capacités cardiaques et pulmonaires.



Yves Huguet

Qu'est-ce que le Qi Gong ?

Le Qi Gong, pratique énergétique millénaire puise ses racines dans le taoïsme, le bouddhisme et les arts martiaux : il est un outil de la médecine traditionnelle chinoise.

En activant les réseaux énergétiques de l'organisme, le Qi Gong favorise la bonne circulation des énergies, la concentration et la mémoire et renforce les défenses immunitaires pour mieux vivre en bonne santé. Il joue un rôle reconnu en thérapie complémentaire de certaines maladies chroniques et dans la lutte contre le vieillissement.

**Pratique : Cours à Crozon, Maison du Temps Libre -
Enseignement par Yves Huguet, professeur diplômé**

Contact « taichi.crozon7@free.fr » - Tel : 06 47 74 67 02 - www.taichi29.fr

Le jeudi : - 17 H15 – 18 H30 QI GONG - - 18 H40 – 20 H TAI CHI CHUA

Écrire en Presqu'île

Pour démarrer ce début d'année 2021-2022, l'Association Écrire en Presqu'île propose des ateliers d'écriture "Découverte" animés par Véronique Boënnec, dans différents lieux de la Presqu'île de Crozon courant Septembre : accessible à tous, sur inscription (8 max) auprès des bibliothèques ou au 06.82.12.01.36 - Gratuit,

Un atelier d'écriture est avant tout un moment de plaisir, de partage et d'échange, accessible à tous quels que soient l'approche actuelle et l'objectif du participant. Grâce à des techniques d'accompagnement, il permet d'aller vers l'écriture créative. Les consignes proposées par l'animateur, amènent à l'esprit des mots, entraînent l'écriture spontanée et instinctive.

De façon naturelle, textes libres, poésies, nouvelles, contes, prendront forme. On écrit dans un cadre rassurant, sans jugement d'aucune sorte.

La régularité aux ateliers d'écriture est conseillée car elle permet l'évolution de l'écriture, souvent de façon impressionnante.

ATELIERS D'ÉCRITURE "DÉCOUVERTE"

avec l'association
ÉCRIRE EN PRESQU'ÎLE

14:30 à 16:00

Pour tous - Gratuit - Inscription obligatoire

Vendredi 10 septembre
Bibliothèque Saint Pol Roux
CAMARET

Vendredi 17 septembre
Bibliothèque Henri Queffelec
CROZON

Vendredi 24 septembre
Bibliothèque Municipale de
LANDEVENNEC

Animés par Véronique Boënnec
veronique.boenneceorange.fr
06.82.12.01.36

ATELIERS D'ÉCRITURE

avec l'association
ÉCRIRE EN PRESQU'ÎLE

Tous les **vendredis** de **14:30 à 16:30**
(sauf vacances scolaires)

Animés par Véronique Boënnec
AU 16 HENT MENEZ MENEVRET

À MORGAT

- Inscriptions -
06 82 12 01 36
veronique.boenneceorange.fr

- Tarifs -

- Adhérent :
- 10 € l'adhésion
 - 40€ la carte de 10 ateliers
 - 4 € l'atelier à l'unité (suivant places disponibles)
- Non adhérent :
- 10€ l'atelier



Kaniri Ar Mor École Intercommunale de Musique et de Danse



Inscrite dans le paysage culturel de la presqu'île de Crozon-Aulne maritime depuis plus de quarante ans, « Kaniri Ar Mor » est une école intercommunale de musique et de danse associative de type loi 1901, agréée jeunesse et éducation populaire.

Conventionnée depuis 2005 avec le Conseil Départemental du Finistère, la Communauté de Communes de la presqu'île de Crozon et l'établissement public «Musiques et Danses en Finistère », Kaniri Ar Mor met en œuvre le schéma départemental des enseignements artistiques en musique et danse visant à permettre l'accessibilité du plus grand nombre à une offre d'enseignement artistique de qualité.

Les cours ont lieu dans les locaux de la maison du temps libre à Crozon et depuis septembre 2017 au Faou. L'école accueille 250 élèves et sensibilise chaque année 900 enfants des écoles primaires de la presqu'île en musique et en danse. 1er cours d'essai gratuit.

Horaires ouverture secrétariat (période scolaire) : mardi : 10H-12H /14H-18H30 - mercredi : 10H-12H /14H-18H30 - vendredi : 14H-18H - samedi : 9H30-12H30

Paiements : en 1 fois, 3 fois ou en 10 prélèvements mensuels (d'octobre à juillet)

Réductions : Tarifs dégressifs selon le nombre d'élèves par famille (du tarif le plus élevé au moins élevé) - 2ème élève : 10%, 3ème élève : 30%, 4ème élève et suivant(s) : 50%

Tarifs dégressifs selon le nombre de cours par élève (du tarif le plus élevé au moins élevé)
2ème cours : 10%, 3ème cours et suivant(s) : 20%

*NB : Le tarif appliqué pour la première inscription correspond au tarif le plus élevé
NB : toute inscription est due à l'année.*

*Aucun remboursement ne sera effectué sauf cas de déménagement,
ou arrêt pour raison de santé (sur justificatif)*

Selon les cas des aides exceptionnelles peuvent être accordées par les centres communaux ou départementaux d'aides sociales (se renseigner directement auprès de la mairie de votre commune de résidence)

Cours et pratiques proposées

- Cours d'instruments et de voix : 32 cours/an hors vacances scolaires
- Pratiques collectives et ateliers
- Ateliers d'éveil et d'initiation en musique et danse
- Parcours découverte instrumental (de 6 à 9 ans)
- Cours de danse

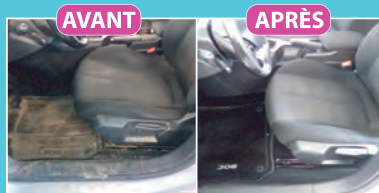
Renseignements
02 98 17 04 86 / kaniri@free.fr
www.kaniri.com

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 ILES DE LA RADE DE BREST » 17 îles à découvrir

Ce livre est tourné vers le monde maritime. Des sorties en mer m'ont permis d'admirer une autre facette de ce patrimoine insulaire. Certaines îles sont accessibles à marée basse et découvrent leurs cordons littoraux qui les rattachent au continent.

Situées sur le même plateau continental que le continent lui-même, elles s'élèvent pour les plus hautes à 29 m au dessus du zéro des cartes marines, pour les plus basses à 3 m. Pour ne citer que quelques unes, l'île Ronde à Plougastel, les îles du Bindy à Logonna-Daoulas, les magnifiques îles de Trébéron en baie de Roscanvel....

Certaines îles conservent des vestiges de la Préhistoire, d'autres ont fait partie de la défense militaire du goulet et de la rade de Brest en lien avec les fortifications établies sur les côtes, de la période Vauban jusqu'aux débuts de la Troisième République. La composition géologique de quatre d'entre elles ont conduit à l'ouverture de carrières de pierre. Chaque île possède sa propre identité.

Cet ouvrage est complété également par le patrimoine défensif de la rade, les forts du Mengant, du Dellec, du Portzic,, et l'incroyable destinée du fort du Minou à Plouzané, entre les deux guerres mondiales.

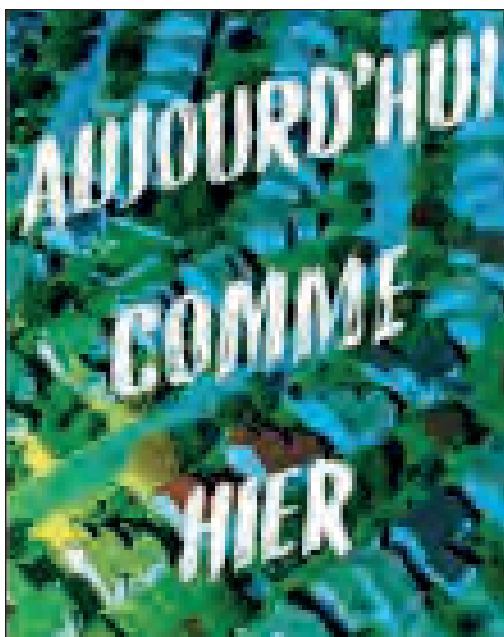
De l'îlot de Bertheaume à Plougonvelin à l'îlot du Diable à Roscanvel, pas moins de 17 sites insulaires à découvrir.

Pour réaliser ce livre, j'ai travaillé aux archives départementales et au service historique de la Marine à Brest. De plus j'ai eu la chance de recueillir des témoignages, notamment celui de Mr. Jean Keromnès, ancien Maire de L'Hôpital-Camfrout, né sur l'île de Tibidy.

J'ai pris un véritable plaisir à écrire ce livre. Je pense que comme moi vous aimerez découvrir ces 17 îles par mer ou par les nombreux sentiers côtiers qui jalonnent les côtes du Nord au Sud de la rade de Brest.

Illustré de nombreuses photos couleur et cartes postales d'époque, cet ouvrage ravira tous les passionnés d'histoire maritime et les amoureux de la mer.

« Les îles de la rade de Brest » est en vente à l'espace culturel de Crozon et à la maison de la presse La Presqu'iloise ; Au Super U de Camaret sur mer et au Comptoir de la mer, ainsi qu'au tabac-presse de Tal-Ar-Groas.



Marie-Françoise Bonneau - Ecrivain – Lanvéoc

Tél. : 06.10.40.51.89 - e-mail : marie-francoise.bonneau@wanadoo.fr

Fabrice Gallou
PHOTOGRAPHIE



30 x 40 cm : 15 €
50 x 70 cm : 25 €

www.affiches-presquile.com



« Aujourd'hui comme hier », Mary Beth Keane

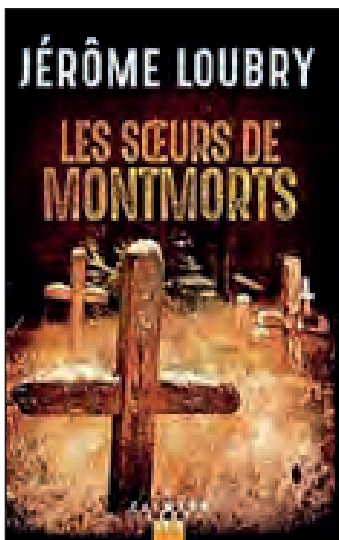
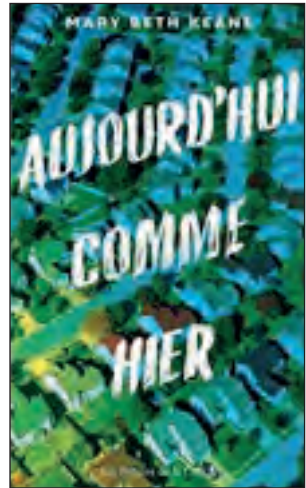
Editions Les presses de la Cité

C'est l'histoire de deux familles américaines sans histoires jusqu'au jour où un drame survint. Les deux maris sont tous les deux de jeunes recrues de la police. Leurs enfants respectifs sont nés à 6 mois d'intervalle : ils vont lier une amitié profonde mais ils seront séparés à l'âge de 14 ans. Ils vont se retrouver à l'âge adulte et se marier.

Ce roman nous parle de la fragilité du bonheur, des sacrifices que l'on doit faire pour l'obtenir mais il évoque aussi la maladie mentale.

Un beau roman sur la vie de famille : les difficultés rencontrées dans chaque famille et la force de l'amour pour surmonter les épreuves. Une ode à la vie et au pardon.

Christine



**« Les sœurs de Montmorts », Jérôme Loubry
(Calmann Levy noir)**

Montmorts est une petite bourgade sans soucis, où les gens se sentent en sécurité mais cela ne va pas durer...

Dès le premier chapitre, le lecteur va être intrigué par l'histoire de cette ville et de ses habitants. Tout le long le mystère s'épaissit, tous les scénarios imaginables n'éclaircissent pas le dénouement qui laisse sans voix.

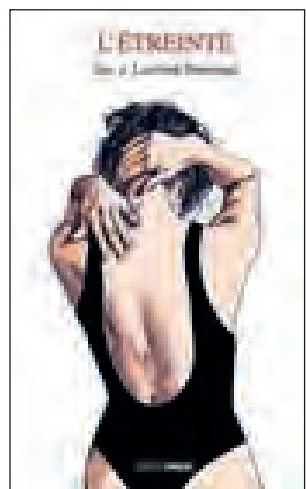
Jessica

**« L'étreinte » Jim et Laurent Bonneau
(éditions Grand Angle)**

Un récit fort, émouvant, dramatique qui bouleverse le lecteur dès les premières pages. Le graphisme est magnifique, très réaliste, expressif.

Coup de cœur assuré !

Sabrina



La hausse de la température globale s'est encore accentuée, selon le dernier rapport du GIEC

Le Groupe intergouvernemental d'experts sur l'évolution du climat (GIEC) publie ce lundi 9 août 2021, le premier volume de son 6e rapport d'évaluation. Fruit de la collaboration internationale de plus de 250 scientifiques d'une soixantaine de pays, ce nouveau rapport présente l'état actuel du climat ainsi que des nouvelles projections climatiques mondiales et régionales.



Un constat alarmant

Le GIEC constate que la hausse de la température globale s'est encore accentuée, à un rythme qui fera très probablement dépasser le seuil de 1,5 °C de réchauffement depuis l'ère préindustrielle entre 2021 et 2040. Pour limiter et stabiliser le réchauffement climatique sous les 2 °C d'ici 2100, le GIEC réaffirme qu'il faut baisser les émissions de CO2 rapidement, avec un objectif de zéro émissions nettes en 2050, et réduire fortement aussi les émissions des autres gaz à effet de serre. Les changements déjà observés vont s'accroître, notamment les extrêmes de température, l'intensité des précipitations, la sévérité des sécheresses, l'augmentation en fréquence et intensité des événements climatiques aujourd'hui rares. Certaines conséquences du changement climatique, comme la montée du niveau de la mer ou encore la fonte des calottes glaciaires, seront irréversibles pendant des centaines, voire des millénaires. Les mécanismes naturels d'absorption du carbone seront de moins en moins efficaces..

11 auteurs travaillant en France ont contribué au volume 1 du rapport du GIEC - 6e rapport d'évaluation

Ce constat alarmant est dressé par le GIEC dans le premier volume de son 6e rapport d'évaluation (AR6, Assessment Report). Le document traite uniquement des aspects physiques du changement climatique (état actuel et projections). Son élaboration a été coordonnée par la climatologue Valérie Masson-Delmotte, coprésidente du groupe de travail 1. L'ensemble du 6e rapport est attendu pour 2022 :

- Volume 1, éléments scientifiques : août 2021
- Volume 2, impacts, adaptation et vulnérabilité : février 2022
- Volume 3, atténuation : mars 2022
- Rapport de synthèse : 2022

Il servira de base scientifique pour le premier bilan mondial de l'Accord de Paris.

La France décidée à agir

Le rapport du GIEC renforce la volonté de la France de continuer à agir, au niveau international et au niveau national, pour limiter les émissions de gaz à effet de serre et se préparer aux impacts devenus inéluctables du changement climatique. Sous l'impulsion notamment de la France, l'Union européenne a rehaussé son ambition en portant son objectif de réduction des émissions nettes à au moins 55 % d'ici 2030 par rapport à 1990 et a publié le 14 juillet une série d'initiatives législatives pour mettre en œuvre cette ambition.

Au niveau national, la loi climat et résilience, issue des travaux de la Convention citoyenne pour le climat, définit une série de mesures touchant à tous les domaines de la vie quotidienne : consommation, logement, déplacements, éducation... Cette grande loi de la transition écologique doit permettre d'atteindre une baisse d'au moins 40 % des émissions de gaz à effet de serre de la France d'ici 2030 par rapport à 1990, dans un esprit de justice sociale. Elle est associée à d'autres dispositifs (loi d'orientation des mobilités, loi anti-gaspillage pour une économie circulaire, loi de finances, Plan d'investissements d'avenir...) et au plan France Relance qui consacre 30 milliards d'euros à la transition écologique.

À travers le deuxième plan national d'adaptation au changement climatique, le Gouvernement met également en œuvre les actions nécessaires pour protéger les citoyens et adapter tous les secteurs de l'économie aux futures conditions climatiques, tout en améliorant leur résilience.

Sources :

<https://www.ecologie.gouv.fr/hausse-temperature-globale-sest-encore-accentuee-selon-dernier-rapport-du-giec>



5 exercices pour se gainer avant l'été Opération taille fine et jambes fuselées enclenchée avec ces exercices de gainage expliqués par Alexandre Lebkowski

Nouvelle star des programmes minceur, le gainage a la cote. Et pour cause ! Ces exercices très complets, qui sollicitent et renforcent plusieurs groupes musculaires en simultanément, améliorent notre posture et notre silhouette grâce à une action en profondeur. Pas le temps de faire de l'exercice ? Ces 5 exercices proposés par Alexandre Lebkowski, coach de remise en forme, s'intègrent dans des programmes d'entraînement accessibles à tous avec plusieurs niveaux de difficulté, détaillés dans son livre Gainage et musculation profonde.

Tonifier le ventre grâce au gainage

Objectif : Renforcement et activation des muscles stabilisateurs et profonds de l'abdomen.

Mouvement : Au sol en appui sur les genoux, posez vos coudes et avant-bras sur le ballon. Faites rouler le ballon vers l'avant en expirant de manière à aligner les cuisses, le buste et la tête. Restez dans cette position en contractant vos abdominaux et vos fessiers. Ne restez pas en apnée, respirez !

Conseil : Contrôlez le mouvement, ne cherchez pas à aller trop loin, vous risqueriez de vous blesser. Maintenez votre sangle abdominale et vos fessiers serrés durant toute l'exécution du mouvement. Trop facile ? Passez sur la pointe des pieds !

À répéter 1 à 3 fois pendant 15 à 20 secondes - Récupération : 30 à 60 secondes

Garder la ligne : Cet exercice se fait en appui facial avec un ballon

Objectif : Renforcement et activation des muscles stabilisateurs et profonds de l'abdomen.

Mouvement : Placez-vous face au sol, en appui sur vos mains (écartées de la largeur de vos épaules) et positionnez vos pieds sur le ballon. Veillez à bien verrouiller votre bassin en contractant vos abdominaux et vos fessiers, surtout ne cambrez pas votre dos. Maintenez la position buste-bassin-jambes alignés en gardant les épaules au-dessus de vos mains.

Conseil : Ne bloquez pas votre respiration, restez gainé afin de mieux contrôler le maintien. Trop facile ? Montez une jambe en gardant votre alignement.

À répéter 1 à 3 fois pendant 10 à 20 secondes - Récupération : 30 à 60 secondes

Galber la taille : Cet exercice se fait au sol pour renforcer les abdominaux obliques.

Objectif : Renforcement et tonification des muscles abdominaux obliques.

Mouvement : Allongez-vous sur le côté gauche, les jambes et le bras gauche tendus dans l'alignement du corps, la tête posée sur l'épaule gauche, le bras droit tendu et posé le long du corps (corps aligné). En vous équilibrant avec le bras gauche posé au sol, expirez en décollant simultanément vos jambes vers le haut et en glissant votre main droite sur la cuisse jusqu'au genou. Maintenez la position et respirez régulièrement.

Conseil : Restez gainé afin de bien réaliser ce mouvement dans l'axe. Vous pouvez glisser un petit ballon entre vos chevilles afin de travailler avec les deux jambes.

**À répéter 1 à 3 fois de chaque côté pendant 10 à 20 secondes
Récupération : 30 à 60 secondes**

Libérer les tensions : Cet étirement actif du fessier et du psoas se pratique au sol.

Objectif : Exercice d'étirement général des muscles fessiers pour la jambe repliée et du psoas pour la jambe tendue au sol.

Mouvement : Allongez-vous sur le dos, la colonne vertébrale droite, le menton légèrement rentré sur la poitrine afin d'aligner les cervicales, le bassin en rétroversion. Tendez la jambe droite et attrapez le genou de la jambe gauche en le ramenant sur la poitrine à l'aide de vos mains.

Conseil : Veillez à ne pas décoller le bas du dos et expirez en ramenant le genou sur le torse.

**À répéter 1 à 3 fois de chaque côté pendant 15 à 30 secondes
Récupération : 30 à 60 secondes**

Etirer les fessiers

Objectif : Étirement des petits et moyens fessiers.

Mouvement : Assis par terre, dos droit, gardez une jambe tendue et ramenez, à l'aide de vos deux mains, l'autre jambe fléchie en rotation interne. Essayez de garder le genou contre l'extérieur de la poitrine et tirez sur la jambe en expirant.

Conseil : Grandissez-vous et gardez votre dos bien droit. Vous pouvez réaliser cet exercice en étant allongé au sol.

**À répéter 1 à 3 fois de chaque côté pendant 15 à 30 secondes
Récupération : 30 à 60 secondes**

Sources :

<https://www.bienetre-et-sante.fr/5-exercices-gainer-lete-lhiver-cest-voyez/>



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

Déchèterie

Horaires d'ouverture du 1er Avril au 30 Septembre

Crozon : Zone d'activité de Kerdanvez - Ouvert du lundi au samedi (sauf jours fériés) de 9h00 à 11h55 et de 13h30 à 17h45. Tél. : 02.98.16.01.49

Camaret sur Mer : Navarrou - Lambézen - Ouvert lundi, mardi, jeudi, vendredi et samedi (sauf jours fériés) de 9h00 à 11h55 et de 13h30 à 17h45. Tél. : 02.98.27.95.28

Rosnoën : Kerguelen - Ouvert lundi, mercredi, vendredi et samedi (sauf jours fériés) de 9h00 à 11h55 et de 13h30 à 17h45. Tél. : 02.98.81.95.51

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

Horaires d'ouverture

Crozon : Zone d'activité de Kerdanvez - Ouvert du lundi au vendredi de 9h30 à 12h00 et de 14h00 à 16h30. Tél. : 02.98.27.62.11

Marchés

Où et quand faire votre marché

Argol :	Tous les jeudis matin place de l'église
Camaret :	Tous les mardis matin place Charles de Gaulle
Crozon :	Marché journalier : tous les matins sauf le lundi place de l'église Grande foire : les 2ème et 4ème mercredis du mois le matin
Lanvéoc :	Tous les vendredis de 16h à 20h, place de la Mairie
Le Faou :	Tous les samedis matin, Place des Fusillés et Résistants
Morgat :	Marché d'été : les 1er, 3ème et 5ème mercredis le matin
Pont-de-Buis :	Tous les vendredis matin place du 19 mars 1962
Telgruc :	Tous les mardis et vendredis matin place de la Mairie



Les Professionnels à votre Service



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

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



**RECRUTONS
MENUISIERS
POSEURS
EN CDI**

**Jonathan Chimot
06 82 77 40 39**

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



L'A.M.I. DU PC

David Azria

contact@lamidupc.fr

06.61.96.44.75

www.lamidupc.fr

- ✓ Assistance informatique à domicile
- ✓ Dépannage matériel et logiciel
- ✓ Réparation smartphone et tablette
- ✓ Formation, initiation tout public
- ✓ Particuliers et entreprises
- ✓ Interventions sur toute la presqu'île

Portraits d'oiseaux



**de la Mer à la Terre
Serge Kergoat**

Le nouveau livre de Serge Kergoat :

**50 Portraits d'Oiseaux
De la Mer à la Terre**

224 pages - plus de 400 illustrations photographiques et dessins
50 espèces réparties en six milieux : mer, bord de mer, roselières, jardins, villes, landes.
Un sommaire général complété par un **sommaire illustré** par milieu pour vous aider à identifier facilement. Des textes vivants ou le rythme sonore a son importance pour le plaisir de la lecture.



Des dessins et illustrations à la plume, aux feutres, aux crayons de couleur réalisés sur près de 40 ans. Un travail de letrine pour chaque espèce...

Une présentation graphique, photographique axée sur la transcription, le partage d'un ressenti, d'une relation avec le monde des oiseaux et la Nature de façon plus globale.

Un texte alternant militantisme et légèreté, une approche mettant en avant l'oiseau comme un être vivant avec lequel il nous faut partager.

L'Hirondelle de fenêtre

L'Hirondelle de fenêtre, indigène, fréquente notre région et vit en colonies. Elle est reconnaissable par sa queue en croc et son corps en pointe. Elle est très agile et peut voler très vite. Elle est très commune dans les zones bâties, surtout dans les villes. Elle est très attachée à son nid et y revient chaque année. Elle est très résistante aux maladies et aux parasites. Elle est très productive et peut élever plusieurs fois par an. Elle est très appréciée des humains et est considérée comme un oiseau très heureux. Elle est très présente dans les zones bâties et est très attachée à son nid. Elle est très résistante aux maladies et aux parasites. Elle est très productive et peut élever plusieurs fois par an. Elle est très appréciée des humains et est considérée comme un oiseau très heureux.



L'Hirondelle de fenêtre

L'Hirondelle de fenêtre est très commune dans notre région. Elle est très attachée à son nid et y revient chaque année. Elle est très résistante aux maladies et aux parasites. Elle est très productive et peut élever plusieurs fois par an. Elle est très appréciée des humains et est considérée comme un oiseau très heureux. Elle est très présente dans les zones bâties et est très attachée à son nid. Elle est très résistante aux maladies et aux parasites. Elle est très productive et peut élever plusieurs fois par an. Elle est très appréciée des humains et est considérée comme un oiseau très heureux.



Découvrez le livre pour enfants de Serge Kergoat

Serge Kergoat
Artiste Musicien

Editions Nature et Poésie



te présente

25 espèces d'Oiseaux

En vente
chez votre
Libraire !
début Novembre



48 pages au prix de 10,80 euros



Achats - Ventes - Recherches - Dons

- Donne chatons début septembre. Tél. : 06 72 77 32 91.
- Cours particuliers de piano à Crozon : canson / variété / 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

sarl

PEINTURE - RAVALEMENT
DÉCORATION
REVÊTEMENT de SOL - MOQUETTES



65, route du Poulmic - 29160 LANVÉOC

Tél. : 02 98 27 52 33

Mob. : 06 89 30 66 34

www.vandenbrouckepinture.fr
sarl.vandenbrouck@orange.fr

PRESQU'ÎLE RÉNOVATION



Cloisons sèches
Isolation - Carrelage
Menuiseries - Parquets

Port. : 06.84.74.58.29

65 route du Poulmic - 29160 LANVEOC

jcaradec@presquile-renovation.fr
www.presquile-renovation.fr

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

EBENISTERIE
MENUISERIE
CONCEPTION
FABRICATION
POSE

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



Le Bois
d'Olivier
ébéniste

ZA de Kerdanvez
29160 CROZON

Tél. : 02 98 27 06 85

Mob. : 06 62 54 96 14

boisdolvier@orange.fr



"Fabrication d'une salle de bain en teck"



Les Professionnels à votre Service

TVA OFFERTE*

DU 4 AU 25 SEPTEMBRE 2021



*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

LA RADE

BAR - RESTAURANT - GRILL - SNACK



☎ 02 98 27 52 19

✉ bhrdelarade@orange.fr

📍 1 rue de la Grève - 29160 Lanvéoc

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

