

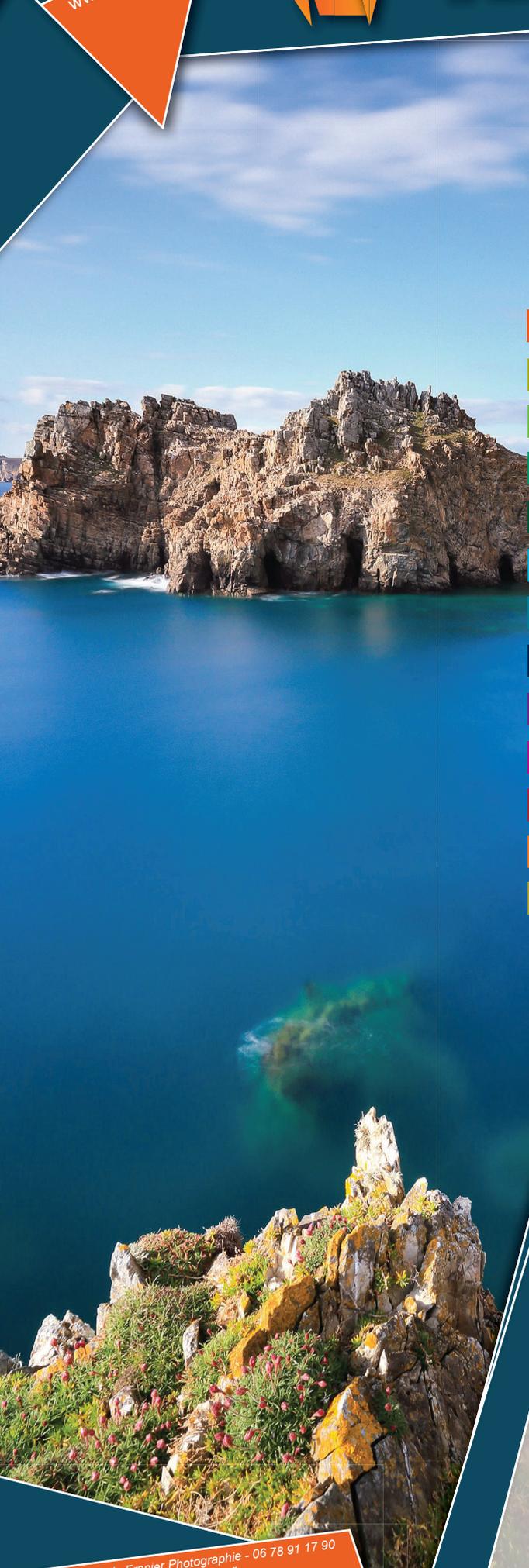
N° 84  
Aout 2024

www.louarnig.fr



# AL LOUARNIG

La kazetenn qui fait du reuz !



*Index des annonceurs* ..... 03

*Sommaire* ..... 04

*Agenda du mois* ..... 06

*Oiseaux de la presqu'île* ..... 11

*Tous au Jardin* ..... 12

*Communauté de Communes* ..... 14

*Partenaires Sociaux* ..... 16

*Buzz des Associations* ..... 17

*Arts & Culture* ..... 20

*Sciences & Environnement* ..... 24

*Santé & Bien-Être* ..... 26

*Infos Pratiques* ..... 28

*Petites Annonces* ..... 30

Distribué  
gratuitement à :

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



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

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

Photo : Aurélie Frapier Photographie - 06 78 91 17 90  
"Pointe de Dinan"

## 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

Landévennec

Logonna-Daoulas

Hôpital-Camfron

Saint-M

ier

**E.Leclerc**  
Presqu'île de Crozon

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

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



**Vous souhaitez vendre ou acheter  
une maison sur la presqu'île de Crozon ?...**

**Je vous accompagne dans votre projet immobilier  
à Crozon, Morgat, Camaret, Telgruc, le Fret, Roscanvel,  
Landévennec, Argol, Lanvéoc, le Faou.**

- Visibilité de votre annonce en France et à l'étranger
- Disponibilité et proximité
- Gestion Locative de votre bien immobilier
- Membre de la FNAIM

**Eric EMERY**

Votre conseiller immobilier sur la Presqu'île de Crozon  
**07 86 12 55 56 - e.emery@proprietes-privées.com**

Estimation  
offerte

FNAIM

**Cycles**  
du Bout du Monde

**RÉSERVEZ VOTRE VÉLO EN LIGNE !**  
**WWW.CYCLES-DU-BOUT-DU-MONDE.FR**

6 bd Pierre Mendès France - 29160 Crozon

**TARIFS : LOCATION À LA JOURNÉE OU À LA SEMAINE**

VTT/VTC électriques à partir de 30€ la journée - VTT/VTC musculaire à partir de 20€ la journée  
VÉLO enfant à partir de 15€ la journée - VÉLO de route à partir de 30€ la journée

**LE 7<sup>EME</sup> JOUR DE LOCATION EST OFFERT**

CASQUE ET ANTIVOL FOURNIS - ASSISTANCE TECHNIQUE COMPRISE



**TÉL : 02 98 23 68 60**



**CYCLES-DU-BOUT-DU-MONDE@ORANGE.FR**



**CYCLES-DU-BOUT-DU-MONDE**

**À PARTIR DU 1<sup>ER</sup> JUILLET**

**MAGASIN OUVERT DU LUNDI AU SAMEDI  
DE 9H30 À 12H00 ET DE 14H00 À 19H00  
ET LE DIMANCHE DE 10H00 À 12H00**



**AL LOUARNIG**

La kazetenn qui fait du reuz !

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



## Index des annonceurs

<b>Au Fil d'Iroise - Telgruc sur Mer</b>	
- Sellerie Nautique et Générale .....	Page 29
<b>Aurélie Frappier - Crozon</b>	
- Photographe .....	Page 29
<b>Com à l'Ouest - Crozon</b>	
- Studio graphique / Imprimerie / Reprographie .....	Page 10
<b>Cycles du Bout du Monde - Crozon</b>	
- Vente, location et entrtien de vélos, VTT, VAE .....	Page 02
<b>Espace &amp; Vie - Crozon</b>	
- Résidence séniors .....	Page 05
<b>Intrem'Aide - Crozon</b>	
- Auxiliaire de vie à domicile .....	Page 29
<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 Ile - Argol</b>	
- Restaurant .....	Page 05
<b>Leclerc Culturel - Crozon</b>	
- Alimentation / Automobile / Culture / Parapharmacie / Optique .....	Page 02
<b>Les Embruns - Camaret sur Mer</b>	
- Crêperie / Glacier .....	Page 31
<b>Liou SPA - Crozon</b>	
- Spa - Bassin de Nage - Mobilier et décor out door ... ..	Page 32
<b>LVC Métallerie - Kerdanvez</b>	
- Travail du métal - Soudure .....	Page 31
<b>Malice - Crozon</b>	
- Déco de la maison / Arts de la table .....	Page 32
<b>Presqu'île Rénovation - Lanvéoc</b>	
- Rénovation des intérieurs .....	Page 31
<b>Propriétés Privées - Landévennec</b>	
- Agent immobilier .....	Page 02
<b>Racine - Crozon/Morgat</b>	
- Restaurant / Traiteur / Vente à emporter .....	Page 29
<b>Restaurant du Bout du Monde - Lanvéoc</b>	
- Restaurant cuisine traditionnelle .....	Page 29
<b>Serge Kergoat - Camaret sur Mer</b>	
- Dessinateur / Photographe animalier .....	Pages 13 & 30
<b>Ti Lichou - Crozon</b>	
- Crêperie .....	Page 29
<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 Aout

- Agenda ..... Page 06

## Oiseaux de la Presqu'île

- Le Faucon crécelle ..... Page 11

## Tous au Jardin

- L'agenda des travaux du jardin..... Page 12

## Communauté de Communes

- Que faire des objets qui ne servent plus ?..... Page 14
- Aides pour l'achat de récupérateurs d'eau de pluie..... Page 14
- Piscine Nautil'ys ..... Page 15

## Partenaires sociaux

- Don de sang - Calendrier 2024 ..... Page 16
- Le Secours Catholique ..... Page 16

## Buzz des associations

- Centre Nautique de Roscanvel : Programme d'aout..... Page 17
- ARPMP : Le labour est dans le prè. .... Page 18
- Vélo Sport de la Presqu'île de Crozon - programme de juillet..... Page 18
- Ty Cabaret..... Page 19

## Arts & Cultures

- Histoire & Culture : La Duchesse Anne de Bretagne..... Page 20
- Association Beauséjour : Exposition "Effets mer" ..... Page 20
- Espace Culturel Leclerc - Sélection du mois ..... Page 21
- La Maison des 3 Métiers : Les expositions d'aout..... Page 22
- Reuz à Landé ..... Page 23

## Science & Environnement

- Reconquête de la biodiversité ..... Page 24

## Science & Environnement

- JOP de Paris 2024 : Coup de chaud sur le sport ..... Page 26

## Infos Pratiques

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

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

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

Impression : Imprimerie du Commerce - Quimper

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



**Horaires d'ouverture**  
du 1er juin  
au 30 septembre  
12h00 - 14h00  
19h00 - 22h00  
du lundi  
au samedi

**Paëlla royale**  
sur place  
ou à emporter  
tous les jeudis soirs

**Nouveautés**  
tacos et poke bowl  
à emporter

**le RELAIS**  
de la Presqu'île

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

profitez d'une  
**REMISE DE**  
**150€\***

sur le loyer dans le cadre d'un  
séjour résidentiel Sérénité Retrouvée

**RÉSIDENCE  
SERVICES  
SENIORS**



**&**  
Espace  
et Vie

35 bis rue Graveran  
29160 Crozon  
**02 52 56 82 86**  
espaceetvie.fr/crozon

\*Remise applicable du 01/06/2024 au 30/09/2024,  
chaque mois sur le loyer pour un logement T1 ou T2.  
Voir détails et conditions en résidence.

# Le Breton Laveur

**NETTOYAGE  
TOUS LOCAUX & VITRES**

**50%**  
réduction  
d'impôts

**SI**  
services à  
la personne

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

**PROFESSIONNELS et PARTICULIERS**

**Tél. : 06 61 25 96 84**  
**www.lebretonlaveur.com**



## Ça se passe en Aout

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.

**CAMARET SUR MER :** Samedi 03/08 : Chansons et song à 18 h place St Thomas (Voice'N'piano (Cigi et Gerald Arzan (très émotionnel) Voix piano, basse, batterie) - Sur les Ailes du vent à 21 h place St Thomas (instruments à vent de différents pays)

Dimanche 04/08 : Danses bretonnes à 11h30 place St Thomas (Malo Carvou) - Animation : installation d'un four et fonte de sable à 17 h place St Thomas (Malo Kervern : extraction d'étain et de pigments des cailloux de nos plages)

Mercredi 07/08 : Kaléidoscope poétique à 20h30 salle St Ives (Marcelle Rosnay, Violaine, sabine, Lou et Franck....)

Samedi 10/08 : Chantons avec le public à 18h place St Thomas ("La rue chante" 9 chanteurs, 3 accordéons diatoniques, 1 mandoline, 1 guitare et 1 accordéon chromatique) - Piaf à 21h place St Thomas (Dao Dei Simone chante Piaf)

Dimanche 11/08 : Danses bretonnes à 11h30 place St Thomas (Kan Ar Guermeur)

Mercredi 14/08 : Conférence avec Yves Gourmelon à 20h30 salle St Ives (Échanges autour de son livre "la fille de Camaret")

Samedi 17/08 : Musique à 18 h place St Thomas (Milho et Scoop (Emilie Bouchereau et David Doucerain)

Dimanche 18/08 : Danses bretonnes à 11h30 place St Thomas (Venez danser sur la place comme chaque dimanche, les musiciens vous entraîneront et vous apprendrons les pas)

Mercredi 21/08 : Conférence avec Pascal Auger à 20h30 salle St Ives (Construisons la Fresque du climat) réservation obligatoire au 06 08 88 30 07

Samedi 24/08 : Musiques à 18h place St Thomas (Plack) - à 21 h "Clover leaf" place St Thomas (musique pepper folk)

Dim 25/08 : Danses bretonnes à 11h30 place St Thomas (Venez danser avec "Kan Ar Guermeur")

Mercredi 28/08 : Conférence avec Elisabeth Doutre à

20h30 salle St Ives ("l'Engagement citoyen")

Samedi 31/08 : Fest Noz à 21h place St Thomas (Kameled Ar Son)

**LA PÉTANQUE CROZONNAISE :** Samedis 3 et 24 aout, concours de pétanque ouverts à toutes et tous en 4 parties gagnant / gagnant, 13 points ou 50mn + 1 mène. Mise 3€ par personne, récompenses = total des mises augmenté de 40% réparti sur 50% des joueurs. Boulevard de Pralognan, inscription de 13h30 à 14h00, lancer du bouchon à suivre. Contact Thierry Lemoine sur [petanquecrozon29@orange.fr](mailto:petanquecrozon29@orange.fr).

**Jusqu'au 15/08**

**Crozon :** exposition de peinture et sculpture à l'école primaire du groupe scolaire Jean Jaurès de 10h à 12h et de 15h à 19h. Entrée gratuite.

**Jusqu'au 18/08**

**LANVÉOC :** Exposition de peinture – maison des associations (derrière la mairie). Entrée gratuite. Tous les jours de 10h à 12h et de 16h30 à 18h30. Di-

### PEINTURE & SCULPTURE EN PRESQU'ÎLE

ORGANISÉ PAR ALISÉES



Ecole Primaire - Groupe scolaire Jean-Jaurès - CROZON  
Entrée et parking gratuits

Corné H. Douce - Réseau de la Croix-Rouge - 06 98 73 88 88 - www.croix-rouge.fr

### LANVÉOC

EXPOSITION DE PEINTURE-SCULPTURES

MAISON DES ASSOCIATIONS

DU MERCREDI 17 JUILLET AU DIMANCHE 18 AOUT 2024



Entrée libre et gratuite

Tous les jours : 10 h 00 / 12 h 00 — 16 h 30 / 18 h 30

Dimanche : 10 h 00 / 12 h 00

Fermée le jeudi 15 août

Organisée par l'association Arts et Loisirs  
Renseignements au 06.45.64.03.41





**Marché Art & Terroir**

**ARGOL**  
PARC DES JEUX BRETONS & DE L'ÉGLISE  
de 10h à 20h

**DIMANCHE**  
**4 AOÛT 2024**

Mètre linéaire gratuit  
Entrée gratuite  
Buvette - Crêpes  
Petite restauration

Organisé par le Comité d'Animation d'Argol  
Contact : 06 50 82 10 92 ou comité\_anim\_argol@hotmail.fr

Groupama



**GRANDE BRADERIE SOLIDAIRE**  
**du**  
**Secours Populaire de CROZON**

**Samedi 10 août et dimanche**  
**11 août 2024**  
**de 10h à 17h**

Boulevard Mendès France, entre le garage Renault et le Centre Leclerc à Crozon

**Au programme :**  
Tous vêtements : hommes/femmes/enfants  
Chaussures/sacs  
Un grand choix de livres/CD/DVD/Vinyle

**DE BONNES AFFAIRES POUR LA BONNE CAUSE !**

**OUVERTE A TOUTES ET TOUS ET VENEZ NOMBREUX !**

**RESTAURATION :**  
CAFÉ - CRÊPES

Secours Populaire de la Presqu'île de Crozon  
38 rue de la Mairie 29360 Crozon  
Mail : crozon@spfr.org  
Tél : 02 98 26 23 82

manches de 10h à 12h. Fermée le 15 août. Les visiteurs sont invités à voter pour leur tableau "coup de coeur" et ainsi faire gagner l'artiste de leur choix qui sera récompensé à la fin de l'exposition. Organisée par l'association Arts et Loisirs. Renseignements 06.45.64.03.41

### Dimanche 04/08

**Argol :** le Comité d'animation d'Argol organise son marché Art et Terroir qui réunira une vingtaine d'artisans au parc des jeux bretons et sur la place de l'église, de 10h00 à 20h00. Entrée gratuite. Petite restauration, crêpes et buvette sur place. Contact au 06 50 82 10 92 ou comite.anim.argol@hotmail.fr

### Mardi 06/08 mercredi 07/08

**Landévennec :** Reuz à Landé! Exposition-vente de céramiques. La 5e édition de Reuz à Landé! Une fois encore, c'est un parcours libre à travers le bourg de Landévennec chez les habitants qui accueillent dans leur jardin une exposition-vente de céramiques. Une vingtaine d'artisans et d'artistes présentent leur travail, des pièces pour un usage quotidien, mais aussi de belles pièces artistiques. Art et artisanat se combinent en mêlant le beau et l'utile. Voir détails page 20.

### Samedi 10/08

**Landévennec :** Fest Noz à Port Maria : à partir de 19h30 crêpes et buvette toute la soirée, 20h30 Fest-Noz traditionnel et varié avec la participation de : Yacinthe LE HENAFF/Tristan GLOAGUEN - Jacqueline CORNEC / Gaëlle TREBAOL - Tristan GLOAGUEN/Gaël LE FUR - Luc DANIGO/Audrey SANCHEZ-LARVOR - Pascal et Moran CARRE. Entrée 5€ par personne pour les plus de 11 ans.. Restauration rapide, crêpes et buvette. Organisé par l'inter association de Landévennec.

### Samedi 10/08 Dimanche 11/08

**Crozon :** La seconde édi-

tion de la Grande Braderie du Secours populaire de la Presqu'île de Crozon aura lieu sur deux jours, de 10h à 17h sans interruption, Bd Mendès France. Réservez ces deux dates pour profiter d'un large choix d'articles, tous rayons confondus et faire le plein de bonnes affaires ! Trouvez la perle rare aux rayons vêtements, livres, bibelots... Nous vous accueillerons chaleureusement autour d'un stand de crêpes et boissons, où vous pourrez échanger avec les bénévoles. Alors, n'hésitez pas. Poussez la porte ! Cette vente est ouverte à tous publics.

### Dimanche 11/08

**Landévennec :** En août, l'as-



**Bric à Brac**

**2ÈME ÉDITION !**  
**CETTE FOIS**  
**TOUT DOIT DISPARAITRE !**

**CAMARET-SUR-MER**  
**SAMEDI 17 ET DIMANCHE**  
**18 AOÛT 2024 DE 9H A 18H**

DEVANT LA SALLE ST IVES

L'Association Avec Toi Margot vide son stock :  
bibelots, vaisselle, petit mobilier, livres,  
jouets, vêtements, puériculture....

*à coup sûr vous trouverez votre bonheur !*

**AVEC TOI MARGOT**



## Ça se passe en Aout

**Rendez-vous Landevenneg Emgavioù**

LES JOURNÉES QUI ONT FAIT LA BRETAGNE.  
**AOÛT 1505 : ANNE DE BRETAGNE À BREST**

• Joël Cornette, professeur émérite de l'Université Paris 8. Grand prix d'histoire de l'Académie française pour l'ensemble de son oeuvre. A publié chez Gallimard en 2021 une biographie d'Anne de Bretagne.

**MIZ EOST 1505 : ANNA VREIZH E BREST**

Przegenn liesvedia buhezkaet gant :  
• Joël Cornette, Istorour, kelennor a-enor e Skol-veur Pariz 8

**DIMANCHE 11 AOÛT 2024 / 15H**  
SALLE POLYVALENTE - LANDEVENNEG

D'AR SUL 11 A VIZ EOST / 3e g.m.  
SAL LIESIMPLJ - LANDEVENNEG

**CONFÉRENCE EN FRANÇAIS**  
Billetterie sur / (06) de réservation : [www.breizh-odyssee-bzh.com](http://www.breizh-odyssee-bzh.com)  
ou au centre / j'oi en gresenn Breizh Odyssee

**16-18 AOÛT 2024**

**VOILES de CAMARET**

Un grand succès ! - Non seulement amateurs...  
Non seulement capitaines...  
Et à tous niveaux !

Partenaires : Saveat, HCB, J.A.D., etc.

sociation Histoire et Culture de Bretagne propose, dans le cadre de ses "Rendez-vous / Emgavioù Landevenneg", une grande conférence sur la duchesse Anne de Bretagne, animée par l'historien Joël Cornette, auteur d'une biographie remarquée, publiée aux éditions Gallimard. Rdv à 15h, salle polyvalente. [contact@breizh-odyssee.bzh](mailto:contact@breizh-odyssee.bzh). Site internet Musée d'Histoire de Bretagne - Breizh Odyssee ([breizh-odyssee.bzh](http://breizh-odyssee.bzh)). Voir détails page 20.

**Roscanvel :** Le Centre Nautique de Roscanvel organise un Vire-Vire. Voir détails page 17.

### Du mercredi 14/08 au mardi 27/08

**Morgat :** Exposition Thierry Labruyère de 11h à 13h et 16h à 19h30. Presqu'île de Crozon, richesse de notre patrimoine naturel, au Nouvel Espace culturel d'exposition Escale Marine, 7 Rue de L'atlantique 29160 Morgat. Contact : 06 79 30 93 25, [labruyerethierry.com](mailto:labruyerethierry.com). [@labruyere.paysages](mailto:@labruyere.paysages).

### Jeudi 15/08

**Roscanvel :** Le Centre Nautique de Roscanvel organise les régates habituelles et la régata de l'école de voile. Voir détails page 17.

### Samedi 17/08 Dimanche 18/08

**Camaret :** BRIC à BROC : 2<sup>ème</sup> édition de l'association "Avec

Toi Margot" qui vient en aide à Margot, jeune fille atteinte d'une maladie rare. De 9h à 18h, devant la salle St Ives (près du Super U). L'association "Avec Toi Margot" vide son stock : bibelots, vaisselle, petit mobilier, livres, vêtements, jouets, puériculture... à petits prix. Cette fois, tout doit vraiment disparaître !

**Camaret :** Voiles de Camaret 2024 : La fête se tiendra sur le port. De nombreuses animations auront lieu sur le quai et sur l'eau. Nous pourrions admirer les bateaux traditionnels à Voiles amarrés le long du quai, naviguant dans le port et dans la baie. Sur terre, des groupes de musiques donneront des concert, des exposants du monde de la mer présenteront leur travail artisanal ou associatifs. Le samedi 17 au soir, l'association Voiles de Camaret vous propose un dîner-concert sur la place Charles de Gaulle. Un très beau week-end en perspective.

**Landevenneg :** Expo-vente LANDÉVENNEG EFFETS MER de 10h à 19h. L'exposition permettra aussi une balade dans le village entre les 3 lieux d'exposition 3 rue Gorreker, 5 route Neuve et la salle municipale. Voir détails page 23.

### Dimanche 18/08

**Crozon :** L'A R P M P (Amicale pour la Restauration du Patrimoine Mécanique de la Presqu'île) organise sa fête «le

labour est dans le pré» qui se déroulera sur l'espace NOMINOË à Crozon. Entrée 2€. Voir programmations page 18.

**Argol :** après 2 années d'absence, reprise de la Montée du Menez Hom pour la 47<sup>ème</sup> édition. Cette course nature de 24 km partira de la place de l'église d'Argol à 09h30. Elle sera suivie par l'Argolienne, course nature de 9 km à 09h45. En même temps, pour les marcheurs, 2 randonnées France Bleue Breizh Izel de 10 et 23 km seront proposées. Inscription et départ libre sur place à partir de 07h30. Pour la Montée du Menez Hom et l'Argolienne inscriptions uniquement sur klikego.com. Un repas sera servi sur place à partir de 12h00. Cette journée sportive est organisée par le comité d'animation d'Argol et Sportbreizh.

### Vendredi 23/08

**Landévenec :** 1<sup>ère</sup> édition de la marche gourmande - vendredi 23 août rendez-vous à 16 h 00 maison des associations. Une promenade pour découvrir les produits proposés par les exposants du marché de la halle dans le cadre d'une visite commentée des points remarquables de la commune. Se munir de chaussures de marche ou de basket - Dégustations proposées au Belvédère, à l'aire de pique-nique de la Cale et au lavoir-fontaine de Mesdon. Participation 5 euros - gratuit



Dimanche 18 août 2024  
Départ à Argol - 9h30

TOUT COMMENCE EN FINISTÈRE

LA MONTÉE DU MENEZ HOM ÉDITION 47

COURSE NATURE - RANDONNÉE  
- L'ARGOLIENNE - 9Kms - 9h30  
- La randonnée France Bleu Breizh Izel  
23 kms et 10 kms

Inscription sur place dès 7h30  
Départ libre  
Repas à partir de 12h

Inscriptions via hikego.com

SPORTRÉUNION L'ARGOL FRANCE BLEU GROUPEMENT ASSOCIATION

Organisé par le Comité d'Animation d'Argol et Sportbreizh

**LANVÉOC**  
 **VENDREDI 23 AOÛT 2024**  
à partir de 16 h 00—place de la mairie

1ère édition

**Marche Gourmande**

Une promenade proposée pour découvrir les produits des exposants du marché tout en visitant les points remarquables de notre commune (prévoir des chaussures de marche ou baskets)  
Participation 5 euros—gratuit pour les enfants  
Règlement à l'inscription

Des dégustations seront proposées au Belvédère, à la Cale et au lavoir Mesdon

Au retour, rencontre avec les commerçants participants

Organisée en partenariat avec la mairie et l'association Arts et Loisirs

Places limitées

Inscriptions obligatoires maison des associations tous les jours du 16.07 au 22.08 de 10 h 00 à 12 h 00 ou par téléphone au 06.45.64.03.41

**Annulation en cas de pluie**

pour les enfants. Organisée en partenariat avec l'association Arts et Loisirs et la mairie de Lanvéoc. Renseignements et inscriptions au 06.45.64.03.41. Annulée en cas de pluie

### Dimanche 25/08

**Roscanvel** : Le Centre Nautique de Roscanvel organise une randonnée Kayak & Histoire commentée par Marcel Burel. Voir détails page 17.

### A VENIR

**Roscanvel** : l'association Du

Reuz dans le Bourg organise une soirée guinguette déguisée le samedi 07 septembre à partir de 19h30 sous le hangar à bateaux. Tarif : 18€ boisson non comprise. Places limitées : réservation obligatoire au 06 84 20 30 90 - dureuzdanslebourg@gmail.com.

**Crozon** : Bazar Musical. Un nouveau rendez-vous proposé par l'association Bande de Zikos de Kraon qui fêtera en 2025 son quinzième anniversaire. Rancart donné ce dimanche 22 septembre à la Maison du

Temps Libre pour une brocante qui se veut joyeuse et curieuse. Vous pourrez y retrouver vinyles et autres supports discographiques, instruments et tout objet se rapportant à la musique. Durant cette journée ambiance par Selecta Busta quelques surprises vous seront réservées. Viendez nombreux ! Entrée gratuite. Maison du Temps Libre - Restauration sur place. Contact : bzkbazarmusical@hotmail.com.

**venez déguisés**

18€ BOISSONS NON COMPRISES

BUVETTE Sur Place

**Soirée Guinguette**

SAVÉD 07 SEPTEMBRE À Partir de 19h30

**A ROSCANVEL**  
Sous le hangar à bateaux

DU REUZ DANS LE BOURG  
06 84 20 30 90  
@dureuzdanslebourg@gmail.com

Places Limitées, Réservations obligatoires.

**Dimanche 22 SEPT. 2024**

**BAZAR MUSICAL**  
10h-18h  
Gratuit

A LA MAISON DU TEMPS LIBRE CROZON

animations toute la journée

ASSOCIATION BZK

Foire aux Disques, instruments d'occasion tout objet se rapportant à la musique.

CONTACT : BZKBAZARMUSICAL@HOTMAIL.COM  
Restauration sur place.



# 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



### 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

Tee shirts  
personnalisés



Panneaux  
extérieurs



Bâches  
extérieures

Du 14/07  
au 18/08

Ouverture exceptionnelle  
le dimanche de 9h à 13h  
et de 15h30 à 20h30

**MALICE**  
De l'utile à la bien !  
Ouvre en continu  
de 9h30 à 19h du lundi au samedi  
Adhérent **CENTRAKOR**

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

## Faucon crécerelle (*Falco tinnunculus*)

Ordre des Falconiformes - Famille des Falconidés  
Genre : Falco - Espèce : Tinnunculus  
Sous espèces : 11

Taille : ..... 35 à 39 cm  
Envergure : ..... 65 à 82 cm  
Poids : ..... 154 à 314 g  
Longévité : ..... 16 ans  
Nidification : ..... 1 couvée  
Œuf(s) par couvée : ..... 3 à 7  
Couvaison : ..... 27 à 31 jours  
Envol : ..... environ 35 à 49 jours  
Statut : ..... résident  
France : ..... environ 84 000 couples



Anglais : ..... Common Kestrel  
Allemand : ..... Turmfalke  
Breton : ..... Falc'hun-logod  
Espagnol : ..... Cernicalo Vulgar



Le Faucon crécerelle est un rapace de taille modeste qui me semble trop rare en Presqu'île. Le voir prendre la posture dite "du Saint Esprit", descendre par paliers vers sa proie, est un moment d'observation dont je ne me lasse pas. Ma dernière observation de proximité, remonte à début mai, du côté de Pen Had. La technique de stabilisation du vol frôle tout simplement l'incroyable, le jeu et le mouvement de chaque plume semblent lus sur une partition musicale. Comme chez beaucoup de rapaces, il existe une véritable différence de taille

entre mâle et femelle, le mâle étant nettement plus petit.

Pour le consoler, Dame Nature lui a offert une coloration plus éclatante. Chez Monsieur, le gris de la tête est bien marqué, le dos roux se trouve rehaussé de points noirs, le poitrail de couleur crème est lui aussi strié de noir. L'extrémité des ailes s'affiche bien noire lorsque l'oiseau fait "l'Ange". Au repos l'antracite des ailes tranche sur le clair du croupion et de la queue. Les pattes sont jaunes. La femelle est moins marquée en couleur. Elle semble être passée dans le logiciel photoshop avec un estompage à presque cinquante pour cent. En vol, la queue ressemble à un éventail, l'extrémité des rectrices est bien noire. Le bec est crochu, jaune de base

et gris-noir vers la croche. C'est un véritable outils pour le dépeçage de la proie capturée.

Le nid peut être installé sur un plateau rocheux, un arbre, mais aussi dans une construction humaine. La nourriture est essentiellement constituée de petits mammifères, de lézards, de gros insectes. Un oiseau peut à l'occasion faire les frais d'une petite fringale du crécerelle.

Le Faucon crécerelle peut être considéré comme un bon auxiliaire des jardiniers et paysagistes, alors faisons en sorte qu'il demeure à nos côtés.



*Plantons le décor : Un frère et une sœur un peu fatigués déambulent à une heure tardive, dans une ruelle un peu sombre. Ils semblent avoir égaré leurs clefs.*

Faut qu'on crèche Soëurette, à cette heure ça va pas être de la tarte !

Je t'avais bien dit qu'il y avait comme un risque, y'a pas idée non plus, vouloir faire un pèlerinage de la fratrie de lourde en lourde, c'est craignos !

Tu m'excuseras, mon idée n'était pas bête, se faire rincer gratis, en frappant aux portes plus ou moins connues, en invoquant un come-back... Mais rendu aussi loin de la carrée, tu remarque-ras qu'il y en a pas un qui s'est inquiété de notre crêchage nocturne !

Bon tu vas arrêter de jouer les pleureuses, on pourra toujours dormir dans la caisse !

Ben je crois bien que non, j'ai beau creuser mes poches, je n'y retrouve pas ma clef !

Je voudrais pas dire frangin, mais je t'ai connu plus fringant, tu me sembles, un chouille, mal vieillir !

Rigole, rigole, on n'a pas une flèche, ni nos cartes de plastoche pour prendre une chambre d'hôtel. On va rentrer comment ?

T'inquiète, ton pote, le crécerelle, avec son Saint Esprit va sûrement nous sortir de la Mouise !

N'importe quoi, et pour que la chance nous sourit, il faudrait encore qu'il nous en attrape une...

Je vois que tu commences à faire grise mine, allez Mickey souris, « ma house » va sûrement s'ouvrir !

La clef soëurette, faux ou vrai, l'esprit est passé, t'as toujours eu de la chance, je crois bien que je viens de la retrouver dans une arrière poche de mon « blouzoune ».

C'est pas possible ! tu ne sais plus quoi inventer pour me faire flipper !

Ouais ! eh bien chapeau l'artiste et grand merci au Faucon crécerelle et au Saint Esprit !

Crédit photos : Serge Kergoat



## L'agenda des travaux du jardin Du 1er au 15 Août



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

**Quand vous dégustez vos tomates, pensez à garder les graines des plus beaux fruits, pour les plants de l'an prochain. Début août, vous pouvez aussi couper les stolons des fraisiers et les replanter, supprimer les framboisiers qui ont tendance à s'écartier. Semez un engrais vert, comme la moutarde, au pied des fruitiers... et lancez-vous dans la réalisation d'une mare !**

### Au potager

Semez : cerfeuil, chou de Chine, cresson alénois et cresson de jardin, épinard, mâche, navet, radis, radis d'hiver.

Plantez : chicorées frisée et scarole, chicorée sauvage, laitue, poireau.

Renouvelez vos fraisiers à partir des plus beaux stolons. Plantez-les sur une terre bien ameublie et enrichie en compost très mûr.

Arrosez les potirons, sans excès, pour les faire grossir avant la récolte d'octobre.

L'arrosage ne suffit pas à protéger les semis et les jeunes plants repiqués du brûlant soleil d'été. Le stress hydrique est notamment responsable de la montée à graines prématurée des laitues, radis et chicorées. Couvrez donc vos semis et jeunes plants de cagettes renversées ou installez une ombrière pour faciliter enracinement et croissance à l'abri du soleil.

Faire ses graines est toujours un plaisir, ne serait-ce que pour préserver une variété difficile à trouver et qui vous tient à cœur. Cela est particulièrement vrai de la tomate, dont la diversité de formes, de saveurs, de couleurs, est extraordinaire. Et c'est l'une des plantes les plus faciles à reproduire. Repérez un plant vigoureux et sain, et cueillez des fruits beaux et bien mûrs. Ouvrez-les et récoltez graines et jus dans un bol, ajoutez un peu d'eau et laissez fermenter 2 jours environ, ceci pour défaire l'enveloppe gélatineuse qui entoure chaque graine. Ajou-

tez de l'eau et remuez : les bonnes graines restent au fond ; retirez tout ce qui surnage. Répétez l'opération plusieurs fois puis mettez à sécher les graines triées sur un papier absorbant. Conservez dans une enveloppe kraft, sans oublier de préciser le nom de la variété et la date de récolte.

Avec des semis échelonnés tous les 15 jours, vous aurez de la mâche tout l'hiver. Semez sur une terre ameublie en surface mais bien tassée avec le plat du râteau. Ajoutez une fine couche de terreau et tassez à nouveau. Arrosez régulièrement jusqu'à la levée.

Par temps sec, les punaises peuvent devenir une vraie plaie pour les choux, les tomates, les aubergines et les poivrons. Écrasez les pontes que vous trouverez sous les feuilles, mais pour les adultes, il n'y a guère de solution, hormis l'aspirateur – avec une bonne rallonge ! C'est assez efficace mais il faut y revenir plusieurs fois.

### Au jardin d'ornement

Tuteurez les dahlias et autres plantes à grand développement (asters, helianthus...). Coupez les fleurs fanées dans les massifs.

Coupez les rameaux de vivaces écrasés à terre après l'orage pour éviter les maladies cryptogamiques.

Arrêtez les tontes dès qu'il fait sec et ne tondez jamais en pleine chaleur.

Réalisez une mare : dans un endroit plat et dégagé (pas d'arbre trop proche), réalisez une mare. Creusez un trou

d'au moins 1 m2 de forme irrégulière et d'une profondeur variant progressivement de 20 cm à 80 cm. Prévoyez un palier près du bord pour y installer des plantes aquatiques. Recouvrez le fond d'un géotextile de protection puis d'une bâche étanche (ou liner) en polypropylène (plutôt qu'en PVC), à laisser déborder tout autour de la mare afin de bien fixer les rives en la recouvrant de pierres. Une fois remplie, votre mare va devenir un passionnant observatoire de biodiversité animale.

### Au verger

Étalez les branches de pruniers lourdement chargées.

Surveillez les attaques d'oïdium et traitez au soufre.

Supprimez les pousses de framboisiers qui s'écartent de l'alignement.

C'est le moment de semer un engrais vert au pied de vos arbres fruitiers : la moutarde a l'avantage de lever rapidement et de fournir une végétation abondante qui, une fois broyée, constituera une excellente source de matières organiques pour le sol... et vos plantes. Ameublissez le sol en surface, semez à la volée (2 grammes par m2), enfouissez légèrement puis plombez (tassez) avec le dos du râteau. Si besoin, arrosez jusqu'à la levée. La moutarde va se développer à l'automne. Une partie gèlera en hiver, et le reliquat sera broyé avec une tondeuse au printemps suivant...

## Du 16 au 31 Août

**À partir de mi-août, on commence à bouturer figuier, berberis, buddleia, hibiscus et weigelia, à faire enraciner à l'ombre. Enlevez les fruits et pousses touchés par la moniliose ou l'oïdium ; faites un traitement à la décoction de prêle et cueillez cette plante pour les préparations du printemps prochain. Complétez les couches de paillage et broyat.**

### Au potager

Semez : chou de printemps, épinard, laitue, mâche, na-

vet, radis.

Plantez : poireau, fraisier.

Semez et repiquez en abon-

dance chicorées sauvages ('Pain de sucre' et variétés rouges) et laitues d'hiver.



Lors des premières récoltes en début d'hiver, vous coupez ces salades juste au-dessus du collet afin de faciliter les repousses. Avec les variétés de mâche résistantes au froid et les repousses de roquette, elles vous assureront de précieuses salades jusqu'en mars-avril, avant l'arrivée des premières laitues à couper.

Plantez vos fraisiers – remontants ou non. Apportez du compost mûr et pensez à praliner les racines avec de l'argile afin de leur assurer une bonne reprise avant l'hiver.

Au fur et à mesure des récoltes, le potager se libère de ses cultures. Semez des engrais verts. Passez le croc pour ameublir la terre en surface, semez à la volée l'engrais vert de votre choix. En climat doux : moutarde, phacélie, sar-

rasin, trèfle incarnat... En climat froid : avoine, seigle, vesce, des plantes réputées pour leur résistance au gel. La culture d'engrais verts en automne-hiver offre plusieurs avantages : éviter la multiplication de mauvaises herbes, protéger la terre laissée à nue à une période de fortes précipitations, enrichir le sol en matières nutritives.

Attention aux attaques de teigne (ver) du poireau. Dès que vous avez repéré les premières galeries sur les feuilles, coupez le fût et écrasez bien le ver.

#### Au jardin d'ornement

Bouturez les rameaux aoûtés de berbéris, buddléia, buis, hibiscus et weigelia.

Enlevez régulièrement les algues filamenteuses dans les bassins.

Complétez les couches de broyat (5 cm).

Surveillez et arrosez abon-

damment les arbres plantés depuis moins de trois ans.

Outre les abeilles élevées dans des ruches pour la production de miel, il existe de nombreuses abeilles solitaires, qui butinent et pollinisent les plantes de votre jardin à tour de bras. Aidez-les à passer un bon hiver, en leur aménageant des abris. Ce peut être une simple bûche percée de trous de différents diamètres (de 2 mm à 1 cm), ou des fagots faits de tige à moelle : sureau, ronce, framboisier... Accrochez-les en hauteur, à une branche.

#### Au verger

Bouturez les rameaux aoûtés de figuier et faites-les enraciner à l'ombre dans un substrat léger.

Renouvelez le paillage qui commence à s'amincir au pied des arbres.

Cueillez les prunes atteintes

## Nouveau livre !

Une réponse aux questions que vous vous posez sur les oiseaux de vos jardins et **quelques conseils pour les aider à rester à nos côtés...** Des explications ornées de schémas, de dessins et de belles photos.

Oiseaux des jardins de Bretagne Serge Kergoat



Serge Kergoat

Serge Editions Kergoat



Une couverture souple, 88 pages en couleur, un sommaire illustré avec de grandes photos.

**En vente chez votre libraire au prix de 15 euros.**



## Que faire des objets qui ne servent plus ?

Vous faites du tri dans votre maison ou votre grenier ? Vous avez des objets qui ne vous servent plus ? Pensez à les apporter à la recyclerie au lieu de les jeter !

La recyclerie de la Presqu'île permet de donner une seconde vie aux objets qui ne servent plus, tout en créant une activité adaptée pour les travailleurs en situation de handicap de l'ESAT de l'Armorique. Livres, CD et DVD, jeux, accessoires bébé, équipements de sports et loisirs, vaisselle et petit électroménager, mobilier, objets



de décoration, outils de bricolage et jardinage... toutes sortes d'objets d'occasion en bon état y sont proposés à prix modique.

Vous pouvez apporter directement vos objets à la recyclerie aux horaires d'ouverture. La recyclerie s'approvisionne également auprès de la déchèterie de Kerdanvez.

**ZA de Kerdanvez à Crozon (avant la déchèterie) – Tél. : 02 98 73 36 87**

**Horaires d'ouverture : Du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 16h45 (15h45 le vendredi).**

## Aides pour l'achat de récupérateurs d'eau de pluie



Dans le cadre du plan de prévention en faveur de la préservation de la ressource en eau, la communauté de communes renouvelle les subventions pour l'achat et l'installation de solutions de récupération d'eau de pluie.

Deux types d'aides sont proposées aux usagers du service de l'eau :

- Une aide de 15 à 40 €, selon le volume de la cuve, pour l'acquisition de cuve hors-sol (à partir de 300 L) sous forme de bon d'achat utilisable dans plusieurs magasins du territoire. Aide limitée à 1 par foyer tous les 3 ans.
- Une aide de 200 € pour l'acquisition d'une cuve enterrée (à partir de 3 000 L) sur présentation d'un dossier de demande de subvention.

**Les bons sont à retirer avant l'achat auprès du service de l'eau (au siège de Crozon ou à l'antenne du Faou). Apportez votre facture d'eau.**

**En savoir plus : [www.comcom-crozon.bzh](http://www.comcom-crozon.bzh),  
rubrique Environnement / Eau/ Economies d'eau**





Piscine  
**NAUTIL'YS**



S'AMUSER ♡ SE DÉPENSER ♡ RIRE ♡ SE RELAXER



**Vivez**  
votre été  
à nos côtés !

Toboggan

Aquagym

Pataugeoire

Jeux d'eau

Aqua-dos

Jacuzzi

Aquabike

1 RUE ALAIN  
29160 CROZON - MORGAT



Tél. 02.98.16.00.40

[piscine.nautilys@comcom-crozon.bzh](mailto:piscine.nautilys@comcom-crozon.bzh)





PARTAGEZ VOTRE POUVOIR,  
DONNEZ VOTRE SANG !



# Don de sang

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

**Nos objectifs** : réunir tous les donateurs 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 donateurs de sang bénévoles en liaison avec l'Etablissement Français du Sang.

## Collectes de sang de l'année 2024

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

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

L'équipe du Secours Catholique a adopté le fonctionnement d'été pour la "Boutik", conformément à son habitude chaque année. Le jour d'ouverture est donc le mercredi de 9h30 à 16h00 avec une vente sur le trottoir, en plus des rayons habituels, ce qui élargit l'espace d'accueil des visiteurs.

Tout le monde est le bienvenu. Chacun pourra y trouver le vêtement, l'objet, le jouet pour enfant qui lui fera plaisir, tout en agissant d'une certaine façon contre le gaspillage puisqu'il s'agit de "seconde main" à des prix très intéressants et dans une optique de solidarité avec les plus démunis.



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



**AL LOUARNIG**

La kazetenn qui fait du reuz !

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



## Buzz des Associations

### Au programme du mois d'août :

Ecole de voile, y compris Wing-Foil.

OPEN BARRE tous les dimanches après-midi, durant lesquelles les membres du Centre Nautique de Roscanvel naviguent librement et gratuitement sur les voiliers du CNR, le bon moment pour adhérer.

Vire Vire du 11 août : Destiné à toute personne qui désire se confronter autour d'un parcours où tout est permis (ou presque) : du déguisement loufoque au sérieux d'un passage de bouée, d'une adaptation libre de procédure de départ aux réglages toujours plus précis pour rester devant !

Régate du 15 août et régata de l'école de voile. La première est une régata pour les voiliers habitables, la seconde est ouverte aux élèves de l'école de voile pendant cet été.

Rando KAYAK & HISTOIRE le 25 août : Marcel BUREL s'embarque pour commenter l'histoire des îles de la rade (Trébéron et des Morts) ; vous pouvez réserver/louer le kayak au CNR ou venir avec le vôtre (5€ par personne)



Informations au 02 98 27 41 59  
cnroscanvel29@gmail.com  
Site : [centrenautiquederoscanvel.fr](http://centrenautiquederoscanvel.fr)  
Le Fortin du Port - 29570 Roscanvel



**CENTRE NAUTIQUE ROSCANVEL**

**Sea, Wing & Foil à Roscanvel**

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :  
[CNROSCANVEL29@GMAIL.COM](mailto:CNROSCANVEL29@GMAIL.COM)

**CENTRE NAUTIQUE ROSCANVEL**

- ~ STAGES VOILE
- ~ STAGES MOUSSAILLONS
- ~ COURS PARTICULIERS
- ~ ACTIVITÉS À L'ANNÉE
- ~ RÉGATE ET VIRE-VIRE
- ~ LOCATIONS (dériveurs, catamarans, kayak, paddle)

**2024**

Le Fortin du Port, 29570 Roscanvel  
02 98 27 41 59  
[cnroscanvel29@gmail.com](mailto:cnroscanvel29@gmail.com)  
[www.centrenautiquederoscanvel.fr](http://www.centrenautiquederoscanvel.fr)



## Buzz des Associations

### L'ARPM

(Amicale pour la Restauration du Patrimoine Mécanique de la Presqu'île)  
organise le dimanche 18 Août 2024 sa fête « le labour est dans le pré »

Au programme de la journée :

#### Le matin

10h / 11H30 : Défilé de vieux tracteur dans le bourg de Crozon

11H30 : ouverture du 1er. sillon ( attelage de chevaux)

12H /14H : Repas conviviale sur place, (entrée + jambon à l'os cuit sur place le matin + dessert + café) : 14 €

#### L'après midi :

1 siècle de moisson à travers plusieurs ateliers :

Battage aux fléaux

battage avec manège à traction animale ( 4 chevaux)

coupe avec une moissonneuse lieuse

batteuse merlin en démonstration

moissonneuses batteuses récentes

Arrachage de pomme de terre et vente sur place de la récolte

Démonstration de labours avec des vieux tracteurs

Exposition de tracteurs anciens et des derniers modèles (2024)

Atelier enfants : Petit trains (gratuit) tracteurs a pédales, atelier de maquillage .

Danses bretonnes .

Tombola ,nombreux lots à gagner ,dont un super lot surprise ...

**Entrée 2€**



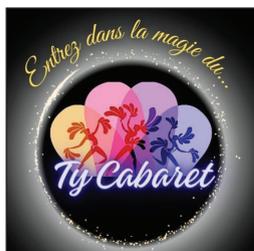
### Vélo Sport de la Presqu'île de Crozon Calendrier des sorties du mois d'Aout 2024 - Départ : 8h15 Pour le groupe à allure modérée - Départ : 8h45 Distance environ 60 km : Itinéraire défini sur place

Date	Distance	Dénivelé	Direction - Circuit
04 Aout	100 km	1198 m	Crozon - Le Faou - Hanvec - St Eloy - LeTréhou - Irvillac - Daoulas - Logonna-Daoulas - L'Hopital Camfrout - LeFaou - Rosnoën - Crozon
11 Aout	100 km	1290 m	Crozon - alarGroas - Poraon - Lespiguët - Telgruc - Trez Bellec - Pentrez - Lestrevet - Plonevez Porzay - Kergoat - Bois du Duc - Chapelle St Théau - Plogonnec - Kerlaz -T refeuntec - Ste Anne - Ploéven - Plomodiern - St Nic - Crozon
15 Aout			Sortie longue à définir
18 Aout	100 km	1160 m	Crozon - Ty Jopic - Brasparts - Pt Kériaux - Stang ar Garront - Chateaulin - Crozon
25 Aout	100 km	1300 m	Crozon - St Nic - Chateaulin - Cast - Locronan - Plonévez Porzay - Kerlaz - Ste Anne - Pentrez - St Nic - Ménez Hom - Crozon
<b>TOTAL</b>	<b>400 km</b>	<b>4948 m</b>	<b>Contact : <a href="https://vspe.over-blog.com">vspe.over-blog.com</a></b>





## Y'a du soleil, de l'exercice et des danseuses !



Après cette deuxième belle saison sportive, je vous attends en septembre avec des cours de fitness dansés ! Passionnée de sport, de danse, et de spectacle je vous promets à coup sûr une saison énergique et créative ! Danseuse et chorégraphe au Cabaret Club à Locmaria Plouzané, directrice artistique de la troupe presqu'ilienne "Ty Cabaret", mes connaissances de préparation et d'entretien du corps de danseuse sont autant d'atouts pour vous proposer des cours de qualités.

Je vous propose de vous dépenser sur des rythmes musicaux diversifiés et entraînant qui vous promettent, dépense énergétique, tonicité, une belle posture, ainsi que souplesse et mobilité. Tout est ainsi réuni pour maintenir une hygiène sportive au top! Faites votre choix parmi 6 cours différents. Au programme 3 possibilités (tarif annuel):

**Pack Bronze** : 1 cours/semaine au choix (170€)

**Pack Argent** : 2 cours/semaine au choix (320€)

**Pack Or** : 3 cours/semaine au choix (470€)

**Pack Diamant** : Cours illimité (520€)

### Liste des cours :



**Cardio Latino** : Un cours dansé où le cardio est mis à l'honneur. On se dépense en utilisant des pas de danse telles que la salsa, la mambo, le cha-cha, la rumba, la samba, le tango et bien d'autres encore ! L'objectif reste sportif puisque les pas sont couplés à des mouvements de fitness. L'heure passe vite dans un cours où la musique vous pousse à donner toujours plus !

**Body Dancer** : Un excellent cours pour corriger des problèmes de posture. En effet on travaille le postural en mêlant des techniques de danse et de fitness. Ce cours permet de renforcer l'ensemble du corps toujours en musique.

**Fit Cabaret** : Pour un moment très conviviale ! On ose le glamour, le chic et surtout on s'amuse, on rigole. On mêle la danse cabaret dans son ensemble : cancan, charlestonne, danse sur chaise, danse avec boa, Hills etc. Un cours glamour, sensuel, burlesque, comique et très féminin !

**Fit'n Dynamique** : Intense et dynamique sont les maîtres mots de ce cours ! Uniquement du fitness avec du renforcement musculaire, du cardio et du Pilate, le tout toujours au rythme de la musique !

**Fit'n Flexe** : Pour ceux et celles qui cherchent à s'assouplir et se renforcer, ce cours est fait pour vous ! Un mélange de techniques d'assouplissement et de renforcement de danse, mais aussi de Pilate, ce cours assez doux mêle respiration avec renforcement et étirements.

**Orientale Pump** : Comme son nom l'indique, il s'agit d'un cours qui mélange fitness et danse orientale avec comme axes, un travail autour des abdos, du déhanché, de la coordination et du cardio. L'entièreté de ce cours se fait avec les fameux paréos de danse du ventre, ce petit accessoire est idéal pour ressentir correctement les mouvements, et nous inciter à bouger.

**TY CABARET - 06 04 49 45 41**



### L'association Histoire et Culture de Bretagne propose, dans le cadre de ses "Rendez-vous / Emgavioù Landevenneg", une grande conférence sur la duchesse Anne de Bretagne

Voici une date et un événement bien oubliés : Anne, duchesse et Bretagne et reine de France – elle est alors l'épouse de Louis XII -, voulut « aller voir son chateau de Brest » et, surtout, visiter « sa grant nef, nommée La Cordelière ».

Anne entra dans cette bourgade, qui n'était pas encore une ville, par la Porte Saint Yves, l'entrée principale et, alors que les cloches de l'église paroissiale implantée dans le château sonnaient à toute volée, elle se rendit aussitôt, par la rue saint Yves, jonchée de fleurs et aux maisons tendues de blanc, au pied de la forteresse où l'imposante nef se trouvait amarrée, « esmerveillée de voir un tel vaisseau ». Il est vrai que La Cordelière, le fleuron de la flotte bretonne, avait fière allure...

Cette visite brestoise n'était qu'une étape dans le Tro Breiz que la duchesse avait décidé d'entreprendre en 1505 : un tour de Bretagne pour affirmer sa souveraineté sur un duché dont elle chercha, jusqu'à son dernier souffle à assurer l'indépendance.

C'est au destin singulier de la dernière duchesse de Bretagne (1477-1514) que sera consacrée cette conférence.

Conférence animée par Joël Cornette, professeur émérite de l'Université Paris 8.



Grand prix d'histoire de l'Académie française pour l'ensemble de son œuvre. Décoré du collier de l'Hermine en 2023. Auteur, notamment, d'une Histoire de la Bretagne et des Bretons (2005), d'une Histoire de la Bretagne pour les Nuls (2022) et d'une Brève histoire de l'identité bretonne (2023). Sa biographie d'Anne de Bretagne (Gallimard, 2021) a obtenu, en 2022, le prix du livre d'histoire du Moyen Âge à Provins.

**Billetterie: [www.breizh-odyssée.bz](http://www.breizh-odyssée.bz) h (rubrique événements) ou au centre Breizh Odysée - Participation 5€, gratuit - 12 ans**



### Expo-vente LANDÉVENNEC EFFETS MER Les 17 et 18 août 2024 de 10h à 19h

La commune de Landévennec se niche au fond de la rade de Brest dans un paysage où l'eau, comme dans un écrin, est entourée du vert des champs et des forêts. Mais détrompez-vous il s'agit bel et bien de la mer. Une mer qui peut se fâcher très fort. Mais Landévennec protégée par sa colline reste bien à l'abri à contempler la lutte du ciel et de l'eau, les facéties du soleil et des nuages qui déplacent les tâches de lumières d'une minute à l'autre et produisent tellement de nuances de Glaz. Dans ce lieu si particulier, les artistes sont absorbés par le paysage iodé et ce mélange entre l'eau, le ciel et la terre.

L'association Beauséjour a souhaité donner à deux artistes de Landévennec, Bernadette Lelandais et Françoise Steredel, l'occasion de vous présenter leurs travaux maritimes et vous faire découvrir un invité, Jean-Paul Probani. Françoise Stéredel rendra hommage à Jean-Paul Probani qui malheureusement nous a quitté en 2022 ; cet intérêt tout particulier pour les atmosphères maritimes fugaces les réunit.

L'exposition permettra aussi une balade dans le village entre les 3 lieux d'exposition 3 rue Gorreker, 5 route Neuve et la salle municipale.



Jean-Paul Probani



Françoise Steredel



Bernadette Lelandais



**SWELL "41"  
RÉÉDITION ANNIVERSAIRE 30 ANS**

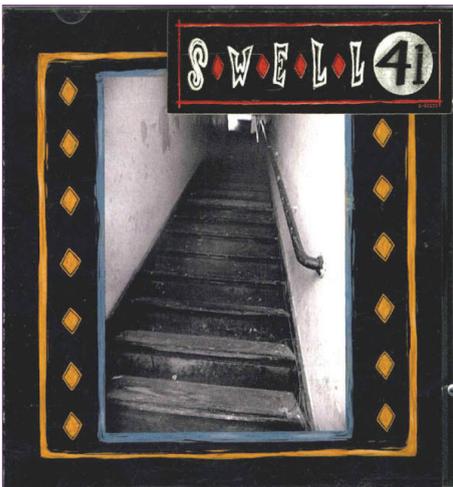
**Swell**, originaire de San Francisco en Californie, s'est formé en 1989 autour du guitariste David Freel et du batteur Sean Kirkpatrick, auxquels se joint par la suite le bassiste Monte Vallier.

"Compositions à l'humeur maussade et à la beauté fracassante, songwriting à tiroir, chant terriblement obsédant.

Trente ans après, le pouvoir d'attraction demeure.

Avec 41, initialement paru en mars 1994, Swell boucle une trilogie (involontairement) initiée avec Swell en 1990, puis Well en 1992. Les trois albums furent enregistrés à San Francisco, au 41 Turk Street, dans Tenderloin District, quartier désolé n'offrant comme échappatoires que la boisson, le crack et autres dérivés nocturnes.

Le trio creuse ici un sillon préalablement tracé : chant désabusé, guitare sèche et déflagrations électriques, basse aride et lointaine, batterie telle un axe vertébral précis et souverain. Et toujours ces bidouillages maison : micros placés à distance, multipistes analogiques."



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

## En aout aux 3 Métiers

### Exposition "Vent d'Est" du 25 juillet au 11 août

**Daphné Binckli - Bulle de verre :** Née en Alsace en 1968, j'intègre après le bac l'Ecole des Arts Décoratifs de Strasbourg. J'y expérimente tout d'abord la pâte de verre, à travers une série de sculptures alliant le verre, le métal et le bois. J'y découvre aussi les techniques de création de bijoux dans l'atelier d'orfèvrerie de l'école. Diplômée en 1991, je m'installe dans le sud de l'Alsace



où je complète ma formation en m'initiant au soufflage du verre à la canne. En 2003 je me forme au travail du verre dit « à la flamme », technique nécessaire aux bijoux que je souhaitais alors réaliser. En 2005, je crée enfin mon atelier, dans un petit village du vignoble. Au fil des jours et d'une recherche patiente, le verre et la flamme s'entremêlent sous mes doigts, donnant vie à mes rêves : des bijoux délicats et emprunts de poésie.



**Nathalie Banos :** Le végétal et le minéral sont pour moi d'infinis réservoirs de textures et de matières, de couleurs et de formes, de sensations et de mémoires comme autant de secrets murmurés. Au fil du temps, j'ai amorcé puis développé un travail d'images, comme une prise d'empreintes, photographiant en macro tout ce qui nourrit mon travail aujourd'hui : bouts d'écorces et d'étoffes, petites mousses accrochées aux pierres, lichens, fleurs et pétales fanées, rouille, vieux murs et oxydation, tels des fragments d'histoire que le temps imprime, révèle ou estompe et que je perçois de façon subtile. Tout ce que je nomme « la beauté des petites



choses ». Mes collections sont conçues comme des dialogues oniriques, les motifs textiles floraux réalisés en infographie à partir de mes photographies, donnent vie à mes jardins imaginés. Je crée ainsi des pièces textiles (coussins, objets textiles, art de la table, tentures, tissus pour tapisserie d'ameublement, luminaires...) à vivre au fil des jours, pour apporter de la poésie dans les gestes simples du quotidien. Les impressions sont réalisées au parc textile de Wesserling (Haut-Rhin) et dans Les Vosges, la plus grande partie de la confection dans mon atelier à Urmatt (Bas-Rhin)...



### Exposition " Figures Ephémères" de Christian BOISSEAU du 13 au 25 août

**Christian Boisseaux** a parcouru le monde comme grand reporter photographe pendant plus de trente ans pour le magazine LA VIE. Aux cours de ses nombreux reportages, il a photographié et immortalisé des milliers de visages aux destins magiques et parfois tragiques. Depuis quinze ans, c'est sur la Presqu'île de Crozon qu'il a décidé de poser ses valises.



La série photographique "Figures Éphémères" est née lorsqu'il découvre l'ancien chantier du constructeur de bateaux Auguste Tertu, dans le hameau de Rostellec. Durant cinq ans, il va photographier les détails des épaves des vieux langoustiers gisant sur la grève. Fasciné par les associations de matières qu'il découvre sur ces épaves, tel que les algues, les coquillages, les peintures écaillées, le fer rouillé et le





bois, il va sublimer ces détails en leur donnant une nouvelle vie et de nouveaux visages. Ces matières accouplées à l'apport des marées et des tempêtes sculptent l'âme de son projet photographique.

En plongeant dans la macrophotographie de ces différentes matières, Christian Boisseaux donne naissance à des visages et personnages atypiques, surréalistes parfois mystiques, mais toujours surprenants. Ces visages remplis de poésie sont inspirés de ces nombreux reportages en Afrique et de sa sensibilité pour l'art africain. Dans cette quête d'explorer le monde onirique de ces épaves, il reconnecte l'homme avec son intériorité en laissant le spectateur libre cours à son imagination.

### Exposition de peintures de Bret BUSANG du 26 août au 8 septembre

Après avoir emménagé dans une maison à la campagne, Brett Busang a commencé à s'intéresser aux allées des jardins, aux voix des vaches et au splendide clair de lune qui se lève assez lentement pour qu'on puisse le voir en entier. Et, non pas pour rêver d'autres lieux, mais pour voir la magie qui peut entourer un souffle pris honnêtement, sincèrement - et comme s'il aurait pu être son premier alors qu'il pourrait tout aussi bien être son dernier. Il est connu en Amérique pour son regard sans peur, qui a diséqué sa schizophrénie matérielle - c'est-à-dire qu'il dit la vérité sur des choses à propos desquelles on ment la plupart du temps. Malgré cela, il a fait l'objet de nombreuses collections, a parfois été adulé et apprécie ses ennemis presque autant que ses amis. Il est également auteur de fiction, critique d'art et joueur de baseball déçu. »



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

**13 rue Alsace Lorraine - 29160 CROZON - tél : 02 56 10 67 28**

**mail : lamaisondes3metiers@gmail.com**

### Reuz à Landé ! 5e édition

#### Exposition-vente de céramiques les 6 et 7 août 2024

**La 5e édition de Reuz à Landé ! a lieu les mardi 6 et mercredi 7 août 2024 de 10h à 20h à la salle municipale. Une fois encore, c'est un parcours libre à travers le bourg de Landévennec chez les habitants qui accueillent dans leur jardin une exposition-vente de céramiques. Une vingtaine d'artisans et d'artistes présentent leur travail, des pièces pour un usage quotidien, mais aussi de belles pièces artistiques. Art et artisanat se combinent en mêlant le beau et l'utile.**

Deux artistes plasticiens finistériens, Claire de Chavagnac et Matthieu Dorval, exposent leurs créations. Jean-Yves Bosseur, collectionneur, a sélectionné quelques pièces Odetta produites par la manufacture quimpéroise HB dans les années 1920 et 1930.

Un atelier de modelage accueille les enfants à partir de 8 ans.

Toutes les manifestations sont en accès libre.

Landévennec est situé en bord de mer dans la rade de Brest, à l'entrée de la presqu'île de Crozon. Le bourg est bien connu pour son ancienne abbaye et son musée national du Moyen Âge qui attire environ 30 000 visiteurs par an.

**Reuz à Landé est organisé par Beauséjour et Grain de sel qui contribuent à l'animation culturelle de Landévennec et de la presqu'île de Crozon et est soutenu par le Parc d'Armorique et la municipalité de Landévennec.**

**Contact : Jean-Yves Bosseur, président de Beauséjour,**

**jean-yves.bosseur@orange.fr. Tél. 06 44 91 52 90.**



Cathleen Céramique



Poterie Kerozen



Matthieu Dorval



## Reconquête de la biodiversité : faites de vos jardins des réserves naturelles

La végétation de nos jardins et communs publics (prairie et pelouse) est à la base de la chaîne alimentaire car elle apporte le gîte et le couvert à une multitude d'animaux tels insectes, oiseaux, lézards, amphibiens... Tous s'avèrent de véritables « auxiliaires » du jardinier, c'est à dire des alliés utiles qui aideront à réguler les populations de ravageurs et polliniseront vos arbres fruitiers et légumes. Et tout ça, gratuitement et sans chimie délétère !

Pour atteindre ce formidable processus écosystémique, nul besoin d'être agronome ou botaniste, il suffit de «laisser pousser» tout ou partie de sa propriété, quelques semaines, du printemps aux premières semaines de l'été. L'issue de cette expérience permettra tout simplement à une plante d'atteindre son cycle complet, à savoir son pic de floraison, sa pollinisation, sa fructification, d'assurer la maturité et le séchage des graines et enfin laisser le vent et la faune organiser leur dispersion..



### Modifier notre regard sur la Nature

Facile pourrais-on penser mais pour nombre d'entre nous, cela peut-être une véritable épreuve pour surmonter la tentation, chaque matin renouvelée, de vouloir se rendre utile en utilisant les outils que la technologie nous offre pour couper, broyer, tronçonner, souffler... Or, aux beaux jours, chaque jour consacré à l'inactivité et la contemplation de son jardin est une chance supplémentaire offerte à la chaîne alimentaire, mais voilà, «faire propre», selon les concepts mercatiques des jardinerias industrielles, c'est surtout «faire le vide de la biodiversité». Les répercussions de ce protocole sont pourtant lourdes pour nos générations futures : 70 % des effectifs d'insectes et 60% des oiseaux des champs ont disparu depuis 1980, pire pour les amphibiens... Certes, l'agro-industrie à sa part de responsabilité mais le choix de notre alimentation et nos actions sur nos fonciers sont partie prenantes également !

### Le jardinier à un rôle essentiel à jouer désormais

Dans un jardin, une pelouse rase peut avoir son utilité sur des espaces restreints, par exemple une aire de jeux ou de pique-nique, des allées d'accès, un terrain de sport collectif, etc, mais si il n'y a pas d'autres raisons rationnelles, il est alors important, par devoir de reconquête de notre biodiversité, de végétaliser ces espaces stériles et appauvrissant notre environnement ! L'alternative est d'y planter par bosquet, arbres et arbustes (stockant dans leur tronc le carbone) ou plus aisément, en laissant la place aux « herbes hautes » dont je vais ci-dessous dresser les vertus :

- On offre à nos visiteurs estivaux et leurs enfants la possibilité d'admirer des dizaines espèces de fleurs rudérales, mellifères ou messicoles et la multitude d'insectes qui leur sont associées. La tonte différenciée, rase pour les allées, haute pour les abords, permet à l'enfant de marcher en toute sécurité et d'avoir à hauteur de regard, un véritable cabinet de curiosités.

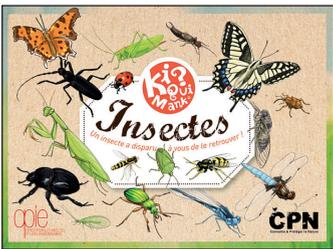
- On nourrit les pollinisateurs en nectar et pollens tels abeille, bourdon, papillon, syrphé...  
- On évite le broyage de nombres d'insectes mais aussi de leurs pontes fixées sur les tiges ; l'ortie par exemple est la plante-hôte de près de 50 petites bêtes ; la Succise des prés héberge les oeufs du papillon « Damier », classé « d'intérêt communautaire » en presqu'île de Crozon

- On épargne, par accident de coupe, la petite faune associée aux talus et fossés (chenilles, araignées, limaces, orvet, grenouilles, tritons, jeunes hérissons,...).

- On freine l'évaporation des fossés et zones humides en leur évitant un ensoleillement direct. Les herbes hautes captent la nuit l'humidité de l'air, qui ruisselle sous forme de gouttelettes jusqu'au sol. Cela permet de garder un sol frais, même pendant les étés chauds et secs ; vous réduisez donc les arrosages.

- On économise des quantités importantes d'énergie fossile, (gaz à effet de serre) ou la durée de vie des batteries à lithium qui se glissent désormais dans tous nos outils de jardin (coupe-haie, souffleur voire l'insoutenable tondeuse-robot !!)

- On épargne le bruit des machines au voisinage et non-humains  
- Enfin, on gagne du temps pour faire découvrir à ses enfants, curieux de nature, ses savoirs acquis ou transmis par ses parents ou se consacrer à l'un des 14 aménagements que propose le PNR d'Armorique dans sa brochure en ligne «Accueillir la



On oublie qu'avant d'être grand et averti, un jeune animal est vulnérable et téméraire



Les graines de cette sporadique Succise des prés ne seront viables que début sep





faune au jardin - Degemer mat».

**Plante rudérale** : plante qui pousse sur les terrains anthropisés (bord de route, remblais)

**Plante messicole** : plante typique des moissons (nielle des blés, bleuet, coquelicot...). Elles sont adaptées à survivre aux labours, mais pas aux puissants herbicides. Leur présence indique une agriculture bio ou raisonnée. A semer ici et là : [www.vegetal-local.fr](http://www.vegetal-local.fr)

**Tonte tardive** : La végétation n'est coupée qu'après la fructification des plantes afin de permettre à celles-ci de grainer et se perpétuer. Cette intervention a lieu fin juillet ou début août.



sécurité routière. Des re-coupes sont parfois nécessaires dans les virages et en amont des signalétiques routières.

**En arrière saison**, un seul fauchage est pratiqué sur la hauteur du talus. Quoiqu'il en soit, la hauteur de coupe d'un minimum de 10 cm maintient stabilité et enracinement du talus car trop souvent, on assiste à son labourage qui accélère son érosion. Les fossés doivent être gérés comme les mares et lavoirs, à savoir ni fauché ou curé au printemps et été car ils hébergent notamment les rares amphibiens strictement protégés.



**Ramassons l'herbe fauchée** : Après une coupe de sa prairie, il faut laisser 2 jours les herbes coupées sur place pour permettre à la faune de se réorganiser. Ensuite, il est préférable d'exporter le produit de la coupe sinon on favorise un sur-enrichissement des sols et les plantes nitrophiles (qui aiment le nitrate et l'azote) et donc, à terme, éliminer la flore endémique ou inféodée aux sols sableux, argileux ou tourbeux... A noter que la prairie fleurie s'installe mieux dans un sol pauvre.



Les ombellifères sont de véritables aérodromes à insectes

Pour en savoir plus :

- **Herbes folles et petites bêtes** : 10 principes pour gérer les zones herbeuses (jardin et bords de route). En ligne sur [www.alsacenature.org](http://www.alsacenature.org)
- **Ligue pour la Protection des oiseaux** : Guide de Gestion des végétaux pour particuliers et collectivités : [www.lpo.fr](http://www.lpo.fr)

**Si ces informations vous ont intéressé ou étonné, si vous avez des observations divergentes, faites-le savoir à son auteur : Philippe Boré : [lescurieuxdenature973@gmail.com](mailto:lescurieuxdenature973@gmail.com)**

### Des voies vertes qui font grise mine !

Certains auront probablement été surpris par la coupe rase pratiquée fin juin sur des km de « Voie verte » en Presqu'île de Crozon. Comme son nom l'indique, si il y a bien un lieu où la nature doit être respectée et privilégiée pour le plaisir des randonneurs et cyclistes, c'est avant tout ici ! Cet ancien tracé ferroviaire dédié au transport doux a pour mission de concilier reconquête de la biodiversité, trame verte et qualité du paysage. Ici, c'est sur une largeur de 13 à 23 m que le couvert herbeux et haies ont été fauchés inutilement en



période de floraison et nidification. Ça va être compliqué de convaincre nos citoyens de ne pas couper leurs haies du 15 mars au 15 août après cela !

Réalisé à l'aide d'épareuses, ce fauchage doit plutôt être qualifié de broyage, très néfaste à l'environnement car il détruit intégralement la faune sur son passage. Des collectivités remettent déjà en causes leur utilisation au profit d'engins pratiquant réellement une coupe de l'herbe et non pas son broyage.



### JOP de Paris 2024 : Coup de chaud sur le sport

**Le sport, c'est bon pour la santé ! Et avec les beaux jours, nous avons envie de nous adonner à plus d'activités physiques. Encore faut-il les pratiquer dans les bonnes conditions. Le climat estival, avec notamment la chaleur, l'humidité et la qualité de l'air, peut en effet affecter les performances des sportifs, voire leur santé.**

Le sport est à l'honneur cet été à Paris avec la tenue des Jeux olympiques et paralympiques. Mais, en fonction de la météo, il pourrait faire chaud, très chaud lors de cette 33e olympiade. À cause du changement climatique, il n'est pas rare de nos jours de mesurer des températures supérieures à 38 °C fin juillet et début août dans la capitale française. Le 25 juillet 2019, la station météorologique de Paris Montsouris a même relevé une température de 42,6 °C. De quoi largement altérer les performances des athlètes. « À part pour certaines épreuves courtes et explosives comme le sprint ou le saut en longueur, qui peuvent tirer un bénéfice de conditions chaudes, la chaleur améliorant notamment la conduction nerveuse et donc la contractilité des muscles, le stress thermique a globalement une influence négative sur les performances sportives, en particulier pour les épreuves d'endurance, confirme Franck Brocherie, chercheur en physiologie de l'exercice à l'Institut national du sport, de l'expertise et de la performance (Insep) à Paris. La chaleur affecte tout particulièrement la thermorégulation de notre organisme, c'est-à-dire notre capacité à réguler notre température centrale. »



#### Lutter contre la chaleur...

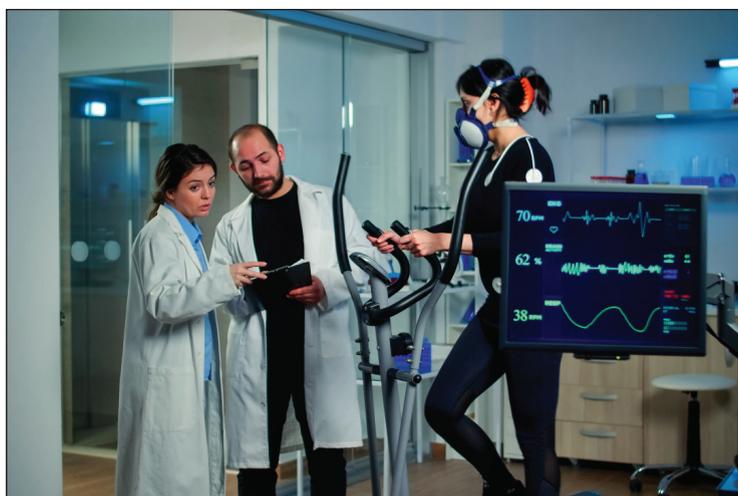
Lors d'activités physiques, notre température interne augmente car nos muscles produisent de la chaleur. « Environ 75 % de l'énergie consommée pour produire un effort physique est transformée en chaleur », précise Nicolas Bouscaren, médecin de santé publique et du sport au CHU de La Réunion, doctorant à l'Université Jean-Monnet de Saint-Étienne et épidémiologiste Inserm. Le principal mécanisme pour évacuer cette chaleur est la transpiration. « Ce processus implique une redistribution du débit sanguin au niveau cutané pour transférer la chaleur produite par nos muscles vers la peau où de la sueur est secrétée par les glandes sudoripares. Et c'est l'eau contenue dans la sueur, qui, en s'évaporant, va faire baisser la température corporelle. » Outre la déshydratation, tout un continuum de symptômes peut alors apparaître en conditions chaudes : des crampes, des malaises, un épuisement voire un coup de chaleur à l'exercice. « Cette hyperthermie intervient quand le corps n'est plus capable d'évacuer la chaleur. Il monte alors en température jusqu'à dépasser les 40 °C », explique Nicolas Bouscaren. Des protéines dites de « choc thermique » sont alors produites en excès : elles provoquent une inflammation systémique et une défaillance multiviscérale incluant notamment des insuffisances rénale et hépatique et des atteintes du système nerveux central. « C'est une urgence médicale qui peut conduire au décès si elle n'est pas prise en charge rapidement », rappelle le médecin.

Pour limiter cette montée en température lors d'épreuves sportives, les athlètes professionnels appliquent plusieurs stratégies dont la plus efficace est l'acclimatation à la chaleur. « Les sportifs vont s'exposer aux conditions environnementales qu'ils devront affronter pendant une à deux semaines au minimum avant la compétition, soit en se rendant sur place en amont, soit en s'entraînant dans des "chambres environnementales" qui permettent de reproduire ces conditions de chaleur et/ou d'humidité, précise Franck Brocherie. Cette acclimatation leur permet non seulement de renforcer leur sudation tout



*en limitant les pertes de sels minéraux par la sueur, mais aussi d'augmenter le volume plasmatique du sang, ce qui facilite le transfert de chaleur des muscles vers la peau. »*

Ces athlètes emploient aussi des stratégies de refroidissement pour faire baisser leur température interne, d'une part juste avant la compétition avec, par exemple, le port de gilets réfrigérants, et d'autre part pendant l'épreuve grâce à des boissons fraîches, souvent enrichies en sels minéraux, voire via l'ingestion de glaces pilées de type granité. Mais les sportifs amateurs n'ont pas accès à cette logistique et certains ne sont même pas conscients des risques pour leur santé.



### ... et la pollution !

Outre la chaleur, le climat estival cache une autre menace pour les performances sportives : l'ozone ou O<sub>3</sub>. « Ce gaz est un oxydant puissant qui se forme en cas d'ensoleillement important et de températures élevées à partir des oxydes d'azote et des hydrocarbures émis notamment par le trafic routier », explique Gilles Forêt, physicochimiste de l'atmosphère et enseignant-chercheur à l'Université Paris-Est Créteil. « En cas de fortes concentrations, l'ozone occasionne une inflammation des bronches qui peut entraîner une chute du débit pulmonaire et des symptômes respiratoires susceptibles d'altérer les performances des sportifs d'endurance, voire d'obliger certains d'entre eux à arrêter leurs efforts », ajoute Valérie Bougault, enseignante-chercheuse à l'Université Côte d'Azur et spécialiste de la physiologie du sport. Pour autant, il est encore difficile de démêler l'impact de la chaleur et de l'ozone sur les prestations des sportifs car ces deux facteurs évoluent de concert avec la température. « Nous manquons de données pour estimer l'influence de l'ozone, mais aussi de la qualité de l'air en général, sur les performances sportives », regrette l'ancienne nageuse de niveau national.

Bien que généralement en bonne santé, les sportifs respirent pourtant des volumes d'air importants lors de leurs efforts physiques et inhalent donc plus de polluants que la population générale. C'est pour mieux comprendre l'effet de la pollution de l'air sur la santé respiratoire des sportifs que Gilles Forêt a orchestré le projet Pollusport. Cette étude, qui devrait commencer à la rentrée prochaine, se déroulera à l'Insep avec la collaboration de Franck Brocherie mais aussi d'autres chercheurs dont Valérie Bougault et l'équipe Inserm de Rachel Nadif du Centre de recherche en épidémiologie et santé des populations de Villejuif. « Nous espérons recruter jusqu'à 400 athlètes de haut niveau pratiquant différents sports – l'athlétisme, le judo, le basket ou encore le tir – dans des environnements extérieurs et intérieurs », précise Valérie Bougault. La qualité de l'air peut en effet être néfaste à l'intérieur des gymnases et des salles d'entraînement où se confinent les polluants en cas de mauvaise ventilation. Pour mener à bien ce projet, les scientifiques étudieront les effets de l'exposition à plusieurs polluants – ozone, particules fines, dioxyde d'azote – et aux pollens sur les performances des athlètes et leur santé respiratoire. « Ces données seront alors comparées aux marqueurs de l'inflammation respiratoire déterminés chez ces athlètes à partir de prélèvements sanguins et de condensats d'air expiré obtenus en respirant au travers un tube réfrigéré », poursuit Gilles Forêt. Les premiers résultats sont attendus en 2026. Ce qui ne doit pas empêcher les organisateurs des JOP de Paris de surveiller les niveaux d'ozone, ainsi que le thermomètre, pour que les épreuves se déroulent au mieux pour les sportifs, et les spectateurs.

<https://www.inserm.fr/actualite/jop-de-paris-2024-coup-de-chaud-sur-le-sport/>



## Infos Pratiques

### Numéros d'urgences

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

### Piscine Nautil'Ys

#### Horaires d'ouverture - Période scolaire

1 rue Alain - 29160 Crozon - Tél. : 02.98.16.00.40 - [www.piscinenautilyz.bzh](http://www.piscinenautilyz.bzh)

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

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

### Transport à la Demande (TAD)

#### Le TAD fonctionne de nouveau normalement.

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

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

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

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

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

### Déchèteries

#### Horaires d'ouverture du 1<sup>er</sup> 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 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



## Les Professionnels à votre Service

Auxiliaire de vie diplômée ADVF  
Prestations ouvrant droit à crédit d'impôt  
à hauteur de 50%

AUXILIAIRE DE VIE A DOMICILE

Interm'Aide

A chaque accompagnement, son histoire...

🏠 Interm'Aide - Mélanie Desneiges

☎ 06.02.54.40.56

✉ melanie.desneiges@intermaide-crozon.fr

[www.intermaide-crozon.fr](http://www.intermaide-crozon.fr)

Auxiliaire de vie  
à domicile

# RACINES



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

📍 82 bd de la France Libre - Morgat / Crozon 29160

☎ 02 98 73 30 51

📘 restaurant racines

📧 restaurant.racines.crozon@orange.fr



Restaurant  
du Bout du Monde  
Cuisine traditionnelle française

35, rue de l'aviation  
29160 LANVÉOC

Tél. : 02 98 93 26 17

Fb : restaurant du bout du monde



# LA CRÊPERIE

du BIO, du FRAIS, du LOCAL

Réouverture le Samedi 06 Avril

Une carte simple ...

... des produits authentiques

La Pâte à crêpes 100 % bio et plus encore...

Producteurs en direct :

- \* La Ferme Le Breton à Lanvéoc
- \* Meunerie «La Ferme» à Ergué-Gaberic
- \* Les chèvres du Garvan à Trégarvan
- \* Cidrerie Des bouteilles à l'Amer à Clohars-Carnoët
- \* Cidrerie Melenig à Elliant
- \* Brasserie O'Taquet à Tal ar Groas
- \* Les Ruchers de Montourgard à Morgat
- \* Maison Charteau, sel de Guérande
- \* La Ferme de Ty Vougeret à Dinéault

TI LICHOU - Gwen Meillard  
16 boulevard Pralognan - la Vanoise  
29160 Crozon

06 50 57 98 32

# Au fil d'Iroise

Sellerie Nautique et Générale  
Confection, réparation - Intérieur, extérieur



Passiller Vanessa  
07 83 18 03 34

Telgruc sur Mer

[aufildiroise@gmail.com](mailto:aufildiroise@gmail.com)



AURELIE FRAPPIER

Photographie

## PHOTOGRAPHE

lifestyle

MARIAGE - FAMILLE - COUPLE

✉ hello@aureliefrappier.com

☎ 06 78 91 17 90

📍 Crozon, Bretagne

🌐 [www.aureliefrappier.com](http://www.aureliefrappier.com)



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



**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 - (12-2024)
- CHERCHE T1, studio, petite maison, pièce de vie, à l'année sur la presque île de Crozon - Contact 06 37 63 14 83 - (09-2024)
- VIDE GRENIER à Kerrous- Cap de la Chèvre les 08 et 09 aout de 9h à 17h (08-2024)

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 €





# Les Embruns

## Crêperie - Glacier

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

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

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



## LVC - Métallerie

Christophe LEMAIRE

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

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

# VANDENBROUCKE

scarl

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



**65, route du Poulmic - 29160 LANVÉOC**  
**Tél. : 02 98 27 52 33**  
**Mob. : 06 89 30 66 34**  
[www.vandenbrouckepeinture.fr](http://www.vandenbrouckepeinture.fr)  
[sarl.vandenbrouck@orange.fr](mailto:sarl.vandenbrouck@orange.fr)

## PRESQU'ÎLE RÉNOVATION



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

**Port. : 06.84.74.58.29**  
65 route du Poulmic - 29160 LANVEOC  
[jcaradec@presquile-renovation.fr](mailto:jcaradec@presquile-renovation.fr)  
[www.presquile-renovation.fr](http://www.presquile-renovation.fr)



Le Bois  
**d'Olivier**  
ébéniste

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

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

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



Réalisation d'un dressing



Les Professionnels à votre Service

# MALICE

*De l'utile à la déco !*

DÉCO DE NOËL

IDÉES CADEAUX

ARTS DE LA TABLE

FESTIF

**Ouvre en continu**  
**à partir du 7 juillet**  
**de 9h30 à 19h**  
**du lundi au samedi**

📍 Zac du Bourg  
29160 Crozon

☎ 02 98 16 06 01

[www.magasin-malice.fr](http://www.magasin-malice.fr)

📍 2 rue Paul Gauguin  
29150 Châteaulin

☎ 02 98 86 48 16

[commandemalice@gmail.com](mailto:commandemalice@gmail.com)

Adhérent **CENTRAKOR**



## Liou Spa Finistère

### crozon

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

- 🌀 TOUS VOS PROJETS D'EXTERIEUR
- 🌀 TERRASSE/ SPA/SAUNA
- 🌀 PROJET 3D
- 🌀 MOBILIER OUTDOOR
- 🌀 LUMINAIRES SOLAIRE/DÉCO
- 🌀 ENTRETIEN SPA/PISCINE



Notre **SHOWROOM**, 3bis route de Dinan à Crozon, vous accueille  
du mardi au samedi de 10h à 12h et de 15h à 19h  
et 7j/7 sur rendez-vous au 06 77 16 87 94

