

www.louarnig.fr

N°89
JANVIER
2025



Al Louarnig

la kazetenn qui fait du reuz !



Toutes
les infos de
la Presqu'île



COM à L'OUEST

Publicité - Enseigne

Marquage véhicule

Impression - Tee shirt ...

02 98 73 58 80

6 rue du Chanoine Grall - CROZON

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

Sommaire

Ça se passe en Janvier

Agenda..... Page 05

Oiseaux de la Presqu'île

La Canard Colvert Page 06

Tous au Jardin

L'agenda des travaux du jardin..... Page 07

Partenaires sociaux

Don de sang - Calendrier 2025..... Page 09

Secours Catholique..... Page 09

Buzz des associations

Ty Cabaret Page 10

CAP CROZON, Cap sur 2025 ! Page 11

Menez Hom Kraon Boxing Club Page 12

Redécouvrir l'histoire, la culture et les enjeux de la Bretagne Page 13

Centre Nautique de Roscanvel..... Page 13

Lutter contre les Violences intrafamiliales avec Veille en Presqu'île..... Page 14

Vélo Sport de la Presqu Ile de Crozon..... Page 14

Arts & Cultures

Quatre nuits pour célébrer nos patrimoines en presqu'île Page 15

En janvier aux 3 métiers Page 15

Centre Culturel l'Améthyste Page 16

Espace Culturel Leclerc - Sélection du mois Page 18

Science & Environnement

Quand des applis de smartphone deviennent des « copains des bois » Page 19

Santé et Bien être

Pas de pause... même avec de l'arthrose ! Page 22

Infos Pratiques

Infos pratiques..... Page 23

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 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.




Al Louarnig
la kazetenn qui fait du reuz !

À consulter
Tous les mois
sur www.louarnig.fr



COM à L'OUEST
Toute votre com'
DE LA **CONCEPTION** À LA **LIVRAISON**
POUR LES **PARTICULIERS**
ET **PROFESSIONNELS**
02 98 73 58 80
contact@comalouest.fr

Aurélié Frappier

- Photographie.....Page 04

Britt Cuisine

- CuisinesPage 24

Elle & Lui

- Bijoux / Maroquinerie / Accessoires.....Page 04

Le Bois d'Olivier - Kerdanvez

- Ebénisterie / MenuiseriePage 05

Le Breton Laveur - Crozon

- Nettoyage intérieur-extérieur / Particuliers & professionnelsPage 05

Leclerc Culturel - Crozon

- Alimentation / Automobile / Culture / Parapharmacie / OptiquePage 04

Presqu'île Rénovation - Lanvéoc

- Rénovation des intérieurs.....Page 27

Vandenbroucke Sarl - Lanvéoc

- Peintre en bâtiment / SolsPage 27

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

Pour recevoir «Al Louarnig» directement à votre domicile par la poste, veuillez nous communiquer vos coordonnées postales complètes (nom, prénom, adresse, code postal, ville) accompagnées d'un chèque à l'ordre de Com à l'Ouest, en règlement de votre abonnement trimestriel (3 numéros) - semestriel (6 numéros) ou annuel (12 numéros).

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

Tarifs abonnements (Frais d'envoi) : 3 numéros : 12.50 € - 6 numéros : 25.00 € - 12 numéros : 50.00 €



espace culturel
E.Leclerc

E.Leclerc EXPRESS

Cafet'
E.Leclerc

E.Leclerc DRIVE

JARDI
E.Leclerc

l'auto
E.Leclerc

optique
E.Leclerc

parapharmacie
E.Leclerc

E.Leclerc Presqu'île de Crozon

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

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

Elle & Lui

Bijoux - Maroquinerie - Accessoires

Nouvelle adresse

3 rue Jules Simon - 29160 CROZON - Tél. : 06 02 32 80 90





AURELIE FRAPPIER
Photographie

PHOTOGRAPHE
Lifestyle

MARIAGE - FAMILLE - COUPLE



✉ hello@aureliefrappier.com
☎ 06 78 91 17 90
📍 Crozon, Bretagne
🌐 www.aureliefrappier.com




ENLEVEMENT OU VIDANGE GRATUITE DE CUVES À FIOUL

Contact : 06 98 34 42 36 - (12-2024)


COM à L'OUEST

'Route la com' de la Presqu'île
Pour les particuliers et professionnels
02 98 73 58 80

Publicité - Enseigne
Marquage véhicule
Impression - Tee shirt ...
6 rue du Chanoine Grall - CROZON



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

Presqu'île Horticulture

La prochaine thématique de presqu'île horticulture Crozon, intitulée : Les haies de bord de mer par Mr Florian Martin pépiniériste aura lieu à la maison du temps libre le samedi 18 janvier 2025 à 16h. Les anciens et les nouveaux adhérents se retrouveront à 15h30 au café du jardinier pour partager la galettes des rois et reines autour d'un verre de l'amitié. Les non inscrits sont les bienvenus à cette conférence. (participation 5 euros)

Roscanvel-Tarot

Premier tournoi de tarot de l'année 2025, le samedi 11 janvier, à Argol, au bar La Terrasse. Début des jeux 14h, tournoi gratuit, suivi d'un repas, en soirée, au restaurant Relais de la Presqu'île, à Argol avec inscription préalable. Les soirées tarot, à Roscanvel, à la salle polyvalente, se tiendront les jeudis 9, 16, 23 et 30 janvier, début des jeux à 20h15. Inscriptions et renseignements au 06 61 10 11 08.

Accueil & Loisirs Lanvéoc

Prochain concours de belote le 22 février. À Lanvéoc tous les mardis, à la salle des association, l'association Accueil & Loisirs se réunit pour partager un moment de convivialité autour de jeux : belote, tarot, scrabble, (goûter vers 16h). Pour plus de renseignement vous pouvez me contacter Mme Patricia Soulliaert au 06 23 81 13 13.

Vendredi 10 janvier

Concert à la maison des trois métiers - Cap Horn chante la mer et les marins, les regrets et les espoirs de ceux qui regardent les bateaux qui partent. Mais nous chantons aussi les soirs de fêtes quand les voyageurs des mers sont de retour au port. Cap Horn c'est : Philippe Vandenberghe au chant et à la guitare, Hervé Marguery à la guitare basse et Jean-Marc Lesieur à l'accordéon aux flûtes et au chant.



GRATUIT- OUVERT à TOUS

Après-midi "TAROT"
un lot aux trois premiers du tournoi

SAMEDI 11 JANVIER 2025

"LA TERRASSE"

Bar - Épicerie
6 place de l'Église à **ARGOL** (29560)

Le tournoi l'après-midi **4 fois 5 donnes**

"LE RELAIS DE LA PRESQU'ÎLE"

REPAS en soirée
Inscription obligatoire au plus tard le vendredi 3 janvier 2025

RENSEIGNEMENTS et INSCRIPTIONS au 06.61.10.11.08
Inscription préalable ou sur place le jour du tournoi à partir de 13h30

DÉBUT DES JEUX À 14h précises

Le Breton Laveur

50%
réduction
d'impôts

**NETTOYAGE
TOUS LOCAUX & VITRES**



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

PROFESSIONNELS et PARTICULIERS

Tél. : 06 61 25 96 84

www.lebretonlaveur.com



**ZA de Kerdanvez
29160 CROZON
Tél. : 02 98 27 06 85
Mob. : 06 62 54 96 14
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



Canard colvert (*Anas platyrhynchos*)

Ordre des Anseriformes - Famille des Anatidés

Genre : *Anas* - Espèce : *Platyrhynchos*

Sous espèces : 2

Taille : 51 à 65 cm

Envergure : 81 à 98 cm

Poids : 850 à 1400 g

Longévité : 24 à 29 ans

Nidification : 1 nichée

Œufs par couvée : 6 à 15

Couvaison : 24 à 26 jours

Envol : environ 40 à 45 jours

Statut en France : résident pour une partie et rejoint l'hiver par des migrateurs

France : environ 250 000 couples - 318 000 hivernants



Espagnol : *Ánade azulón*

Anglais : *Mallard*

Allemand : *Stockente*

Breton : *Houad-korz*

© Serge Kergoat



On plante le décor : deux amis sont sur la digue, à la pêche. L'un s'appelle Bernard, Nard pour les intimes et l'autre Bruno, No pour ses potes.

C'est parti, c'est Bernard qui commence !

- Dans ce cas « Nard » tu admettras que le col vert est du plus bel effet !
- Je ne conteste pas le fait, mais sur le plan qui nous concerne, moi je ne peux pas, les gars qui carburent au « Pastaga » ce n'est pas mon truc !
- M'enfin où tu vas chercher tes informations, je ne vois vraiment pas notre bestiole s'enfiler des p'tits jaunes à longueur de journée. Elle ne tiendrait pas la longueur ! Et si ça peut te rassurer, je ne la vois pas carburer au gros qui tache non plus !
- Tu le fais exprès ou quoi ? T'as vu la couleur de son pif ?
- Ben, il est jaune, j'avoue d'ailleurs, que nonobstant la coloration orange de ses pattes, pour la partie haute, il est plutôt classe avec son bec jaune tranchant sur son cou vert ! Mais je ne vois pas le rapport avec la consommation excessive de petits jaunes !
- Bon okay je vais t'expliquer, tu connais Lucien ?
- Pour sûr que je le connais, son surnom c'est « la petite fraise » rapport à son penchant pour le Gwin ruz !
- Eh ben pour notre bestiole, s'il a le bec jaune c'est parce qu'il carbure au « Ricard » ou au petit jaune si tu préfères !
- T'es sûr de toi ?
- Mais oui ! Et c'est pour ça que dans ce Cas « Nard » col verre, c'est comme une invitation et sans faux col s'il vous plaît !
- Ouais comme toi je sens l'appel du verre, ramasse tes cannes, la marée descend. On ne prendra plus rien, mieux vaut aller s'en jeter un, on sera plus efficaces !

Le Canard colvert est l'un des oiseaux les plus connus. Il est présent sur tous les plans d'eau. C'est aussi probablement le plus agité, les prises de becs entre mâles sont assez spectaculaires.

Le Colvert est un canard de surface qui pratique la technique de la bascule pour se nourrir, c'est à dire qu'il plonge le cou et la tête, en basculant son corps vers l'avant. La moitié de son corps se retrouve ainsi immergé pour accentuer la profondeur de captation des aliments.

Le mâle est facile à identifier, la tête et le cou sont verts en période nuptiale, au printemps. Le poitrail est brun rouille, le corps est plutôt grisé et semble coupé par le milieu du corps par un trait brun, l'arrière du corps est noir et la queue blanche. La femelle est bien différente. Si on cherche un point commun entre mâle et femelle, il se trouve du côté des pattes qui sont oranges. La couleur de son corps la cache dans un décor de feuilles et de branchages posés au sol. Seul un point vert apparaît sur la base de l'aile au repos. En plumage d'Eclipse, c'est-à-dire au moment du remplacement des plumes, le mâle retrouve une similitude de plumage avec la femelle.

En vol, les Canards colverts se déplacent à environ 80 km/h.

Le repas des Colverts est diversifié, il comprend des têtards, des petits poissons, des vers, des graines et des insectes.

Le nid assez sommaire est posé sur le sol, à l'abri d'une touffe de roseaux. Les canetons nagent quelques heures après l'éclosion. Ils imitent rapidement l'adulte et sont capables de se nourrir en barbotant à la surface. Les Canards colverts vivent en eau douce, saumâtre ou salée.

Malgré le fait que cet oiseau soit chassable, il semble tolérer la présence humaine et pour le moment sa capacité d'adaptation est plutôt à mettre en avant. Mais comme pour beaucoup d'autres espèces dont nous avons déjà parlé, la pollution de l'eau doit être contrôlée pour éviter une chute des effectifs.

www.zoizo.fr

www.facebook.com/serge.kergoat.7

Serge Kergoat

L'agenda des travaux du jardin
Du 1^{er} au 15 janvier **terre vivante**
l'écologie pratique
Des livres, un magazine, un CentreL'agenda des travaux
du jardin est
issu du site :
www.terrevivante.org

Tout en rêvassant devant les catalogues et les sites des semenciers, vous pouvez profiter de la première quinzaine de janvier pour dessiner le plan et le calendrier des futures cultures au potager. S'il fait bon, vous pouvez déjà installer des nichoirs pour les oiseaux, tailler les arbres et récolter des greffons ou encore couper les engrais verts.

Au potager

Récoltez chicorée sauvage, choux, endives, mâche, panais, poireaux, salsifis, topinambours. Hors période de gel, apportez du compost, fauchez phacélie et moutarde et incorporez-les à la couche superficielle du sol. Plantez l'ail.

Planifiez le jardin, établissez un calendrier de cultures.

Les cendres de bois sont riches en sels minéraux, et contiennent notamment du calcium, de la potasse et des oligo-éléments. L'idéal, pour en faire profiter au mieux votre jardin, est de les incorporer au tas de compost, quelques poignées de temps en temps, en prenant soin de les mélanger soigneusement.

**Au jardin d'ornement**

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

Taillez vos arbres, hors période de gel.

Nettoyez vos outils.

Quand il neige, secouez régulièrement les arbres à feuilles persistantes, tout doucement, afin que les branches ne cassent pas.

Coupez votre bois de chauffage : les périodes de repos végétatif telles que l'hiver sont idéales pour couper son bois de chauffage. Le bois séchera encore plus vite si vous le coupez en période de lune descendante. Fendez-le rapidement et stockez-le dans un endroit abrité et ventilé.

Broyez les résidus de taille.

**Au verger**

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

Posez des nichoirs pour les oiseaux.

Stratifiez les noyaux des pêchers et cerisiers.

Éliminez le gui des arbres fruitiers.

Récoltez et mettez en jauge les greffons pour les greffages de mars.

Supprimez tous les fruits momifiés et les branches desséchées par la moniliose des arbres à noyaux.

Pruniers : supprimez les momies des fruits desséchés qui restent collés sur les rameaux.





Du 16 au 31 janvier

Si vous êtes équipé d'une serre ou d'un châssis, vous pouvez commencer mi-janvier les premiers semis de carottes hâtives et radis. Il est aussi temps de planter l'ail. Au verger, repérez et supprimez les momies des fruits desséchés ; taillez hors période de gel et occupez-vous des framboisiers, cassissiers et groseilliers.

Au potager

Continuez les récoltes de légumes d'hiver. Semez sous abri chauffé les variétés hâtives de radis et de carottes à forcer.

Si vous n'avez pas fait de plan de votre jardin l'an dernier, vous avez encore en mémoire ce que vous avez cultivé sur chaque planche. Notez-le sur un plan – même sommaire – avant d'oublier. Cela va vous permettre de programmer vos prochaines cultures en tenant compte des rotations, principe de base du jardinage bio.

Si vous disposez d'un châssis ou d'une petite serre, le temps des premiers semis de légumes est venu pour les carottes et les radis. Quelques précautions à prendre : choisissez des variétés hâtives ; aérez chaque jour aux heures les plus chaudes ; arrosez uniquement pour éviter que la terre ne se dessèche ; recouvrez les vitres d'un paillason isolant les nuits les plus froides. Récoltez chicorée sauvage, choux, endives, mâche, panais, poireaux, salsifis, topinambours. Hors période de gel, apportez du compost, fauchez phacélie et moutarde et incorporez-les à la couche superficielle du sol. Plantez l'ail.

Au jardin d'ornement

Étalez du compost au pied des rosiers et dans les emplacements libres des plates-bandes.

Coupez votre bois de chauffage : les périodes de repos végétatif telles que l'hiver sont idéales pour couper son bois de chauffage. Le bois sèchera encore plus vite si vous le coupez en période de lune descendante. Fendez-le rapidement et stockez-le dans un endroit abrité et ventilé.

Quand il neige, secouez régulièrement les arbres à feuilles persistantes, tout doucement, afin que les branches ne cassent pas.

Nettoyez vos outils.

Taillez vos arbres, hors période de gel.

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

Coupez votre bois de chauffage : il sèchera plus vite si vous le coupez en période de lune descendante. Fendez-le rapidement et stockez-le dans un endroit abrité et ventilé. S'il fait doux, étalez du compost au pied des arbres, des arbustes et des rosiers.

Débarrassez arbres et arbustes de leurs branches mortes.

Taillez les saules et récupérez le bois pour en faire des tuteurs.

Broyez les résidus de taille.



Au verger

Grattez les troncs et les grosses branches à la brosse métallique pour éliminer mousses et lichens, avant d'appliquer un badigeon.

Supprimez tous les fruits momifiés et les branches desséchées par la moniliose des arbres à noyaux.

Posez des nichoirs pour les oiseaux.

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

C'est le bon moment de prélever des greffons sur les arbres fruitiers. Lors de la taille, choisissez des rameaux de 15 à 20 cm de long sur du bois de l'année. Installez-les au frais, au pied d'un mur exposé au nord. Vous pouvez également les conserver au réfrigérateur, soigneusement enfermés dans un sac : l'important est d'éviter qu'ils ne se dessèchent.

Nettoyez et taillez les plantations de framboisiers. Taillez cassis et groseilliers : ôtez les grands rameaux trop serrés ou trop anciens. Les plus longs feront d'excellentes rames pour les petits pois. Pour renouveler votre plantation, prélevez quelques jeunes rameaux vigoureux et bouturez-les dans un coin bien travaillé en ne laissant dépasser que 2 ou 3 bourgeons. Ils reprendront très facilement et seront mis en place l'année suivante.

Taillez les arbres fruitiers hors période de gel.

Griffez la terre au pied des arbres et des arbustes.

Triez les pommes au fruitier.

Pruniers : supprimez les momies des fruits desséchés qui restent collés sur les rameaux. Posez des nichoirs pour les oiseaux.

Supprimez tous les fruits momifiés et les branches desséchées par la moniliose des arbres à noyaux.

Sur les arbres malades, passez un badigeon protecteur et nutritif sur les troncs et les départs des grosses branches (1/3 de bouse fraîche, 2/3 d'argile, un peu de cendre et de l'eau pour diluer le tout, et un peu d'huile pour éviter le craquèlement, ou badigeon du commerce).

Pruniers : supprimez les momies des fruits desséchés qui restent collés sur les rameaux.



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'Etablissement Français du Sang.

COLLECTES DE SANG DE L'ANNÉE 2025

CROZONLundi 6 janvier	9h00 à 13h00
(Maison du Temps Libre) Mardi 7 janvier	8h45 à 13h00
LANDEVENNECVendredi 14 mars	9h00 à 13h00
(Salle Polyvalente)	
LANVEOCLundi 12 mai.....	9h00 à 13h00
(Espace Nautique) Mardi 13 mai.....	8h45 à 13h00
CROZON Lundi 7 juillet.....	9h00 à 13h00
(Maison du Temps Libre) Mardi 8 juillet	8h45 à 13h00
TELGRUC SUR MERMardi 22 juillet.....	9h00 à 13h00
(Salle Omnisport)	
CAMARETLundi 11 août	9h00 à 13h00
(Salle Saint Ives) Mardi 12 août	8h45 à 13h00
CROZONMardi 14 octobre.....	9h00 à 13h00
(Maison du Temps Libre) Mercredi 15 octobre.....	8h45 à 13h00

Prenez rendez-vous sur dondesang.efs.sante.fr
Une pièce d'identité est obligatoire.

La Boutik' du Secours Catholique avec son équipe toujours présente et disponible pour accueillir les visiteurs est ouverte les mardis de 9h30 à 13h et les samedis de 9h 30 à 12h45, puis de 13h30 à 15h. au 34 rue de Poulpatré. Le soin apporté aux rayons textiles adultes et enfants, jeux, brocante, vaisselle et divers est toujours intact pour permettre à chacun de se rendre compte de la qualité des objets proposés et faire ses choix. L'accueil aux personnes en difficulté se tient tous les jeudis de 9h30 à 11h30 à la Maison Paroissiale. Cet endroit est aussi, à ce moment, un lieu où chacun peut venir rencontrer d'autres personnes simplement pour partager un moment autour d'un café.



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



C'est avec une immense fierté et une joie partagée que nous annonçons l'aboutissement de notre rêve : l'ouverture officielle de notre cabaret à Crozon. Les deux représentations de notre premier spectacle, intitulé Rêves et Éclats, qui ont eu lieu les 6 et 13 décembre, ont été un véritable succès. Ces deux premières soirées ont été exceptionnelles, tout comme le public qui nous a fait confiance.

Nous sommes comblés de voir que Rêves et Éclats a trouvé un écho si positif.

Le 15 décembre, nous avons eu le plaisir d'accueillir un spectacle pour enfants intitulé L'île où la fille du Père Noël, en partenariat avec la compagnie Les Légendes. Ce spectacle a lui aussi trouvé son public.

Nous tenons à remercier toutes les personnes qui nous ont fait confiance en étant présentes, et nous avons hâte de vous retrouver en 2025.

Les réservations sont désormais ouvertes pour notre prochain spectacle, prévu pour le 14 février. Nous avons hâte d'accueillir tous ceux qui souhaitent partager un moment inoubliable avec nous à cette date.

Merci à tous pour votre soutien et votre enthousiasme. Nous sommes impatients de vous retrouver pour de nouvelles soirées magiques.

Infos et réservations :
06 04 49 45 41 ou tycabaret@outlook.fr



CAP CROZON, Cap sur 2025 !

Alors que viennent de se terminer les festivités de Noël, période importante pour tous les commerçants, l'association Cap Crozon dresse un premier bilan de l'année 2024 et prépare son programme 2025.



Créée en 2012, l'association Cap Crozon rassemble les commerçants, artisans et producteurs du Centre bourg de Crozon. Sa mission : fédérer les acteurs du commerce de proximité pour dynamiser la vie commerciale du bourg et interagir avec les acteurs publics sur tous les sujets relatifs à l'activité économique de Crozon.

Avec un peu plus 40 adhérents représentant la diversité de l'offre commerciale du bourg (Fleuriste, Optique, Superette, Boulangerie, Maison de la presse, boucherie, Épicerie fine, Coiffeur, Prêt à porter, Couture, Brasserie, Décoration, Chaussure, Poissonnerie...), Cap Crozon organise chaque année une série d'événements destinés à animer le centre bourg.

2024, une année en demi-teinte pour le commerce

Dans un contexte économique peu favorable et face la baisse du pouvoir d'achat, le commerce local a souffert comme au niveau national ; Une raison de plus de se mobiliser contre la morosité ambiante et rendre plus attractive l'offre des petits commerçants du bourg. « Au-delà des efforts de chacun, l'association permet d'unir nos forces pour porter des projets plus ambitieux », explique Loïc Le Henaff, Président de l'association.

Bien que difficile, 2024 a vu l'arrivée de nouveaux commerçants : Damaylia, Ty Cabaret, Kid'skateshop... « Nous nous réjouissons toujours de voir arriver du sang neuf pour le bourg et pour l'association », commente Valérie Klobut, Trésorière de Cap Crozon.

A chaque saison, son animation !

Parmi les temps forts annuels de l'association, on compte notamment les festivités de Noël où les commerçants se mobilisent pour proposer une parade et des photos avec le Père Noël, des tours de manèges pour les plus petits et une buvette pour les plus grands ! Chaque année un tirage au sort permet aussi d'offrir des jolis lots aux clients : cette année ce sont notamment 6 soirées Diners au « Ty Cabaret » qui ont été offerts aux heureux élus.

Au fil des saisons, Cap Crozon propose aux commerçants du bourg de s'associer à une animation : au printemps la Fête de la musique, pendant l'été avec La Braderie qui se déroule mi-août, à l'automne avec « Octobre Rose » au profit de la lutte contre le Cancer du sein avec l'association Argol en rose ... et les projets ne s'arrêtent pas là. « Nous réfléchissons à mettre en place de nouvelles opérations. Et nous invitons tous les nouveaux commerçants et artisans à nous rejoindre ! », conclut le Président de l'association.

Cap Crozon s'est en effet récemment doté d'une devise : « Ensemble, on va plus loin ! » A bon entendeur !





Soirée exceptionnelle au bout du monde

La presqu'île de Crozon a été la capitale de la Savate Boxe Française le temps d'une soirée.

Samedi 7 décembre, le Menez Hom Kraon Boxing Club organisait son tout premier gala de savate boxe française dans la chaleureuse salle des écoles de Telgruc.

Pour la première fois en France, un gala uniquement en assaut, pratique où la technicité et la virtuosité sont privilégiées, a été monté en France.

C'est un plateau exceptionnel qui a été présenté à une salle comble et conquise.

Plus de 250 personnes sont venues applaudir pas moins de 11 champions et championnes nationaux et internationaux dont Arwen Delaplesse et Gwendoline Lobjeois, championnes du monde 2024 licenciées au club du Menez-Hom et Charles Herbert qui alignait le plus beau palmarès de la soirée.

Une organisation sans faille au dire de tous les clubs, participants et public présents.

La soirée a été rythmée par une animatrice pétillante, DJ Banbz et les danseurs de Danse 2000.



Isabelle et Eric Delaplesse, initiateurs de cette soirée, ont réussi à réunir des boxeurs et boxeuses issus de clubs bretons mais aussi parisiens, nantais, angevins et vendéens.

Les boxeurs et boxeuses ont ensuite fait le show !

Entrée en musique, niveau de boxe incroyable dans un esprit sportif exemplaire.

Tous attendent la seconde édition !!

Le club de Boxe Française accueille encore les nouveaux adhérents et propose des tarifs dégressifs. 2 essais gratuits sont possibles avant de s'engager. Les cours sont répartis sur les communes de Crozon et de Plomodiern.

Le gala a peut-être généré des envies de s'essayer à ce sport de combat. alors, n'hésitez pas à franchir les portes du club !

**Renseignements auprès d'Eric au 06 70 14 55 56
ou par mail : menezhomsc@gmail.com**



Rendez-vous Landevenneg, programme 2025

Redécouvrir l'histoire, la culture et les enjeux de la Bretagne

Pour la 3^{ème} année consécutive, l'association *Histoire et Culture de Bretagne* vous propose un cycle de conférences mensuelles, les dimanches à 15h de mars à octobre, pour découvrir ou redécouvrir l'histoire, la culture et les enjeux de la Bretagne d'aujourd'hui, au travers de thématiques variées. Créés en 2023, ces Rendez-vous font intervenir des conférenciers passionnés, historiens ou spécialistes reconnus dans leurs domaines, acteurs publics, culturels ou économiques de la vie des territoires de la Bretagne à 5 départements. Les Rendez-vous s'adressent à tous les publics et se tiennent dans la salle polyvalente de Landevenneg.



Découvrez le programme 2025 !

Dimanche 23 mars, 15h, avec **François de Beaulieu - Landes de Bretagne, un patrimoine vivant**

Dimanche 20 avril, 15h, avec **Anne-Marie Tréguier - Le littoral breton face aux défis climatiques**

Dimanche 18 mai, 15h, avec **Guy Malbosc Vauban et la bataille de Camaret**

Dimanche 8 juin, 15h, avec **Tristan Pichard Les légendes arthuriennes**

Dimanche 10 août, 15h, avec **Thierry Jigourel - Le dragon, symbole majeur des Bretons**

Dimanche 21 septembre, 15h, avec **l'Amiral François Guichard - Premières plongées**

Dimanche 19 octobre, 15h, avec **Serge Duigou - Les femmes dans le monde des phares bretons**

Réservations

Billetterie et présentation détaillée :

www.breizh-odysee.bzh (rubrique événements)
ou au centre Breizh Odyssée

Entrée 5 €, gratuit -12 ans.

Lieu : salle polyvalente de Landevenneg

Informations

www.histoire-culture-bretagne.bzh
06 80 44 11 80

HCB | ISB

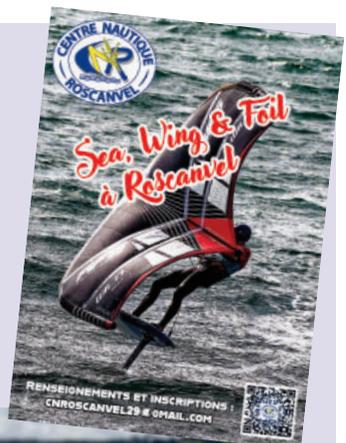
Histoire et Culture de Bretagne
Istor ha sevenadur Breizh

Bonne année 2025 !

Initiation ou **perfectionnement à la voile**, en catamaran de sport et en dériveur. Recherche de l'équilibre sur un **Wing-foil**, ou peut-être en **planche à voile**, à la pagaie sur un **kayak** ou un **paddle**, au spectacle avec des **bateaux volants** au Grand Prix de l'Ecole Navale.

En 2025, il y en aura pour tous les goûts au Centre nautique de Roscanvel, pour tous les âges aussi, nous accueillons les moussaillons **dès 5 ans**, pour tous les rythmes, en stages, à la séance ou en cours particulier.

> **d'avril à octobre sans discontinuer**
Centrenautiquederoscanvel.fr
02 98 27 41 59
cnroscaavel29@gmail.com



Lutter contre les Violences intrafamiliales avec Veille en Presqu'île



Veille en Presqu'île, qui travaille autour des violences intra-familiales, violences sexuelles et sexistes, invite les personnes qui souhaiteraient adhérer à l'association pour témoigner leur soutien, à se faire connaître.

Pour rappel, l'adhésion à l'association est gratuite. Elle diffère de la cotisation, qui est à prix libre. Dans le cadre du mois des luttes contre Violences intr-familiales, Veille sera présente le mercredi 3 décembre pour le spectacle "Je suis la maman du bourreau" à l'Améthyste.

A son issue, 2 membres de Veille lanceront la 1^{ère} de leur micro trottoir pour aller à la rencontre des habitants et des représentations de chacun-e sur ces questions de violence.

Par ailleurs, les membres du bureau de Veille en Presqu'île proposeront à leurs adhérents un moment de rencontre convivial pour échanger autour des actions en cours et des projets à venir : Ce sera le Vendredi 13 décembre à 18 heures dans la grande salle de Ty Buhez, au sein de l'Hôpital Local à Crozon.



Pratique : veille.enpresquile@gmail.com

Téléphone : 07.60.04.82.36



Vélo Sport de la Presqu'île de Crozon

Calendrier des sorties du mois de Janvier 2025 - Horaire de départ > 9h15

Date	Distance	Dénivelé	Direction circuit
05 Janvier	65	623	Crozon - Pen Ar Prat - Argol - Saint Jean - Saint Nic - Pentrez - Lestrévet - Plomodiern - Sainte Marie - Crozon
12 Janvier	65	680	Crozon - Tal ar Groas - Lanvéoc - Quélern - Pointe des Espagnols - Ménez ar Vel (circuit A L Henaff x1) haut de camaret - Kerret - Kereon - Dinan - Crozon
19 Janvier	65	768	Crozon - 4 chemins - Gare d'Argol - Sainte Marie - Trégarvan - Argol - Maison Blanche - Crozon
26 Janvier	65	719	Crozon - Quatre Chemins - Pen Hoat - Tal ar Groas (Telgruc) - Pentrez - Lestrevet - Plomodiern - Trois canards - Trégarvan - Argol - Crozon
TOTAL	325 km	4034 m	Contact : vspc-over-blog-com

Pour le groupe à allure modérée - Départ : 9h15
Distance environ 60 KM : Itinéraire défini sur place

Quatre nuits pour célébrer nos patrimoines en presqu'île

Pour la première fois, la Presqu'île participe aux Nuits de la lecture, événement national organisé par le Centre National du Livre. Quatre lieux emblématiques de notre territoire s'associent à #AppelleMado pour vous proposer des soirées uniques autour du thème des patrimoines.

Judi 23 janvier - La Belle Pic (Crozon)

« *Les Patrimoines Intérieurs* » : une soirée intime autour des livres qui nous ont construits

Vendredi 24 janvier - Bibliothèque Saint-Pol-Roux (Camaret)

« *Les Patrimoines exquis de Camaret* » : jeux et défis littéraires pour petits et grands

Samedi 25 janvier - Breizh Odyssee (Landévenec)

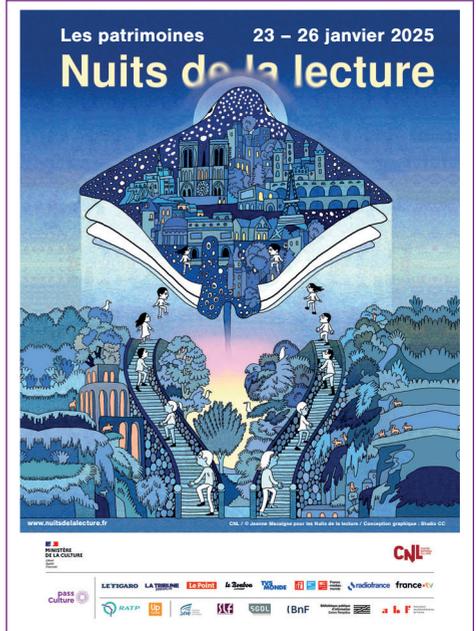
« *Le Patrimoine Breton* » : une nocturne exceptionnelle dans les collections du musée

Dimanche 26 janvier - La Maison (Lanvéoc)

« Lanvéoc se livre », une soirée de partage autour des récits de vie.

Toutes les soirées se déroulent de 17h à 20h. Entrée libre et gratuite. Quatre occasions de découvrir ou redécouvrir notre patrimoine, dans une ambiance chaleureuse et conviviale !

Plus d'information sur www.nuitsdelalecture.fr



En Janvier aux 3 métiers

Vendredi 10 janvier

Concert du trio Cap Horn

Cap Horn chante la mer et les marins, les regrets et les espoirs de ceux qui regardent les bateaux qui partent. Mais nous chantons aussi les soirs de fêtes quand les voyageurs des mers sont de retour au port. Il arrive parfois que des matelots manquent à l'appel mais on sait que leur esprit n'est jamais très loin de ceux qu'ils aiment. Cap Horn a vécu ce moment particulier en perdant Olivier, le guitariste emblématique du groupe. Nul ne doute que, depuis le paradis des musiciens où il chante désormais, son regard bienveillant sera présent lors du concert du 10 janvier à la maison des trois métiers.



Cap Horn c'est : Philippe Vandenberghe au chant et à la guitare, Hervé Marguery à la guitare basse et Jean-Marc Lesieur à l'accordéon aux flûtes et au chant.

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

Théâtre

Hic !

Compagnie Heïdi A Bien Grandi

- Théâtre musical burlesque par Jour de Fête

Vendredi 17 janvier - 20h30

Venez découvrir des personnages bien trempés, qui nous servent avec humour des chansons de leur cru, de la musique, des tranches de vie gratinées, des amitiés, de la poésie, des verres à pied, des calembours et des cacahuètes. Un spectacle drôle et émouvant où la solitude côtoie la fête débridée, une comédie tout public qui plonge dans l'univers du bistrot à la rencontre de ces hommes et de leur humanité.

Tout public - Durée : 1h - Tarifs : 10 € / 8 €



Conférence

Histoire et généalogie du grand-père des luths : le Oud

Conférence musicale par Samir Aouad

Mercredi 22 janvier - 20h

Tout au long d'un voyage bercé par les notes du Oud, le luthiste-concertiste Samir Aouad transmettra avec cette conférence les codes pour découvrir les subtilités de l'instrument, les styles de jeu (égyptien, türk, irakien, marocain...) et les influences en lien avec l'Histoire. De sa naissance en Mésopotamie il y a 5 000 ans à son appropriation par les civilisations suivantes (pharaons, perses, abbassides...) jusqu'à son exportation vers l'Europe et l'Asie, nous remonterons la généalogie de ce noble instrument.

Tout public - Durée : 1h30 - Tarifs : 2 €



Concert

Casablanca

Concert Musiques du monde de Samir Aouad avec en 1^{ère} partie les élèves de Kaniri Ar Mor

- Les Amis de la musique et Kaniri Ar Mor

Samedi 25 janvier - 20 h

Né à Casablanca dans une famille de passionnés de musique, le compositeur et instrumentiste Samir Aouad nous livre ses compositions originales sous forme d'un journal intime. Véritable ode à la vie, ce spectacle rend hommage à sa ville de naissance, source d'inspiration de toutes les histoires qui composent son répertoire. Il nous dévoilera des récits musicaux, dans un univers contrasté et moderne, qui se nourrit tout autant de ses explorations du jazz, des musiques arabes, ottomanes ou andalouses que de ses rencontres, séparations et deuils.

Tout public - Durée : 1h30



Tarifs : 10 € / 8 € / Gratuit pour les - 12 ans et les élèves - 18 ans de Kaniri Ar Mor

Ensemble Avel Breizh

Octuor à vent de l'Orchestre National de Bretagne

- Musique classique

Jeudi 30 janvier à 14h15 et samedi 1^{er} février à 20h

Au XVIII^{ème} siècle, les octuors à vent étaient des ensembles très populaires. Mozart les a élevés au rang de formation d'exception, explorant des mélodies et des harmonies qui figureront dans ses opéras et ses œuvres les plus célèbres, dont l'Adagio de sa Sérénade n° 11. Depuis, l'octuor à vent est resté dans le répertoire classique et a été repris par de nombreux compositeurs. L'Octuor de Beethoven est une œuvre de jeunesse pleine de contrastes et d'humour qui nous montre un visage espiègle et joyeux du compositeur. Un siècle et demi plus tard, l'anglais Gordon Jacob reprend l'octuor à vent dans une œuvre grandement inspirée par le caractère populaire et accessible de Mozart.



Tout public - Durée : 1h le 30/01 (programme court) - 1h35 le 01/02 (entracte compris)
Tarif : 15 € / 12 €

Scannez le QR Code
et réservez vos places !



Programme complet et réservations

www.comcom-crozon.bzh > rubrique Centre culturel l'Améthyste > Programmation de l'Améthyste
- par mail à : billetterie-amethyste@comcom-crozon.bzh
- par téléphone au 02.98.86.49.08
- sur place tous les mercredis après-midi de 14h à 17h30,
ou à l'Office de Tourisme de Crozon ou à L'Espace E. Leclerc culturel aux horaires d'ouverture.

Agenda culturel du territoire

L'agenda culturel du territoire de février à août 2025 est sorti !

*Vous y trouverez les événements organisés
à l'Améthyste et ailleurs sur le territoire.*

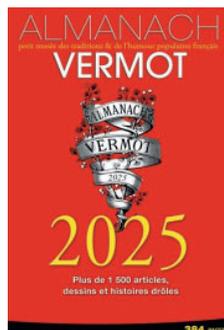
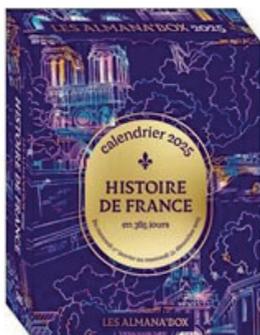
*Disponible dans les lieux culturels, les commerces,
les mairies, les offices de tourisme et à la communauté
de communes.*



L'Améthyste

1 place Etienne Schlumberger - 29160 Crozon
02 98 86 49 08www.comcom-crozon.bzh

Pour passer une bonne année voici une sélection de calendriers et d'almanachs



Découvrez chaque jour une nouvelle information avec ces calendriers et almanachs.

« Les almaniaks 365 jours pour être zen » Editions 365

« Histoire de France en 365 jours » Editions 365

« Almanach Vermot 2025 »

« 365 nouveaux jours avec Jamy » Editions Nathan



Un calendrier mensuel et un semainier avec de superbes illustrations..

« Joyeuses semaines avec Mathou » Editions Millelima



« Calendrier 2025 de Benjamin Lacombe » Editions Albin Michel

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



COM à L'OUEST

Toute la com' de la Presqu'île

Pour les particuliers et professionnels

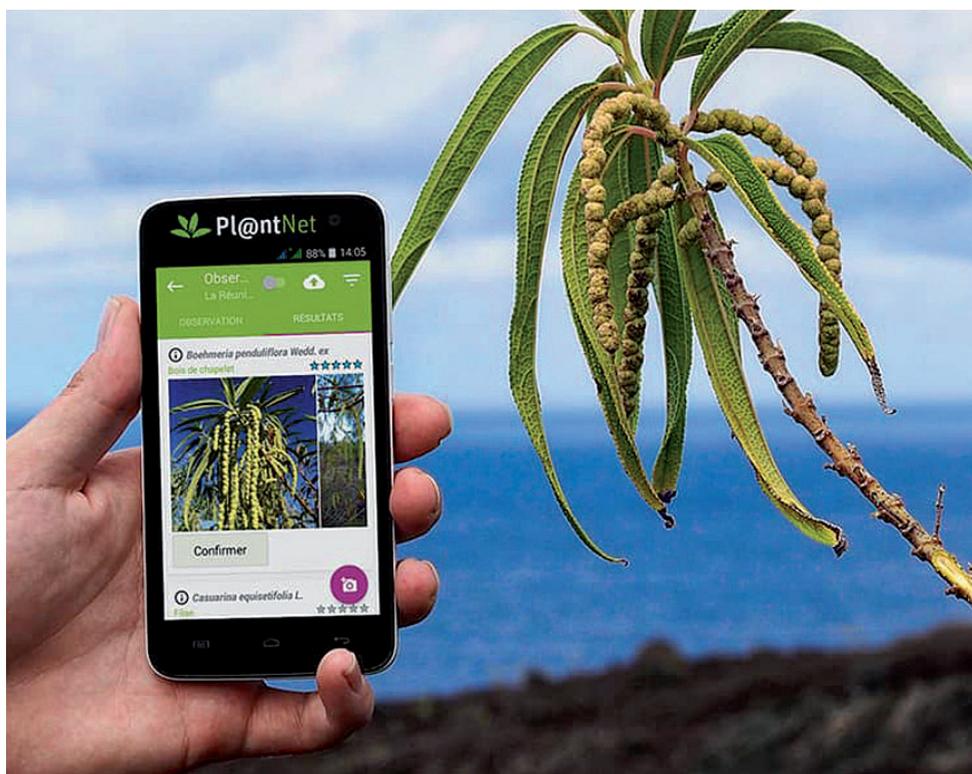
02 98 73 58 80

Publicité - Enseigne
Marquage véhicule
Impression - Tee shirt ...

6 rue du Chanoine Grall - CROZON

Quand des applis de smartphone deviennent des « copains des bois »

La randonnée naturaliste est souvent l'occasion de déconnecter de l'immédiateté des réseaux sociaux ; pour autant, l'intelligence artificielle associée aux sciences participatives peut rendre des services improbables aux curieux de nature. J'en veux pour preuve les diverses applications mobiles qui permettent d'identifier, tantôt une fleur croisée au détour du chemin, tantôt un chant d'oiseau qui résonne au coeur de la nuit. D'autres iront plus loin encore. Toutes les applis présentées ici sont gratuites. Pour ceux qui avaient l'habitude de transporter leur guide papier, la vitesse et la justesse des résultats est toujours bluffante ! Voici une présentation des plus efficaces.



Quelle est donc cette plante ?

PL@NTNET : la plus connue des applis chez les botanistes de terrain. Elle a été élaborée par des institutions scientifiques (IRD, INRA, CIRAD...) avec le concours du réseau associatif Télé Botanica. Elle vous identifie 50 000 plantes à



Pl@ntNet

partir d'une photo prise sur le terrain. L'identification est automatisée avec des outils informatiques dont le Deep learning. Selon la qualité de la photo, un choix de plusieurs plantes est proposé avec un pourcentage de probabilité. En dessous de 80%, on peut toujours comparer avec les photos de référence. Si le végétal est un arbre de 15m, il est possible de le reconnaître en soumettant la structure de son écorce.



FLORA INCOGNITA : un projet universitaire allemand. Une configuration plus sympathique et la possibilité de créer votre propre herbier numérique

(non partagé) en collectant vos observations et leur localisation. Une fois à domicile, vous pouvez encore soumettre vos photos à ses deux applis.

A qui appartient ce chant d'oiseau ?

BIRDNET : Même avant les applis, un ornithologue confirmé identifiait une espèce d'oiseau par son chant avant même de la voir dans ses jumelles. Sur ce principe, une fois l'application en fonction, diriger le micro de votre téléphone vers le chant et tenter de localiser sa position sur le spectrogramme qui se dessine sur l'écran. Chose faite, sélectionner avec votre doigt la section de la bande-son correspondant au chant mystérieux et cliquer sur « analyser ». Un ou plusieurs chants sont proposés. Le projet de recherche BirdNET utilise l'intelligence artificielle et les réseaux neuronaux pour entraîner les ordinateurs à identifier plus de 3 000 espèces parmi les plus communes dans le monde.



MERLIN Bird : Plus de 6000 chants répertoriés. Plus complexe à manipuler que Birdnet mais plus complète.

Vous pourrez profiter de la banque de sons importante qui dispose des cris, chants et parades.



Encore plus fort !

SEEK : Véritable encyclopédie de la nature, elle peut identifier un végétal, un mammifère, un insecte... Très simple d'utilisation ; pointez votre caméra vers un être vivant comme si vous le filmiez, jusqu'à ce que les 7 ronds verts de la barre d'identification soient allumés. Chaque rond représente un niveau taxonomique, allant du règne jusqu'à l'espèce, en passant par la classe, l'ordre, la famille, le genre. Ce système fonctionne tout comme les scientifiques classent et déterminent une espèce, bluffant ! Pour rendre l'observation de la nature encore plus ludique pour les jeunes, Seek propose des défis mensuels avec comme récompenses des badges d'espèces.



CHAMPIGNOUF : L'identification de près de 900 espèces n'est pas fiable mais son développeur a le mérite de le préciser dans un souci de responsabilité. Il prend soin de rappeler que même si l'appli vous suggère un champignon



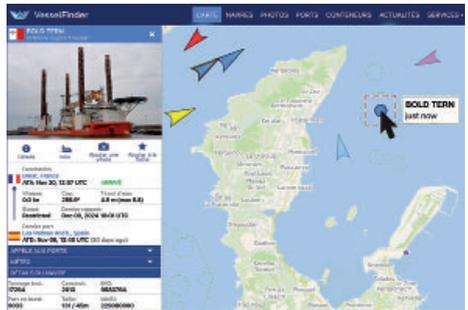
qui ressemble à votre image, ne lui faites jamais confiance car il y a un danger de mort. Cependant, un super outil pour un mycologue amateur, non consommateur.

Au delà de l'horizon

STELLARIUM : une appli de planétarium qui montre exactement ce que vous voyez lorsque vous regardez le ciel. Identifiez étoiles, constellations, planètes, comètes, satellites, voire l'ISS, simplement en pointant le téléphone vers le ciel. Selon vos paramètres choisis, apprenez même les constellations des autres civilisations (Maori, Tonga, Tupi-Guarani, Navajo, Inuits...)



VESSEL FINDER / MARINE TRAFIC :



vous remarquez l'étrange silhouette d'un navire à la pointe des Espagnols. Ouvrez l'appli et une cartographie vous dessine les mouvements maritimes grâce aux balises satellites AIS embarquées. Symbolisé d'un triangle s'il est en marche ou d'un rond s'il est à l'ancre, de couleurs distinctes selon qu'il soit militaire, de pêche, tanker ou de loisir, tout ce qui flotte avec matricule n'aura plus de secret pour vous... sauf les sous-marins SNLE évidemment.

Agir pour la veille écologique !

SENTINELLE DE LA NATURE :

Un grand succès pour ce projet lancé en 2015 par France Nature Environnement (FNE), elle vous permet de signaler sur une carte interactive une dégradation à l'environnement telle dépôt sauvage de déchets, destruction de haies, pollution chimique, déforestation illégale, drainage de zone humide, prolifération d'espèces invasives, brûlage de végétaux, épandage non conforme de pesticides, etc. Des fiches juridiques sont téléchargeables pour connaître la réglementation. Une fois validée, des responsables locaux décident de la meilleure manière de traiter le problème, en contactant des services de l'Etat, collectivités ou associations. Pour s'investir d'avantage et participer à la gestion des signalements, rejoindre le mouvement FNE.



FISH AND CLICK : Initié par l'Ifremer, ce programme vise à recueillir la géolocalisation des engins de pêche perdus ou abandonnés, en mer ou sur le littoral. Les engins de pêche en plastique ont une durée de vie très longue (filet, casier, hameçon, cordage,...) et peuvent continuer de pêcher ou se dégrader.



PHENOMER : Coordonné par l'Ifremer, il permet de signaler les concentrations de microalgues ou efflorescences de phytoplancton (blooms en anglais) qui donne à l'eau de mer une apparence visible à l'oeil nu (colorations vertes, brunes, rouges ou dorées ou présence abondante de mousse). Cela peut aussi se traduire par des mortalités massives de poissons.



Géolocalisons avec modération

Soyez conscient que certaines applications localisent avec précision vos découvertes faunistiques et floristiques. Or, en cette période d'extinction massive de biodiversité, le signalement d'espèces sensibles n'est pas forcément un cadeau à faire à la Nature. Tous les utilisateurs de ses applis à géolocalisation n'ont pas forcément votre discrétion et vos bonnes intentions ; il y a aussi potentiellement des usagers moins bienveillants tels les collectionneurs-revendeurs (le trafic d'animaux représente le 3eme négoce illégal mondial après les stupéfiants et les armes), certains photographes peu soucieux des dérangements, sans parler des « cocheurs », cette communauté un peu dingo qui n'hésite pas à traverser la Bretagne pour valider leur fiches d'observation des espèces rares. Je vous encourage donc à toujours déconnecter ou interdire la « localisation » géographique quand vous identifiez ou signalez une espèce.

En revanche, signaler la présence d'une espèce rare ou protégée, sur un secteur donné, sans localisation précise, peut potentiellement aider les « Naturalistes des Terres » à freiner ou bloquer un projet industriel inutile et imposé, en exigeant des études d'impacts approfondies (cf. faune-bretagne).

Mais comme me disait compères Blaireau et Triton marbré se rendant à la lande des Korrigans : « *De nos jours, pour vivre heureux, vivons cachés !* »



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



AI Louarnig

la kazetenn qui fait du reuz !

À consulter

Tous les mois

sur www.louarnig.fr

Pas de pause... même avec de l'arthrose !

Qu'elle soit d'origine traumatique, mécanique ou inflammatoire, l'arthrose du genou ne doit pas dispenser de la pratique d'une activité physique régulière et modérée. Bien au contraire !



L'articulation du genou est composée de trois os : le fémur, le tibia et la rotule. Leur extrémité cartilagineuse baigne dans un liquide synovial, un lubrifiant qui empêche les frottements entre les os et nourrit l'articulation. Mais avec le temps, le poids, les phénomènes mécaniques et le poids, le cartilage s'use, s'amincit et se dégrade. Le genou est douloureux, gonfle et perd de sa mobilité. Et ne pensez pas que la sédentarité économisera vos articulations. Seule une activité physique, à commencer par la marche, saura les entretenir.

Bouger contre l'arthrose

Comme l'explique le Dr Nicolas Barizien, chef du service de médecine physique et de réadaptation de l'Hôpital Foch, à Suresnes (Hauts-de-Seine), marcher rode l'articulation. « *Soumis à des contraintes mécaniques, le liquide synovial se réchauffe et augmente ses qualités viscoélastiques, ce qui permet une meilleure lubrification de l'articulation et absorption du fluide par le cartilage. Constitué à 80 % d'eau, ce dernier est une sorte d'éponge dure qui se remplit d'eau quand on la relâche et se vide quand on la comprime.* »

Grâce à cet effet de pompe, les liquides circulent à l'intérieur du cartilage et améliorent sa nutrition et ses capacités à amortir les chocs. « *Monter des côtes ou des escaliers permet de lutter contre la perte du tonus musculaire et*

l'instabilité fonctionnelle, ajoute le médecin. Un déséquilibre musculaire peut faire le lit de l'arthrose au bout de quelques années. Gagner en souplesse prévient les contraintes permanentes sur l'articulation liées à un muscle contracturé ou trop court. »

À chaque stade ses sports

Dans la première phase d'évolution (stades 1 et 2 : usure du cartilage inférieure à 50 % de son épaisseur), l'idéal est de choisir « *des disciplines qui sollicitent l'articulation sans la traumatiser, sans risque de contact direct ou de coup dans le genou (football, rugby, sports de combat, etc.), conseille le spécialiste. Les sports à impacts (footing, tennis, etc.) ne doivent pas être bannis. S'ils sont pratiqués avec mesure, les contraintes exercées permettent au cartilage de se renforcer et de s'épaissir, et au liquide synovial de bien lubrifier.* »

Aux grades 3 (usure supérieure à 50 %) et 4 (os à nu), les activités en décharge (vélo, crawl, dos crawlé, aquagym, etc.) sont à privilégier. « *À ces stades, l'impact va ébranler l'os juste en dessous du cartilage. Le yoga, le tai-chi et le qi gong renforcent les muscles stabilisateurs, rééquilibrent les chaînes musculaires, améliorent la souplesse et stimulent la proprioception, la capacité inconsciente du genou à savoir dans quelle position il se trouve.* »

L'avis de l'expert : Pour la santé articulaire

Dr Nicolas Barizien - Chef du service de MPR de l'Hôpital Foch, à Suresnes

Luttez contre la sédentarité. Faites quotidiennement entre 8 000 et 10 000 pas, si vous n'avez pas de pathologie. Au-delà de 60 ans, effectuez 6 000 à 8 000 pas.

Bougez régulièrement. Levez-vous et faites quelques pas toutes les deux heures. Si les muscles, les disques, le cartilage et les genoux restent trop longtemps dans la même position, ils se ramollissent et s'abîment.

Faites du sport trois à quatre fois par semaine : renforcement musculaire, stretching, travail d'équilibre, etc.

Ayez une alimentation variée, équilibrée et adaptée à votre dépense calorique. Limitez le sucre, le gras et les produits transformés. Hydratez-vous correctement.

Consultez si trois semaines après une chute ou un coup vous avez toujours mal. En général, la guérison est spontanée en deux à trois semaines.

Numéros d'urgences

Appel d'urgence européen : 112
Samu : 15
Police Secours - gendarmerie : 17
Pompiers : 18
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

CHU Brest : 02 98 22 33 33
**Urgences pédiatriques (jusqu'à 15 ans),
 hôpital Morvan : 02 98 22 33 33**
**Urgences hôpital des armées Brest :
 02 98 43 72 33**
**Urgences Keraudren - Brest :
 02 98 34 29 27**

Piscine Nautil'Ys

Horaires d'ouverture - Période scolaire

1 rue Alain - 29160 Crozon - ☎ 02.98.16.00.40 - www.piscinenautilys.bzh

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

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

Transport à la Demande (TAD)

Le TAD fonctionne de nouveau normalement.

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

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

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

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

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

Déchèteries

Horaires d'ouverture du 1^{er} Avril au 30 Septembre

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

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

Rosnoën : Kerguelen - Ouvert lundi, mercredi, vendredi et samedi (sauf jours fériés) de 9h à 11h55 et de 13h30 à 17h45. ☎ 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 9h à 12h et de 14h à 16h40 et le vendredi de 09h à 12h et de 14h à 15h45. ☎ 02.98.73.36.87

Marchés

Où et quand faire votre marché

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

TVA OFFERTE*

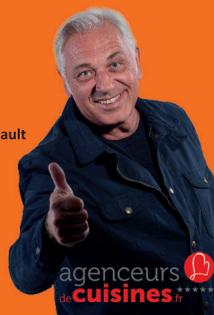
DU 4 AU 25 JANVIER 2025



 **97,5%**
SATISFACTION CLIENT**

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

Stéphane Thebault



SCANNEZ POUR NOUS REJOINDRE ! 

*Nous vous remboursons l'équivalent de la TVA de vos meubles, soit l'équivalent de 16,66% de la valeur des meubles pour une TVA au taux légal de 20% ; 9,09% de la valeur des meubles pour une TVA au taux légal de 10%. Offre valable dans les magasins participants pendant la période de promotion.

Non cumulable avec toutes offres passées, en cours ou à venir.

**Moyenne sur les 2 dernières années.



brit
cuisines
Exigez plus, payez moins

VANDENBROUCKE

sarl

PEINTURE - RAVALEMENT
DÉCORATION
REVÊTEMENT de SOL - MOQUETTES



65, route du Poulmic - 29160 LANVÉOC

Tél. : 02 98 27 52 33

Mob. : 06 89 30 66 34

www.vandenbrouckpeinture.fr
sarl.vandenbrouck@orange.fr

PRESQU'ÎLE RÉNOVATION



Cloisons sèches
Isolation - Carrelage
Menuiseries - Parquets

Port. : 06.84.74.58.29

65 route du Poulmic - 29160 LANVÉOC

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



COM à L'OUEST

Toute la com'
de la Presqu'île

Pour les particuliers et professionnels

02 98 73 58 80

Publicité - Enseigne
Marquage véhicule
Impression - Tee shirt ...

6 rue du Chanoine Grall - CROZON