

# amZER



3  
—  
MAR  
20  
19

Landévennec • Crozon • Pont-de-Buis-lès-Quimerch • Lanvéoc • Argol  
Roscanvel • Camaret-sur-Mer • Le Faou • Telgruc-sur-Mer • Rosnoën



**ARMOR GÉNIE**  
Thermique & Frigorifique

## Créateur de confort

Installateur conseil - Thermique - Electrique - Frigorifique  
Réduisez vos consommations de chauffage !  
Contacter-nous dès aujourd'hui -70 %



Pompes à chaleur thermodynamique



Climatisation réversible - Aérothermie



Froid commercial & industriel



Systèmes de chauffages économiques



Traitement de l'air - Ventilation - VMC



Chauffage de piscine - Déshumidification



Electricité générale - Système d'éclairage

## ETUDE - DEVIS

Installations neuves - Rénovations  
SAV - Dépannages - Contrats d'entretien

### SARL AGTF

12, rue de Poulpatré - 29160 Crozon  
Tél. 02 98 17 39 61 - [contact@armor-genie.fr](mailto:contact@armor-genie.fr)

[www.armor-genie.fr](http://www.armor-genie.fr)

Ouvert du lundi au vendredi  
de 8h30 à 12h et de 14h à 17h30

# AutRement

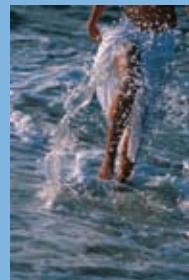
CONSEIL EN IMAGE · COIFFURE  
ESTHÉTIQUE · COLORISTE VÉGÉTAL



ESCAPADE  
AMAZONIENNE  
ÉNERGISANTE



ITINÉRAIRE  
ORIENTAL  
DÉTOXIFIANT



PLONGÉE  
ATLANTIQUE  
REVITALISANTE

## 3 UNIVERS

Soin duo corps et visage  
Gommage, masque, enveloppement, massage  
2 heures de soin

95€ au lieu de 120€

Thali (*sens*)  
by THALASSO



6, rue Alsace-Lorraine - Crozon

02 98 23 52 21

# ÉDITO

## Nevezamzer

**D**eux pas en avant, un en arrière, il prend son temps, avance lentement, sort la nature de sa douce torpeur, habille les arbres de fragiles pétales et les bordures des chemins de notes de couleur. Les blanches clochettes de l'ail à trois angles sonnent le début de la saison des balades odorantes dans les bois ou sur les sentiers côtiers, entre deux giboulées. Les oiseaux volubiles accompagnent l'aurore de leurs chants mélodieux et parlent tout le jour, offrant des concerts sans fin au jardin. Les journées s'étirent, grignotent sur la nuit et prolongent les soirées. Quelques rares gelées blanches font encore scintiller la campagne sous les rayons frileux du soleil qui se lève. Le ciel se fait d'humeur souvent changeante, jouant avec les gammes de blancs, de gris et de bleus, des plus pâles aux tons les plus intenses.

Les indices sont là et ils ne trompent pas. Les hirondelles ne devraient pas tarder à le confirmer, la symphonie du printemps a déjà commencé !

## SOMMAIRE

- 3 - Édito & Sommaire
- 4•5 - Zoom  
Spécial petite enfance
- 6•7 - Le coin des petits  
Sauvez Kiki
- 8•9 - Quand je serai grand  
Je serai désinsecteur
- 10•11 - Dans la cuisine de  
Mary Philippe
- 12•13 - Sur scène  
Mars en musiques
- 14 - Les bidouilles  
de RrZWrg
- 16•17 - Marie Cultive  
Graines et semis
- 18 - Coups de cœur  
Livres
- 20 - À mots contés  
Parfum d'enfance
- 20 - Camembert  
Chiendent et giboulée
- 23 - Amzer à l'envers  
Petites annonces
- 24•25•26 - Amzer à l'envers  
Le carnet des festivités

Directrice de la publication et de la rédaction :  
Violaine Andrieux • violaine@amzer.bzh

Photographies : Erwan Andrieux • erwan@amzer.bzh  
Publicité & partenariats : Charlotte Cany  
charlotte@amzer.bzh • 06 63 80 23 83

Impression : Cloître à Landerneau • papier 100% pefc et encres végétales  
Édité à 7000 exemplaires par la SARL les Éditions des p'Ty Papiers  
7, rue de Tal ar Groas • 29160 Lanvécot • 07 69 84 39 21  
Ne pas abandonner sur la voie publique  
Dépot légal : à parution • N° ISSN : 2649-8618  
Amzer décline toutes responsabilités concernant les erreurs typographiques  
Toute reproduction, même partielle, est strictement interdite

# Spécial petite enfance

**D**epuis maintenant 6 ans, différents acteurs du territoire collaborent pour proposer de nombreuses animations à l'occasion des semaines de la petite enfance. Gros plan sur le programme de cette année.

## Mercredi 6 mars

### Le jardin des possibles • à partir de 18 mois

Au sol, des images projetées éclairent délicatement des petits monticules de galets, brindilles, bois flotté... En silence, le jardinier invite les tout-petits à toucher, jouer, faire ou défaire : tout est possible. Un spectacle-paysage interactif proposé par Benoît Sicat.

*Au Foyer des Jeunes de Camaret à 10h30 et 16h.*

## Vendredi 8 mars

### Atelier Bidouille • à partir de 2 ans

Bijou... parfois. Caillou... toujours. Chou... on espère. Genou... pour être plus à l'aise. Hibou... hou, hou. Joujou... pourquoi pas ? Pou... on préfère éviter ! En tous les cas, si vous avez envie de toucher, jouer, découvrir les cailloux avec vos bouts de chou, cette animation est faite pour vous. Sous forme de petits ateliers, on s'amuse avec les couleurs, les formes, la lumière, etc. Il faudra associer, empiler, manipuler, mouiller, ranger mais toujours en s'amusant.

*À la Maison des Minéraux à Crozon à 9h30 et 11h.*

## Mardi 12 mars

### Atelier Le Chapeau • jusqu'à 3 ans

Un éveil musical et conté avec Guylène Haslé, de la Compagnie Toutouic. Un atelier adultes/enfants

pour partir à la découverte d'objets sonores, de comptines, de jeux autour du chapeau et du papier. *À la Maison de l'enfance à Pont-de-Buis à 9h30 et 11h.*

## Mercredi 13 mars

### Découverte sensorielle de l'ancienne abbaye • jusqu'à 3 ans

Rencontre avec les personnages de l'histoire de l'abbaye dans le musée, parcours sonore dans les ruines pour se repérer (cuisine, dortoir, scriptorium...), initiation à la langue des signes monastique dans le réfectoire, reconstitution d'une maquette en volume et jeu « à l'aveugle » autour des motifs sculptés de l'église. Une balade accessible en porte-bébé.

*Au musée de l'ancienne Abbaye de Landévennec à 9h30 et 11h.*



© Benjamin Derouche

## Samedi 16 mars

### Balade contée • jusqu'à 3 ans.

Une balade dans le bois de Telgruc inventée par l'association Addes (association d'aide au développement économique et social) des Monts

d'Arrée, qui propose des activités de sensibilisation à l'environnement par la randonnée, une activité propre à l'éveil des sens et à l'enrichissement de l'imaginaire. Un parcours accessible en poussette.

Rendez-vous à la mairie de Telgruc à 9h30.

#### Mardi 19 mars

**Land'Art • jusqu'à 3 ans**

Avec Coralie Triquet, art-thérapeute et intervenante pour les ateliers Crétatout de l'Ulamir.

Au Centre de Loisirs de Tal-ar-Groas à 9h30 et 11h.



©Dominique Vérité

#### Jeudi 21 mars

**Tampons Potagers • jusqu'à 3 ans**

Des tampons légumes et des plumes d'oiseaux sont proposés aux enfants pour expérimenter gestes, couleurs et formes. Des morceaux de charbon, argiles sèches, chocolat, minéraux, fleurs pour frotter, écraser, tracer et extraire les pigments contenus dans les matériaux pour fabriquer peintures et jus colorés. Un atelier proposé par l'association l'Enhardie.

À la salle polyvalente de Rosnoën à 9h30 et 11h.

#### Vendredi 22 mars

**Tableaux des matières • jusqu'à 3 ans**

Une plaque, recouverte d'une pâte dans laquelle l'enfant pourra intégrer toutes sortes de petits éléments (végétaux, papiers, graines, sable), tracer des sillons, faire des empreintes et composer son tableau de



matière. Un atelier proposé par l'association l'Enhardie.

À la salle Yves Nouvel du Faou à 9h30 et 11h.

#### Dimanche 24 mars

**Plis Sons • Théâtre musical dès 8 mois**

Un jeu de miroir entre matière, musique et lumière orchestré par une chanteuse qui fait parler le papier et un machiniste. Une complicité entre la voix et les sons, un dialogue pour partir à l'écoute d'images, d'un monde

caché, de l'invisible... Un jeu en écho avec les formes réalisées qui s'assemblent peu à peu pour configurer l'espace. Un jeu de sculptures légères, en équilibre. Une symphonie de papiers pliés, froissés, déchirés, caressés, sculptés, qui vous chatouillera les yeux et les oreilles.

À la Maison pour Tous de Quimerc'h à 10h30 et 16h.

Le nombre de places étant limité, pensez à réserver !

Renseignements et réservation auprès de la Communauté de communes Presqu'île de Crozon - Aulne Maritime au 02 98 27 24 76.

Un évènement construit en partenariat avec le RAPAM, le Multi-Accueil Les Poussins, la Maison de l'Enfance de Pont-de-Buis-lès-Quimerc'h, Presqu'île Nounous, Crèche Attitude, le centre social Ulamir, la CAF, Très Tôt théâtre, Festival Oups et la Communauté de communes Presqu'île de Crozon - Aulne Maritime.

### Sauvez Kiki



**A**lors que la plupart de ses congénères hibernent à cette période, un bébé hérisson a passé l'hiver sous la surveillance de la classe de maternelle de l'école St-Fiacre. Léna, Joséphine, Ethan, Marguerite, Lya, Rose, Gaëtan, Gabriel, Sasha, Myléna, Benoît, Enzo, Arthur, Mathilde, Marie-Elise et Noémie sont devenus incollables sur la vie de ces mammifères.

Le petit hérisson, âgé de six semaines et pesant à peine 160g, a été trouvé sur un parking au mois d'octobre par Anne-Claire, la maîtresse. La vétérinaire qui a ausculté l'animal, lui a expliqué qu'il était trop faible pour passer l'hiver tout seul et a conseillé de le garder en cage pour pouvoir le nourrir et surveiller sa prise de poids. Elle a vérifié son état de santé, l'a réhydraté, réchauffé et débarrassé des parasites qui abondaient sur son ventre et entre ses piquants. « Il fallait le sauver, lui donner à manger et à boire et surveiller son poids jusqu'à ce qu'il pèse plus de 500g. » Logé au calme et au frais dans la remise de l'école, les enfants de la classe l'ont donc adopté. Ils ont découvert le principe du vote pour lui choisir un nom et Kiki a remporté les suffrages. Avec beaucoup de sérieux,

ils ont pris en charge les soins élémentaires : « le nourrir, remplir sa gamelle d'eau et changer régulièrement la litière de sa cage. » Amateur « d'escargots, de limaces, de vers de terre, de papillons, d'insectes ou encore de serpents », Kiki a semblé apprécier la pâtée pour chat servie chaque matin, remplacée dernièrement par « des croquettes apportées par une des élèves de la classe ».



La vétérinaire a également expliqué qu'il faudrait « le relâcher au printemps, dans une cabane au milieu d'un jardin bien clôturé pour que les prédateurs ne viennent pas le manger » car, habitué à l'homme, il n'a plus toujours le réflexe de se mettre en boule pour se protéger. Et ses prédateurs sont nombreux : « le renard, le blaireau, la chouette et le hibou. Les voitures et les motos représentent aussi un danger, tout comme les points d'eau, car il peut se noyer, et les produits dangereux utilisés au jardin, surtout ceux pour tuer les limaces. » Alors, même si Kiki est devenu la mascotte de la classe, les enfants ont compris qu'il restait un animal sauvage et qu'il était important de le relâcher une fois l'hiver passé. « Il faut protéger les hérissons, car il n'y en a plus beaucoup. Ils sont utiles dans le jardin, ils

mangent les limaces et du coup il n'y a plus besoin d'utiliser de produits pour s'en débarrasser. » Les enfants lui ont donc trouvé un jardin d'accueil pas très loin de l'école et ont fabriqué une cabane dans une caisse en bois, qui lui servira de refuge. Rien n'a été laissé au hasard : le toit, recouvert de fausses briques par les élèves, a été protégé, deux cales ont été clouées sous le plancher pour que l'air puisse passer et une cloison a été posée près de l'entrée pour éviter qu'un chat ne vienne profiter de la douceur de la couverture de Kiki ou qu'un prédateur ne le surprenne dans son sommeil.

La présence de Kiki dans l'école a été l'occasion pour les enfants de lire de nombreux livres sur le hérisson, visionner des documentaires et décliner ce petit mammifère de différentes manières : des dessins, des hérissons en papier, en terre, en pommes de pin ; des sablés



hérisson pour offrir aux personnes âgées de St Fiacre à l'occasion du traditionnel concert de Noël organisé dans la chapelle ; un gâteau moelleux recouvert de chocolat et décoré de croquants Mikado en guise de piquants, des hérissons mathématiques avec le nombre de piquants-princes à linge à fixer...

Une belle manière pour les enfants de découvrir les mœurs des hérissons, de s'intéresser à la nature qui les entoure et d'agir pour sa protection.

*Quelques conseils pour la protection des hérissons : ne pas utiliser de produits chimiques dans les jardins, couvrir les bacs à eau, au printemps faire attention aux tas de feuilles et de bois qui peuvent abriter un hérisson... Si vous trouvez un hérisson blessé ou mal en point, les vétérinaires se doivent de le soigner ou renseignez-vous pour trouver le refuge le plus proche !*



**Nouveau en Presqu'île !**  
Le 1<sup>er</sup> regroupement de professionnels  
du bien-être

30, rue de l'Aviation - Lanvéoc - [spaszene@gmail.com](mailto:spaszene@gmail.com) - [www.spaszene.fr](http://www.spaszene.fr)

Attention ces pratiques ne remplacent pas une consultation médicale.

**Journée inauguration**  
dimanche 10 mars 2019 de 10h à 17h  
  
**Venez découvrir**  
**notre lieu et**  
**nos différentes pratiques**

## Je serai désinsectiseur

**U**ne combinaison façon scaphandrier, des chaussures de sécurité hautes, un casque avec lunettes et masque, voici comment on peut faire connaissance avec Jean-Pierre Gallou, désinsectiseur sur la Presqu'île. Une silhouette reconnaissable entre mille, qui exerce un métier peu connu mais très utile.

**Amzer :** Bonjour Jean-Pierre. Que rêviez-vous de faire quand vous étiez petit?

**J.-P.G. :** Je voulais m'engager, mais je ne savais pas vraiment dans quel corps d'armée. Je suis originaire de la Presqu'île et j'avais envie de partir voir ce qu'il se passait ailleurs, j'ai donc signé chez les Pompiers de Paris et j'y suis resté quinze ans avant de revenir au pays.

**Amzer :** En quoi consiste le métier de désinsectiseur?

**J.-P.G. :** À la demande de particuliers ou des mairies, je m'occupe de détruire les nids de guêpes, de frelons communs ou asiatiques qui menacent la sécurité des habitants. Mais je ne détruis pas tous les nids, car certains hyménoptères servent la biodiversité, notamment en étant les prédateurs de mouches ou de pucerons. Quand il s'agit d'un essaim d'abeilles, si cela est possible, j'appelle un apiculteur pour qu'il vienne les récupérer ou, si le nid est inaccessible et que le propriétaire est d'accord, je le laisse sur place. Il est important de les protéger car entre les frelons et les pesticides, leur nombre ne cesse de diminuer. Je m'occupe aussi des chenilles processionnaires qui envahissent les pins à la fin de l'hiver. Elles vivent dans des cocons

blancs construits sur la cimes des arbres. Elles les fragilisent et leurs poils sont hautement urticants. Tout comme les pollens, les poils peuvent être transportés par le vent. Quand elles sont au sol, à la recherche d'un endroit où s'enterrer pour faire leur chrysalide, elles représentent un vrai danger pour l'homme, pour les animaux qui broutent et pour les chiens. Il ne faut surtout pas les toucher si on en trouve. En cas de contact, il faut se rendre chez le médecin ou amener rapidement votre animal chez le vétérinaire. Un nid qui n'a pas été détruit peut être à l'origine d'une quarantaine de nids l'année suivante. Il est donc important de les signaler.

**Amzer :** Depuis quand exercez-vous votre activité?

**J.-P.G. :** Je suis auto-entrepreneur depuis 4 ans. Pour m'installer, j'ai dû effectuer une formation de trois jours à Hanvec, au centre de formation et d'enseignement agricole. J'y ai appris à utiliser les produits biocides et tout ce qu'il faut savoir pour les interventions anti-nuisibles, contre les rats, la mérule, les insectes. Une formation qui me



permet d'être agréé CertiPhyto et CertiBiocide. En parallèle, je suis toujours pompier bénévole et également agent de sécurité incendie à l'Île Longue.

**Amzer** : Pourquoi est-il important de lutter contre le frelon asiatique?

**J.-P.G.** : Le problème de ces frelons est qu'ils n'ont pas de prédateurs et que leur venin peut être très dangereux pour des personnes fragiles, surtout en cas de piqûres multiples. Arrivé dans la région il y a cinq ans, c'est un nuisible très invasif dont les larves ont de grands besoins en protéines. Tous les autres insectes sont des proies pour ce prédateur non spécifique. Il est de fait destructeur de la diversité et menace la chaîne alimentaire autour de ses nids. Il peut ainsi disséminer rapidement une ruche. Le nid primaire est fabriqué par une fondatrice seule. Quand il atteint la taille d'un ballon de handball, elle y pond un œuf par jour pendant un à deux mois. Une fois le nid plein, un essaim s'en échappe et crée un nid secondaire. C'est le plus souvent à ce moment-là que j'interviens. Ils savent être très discrets et ne se repèrent pas facilement. La destruction d'un nid de frelons asiatiques est payée par la Communauté de communes, car ils sont sur la liste des nuisibles, danger sanitaire 2<sup>e</sup> catégorie. En 2018, j'en ai détruit 195. À certaines périodes, il peut m'arriver de faire entre 8 et 10 interventions par jour ! Haies, feuillus, sous terre



ou dans les combles d'une maison, ils s'installent n'importe où. Cela m'est arrivé de devoir en détruire un qui avait envahi le corps d'une guitare. Très opportunistes, ils s'adaptent au climat de la région, mais également à l'environnement. Ils ont commencé à s'installer dans les falaises, rendant les nids difficilement accessibles, ce qui représente un frein à la lutte contre ces envahisseurs.

**Amzer** : Quelles sont les précautions à prendre si on découvre un nid?

**J.-P.G.** : Il ne faut pas s'approcher du nid à moins de cinq mètres. S'ils se sentent menacés, les frelons commencent par sortir du nid pour le protéger avant d'attaquer en groupe. Ils sont capables de sortir leur dard en volant et peuvent piquer jusqu'à cinq fois. En cas de piqûres, il ne faut pas hésiter à appeler le 15. Pour deux ou trois piqûres, il faut se rendre chez le médecin, au-delà, l'hospitalisation est souvent inévitable.

**Amzer** : Qu'est-ce qui vous plaît dans votre métier?

**J.-P.G.** : C'est un métier utile, qui rend service aux gens en les débarrassant de nuisibles. J'essaie de mettre l'accent sur le côté préventif pour limiter les accidents et changer les idées reçues vis-à-vis de certains insectes.

**Contact :** 06 67 51 62 80

**U**n jour où la brume descendait doucement sur la campagne environnante, votre reporter s'est invitée dans la cuisine de Mary Philippe, une Anglaise à l'accent breton, pour découvrir la recette d'un plat traditionnel du sud de l'Angleterre : les Cornish Pasties.

Originaires des îles britanniques, les parents de Mary se sont installés à Quimerc'h alors qu'elle était encore enfant. Elle grandit en mangeant du fait-maison, cuisiné aussi bien par son père que par sa mère qui lui transmettent leur amour de la gastronomie cosmopolite et le plaisir de se retrouver derrière les fourneaux. Elle aime mélanger les saveurs, piochant ses idées d'un côté de la Manche ou de l'autre, n'hésitant pas à ajouter une pincée d'exotisme, au gré de ses envies et des produits de saison qu'elle trouve chez les producteurs locaux. Une cuisine métissée et savoureuse qu'elle aime partager avec sa famille et ses invités.

Le Cornish pasty, sorte de tourte au bœuf individuelle originaire de la Cornouaille anglaise, fait partie intégrante de la gastronomie de nos voisins d'outre-Manche. La recette aurait

été inventée pour permettre aux mineurs du sud de l'Angleterre de déguster un plat consistant, pratique et délicieux sans avoir à remonter à la surface à la pause déjeuner. Depuis 2011, ce petit plat typique fait l'objet d'une indication géographique protégée et ceux qui désirent utiliser cette appellation doivent respecter la liste authentique des ingrédients et la méthode traditionnelle de préparation.

Traditionnellement réalisée avec du bœuf, des pommes de terre, des oignons et du rutabaga, la recette peut se décliner de mille et une façons. Mary a choisi de réaliser une variante concoctée avec du bœuf de Tal-ar-Groas, des légumes achetés sur l'étal d'un maraîcher bio de Dirinon et des courgettes mises en bocaux par notre cuisinière cet été.

## Les ingrédients

### Pour la pâte

500 g de farine  
250 g de beurre froid  
Une pincée de sel  
200 ml d'eau  
1 œuf battu



### Pour la garniture

350 g de viande de bœuf  
(à fondue ou tranche)  
1 oignon  
1 pomme de terre  
1 courgette  
1 petite carotte  
200 g de courge butternut  
De la noix de muscade  
Un peu de thym et de romarin  
De l'huile d'olive

### La réalisation

Découpez la viande et les légumes épluchés en petits dés. Placez-les dans un saladier, ajoutez les herbes finement ciselées, la noix de muscade, salez et poivrez selon votre goût. Arrosez d'un filet d'huile d'olive et mélangez.

Pour la pâte, mélangez le beurre, coupé en morceaux, du bout des doigts avec la farine jusqu'à obtenir une consistance sableuse. Ajoutez ensuite l'eau pour rendre la pâte homogène sans trop la travailler. Divisez la pâte en six parts égales. Étalez chaque pâton sur une surface préalablement farinée pour obtenir six cercles d'environ 22 cm de diamètre. Séparez également la garniture en six. Compactez une portion dans votre main et placez-la au centre de la pâte. Enduisez la périphérie de



la pâte avec l'œuf battu, refermez pour obtenir un demi-cercle et appuyez bien pour coller les deux bords entre eux. Ces petits chaussons peuvent être cuits en plaçant la bordure de la pâte en l'air, mais vous pouvez aussi bien la laisser à plat ! Badigeonnez l'ensemble avec l'œuf. Enfournez

dans un four préalablement chauffé à 200 °C (6/7) et laissez cuire une demi-heure environ jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée.

Servez ces délicieux chaussons chauds, accompagnés d'une salade ou déposez-les dans votre panier à pique-nique une fois refroidis pour aller les déguster à la plage ou en forêt ! Un plat rapide et facile à préparer, un régal pour les papilles !



# Les Embruns

## Crêperie - Glacier

Ouvert tous les jours sauf le mardi  
à partir de 12h à midi et à partir de 19h le soir

Venez découvrir notre exposition d'oeuvres d'artistes locaux

Quai Toudouze - 29570 Camaret-sur-Mer - 02 98 27 90 39



**Tous les mois, une rubrique pour changer ses habitudes, recycler, récupérer, bidouiller, économiser, partager et avant tout, bien s'amuser !**

### La bidouille fonctionnelle

Ne jetons plus mais gardons, entassons, collectionnons nos pots alimentaires en verre, qu'ils soient minis, moyens, géants.

Pour quoi faire ? Pour les remplir de tout et du reste : boîte à clous, boîte à boutons, boîte à clés USB, boîte à trucs qui traînent mais qu'on ne veut pas jeter... Pratique, on voit à travers !

Comment ?? ! Ce n'est pas une vraie tirelire ?? ! Eh bien soit ! Écrivons dessus : « CECI EST UNE TIRELIRE » ! Nous pouvons également y stocker nos aliments achetés en vrac ou nos graines de légumes et de fleurs récoltées au jardin. Et s'ils doivent être à l'abri de la lumière, une tige de chaussette sur le bocal fera l'affaire ! (cf AMZER n°2).

Le printemps approche, les limaces se pourlèchent les podo-babines à l'approche de nos semis. Rassurons-nous, elles ne pourront franchir nos cloches en bocaux et nos semis seront bien au chaud !

Dans nos bagages, un petit bocal isolera notre pain de savon baveux de nos affaires de toilette.

Atelier peinture : le pot conservera liquides les restes pour la prochaine fois.



Vous récoltez le miel de vos abeilles ? Vous avez des pots à miel !

Le reste de vos repas se conservera à merveille dans leur habit de verre et en pique-nique, plus besoin du grand saladier ni d'assiettes : chacun sa gamelle ! Besoin d'un vase ? Voici un contenant, ne reste qu'à le personnaliser.

Et bien sûr, vivement la cueillette des mûres pour y verser nos confitures !

### La bidouille jeu

L'un pense à une question commençant par : « Pourquoi... ». L'autre, sans connaître la question, pense à une réponse commençant par : « Parce que... ». Dire ces deux phrases à haute voix, puis en trouver l'explication !

Ex : -« Pourquoi le chocolat n'est pas rose ? » -« Parce que les nuages flottent dans le ciel. »

Lien : « Si les nuages flottent, c'est qu'il y a du vent. S'il y a du vent, c'est que la toupie du monde Arc-en-ciel tourne. Les couleurs se mélangent, le chocolat nous paraît brun.

Mais si la toupie s'arrête, le vent cesse, les nuages coulent, les couleurs se démêlent et le chocolat retrouve son rose naturel. »

### Le challenge du mois

Faire un compliment sur une personne que l'on n'apprécie pas.

*N'hésitez pas à partager vos témoignages et les photos de vos bidouilles par le biais de notre site : amzer.bzh.*

Charlotte Cany

# Un sac par Jour ou Un sac pour Toujours ??



Soyons mOdernes,  
Ne sortOns plus sAns Nos sacs

**RrZWrg**  
made in Crozon, made in récup',  
made in débrouille  
[rrzwrgcharlottecany.wordpress.com](http://rrzwrgcharlottecany.wordpress.com)

## LES TONTONS TONDEURS

### ÉCO-PÂTURAGE EN BRETAGNE



Chris Beyer  
06 71 36 89 67  
[contact@lestontonstondeurs.fr](mailto:contact@lestontonstondeurs.fr)  
[www.lestontonstondeurs.fr](http://www.lestontonstondeurs.fr)



**CONNECT**  
INFORMATIQUE

Dépannage informatique

A proximité de chez vous !

## Qui sommes nous ?

CONNECT est une entreprise de la presqu'île de Crozon qui propose :

- Du dépannage et de la réparation de votre matériel informatique, téléphone mobile ou tablette.
- De la formation et de l'aide à l'utilisation à domicile.
- Du conseil et de la vente de matériel, périphériques, consommables, connectique, mobiles et accessoires.
- Un Univers Jeux De Société



Ouvert du  
Mardi au Samedi

10, bis rue Anne Mesmeur  
29160 CROZON  
[connect.crozon@gmail.com](mailto:connect.crozon@gmail.com)  
[www.connect-crozon.fr](http://www.connect-crozon.fr)

T : 02 98 26 58 56



# Mars en musiques

**L**es jours rallongent, le printemps arrive et avec lui l'envie de sortir et de profiter d'une programmation riche en concerts.

## Frisette • samedi 2 mars

Frisette réinvente le bal, avec exigence, avec des compositions originales subtilement déjantées qui revisitent les classiques valses, bournées, tarentelles, et autres choros et mambos avec des couleurs jazz, rock ou pop. Avec son humeur farceuse, ses folles accélérations, ses rythmes délicieusement tordus, le quartet emmène le public dans une danse ubuesque et frénétique.



©Jane K

Un concert joyeusement vivifiant, sans paroles, avec des mélodies du monde entier, et de la « malice en hypnose ». Lionel, Sylvain, Amanda et Fred, quatre musiciens qui délivrent des musiques endiablées,

virevoltantes, lancinantes ou hypnotiques : accordéon, percussions, contrebasse, saxophones sopranino, alto, baryton, clarinette et flûte. Une très grande qualité musicale, une virtuosité étonnante, une énergie extraordinaire, un contact constant avec le public. De la musique pour partager, de la musique pour s'enivrer, de la musique pour s'amuser, de la musique pour écouter, de la musique pour être ensemble, de la musique pour danser...

Dans cet esprit de partage, le groupe animera une master-class à l'école de musique le samedi après-midi et ses participants partageront la scène de Ty Skol avec le quartet le temps de quelques morceaux. En concert à St-Hernot à 20h30, organisé par les Amis de la Musique. Réservation à la librairie le Parchemin une semaine avant le concert.

## Musiques irlandaises • samedi 9 mars

Samedi 9 mars, plusieurs ensembles de l'école de musique et de danse Kaniri ar Mor vous invitent en voyage en Irlande. Clarinettes, harpes, accordéons diatoniques, guitares, l'atelier de musiques traditionnelles, l'Orphéon de la Presqu'île et l'ensemble vocal, une quarantaine d'élèves au total, répètent depuis le mois de janvier pour vous faire découvrir les classiques de la musique



©Nicolas Gautier

traditionnelle irlandaise et d'autres styles plus modernes, mais tout aussi entraînants. À 20h30, à la salle Ty Skol à St Herno. Entrée libre sur réservation au 02 98 17 04 86.

### **Musiques actuelles amplifiées • samedi 16 mars**

Les ateliers de musiques actuelles de l'école de musique et de danse Kaniri ar Mor, sous la houlette de Laurent Lannuzel, montent sur scène pour vous faire découvrir leur travail à l'occasion d'un concert sonorisé et mis en lumière. Une grande première pour certaines formations qui joueront plusieurs de leurs compositions et reprendront des grands standard de Cake, Bertignac, Telephone, Anastasia, Jimi Hendrix, Nina Simone ou encore Bob Dylan et Bob Marley. L'occasion pour les élèves de sortir des salles de répétition et pour le public de profiter d'une soirée pop rock à Ty Skol. Entrée libre à partir de 20h30.

### **Chœurs à Cœurs • du 28 au 30 mars**

Depuis 2006, l'association Kaléidoscope, basée à Argol, propose, à chaque retour du printemps, de mettre à l'honneur le chant choral. L'esprit de ce rassemblement est d'offrir une scène à tous les types de chorales qui existent au sein de structures

aussi différentes que sont les écoles, les collèges, les foyers de vie pour personnes atteintes de handicaps, les EHPAD et les associations. Une rencontre entre choristes d'horizons et de générations différents pour créer du lien à travers la musique et proposer des moments musicaux forts en émotion. Cette année, les concerts seront ponctués d'intermèdes poétiques ou théâtraux, et se termineront par un chant commun, un hommage à Charles Aznavour avec la reprise de l'un de ses plus grands succès : Emmenez-moi.

Rendez-vous jeudi 28 mars à 10h30 en l'église de Crozon et à 14h30 dans celle de Lanvéoc, vendredi 29 mars en l'église d'Argol à 14h30 et samedi 30 mars à la chapelle Notre-Dame de Rocamadour de Camaret à 15h. Entrée libre et gratuite.



### **Week-end clown théâtre en 2019 pour découvrir ou consolider ses bases**

Donner vie à son clown... suivre ses premiers pas... entendre ses premiers mots

Tour à tour malin, fragile, courageux, lâche, le clown s'immerge dans les états avec bonheur et se contredit avec délectation. Il nous offre l'humanité en s'enracinant dans l'instant présent.

**9/10 mars et 27/28 avril salle des Vieux Métiers d'Argol • 15/16 juin Maison pour tous de Tal Ar Groas**

Renseignements et inscriptions : Thierry au 06 37 88 48 66 ou Bénédicte au 06 03 54 52 51

## Graines et semis

**A chaque nouvelle saison, Marie Cultive vous apporte ses conseils pour vous amuser au jardin ! Place à la récolte des graines et aux semis de printemps.**

Le semis consiste à mettre en terre une ou plusieurs graines, appelées semences, pour qu'elles y germent et commencent doucement à pousser. Cette technique demande beaucoup de temps, d'attention et de soin, mais il s'agit de la technique de reproduction de plantes la moins coûteuse. Cela reste également une activité très ludique à réaliser avec les enfants.

Il est toujours difficile quand on parcourt un catalogue de semis de choisir parmi toutes les variétés existantes. Un conseil : le classique reste une valeur sûre. Les variétés courantes sont généralement plus résistantes aux parasites et leur prix est souvent plus avantageux. Pour ma part, je reste sur les classiques, mais je m'amuse aussi à tester des graines que j'échange en grainothèque ou que je récolte.

Faire ses semences soi-même, rien de plus simple ! Pour cette étape, nul besoin d'un équipement de professionnel, il vous suffit de faire l'acquisition de sacs en papier, type sac à vrac, que nous avons tous à profusion à la maison, de deux ou trois boîtes en carton comme des boîtes à chaussures pour entreposer les fleurs séchées, d'un tamis, et de quelques enveloppes, boîtes métalliques, quelques vieux tubes de médicaments ou encore boîtes de chewing-gums hermétiques.



Pour les légumes, gardez un plant que vous ne consommez pas et qui va fleurir pour ensuite offrir ses graines pour l'année suivante (poireau, ail, artichaut, radis...). On appelle cela monter en graines. Pour tout ce qui est en gousse (fèves, haricots, pois...) il faut laisser la gousse jaunir et sécher complètement pour qu'elle s'ouvre quasiment toute seule. Vous pourrez alors en récolter les semences. Pour les fleurs, il vous suffira de laisser faner et sécher les fleurs (soucis, coquelicots, centaurées ou autres pavots...) dont vous souhaitez récolter les graines. Ensuite, quand la plante est presque sèche, entourez-la d'un sachet avec délicatesse, pour ne pas en perdre une miette, puis coupez la tige. Terminez par un séchage en intérieur dans un endroit bien sec et sans courant d'air pendant environ 2 à 3 semaines. Enfin, vous tamiserez les graines afin de les séparer des déchets de fleurs

séchées pour les mettre en sachets ou en bocaux à l'abri de la lumière et de l'humidité. Attention ! Ne choisissez pas de graines issues de plants hybrides F1, elles ne germeront probablement pas ou donneront des plants rachitiques.

Une fois la récolte des graines faite et l'hiver passé, c'est le moment de semer. La période idéale est le début du printemps. Mieux vaut faire ses semis avec ses semences maison l'année suivant la récolte car la capacité de germination des graines diminue d'une année sur l'autre. Disposez vos graines dans des caissettes, des godets ou des barquettes d'œufs, avec un terreau très léger : moi j'utilise mon tamis pour affiner mon terreau que je mélange avec du marc de café bien sec, à raison de 2/3 de terreau et 1/3 de marc de café. Il est important d'avoir un substrat léger dans lequel la graine va pouvoir germer facilement. Veillez à



ne pas mettre trop de graines au même endroit : plus il y aura de graines à sortir dans un même espace, plus vous devrez éclaircir par la suite (enlever les plants chétifs et libérer de l'espace pour les plus vigoureux). Il vaut mieux répartir les graines de manière régulière par pincées. Conservez une humidité et une température constante d'environ 22-25°C et un endroit

lumineux pour que vos semis démarrent bien. Privilégiez la vaporisation plutôt que l'arrosage pour ne pas ensevelir les semences. Puis repiquez dans un plus grand pot dès que les plants ont deux feuilles. Vous les planterez ensuite au jardin courant mai, toujours après les Saints de glace (les 11, 12 et 13), ou en juin.

*Et pour approfondir le sujet, rendez-vous avec Marie Cultive le 7 mars à 19h31 au café Les Voyageurs à Lanvéoc*

## Animation et coaching jardin pour petits et grands



Marie Carpentier

Tel : 06 80 54 89 81

Mail : mariecultive29@gmail.com

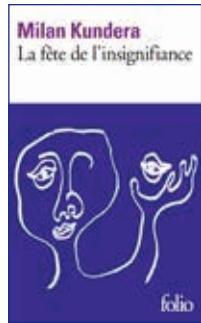
Site : [www.mariecultive.com](http://www.mariecultive.com)

: Marie cultive

: marie\_cultive

## La fête de l'insignifiance • Milan Kundera Éditions Folio

Portraits croisés d'hommes parisiens, bourgeois, artiste, professeur, tour à tour philosophes, amoureux, promeneurs, fêtards, hypocondriaques, alcooliques mondains... La fête de l'insignifiance parle de sujets sérieux sur un ton fantasque, drôle, surréaliste. Entre Charles, qui veut créer un spectacle de marionnettes sur Staline, Alain, qui pense que le nombril des femmes est la zone la plus érotique qui soit ou encore Caliban, l'acteur raté qui aime parler un faux pakistanais pour se rendre intéressant, les personnages de cette « fête » sont attachants, délirants, sérieux sans se prendre au sérieux. Ce livre de Kundera, quasiment un classique aujourd'hui, est à (re)lire d'urgence !



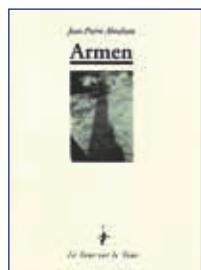
## 2084 • Boualem Sansal Éditions Folio

Retenant la thématique de 1984 d'Orwell, l'écrivain Boualem Sansal livre, avec 2084, un roman exigeant, sombre, profond et touchant sur la fin du monde, le totalitarisme, le radicalisme religieux mais aussi le doute. L'histoire : l'Abistan est un empire immense, soumis aux règles du prophète Abi, délégué d'un dieu, Yölah. Aucune pensée personnelle n'y est permise, la surveillance y est constante et tout le système du pays repose sur l'amnésie du peuple et une soumission sans faille au dieu unique. Mais un homme, Ati, s'interroge sur les certitudes transmises par le pouvoir et se met à enquêter sur les renégats, qui arrivent à survivre sans la religion... Une lecture qui ne vous laissera pas indifférents.



## Armen • Jean-Pierre Abraham Éditions Le Tout sur le Tout

Un jeune homme, diplômé de lettres et de philosophie, navigue en Iroise et aperçoit un phare. Jean-Pierre Abraham va dès lors nourrir le rêve d'en devenir le gardien. De celui-là et d'aucun autre. Armen, la pierre, un enfer comme l'on nomme les phares de pleine mer. De 1961 à 1963, il va vivre, reclus volontaire, dans sa tour de pierre. De cette expérience, il écrira Armen en 1968. Les rituels et la vie rythmée par l'allumage des feux, parfois la sirène lorsque venait la brume. Les travaux quotidiens pour entretenir, repeindre, graisser, faire que la lumière ne s'éteigne jamais. Des joies et des terreurs, des journées de tempêtes et de longues nuits de quart. L'hiver au milieu de la furie, des vents puissants et capricieux, des grandes houles venues s'écraser sur cette sentinelle de la chaussée de Sein.



**Magasin de producteurs**  
**Ferme de KerMarZin - Argol**



**des produits paysans  
 frais, locaux et bio  
 dans un magasin collectif**

**le vendredi de 15h30 à 19h30 toute l'année**

*Clémentine Villard*  
*Naturopathe réflexologue holistique*

---

**-Consultation en naturopathie-**  
 Bilans de santé, utilisation des plantes médicinales, huiles essentielles, gemmothérapie, conseil des fleurs de Bach, réglages alimentaires, méthodes de relaxation.  
 Première consultation 1h30 : 60 euros, suivi 1h : 45 euros.

**- Réflexologie plantaire-**  
 Massages et pressions sur des zones reflexes du pied.  
 Active la circulation sanguine, favorise le sommeil, réduit le stress et vise à rétablir l'énergie vitale dans le corps.  
 Le soin 40 min + 15 min de conseils bien être : 50 euros.

**-Massage ayurvédique "Abyhanga" -**  
 Massage relaxant de tout le corps à l'huile de sésame chaude inspiré de la médecine traditionnelle indienne.  
 Harmonise, revitalise et diffuse l'énergie dans le corps.  
 Massage 1h30 : 50 euros

---

*Sur rendez vous au 07.82.29.16.24*  
*villardclementine@yahoo.fr*

# **YOGA PRESQUÎLE**



du 7 JANVIER  
 au 21 JUIN 2019

LUNDI	10:30 - 11:45	Dynamique	MPT - Tal-ar-Groas	Helena
	12:15 - 13:15	Yoga doux/chaise	MPT - Tal-ar-Groas	Helena
MARDI	18:30 - 19:45	Vinyasana/Yin	MPT - Tal-ar-Groas	Heather
	10:30 - 11:45	Yin Yoga	MPT - Tal-ar-Groas	Heather
MERCREDI	17:30 - 18:45	Dynamique	Salle Kador-Morgat	Helena
	19:15 - 20:30	Vinyasana Doux	Salle Kador-Morgat	Helena
JEUDI	10:30 - 11:45	Vinyasana Doux	MPT - Tal-ar-Groas	Helena
	18:30 - 19:45	Vinyasana	Salle St Yves - Camaret	Heather
VENDREDI	10:30 - 11:45	Vinyasana/Yin	Salle Kador-Morgat	Heather

(Horaires modifiables en fonction du nombre d'inscrits)  
 Merci d'arriver 5 mn à l'avance pour vous installer.

Cours d'essai gratuit – Incription au semestre ou carte de 10 séances  
 Cours à domicile pour individuel ou groupe  
 10% de réduction étudiants et personnes sans emploi

**CONTACT**

**Helena Marcus | 06 11 89 71 67**  
**Heather Le Rest | 06 49 00 91 77**  
**yogapresquile@gmail.com**

# **SOPHROLOGUE**

*Marianne Defiennes*

**24 rue St Pol Roux - 29 570 ROSCANVEL**  
**07 83 66 36 28**  
*mariannedefiennes@hotmail.fr*

*Sur rendez-vous*

# Parfum d'enfance

**U**n chocolat chaud, fumant, avec sa mousse de lait et ses madeleines tout juste sorties du four... La porte était ouverte. J'avais à peine franchi le seuil que ce parfum d'enfance m'a assailli, comme une douce chaleur réconfortante. Cela faisait des années que je n'étais pas passée par là. Rien n'avait changé. Les volets bleus de cette bâtisse aux murs de pierres où j'avais passé tant de temps étant enfant étaient toujours là, la cheminée et les carreaux fleuris sur le mur de la cuisine. Tant de joies et de rires résonnent encore à l'intérieur de cette maison. Je me souviens de ces jours, et de ces nuits parfois, perchée sur le grand cerisier, à compter les étoiles et déchiffrer les nuages.

Marie-Rose attendait ma venue, et elle n'avait rien laissé au hasard. Mon goûter préféré, les jonquilles fraîchement coupées, les premières de la saison, et une petite touche de magie... Exactement ce dont j'avais besoin... la toupie. Ma toupie. Je l'avais gagnée un jour de fête foraine, presque déçue de n'avoir pas pu décrocher un énorme ours en peluche.

« Sais-tu que les toupies ont un pouvoir magique, ma Julie ? Elles font fuir les chagrins. Accompagne-la dans sa danse, tourne, tourne sur toi-même jusqu'à te retrouver à terre, étourdie, et laisse les soucis s'envoler au son de ton rire... Tu verras, tout deviendra plus léger. » Combien de fois m'étais-je écroulée en riant dans les bras de Marie-Rose oubliant ma tristesse d'enfant ? Oui, c'était exactement ce dont j'avais besoin, dissiper mon chagrin d'adulte dans un tourbillon de rires et de légèreté...

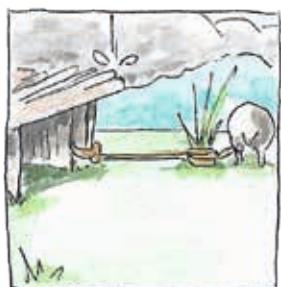
Magali P.

À vos plumes : orage/oranges/origami : trois mots pour un texte à inventer et à nous envoyer par mail ou par courrier avant le 17 mars. Laissez libre court à votre imagination en moins de 250 mots...

## Camembert ou la vie trépidante d'un mouton solitaire

*Chiendent et giboulée*

de Charlotte Cany



**la Réflexologie de Julie**  
Prenez vos pieds en main

**La Réflexologie...**  
...est une thérapie manuelle, naturelle, curative & préventive qui soulage le corps dans son ensemble. Par des pressions sur des zones réflexes du pied, le réflexologue transmet une information à l'organisme pour agir sur l'organe correspondant. Sont ainsi soulagés les problèmes liés au stress, aux troubles du sommeil, à l'anxiété, au dos, une meilleure circulation sanguine...

Plusieurs séances complémentaires sont conseillées pour un effet durable.

Cette technique ne remplace pas une consultation chez un médecin, elle vous accompagne dans la prise en charge globale de votre santé.

**Les Tarifs...**

La séance Réflexologie - 1h00	50€
La séance Réflexologie - 30mn	30€
La séance Bol Kamsu - 30mn	30€
La séance Réflexologie + Bol Kamsu - 2x30mn	45€

**Julie CURTAUD**  
Tél. 06.85.22.54.31  
[www.lareflexologiedejuille.fr](http://www.lareflexologiedejuille.fr)  
Réfèrence certifiée : N° 58871-001298339-00012

**Mécanicien cycles  
À domicile**

Entretien • Réparation  
Débarras vélos  
Initiation à la mécanique  
Vente occasions

olivelopro@gmail.com • [www.olivelovo.fr](http://www.olivelovo.fr)

**06 50 24 74 02**

**L'Escale Gourmande**  
Crêperie - Restaurant

**02 98 26 10 34**

12 rue de Reims - 29160 CROZON

**Blé noir IGP BIO Bretagne**  
**Glaces artisanales des Alpes**  
**Plats à l'ardoise le midi**  
**Repas de groupes**

PENSEZ À RÉSERVER

REJOIGNEZ-NOUS SUR

CREPERIERESTAURANTESCALEGOURMANDECROZON

**Terre de Bruyère**

**Artisan Fleuriste**

**NOUVEAU**  
Venez découvrir les créations  
**LES TOILES DU LARGE**

Et notre sélection déco signée **SOPHIE JANIÈRE**  
Creation & Fabrication Française

**9, rue Jules Simon • Crozon**  
**02 98 27 15 50**

AMZER  
à l'envers

# ÇA BOUGE À COWORKP!C

créations uniques locales artisanales



25 rue de Reims  
CROZON



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

[contact@coworkpic.fr](mailto:contact@coworkpic.fr)

ouvert toute l'année

Coworkp!c, un espace de travail partagé, alternatif et pétillant avec au rez-de-chaussée une boutique partagée pour les créateurs du coin.

# Le carnet des festivités • mars 2019

**Les Babigoù** • temps enfants/parents libre et gratuit (sur adhésion au centre social). • tous les mardis (hors vacances scolaires) de 9h30 à 11h30 • **Ulamir**  
Le 5 | Garderie Périscolaire • **Camaret**  
Le 26 | CDAS • **Crozon**

## Tous les jeudis et vendredis (hors vacances)

### Les petites roulettes

Tous les jeudis et vendredis de 17h15 à 18h45 à la salle Nominoë (hors vacances) • venez avec vos rollers, skates, vélos, draisiniennes... • casque obligatoire • chacun arrive quand il veut et reste le temps qu'il veut • **Ulamir** • **Crozon**

**Soirée Tarot : le 1er, le 7, le 15 et le 22** • de 20h15 à 23h30 à la Salle Polyvalente de la Mairie • renseignements : 06.65.09.73.35 ou gcaudmont@gmail.com • **Roskanvel Tarot** • **Roscanvel**

### SAM. 2

**Frisette** • Musiques du monde • cf p.14/15 • à 20h30, salle Ty Skol à St-Hernot • **les Amis de la Musique et Kaniri ar Mor** • **Crozon**

### SAM. 2

**Pemoc'h ar farz du** • cochon grillé avec du far de blé noir et des légumes • animé par Kameled Ar Son • à la salle St Ives à 19h30 • réservations au : 06 08 88 30 07 • **les Amis du Quartier St Thomas** • **Camaret**

### SAM. 2

**Soirée réception de la 1<sup>re</sup> Dauphine de la Reine de Cornouaille 2018** • avec Bro ar Ster Goz du Faou • à l'espace F. Mitterrand • **Pont-de-Buis-lès-Quimerc'h**

### DIM. 3

**Qi-Gong et Voix Chantée** avec Marie-Anne Le Bars et Roswitha Zimmer-Hübschle • de 10h à 15h, 9, rue Feunteun ar Menez • renseignements et inscriptions : 02 98 27 55 17 ou 06 86 04 41 25 • **Lanvéoc**

### DIM. 3

**Sortie familles au musée de l'ancienne abbaye** • atelier Enluminures • de 13h30 à 17h • **Ulamir** • **Landévennec**

## Du 5 au 10 mars

**Semaine Femmes** • autour de la journée internationale des droits des Femmes • lectures, spectacles, concerts... • au café Les Voyageurs • renseignements : <https://cafedesvoyageurs.wordpress.com/> • **Lanvéoc**

### MER. 6

**Après-midi bretonnant** • au foyer des jeunes de 14h à 17h • **EOST** • **Telgruc**

### VEN. 8

**Le planétarium s'invite aux petites roulettes** • casque obligatoire • de 17h15 à 18h45 à la salle Nominoë • **Ulamir** • **Crozon**

### VEN. 8

**Tournoi de belote** • à 20h30 salle Saint Ives • **la Dame de Cœur** • **Camaret**

### VEN. 8

**Conférence : Cluny, Compostelle, le chemin de la Reconquista** par Bernard Jacquet • le XI<sup>e</sup> siècle connaît des bouleversements géopolitiques en péninsule ibérique et en Palestine mais aussi une forte volonté des papes d'éradiquer les dérives du clergé et la persistance d'hérésie. Pour cela ils s'appuieront largement sur l'ordre de Cluny dont plusieurs d'entre eux sont issus • entrée gratuite • suivie d'un verre de l'amitié en compagnie du conférencier • 13, rue Alsace-Lorraine • **la Maison des 3 Métiers** • **Crozon**

### SAM. 9

« **Telgruc d'hier et d'aujourd'hui – Souvenirs – souvenirs !** » avec Mimi Labasque et d'autres participant(e)s • présentation de photos anciennes et après-midi d'échanges • de 15h à 17h, au Foyer des Jeunes • **EOST** • **Telgruc**

### SAM. 9

**Soirée Carnaval** • à l'Espace F. Mitterrand • **Nuances et Folies** • **Pont-de-Buis-lès-Quimerc'h**

### SAM. 9

**Musiques Irlandaises** • Ensembles et groupes de Kaniri ar Mor • cf p.14/15 • à 20h30 à Ty Skol • **Crozon**

**SAM. 9**

**Conférence : La vie monastique bénédictine en Finistère** par le Père Abbé Jean-Michel Grimaud et le Frère François-Xavier • participation aux frais : 8€ • à l'Abbaye St Guénolé à 14h • **Landévennec**

**SAM. 9**

**Tournoi Inter Club Jeunes** • à la salle Multifonctions • **Tennis Club du Faou** • **Le Faou**

**SAM. 9 et DIM. 10**

**2<sup>e</sup> Open figurine Penn ar bed** • partez à la découverte passionnante du monde et de l'art de la figurine • à la Maison du Temps Libre • **Club des Amis Maquettistes de la Presqu'île** • **Crozon**

**DIM. 10**

**Loto** • dans l'après-midi à l'Espace F. Mitterand • **ASPB (association sportive pont de buisienne)** • **Pont-de-Buis-lès-Quimerc'h**

**DIM. 10**

**Fête des Jonquilles** • forêt du Cranou • **Comité des Fêtes de Rumengol** • **Le Faou**

**DIM. 10**

**Les chœurs Viesna et Nova Voce en concert** : chants sacrés de l'Europe de l'Est • à l'Abbaye St-Guénolé à 15h • libre participation • rens. 06 61 54 68 58 • **Landévennec**

**VEN. 15**

**Soirée « Les îles froides »** • le Groenland. Pays blanc, pays vide ? En anglais, ce continent s'appelle Greenland, la terre verte, alors ? L'association Les îles Maginaires et Sandrine Pierrefeu, qui a navigué à plusieurs reprises dans ces parages, présentent le long métrage « Une année Polaire » et quelques courts films de voyages en Islande et au Groenland • Sandrine commenterà ces films et répondra aux questions • à 20h45 au cinéma le Rex • **Crozon**

**SAM. 16**

**Journée Yoga** • à l'Espace F. Mitterand • **association Axiom** • **Pont-de-Buis-lès-Quimerc'h**

**SAM. 16**

**Soirée Crêpes** • à la Maison pour Tous • **APE de l'école Josette et Jean Cornec** • **Quimerc'h**

**SAM. 16**

**Conférence sur « la cuisine des fleurs et quelques fruits », avec Jean-Pierre Nicolas** • à 17h à la maison du temps libre • **Presqu'île Horticulture** • **Crozon**

**SAM. 16**

**Concours de pétanque** • Loisirs et Détente du Glacis • **Roscanvel**

**SAM. 16**

**Repas irlandais** • Leprechaun Pub • sur réservation avant le 4 mars : yoannbaton@orange.fr • à 19h à la Salle Polyvalente • **Ouvertures** • **Roscanvel**

**SAM. 16**

**Musiques actuelles** • Ateliers et groupes de Kaniri ar Mor • cf p.14/15 • à 20h30, salle Ty Skol, St Hennot • **Crozon**

**MAR. 19**

**Commémoration de la fin de la Guerre d'Algérie** • à 11h30 au monument aux Morts près de la Mairie • **la FNACA** • **Pont-de-Buis-lès-Quimerc'h**

**VEN. 22**

**Don du sang** • toute la journée à l'Espace F. Mitterand • **Établissement Français du Sang** • **Pont-de-Buis-lès-Quimerc'h**

**SAM. 23**

**Saint Patrick's day** • repas et concert • Boeuf à la Guinness et dessert • 12€ adulte / 6€ enfant • sans réservation • concert irlandais avec Patchwork suivi d'un bal Irish • à la salle Fanch' Mitt à 19h • **Comité 2000 Pont de Buis** • **Pont-de-Buis-lès-Quimerc'h**

**SAM. 23**

**Portes ouvertes des ateliers et bureau de Coworkpic** • animations, démonstrations, moments conviviaux à partager avec les cotravailleurs • 25, rue de Reims de 10h à 18h • **Crozon**

**DIM. 24**

**Vide-Grenier** • de 9h à 17h à la salle Nominoë • buvette et crêpes sur place toute la journée • Inscription exposant : startijenn.kraon@gmail.com ou 06 31 60 55 36 • tarif exposant : 3,50 €/m linéaire / 12 € les 4 ml • **Startijenn, Comité de Soutien à l'école Diwan de Crozon** • **Crozon**

**DIM. 24**

**Vide-grenier** • à partir de 9h à la Salle Omnisports  
**Maison des Assistantes Maternelles Les p'tites cacahuètes** • **Camaret**.

**DIM. 24**

**Vide-Grenier** • à la salle Multifonctions • **APE** • **Le Faou**

**Du 25 au 30 mars**

**Semaine de prévention sur le thème « vie sexuelle et vie affective »** • ateliers, conférences, rencontres...  
 • renseignements : contact@ulamir.fr ou au 02.98.27.01.68. • **Ulamir** • **Crozon**

**MER. 27**

**Après-midi bretonnant** • au foyer des jeunes de 14h à 17h • **EOST** • **Telgruc**

**JEU. 28**

**Conférence : L'évolution des sillons littoraux de la Rade de Brest à partir des exemples du Loch et du Sillon des Anglais** par Bernard Fichaut, enseignant-chercheur à l'UBO • gratuit • à la salle communale « Maison Caër » à 18h30 • **Landévennec**

**Du 28 au 30 mars**

**Chœurs à Cœur** • cf p.14/15 • **Kaléidoscope** • Crozon, Lanvéric, Argol et Camaret

**VEN. 29**

**Tournoi de belote** • à 20h30 salle Saint Ives • **la Dame de Cœur** • **Camaret**

**VEN. 29**

**Repas** • en soirée au self du Collège François Collobert • **FSE du Collège** • **Pont-de-Buis-lès-Quimerc'h**

**SAM. 30**

**Kig ha farz** • au Centre d'accueil (ancienne école) à 19h • réservation au 02 98 27 70 84 • **Landévennec**

**SAM. 30**

**Concours de pétanque** en doublette • à partir de 14h au terrain de l'Armorique • **Camaret**

**DIM. 31**

**Salon de Printemps** • à la salle Multifonctions • **Do Ré Mi Faou** • **Le Faou**

**DIM. 31**

**Kwiz** • quiz bilingue • à 14h à la Maison du Parc • inscriptions : 02 98 81 90 08 • **PNRA** • **Le Faou**

**DIM. 31**

**Représentation théâtrale** au profit de Escape (Cancers pédiatriques) • à la Maison Pour Tous • **Amithea** • **Quimerc'h**



# Les Voyageurs

## CAFÉ ASSOCIATIF

### OUVERTURES

- MARDI DE 17H31 À 21H11 •  
LES PANIERS DE L'AMAP À PARTIR DE 18H01
- VENDREDI DE 17H31 À 21H11 •  
SESSION DE MUSIQUE TRADITIONNELLE  
1<sup>ER</sup> ET 3<sup>ÈME</sup> VENDREDI DE CHAQUE MOIS

Plus d'infos et d'imprévus sur notre site internet

DU 5 AU 10 MARS

- SEMAINE FEMME(S) •

Rencontres, concerts, conférences...

JEUDI 7 MARS

- 19H31 - CONFÉRENCE AVEC MARIE CULTIVE •  
GRAINES ET SEMIS  
[www.mariecultive.com](http://www.mariecultive.com)

VENDREDI 8 MARS

- SOIRÉE CONCERTS •  
19H21 - HONEYS  
21H01 - GWENN CHANTE BARBARA

SAMEDI 9 MARS

- 10H16-16H01 - ATELIER ÉCRITURE  
ET COLLAGE D'IRVI •  
<https://irvi.bzh/>

DIMANCHE 31 MARS

- REPAS AVEC LE CHANT DES MARMITES •  
sur réservation



7, rue de Tal-ar-Groas • Lanvéoc

06 31 41 49 25 • [lesvoyageurs.lecafe@gmail.com](mailto:lesvoyageurs.lecafe@gmail.com)

<http://www.cafedesvoyageurs.wordpress.com>



Les Voyageurs



cafe\_les\_voyageurs

THÉ À  
L'OUEST



## SALON DE THÉ BOUTIQUE

96 BD DE LA FRANCE LIBRE • MORGAT • 02 98 26 97 83

## BOUTIQUE

18 QUAI KADOR • MORGAT • 02 98 99 37 33

### contact

[contact@coworkpic.fr](mailto:contact@coworkpic.fr)  
[www.coworkpic.fr](http://www.coworkpic.fr)

25 rue de Reims  
Crozon



2 ateliers disponibles à Coworkpic  
pour installer son activité,  
la rendre visible et créer du réseau  
en plein cœur de Crozon

21 m<sup>2</sup> à 210 €/mois ou 14 m<sup>2</sup> à 105 €/mois

Il y a des places aussi pour des travailleurs «nomades» en open space ou en bureau et pour les créateurs en boutique partagée (boutypic)

# Petites annonces

**À VENDRE** • de particulier à particulier • Maison sur 4 niveaux plein centre de Crozon, proche écoles, Poste, centre médical, commerces... à 2 km des plages de Morgat • 250 m<sup>2</sup> habitables environ avec jardin clos constructible • habitation principale ou plusieurs appartements • local commercial ou profession libérale (100m<sup>2</sup>) • Prix : 210 000 € • Contact : 02 98 27 05 58.



**À VENDRE** • Quatre miroirs ovales • cadre en bois blanc • très bon état • 20 € pièce • Contact : 02 98 27 05 58.

**À VENDRE** • Lit de massage shiatsu • 150 € • Contact : 02 98 27 05 58.

**À VENDRE** • Tronçonneuse Écho modèle CS-510 • état neuf, servie une année et révisée par un professionnel en janvier 2019 • valeur neuve : 800 € • prix : 450 € • Contact : 06 20 83 71 29

**À VENDRE** • 6 chaises en bois, assise en paille • 10 € pièce • Contact : 02 98 27 18 70

**Le collectif N'Ouzon Ket** recherche pour ses créations dons de tissus, vêtements, rideaux...

• Contact : 06 76 16 58 38.

## Petites annonces réservées aux particuliers et aux associations

Envoyez-nous le texte de votre petite annonce sur papier libre ou par mail avec vos visuels, avant le 12 de chaque mois pour une parution le mois suivant.

Tarifs : 3 € : texte seul/parution  
10 € : texte + photo/parution

Règlement par chèque à l'ordre de AMZER  
7 rue de Tal ar Groas • 29160 Lanvéoc  
violaine@amzer.bzh

Un temps parents enfants autour d'activités ludiques et sportives.  
Chacun arrive quand il veut, reste le temps qu'il veut et revient quand il veut. Gratuit pour les adhérents

Jeudi et vendredis De 17h15 à 18h45 Salle Nominoë à Crozon

**LES PETITES ROULETTES**

CENTRE SOCIAL ULAMIR

## Performance artistique Bertrand Colsy

« Lumière 4 » évolue hors cadre et devient « Échappée belle »



Rdv les vendredis entre 18h30 et 20h au café Les Voyageurs à Lanvéoc

**SAINT PATRICK'S DAY**

BOEUF A LA GUINNESS + DESSERT (12 EUROS ADULTE ET 6 EUROS ENFANT) SAIS RESERVATION

SALLE FANCH MITT IN BRIDGE OR BOXWOOD (PONT DE BOIS)

CONCERT IRLANDAIS AVEC PATCHWORK SUIVIE D'UN BAL IRISH

COMICE 2000 PONT DE BOIS

19 HEURES SAMEDI 23 MARS

# *La Case en Tôle*

Cuisine réunionnaise  
à emporter

rougail saucisses · cari porc, boeuf poulet, poisson  
achards légumes · samoussas...

*Si vi goût Ça vi nou l'à terre !*

De 11h à 14h

Mercredi : parking OT à Crozon

Jeudi-samedi-dimanche :  
parking boulangerie à Tal ar Groas

Vendredi : place de l'église à Telgruc



Commandes & renseignements

06 15 90 15 64

**STEPHANE**  
CALIFORNIA MULTIVAN  
06 67 05 64 00

Achat - Vente  
Réparation  
**VW T4**

ZA de Pencran - 29560 Telgruc



Presqu'île de Crozon

06 58 63 56 30



*Ameublement*

Decoration, rideaux, coussins, linge de maison,  
housses de couette ...



*Amenagement fourgon*

Amenagement fourgons et caravanes sur mesure,  
Creation et refection ...



*Réparations nautiques*

Voiles bateaux, coussins ...  
Changement de fermeture à glissière sur houses  
de surf ...