

# amZER



5  
—  
MAI  
20  
19

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



# LA BRETAGNE AU TEMPS DES ROIS

DE MORVAN  
À ALAIN LE GRAND  
(818-907)

## EXPOSITION

**7 AVR. - 3 NOV. 2019**

**11 et 12 mai de 10h30 à 18h**  
**LES RENDEZ-VOUS DE L'HISTOIRE**

Bretons et Vikings au temps de la Bretagne royale : reconstitutions historiques avec Letavia et Drekar : campement, jeux et démonstrations, conférence animée sur les Vikings en Bretagne et dédicace de Jérôme Nédelec

Découverte du jeu Saga, l'âge des Vikings : tournoi et initiations.

Tél 02 98 27 35 90  
[www.musee-abbaye-landevennec.fr](http://www.musee-abbaye-landevennec.fr)



## Latitude Zen

Un Monde A Part...



Fête des Mères  
Bons Cadeaux  
À partir de 19 €

Spa • Sauna • Massages  
Privatif



Locronan - 02 98 91 70 67  
[www.latitudeouest.fr](http://www.latitudeouest.fr)

# nuance ESTHÉTIQUE

Her

Eau de Parfum



DES IDÉES CADEAUX POUR LA FÊTE DES MÈRES

Passage Mairie-Église - Galerie Espace 5  
Crozon - 02 98 27 03 30

## ÉDITO

### Peinture céleste

Il y a des jours comme ça où on a l'impression que même le ciel ne sait plus vraiment où il en est. Alors que certains vivent sous une chape bistre et terne à longueur de journée, d'autres profitent d'une voûte d'un bleu immaculé qui très rarement se pare d'un soupçon de blanc. Mais pour nous qui habitons sur cette fin de terre, le ciel jamais ne reste très longtemps le même.

Suivant là où le regard se tourne, on peut voir des moutons cabriolant gaiement dans une prairie azur, alors que derrière soi, les nuages sont obscurs et virent à l'anthracite, libérant soudainement des déluges fugaces. Puis d'un souffle puissant, le zéphyr chambarde le tableau, mélangeant la palette des bleus et des gris, assombrissant ici, illuminant là-bas. Transformant la mer en une étendue d'or. Faisant pousser au milieu du colza un arc-en-ciel intense qui enjambe la campagne, cadeau éphémère et précieux d'un rayon de soleil et d'une goutte de pluie.

## SOMMAIRE

- 3 - Édito & Sommaire
- 4•5 - Zoom  
Cailloux et nature
- 6•7 - Tous ensemble  
Et de quatre !
- 8•9 - GPEN  
18<sup>e</sup> édition
- 10•11 - Quand je serai grande  
je serai menuisière
- 12 - Les bidouilles  
de RrZWrg
- 14•15 - Corps & âmes  
Enso
- 16•17 - Simple comme  
Le pissenlit
- 18 - Coups de cœur  
Concerts
- 20 - À mots contés  
Trois petits mots
- 20 - Camembert  
Sélection et conséquence
- 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 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

# Cailloux et Nature

## Festival du Centre de la Terre

**Du 17 au 19 mai, pour la troisième édition du festival du Centre de la Terre, la Maison des Minéraux et ses partenaires vous ont concocté un week-end riche en animations et en découvertes. Un seul objectif : décortiquer notre planète pour mieux la comprendre dans un esprit festif et convivial.**

Organisé dans le cadre de la Fête de la Bretagne, avec le soutien de la région Bretagne, cet évènement a pour vocation de présenter la richesse du patrimoine géologique des environs et de mettre en avant les savoir-faire et les connaissances des nombreux intervenants.

Le festival débutera dès vendredi par une journée réservée aux scolaires qui pourront découvrir le site en avant-première, se balader dans le Jardin Insolit(h)e qui vient d'ouvrir ses portes, et se laisser bercer par la musique et la danse du spectacle Hent/Maen qui fera chanter les pierres. Que les non scolaires se rassurent, ils pourront profiter du spectacle, le samedi à 15h.



©Pierre-Yves

Samedi et dimanche, à partir de 14h, une quarantaine d'intervenants accueilleront petits et grands, sur le site, pour des conférences, des comptoirs bavards, des expériences scientifiques, des expositions, des démonstrations, des spectacles, des contes, des jeux, des notes de musiques, de la joie et beaucoup de bonne humeur.

Deux échappées matinales vers la pointe de Roscanvel vous amèneront à la découverte des fortifications et de la nature qui les entoure. Les places étant limitées, pensez à réserver !

Histoire de faire durer la fête jusqu'au bout de la nuit, ou presque, le site sera ouvert samedi, jusqu'à 23h, pour une soirée musicale et théâtrale dans les allées féériques du jardin insolit(h)e, qui s'illuminent une fois le soleil couché.

**Un évènement fédérateur entre les différents partenaires et associations, qui ne pourrait avoir lieu sans le soutien inconditionnel de certains bénévoles très motivés, dont l'équipe ne demande qu'à s'agrandir. Alors, si vous avez envie d'offrir un peu de votre temps à l'évènement, n'hésitez pas à devenir bénévole en remplissant le formulaire disponible sur le site dédié au festival : <https://festival.centre-de-la-terre.org>. Vous trouverez également sur ce site le programme détaillé des deux jours.**

## Fête de la nature

**Le samedi 25 mai, la mairie du Faou vous invite à venir jardiner au naturel. Une journée d'échange, de partage et de conseils pour faire changer les mentalités et accompagner les particuliers en leur proposant des alternatives aux produits phytosanitaires.**

Le rendez-vous est donné sur le terrain mis à disposition par la commune, pour créer un jardin partagé, non loin de la Maison Médicale et du centre-ville de cette petite cité de caractère. De 10h à 17h, différents intervenants seront présents pour aborder un large panel de sujets. La Maison de la Bio proposera un stand autour de la saisonnalité, de la rotation des cultures et du jardinage au naturel. L'association Vert le Jardin parlera des atouts du paillage, du compostage ou encore de la culture en lasagnes. Elle présentera également des idées de cultures insolites afin de démontrer qu'on peut se faire plaisir même avec de très petites surfaces cultivables. L'EPAGA\* sensibilisera le public à la qualité de l'eau et à l'importance de respecter son environnement. Denis Jaffré parlera abeilles et biodiversité et expliquera le principe de son piège à frelons asiatiques. Le PNRA\*\* mettra l'accent sur la richesse de la biodiversité locale, les plantes dites invasives et les bienfaits des nichoirs. L'écomusée des Monts



d'Arrée apportera ses conseils en greffage et en entretien des vergers. La communauté de communes sera également présente pour un échange autour des haies de jardin et une présentation des aides relatives au broyage des déchets verts et à l'achat de composteurs ou de récupérateurs d'eau de pluie.

À partir de 14h, la Maison de la Rivière proposera une animation autour de la mare du terrain pour découvrir les espèces vivantes qui la peuplent et parler de la protection des milieux aquatiques. À 11h et 15h, petits et grands pourront assister à la projection du film *Un jardin entre 2 mondes* de Jean Yves Collet. Ce documentaire, réalisé en Vendée, présente deux jardins de la Maison du Prieuré vivant au rythme de deux visions opposées de la nature. D'un côté, Christophe et Martine n'utilisent jamais de produits chimiques de synthèse, de l'autre, Jean en abuse régulièrement. Les animaux sauvages qui vivent au Prieuré passent ainsi du paradis à l'enfer.



©Mairie Le Faou

N'hésitez pas à venir accompagnés de vos surplus de plants, semis et autres graines pour les échanger ou tout simplement les offrir lors de la bourse aux plantes prévue à 11h.

**Une journée pour toute la famille, dédiée à la nature pour réinventer, ensemble, le monde de demain.**

\* Etablissement Public d'Aménagement et de Gestion du bassin versant de l'Aulne  
\*\* Parc Naturel Régional d'Armorique

## Et de quatre !

**P**our la quatrième année consécutive, la commune de Lanvéoc organise sa Journée Citoyenne le 18 mai. L'occasion pour tous ceux qui le désirent, habitant ou non la commune, de « faire ensemble » et ainsi de « mieux vivre ensemble ».

La démarche d'une « Journée Citoyenne » s'illustre par sa forte dimension participative puisque le choix des travaux à réaliser et l'organisation résultent de la collaboration entre les habitants, les élus de la commune, les agents municipaux et les partenaires locaux (associations, entreprises, artisans, commerçants...). Elle favorise l'échange entre les habitants, nouveaux et plus anciens, toutes générations confondues, et crée un lien fort et fédérateur, plaçant le citoyen en tant que véritable acteur de sa ville. Chantiers d'amélioration du cadre de vie, rénovation d'équipements, projets culturels..., les idées sont proposées en amont par les habitants et concernent des lieux symboliques utiles à tous.

La commune se positionnant comme accompagnant, c'est l'implication des habitants, en amont et pendant la journée, qui donne toute sa valeur à une telle manifestation. Cela permet de fédérer toutes les énergies positives autour des valeurs de civisme, de respect

et de partage. La « Journée Citoyenne » met en synergie tous les acteurs du territoire en créant les conditions de leur coopération, de la construction à la finalisation du projet.

Parmi les nouveautés de cette année, les Centres de Loisirs de Camaret, Telgruc et Lanvéoc s'impliquent dans le projet. Le 18 avril, lors d'une journée inter-centres organisée par les directrices des centres, les enfants se sont réunis à l'Espace Nautique pour finaliser les décos en bois (réalisées en amont par des bénévoles) et en créer d'autres à partir d'éléments de récup'. Ces décos seront complétées par d'autres objets fabriqués par des ados et des adultes, pendant la journée, et mises aussitôt en place. La semaine suivante, les plus grands des ALSH auront l'occasion de venir voir leurs œuvres in situ et pourront réaliser un reportage photos destiné aux plus jeunes restés aux Centres. Les parents des enfants recevront tous une invitation pour venir admirer le travail des enfants le jour J.

Afin de renforcer les liens intergénérationnels, les groupes seront composés de volontaires de tous âges, en fonction des envies et des talents de chacun. Un minibus se chargera de faire le tour des différents chantiers pour désaltérer les travailleurs et tous les participants se retrouveront à l'école à midi pour un déjeuner festif offert par la municipalité.

### Les chantiers

- Au Belvédère : mise en place de marches supplémentaires à l'escalier, changement des mains



courantes, débroussaillage et installation de deux tables en bois fabriquées par un bénévole..

- Débroussaillage de la Garenne de Guernigenet, du lavoir-abreuvoir à Saint Efflez et du ruisseau Kerloc'h.
- Poursuite de la réfection des joints de la Cale et nettoyage du mur du cimetière.
- Peinture à l'extérieur de la Maison des Associations.
- Nettoyage des panneaux de signalisation et du parc de jeux des enfants.
- Jardinage : jardinières près de l'église et place de la mairie, mise en place de plantes aromatiques par les enfants.
- Circuit éco citoyen avec les ânes.
- Atelier pour les jeunes enfants : maquillage, coloriages, décos...
- Couture : réalisation de rideaux pour la maternelle



et de sacs pour les CP.

- Menuiserie : fabrication d'un traîneau et de deux rennes pour les fêtes de fin d'année et, suivant les besoins, de sapins de Noël. Fabrication de décoration de rues : silhouette de jardinier, hôtel à insectes, épouvantails...
- Préparation repas et collation.
- Reportage photos et vidéo.

L'année dernière, plus de 190 personnes ont participé à l'ensemble des chantiers. Les organisateurs espèrent fédérer encore plus de monde cette année. Alors, si vous aussi vous désirez participer à cette journée d'échange et de partage, que vous soyez Lanvéociens, des environs ou juste de passage dans notre belle région, n'hésitez pas à contacter la mairie de Lanvéoc pour vous inscrire !

Pour prendre rdv, contactez-nous sur notre téléphone !

les voyages sonores  
de Murielle  
06 75 93 76 22

l'ayurvédique  
de Yannick  
06 02 24 57 30

la réflexologie de Julie  
06 85 22 54 31

les massages suédois  
de Patricia  
06 86 88 25 78

30 rue de l'Aviation - 29160 LANVEOC - spaszene@gmail.com - www.spaszene.fr

## 18<sup>e</sup> édition



**D**u 30 mai au 1<sup>er</sup> juin, le Grand Prix de l'École Navale (GPEN) revient pour sa 18<sup>e</sup> édition ! Pendant le week-end de l'Ascension, le GPEN rassemblera plus de 200 bateaux et 1 000 équipiers, de tous milieux, de tous âges et de tous niveaux !

Le GPEN, dédié aux monotypes habitables, se déroule sur cinq sites de courses : l'École navale à Lanvéoc, Brest, Morgat, Camaret et Roscanvel. De quoi assurer le spectacle en rade de Brest et en baie de Douarnenez !

### Nouvelles séries à l'affiche !

Lors de cette nouvelle édition, on retrouvera les Corsaire, les Muscadet et les Gib'sea à Camaret. Les Pogo, qui participeront pour la première fois au GPEN, et les Open 5.00 occuperont, quant à eux, le plan d'eau de Roscanvel. Les J80, présents au GPEN depuis ses débuts, s'aligneront sur le rond de l'École navale aux côtés des Diam 24 et d'autres séries de Sportboats. Les First 18 & 24, nouveaux-nés de la gamme Bénéteau, et les Flying Fifteen se joindront aux Open 5.70 pour concourir à Morgat.

### Toujours plus de challenge !

La Fédération Française de Voile et le GPEN proposent pour la 2<sup>e</sup> année consécutive la « Coupe des Lycées » qui se disputera en Open 5.70 à Morgat. Le 1<sup>er</sup> équipage « 100% lycéens » se verra récompensé ! Sur le rond

de course de l'École navale, un titre de champion national de voile de la Fédération des Clubs de la Défense sera attribué au 1<sup>er</sup> équipage « 100% défense » en J80. Entre le « SPI Ouest-France » et « la Beneteau Cup », le GPEN sera, pour la première année, l'une des épreuves de la First Cup qui engagera les voiliers « First 24 ». À Brest, au port du Moulin Blanc, la régate Handivoile, portée par le Lion's Club Brest Iroise, sera de retour pour la troisième année consécutive !

### Enjeu de taille : pas moins de six titres de champion de France !

Les trois jours de course se clôtureront par la remise de six titres de champion de France, à l'École navale, lors de la grande soirée des équipages. (J80, Diam 24, First 18, Corsaire, Muscadet et Open 5.70)

### Où suivre, à terre, les régates en Presqu'île ?

Depuis l'espace nautique de Lanvéoc ; au port Vauban de Camaret ; dans les ports de Morgat et de Roscanvel.

### Activités

Le 1<sup>er</sup> juin aura lieu la Journée Portes Ouvertes de l'École navale de 10h à 18h. De nombreuses activités au programme : démonstrations aériennes, animations pour toute la famille, expositions et visites guidées, restauration sur place... Carte d'identité obligatoire !

Pour suivre l'actualité du GPEN, rendez-vous sur : [www.gpen.fr](http://www.gpen.fr)



@GPEN\_



@GrandPrixEcoleNavale  
GPEN



©Pierrick Contin - 2018



# ÉCOLE NAVALE

GRANDE ÉCOLE MILITAIRE DE LA MER

1<sup>ER</sup> JUIN 2019

10H-18H

LANVÉOC-POULMIC



VISITES GUIDÉES  
EXPOSITIONS

POR  
TES

DÉFILE AÉRIEN



OUVER  
TES



RÉGATES DU  
GRAND PRIX DE L'ÉCOLE NAVALE



ANIMATIONS POUR LES ENFANTS

Entrée libre

Pièce d'identité obligatoire

Facilités d'accès par voie maritime

[www.ecole-navale.fr](http://www.ecole-navale.fr)



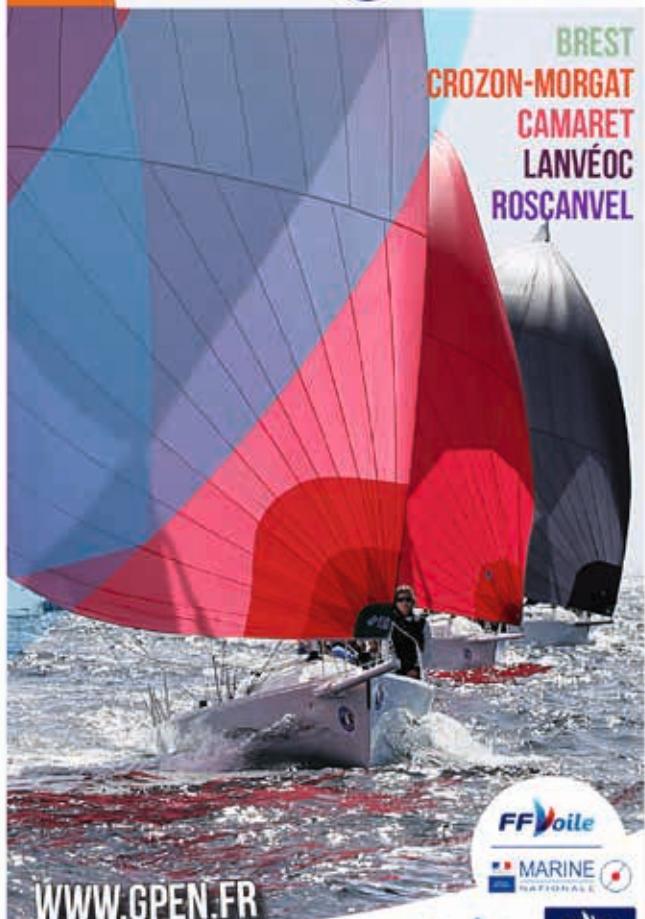
# CHAMPIONNAT DE FRANCE MONOTYPES HABITABLES

DU 30 MAI AU 1<sup>ER</sup> JUIN 2019

GRAND PRIX  
ÉCOLE NAVALE

TOUT  
comme  
enFINISTERE  
BRETAGNE®

BREST  
CROZON-MORGAT  
CAMARET  
LANVÉOC  
ROSCANVEL



[WWW.GPEN.FR](http://WWW.GPEN.FR)

X International

THALES

NAVAL GROUP

CRISTALINE

SENE TEAM

Le Télégramme

MONOTYPES  
HABITABLES

FFVoile

MARINE  
NATIONALE

CHAMPIONNAT  
DE FRANCE

## je serai menuisière

**A**r gelaouerien yaouank o deus c'hoariet bugale klas skol-vamm Diwan Kraozon evit ho mizieg. Aterset eo bet ganto Marie Matet, eus ar stalioù-labour Duval-Matet, a-benn dizoleïñ ar vicher munuzerez. Diwar komzoù ar vugale eo bet adskrivet an atersadenn e galleg hag e brezhoneg gant Katell, o skolaerez.

*Les enfants de la classe de maternelle de l'école Diwan de Crozon ont joué les reporters en herbe pour votre mensuel. Ils ont interrogé Marie Matet, des Ateliers Duval-Matet pour découvrir le métier de menuisière. À partir des paroles des enfants, l'interview a été retranscrite en Français et en Breton par Katell, leur institutrice.*

**Bugale :** Demat Marie. Petra az poa c'hoant d'ober pa oas bihan ?

**Marie :** Ne ouien ket ar pezh em boa c'hoant d'ober pa oan bihan. Un deiz bennak em eus bet c'hoant da labourat gant ar c'hoad. Desket em eus ma micher er skol hag o labourat.

**Enfants :** Bonjour Marie. Qu'est-ce que tu voulais faire quand tu étais petite ?

**Marie :** Je ne savais pas quoi faire quand j'étais petite. Un jour, j'ai voulu

travailler avec le bois. J'ai appris mon métier à l'école et en travaillant.

**Bugale :** Petra eo da vicher ?

**Marie :** Munuzerez on, lavaret e vez munuzer evit ur paotr.

**Enfants :** Quel est ton métier ?

**Marie :** Je suis menuisière, on dit menuisier pour un garçon.

**Bugale :** Petra a rez en da vicher ?

**Marie :** Pezhioù arrebeuri, taolioù, c'hoarioù, armelioù, plañchod, dorioù, prenestrer, lambrusk, diri e koad a ran.

**Enfants :** Qu'est-ce que tu fais dans ton métier ?

**Marie :** Je fais des meubles, des tables, des jouets, des armoires, du parquet, des portes, des fenêtres, du lambris, des escaliers en bois.

**Bugale :** Penaos e vez troc'het ar c'hoad ?

**Marie :** Kemeret e vez kef ar wezenn nemetken. Kaset e vez d'en heskennerezh. Troc'het e vez e plankennoù. Ha me a bren ar plankennoù.

**Enfants :** Comment coupe-t-on le bois ?

**Marie :** On ne prend que le tronc de l'arbre. On l'amène dans une scierie. On le coupe en planches. Et moi, j'achète les planches.

**Bugale :** Petra eo da ostilhoù ?

**Marie :** Kalz a ostilhoù am eus : un didalerez evit toullañ stummoù er c'hoad ; un doullerez evit toullañ ar c'hoad, a-raok e veze impljet un talar-tro ; ur viñserez evit viñsañ ; un



heskenn lammer, un heskenn-dro evit troc'hañ ar c'hoad ; ur rabot evit lakaat flour ha naet ar c'hoad ; ur reolenn-skouer hag ur metr evit muzuliañ ha tresañ ; ur serjant evit stagañ ar c'hoad ; un eskemmez ; ur c'hased ostilhoù evit rentañ an ostilhoù ; ur maskl hag un tok-houarn, botoù surentez, gant metal e penn an treid.

**Enfants :** Quels sont tes outils ?

**Marie :** J'ai beaucoup d'outils : une défonceuse pour creuser des formes dans le bois ; une perceuse pour percer le bois, avant on utilisait un vilebrequin ; une visseuse pour visser ; une scie sauteuse, une scie circulaire pour couper le bois ; un rabot pour mettre le bois lisse et propre ; une équerre, un mètre pour mesurer et tracer ; des serre-joints pour tenir le bois ; un établi, une caisse à outils pour ranger les outils ; un masque et un casque, des chaussures de sécurité avec du métal au bout des pieds.



**Bugale :** Petra a blij dit ez micher ?

**Marie :** Plijout a ra din sevel an tresoù gant an urzhiataer. Labourat, treuzfurmioù ar c'hoad a blij din iveau.

**Enfants :** Qu'est-ce qui te plaît dans ton métier ?

**Marie :** J'aime dessiner les plans à l'ordinateur. J'aime aussi travailler le bois, le transformer.

**Bugale :** Penaos e vez gwarezet ar c'hoad diouzh an dour, diouzh ar glav ?

**Marie :** Lakaat a ran ur produ evit echuiñ : gwerniz pe pentur da skouer.

**Enfants :** Comment protège-t-on le bois de l'eau, de la pluie ?

**Marie :** Je mets un produit de finition : du vernis ou de la peinture par exemple.

## Ha c'hwi bugale, petra ne blijfe ket deoc'h er vicher-se ?

Re a drouz ha re a boultern a zo gant ar mekanikoù.

Poan lagad a ra al lunedoù ha poan skouarn a ra an tok-houarn.

Ne vez ket kleet mat ar pezh a laverer ma komzer gant ur maskl.

## Et vous les enfants, qu'est-ce que vous n'aimez pas dans ce métier ?

Les machines font trop de bruit et trop de poussière.

Les lunettes de protection font mal aux yeux et le casque fait mal aux oreilles.

On n'entend pas bien ce qu'on dit quand on parle avec le masque.

## Ha petra a blijfe deoc'h ober ma vefec'h munuzerien ?

Me a blijfe din kalz ober an tresoù. Dreist eo !

C'hoant hon defe da douchañ, klask hag implijout an holl ostilhoù.

Me a blijfe din sevel diri pe prenestrer.

Me a blijfe din troc'hañ koad.

Me a blijfe din ober estajerennoù.

## Et qu'aimez-vous faire si vous étiez menuisiers ?

J'adorerais faire les plans, c'est trop chouette !

On voudrait toucher, essayer, utiliser tous les outils.

J'aimerais faire des escaliers, des fenêtres.

J'aimerais couper le bois.

J'aimerais faire des étagères.

Merci à Mila, Elliott (S), Bamba Kara, Diane, Yunan, Anouchka, Misbakh, Glen, Pêr, Gabin, Elliott (C), Milla, Juliette, Nils, Yonni, Adam, Maëlla, lily, Kania, Nolan, Judikael, Nataël, Myriam, sans oublier Maëlle, Lucile, Achille et Yoenn du Primaire .

## de RrZWrg

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

### La bidouille fonctionnelle

C'est parti pour la saison des grandes balades, journées plage, soirées à rallonge, sac à dos sur le dos ! Et qu'avons-nous dans notre sac à dos ? De l'eau bien sûr. On le sait bien assez, la bouteille d'eau en plastique est un fléau écologique, recyclable, recyclée ou non. Et comme dit le dicton : « Le meilleur déchet est celui que l'on ne produit pas ».

Il existe deux alternatives on ne peut plus simples : soit investir dans une gourde, soit remplir une bouteille en verre d'eau du robinet ! Et qu'on se le dise, ce ne sont que quelques grammes insignifiants de plus à porter.

« Mais la bouteille en verre peut se casser ! » me direz-vous. Non. Camouflez-la dans une chaussette ou découpez un bout de manche d'une vieille combinaison néoprène, découpez un cercle de périmètre égal à ce tube pour créer le fond, cousez ce fond avec du gros fil ou de la laine, quelques fentes tout autour de la partie supérieure pour y passer une lanière comme une ceinture

dans un pantalon et le tour est joué ! Humidifié, le néoprène préservera l'eau de la chaleur.

« L'eau du robinet est infecte ! » me direz-vous encore. Non, car astuce minute : chaque soir, remplissez vos bouteilles et laissez-les décanter toute la nuit. Vous pouvez également ajouter un rien de jus de citron ou quelques feuilles de menthe.

### La bidouille jeu/artistique

A la plage, inutile de s'encombrer de sacs de jouets. Dame Nature met à notre disposition tout ce dont nous aurons besoin pour faire du land art. Coquillages, algues, cailloux, bouts de bois, méduses séchées..., récoltons tout ce que nous trouvons et laissons parler notre imagination. Nous pouvons en faire tout autant avec des déchets ramassés sur la plage ! N'oublions pas de les mettre ensuite à la poubelle ! Rendez-vous ensemble le dimanche 19 mai au festival du centre de la terre pour un atelier Land'Art et Déchet'Art !



### Le challenge du mois

Sur la plage, sur les chemins, sur le bitume, dans nos jardins, dans nos maisons, réapproprions-nous le contact avec le sol ... marchons pieds-nus.

**N'hésitez pas à partager vos témoignages et les photos de vos bidouilles sur [www.amzer.bzh](http://www.amzer.bzh)**

Charlotte Cany

festival  
**Quatuor**  
**à l'ouest**  
*des environs de Crozon*  
 2019 - 6<sup>e</sup> édition  
 Juste avant Beethoven...

**MERCREDI 29 mai**

Quatuor Agate

Haydn, Mozart, Beethoven

à 19h en l'église Sainte-Anne - Lanvéoc



**JEUDI 30 mai**

Quatuor Yako

Haydn, Mozart, Beethoven, Mendelssohn

à 15h en l'église Saint-Pierre - Argol



Quatuor Parisii

Haydn, Campo, Beethoven

à 19h en l'église Saint-Pierre - Crozon



**VENDREDI 31 mai**

Quatuor Kodama

Haydn, Webern, Knox

à 11h en l'église Notre-Dame - Landévennec



Quatuor Icare

Haydn, Bosseur (création), Beethoven

à 15h en l'église Saint-Eloi - Roscanvel



*Le Violon de l'ouest*

de Christophe Petitprez et Philippe Perez

en présence des luthiers et réalisateurs

à 17h au cinéma Le Rocamadour - Camaret



Quatuor Leonis

Haydn, Beethoven, Schubert

à 19h à la chapelle ND de Rocamadour - Camaret

**SAMEDI 1<sup>er</sup> juin**

*Le Violon de l'ouest*  
de Christophe Petitprez et Philippe Perez  
en présence des luthiers et réalisateurs  
à 11h au cinéma Le Rex - Crozon

**Quatuor Leonis**  
*Éclisse totale*  
spectacle d'humour sur le quatuor à cordes  
à 15h à la salle du Patronage - Crozon

**JEUDI 30 mai**

Quatuor Sine Qua Non  
Beethoven, Acuña (création), Cras  
à 19h en l'église Saint-Magloire - Telgruc

**DIMANCHE 2 juin**

Concert de l'Académie de quatuor  
dirigée par Alain Brunier  
à 11h dans la salle de la CCAS - Morgat

**Quatuor Psophos**  
Haydn, Beethoven, Mendelssohn  
à 15h en l'église de l'Abbaye St-Guénolé - Landévennec

**Du 29 mai au 2 juin**  
Expositions  
Oeuvres graphiques autour de la musique,  
photos d'Aïcha Dupoy de Guitard  
sur la naissance du Violon de l'ouest,  
et installations d'Illann Vogt à partir  
d'oeuvres musicales tissées...  
Deux expositions en partenariat avec  
l'association Beauséjour de Landévennec.  
À Landévennec - rue Gorreker  
À Crozon - au Magasin à sel, rue Alsace-Lorraine

[www.quatuoralouest.bzh](http://www.quatuoralouest.bzh)



**D**ans une ambiance calme et feutrée, sur les bords de la rivière du Faou, le centre de thérapie Enso est un espace entièrement dédié au bien-être.

Ce lieu de soins pluridisciplinaires réunit ainsi trois praticiens dynamiques et soucieux d'offrir une prise en charge de qualité au public. « Le concept d'ENSO est de proposer un lieu de bien-être, unique et convivial, où l'on vient pour se ressourcer, se détendre et vivre des petits moments pour soi, et ce, accompagné de praticiens ou thérapeutes qui font l'éloge de la quiétude », explique Anita, l'initiatrice de ce lieu.

Au Japon, un « enso », prononcé ensou, est une peinture à l'encre représentant un cercle et faite d'un seul trait par les moines pendant la méditation. Ce cercle représente le cycle sans fin de la vie, combinant le visible et l'invisible. Il est le vide, la simplicité, la plénitude, la perfection, l'harmonie... Un cercle qui reste ouvert pour évoquer cette petite partie qui est toujours ouverte vers l'infini...

Aux côtés d'Anita Thomas, deux autres praticiens font vivre le lieu : Romain Latou, ayant contribué à la création du centre, et Gaëlle Heliès-Le Gentil

qui a rejoint l'équipe l'année dernière.

Parallèlement aux soins, ENSO propose tout au long de l'année, des ateliers « mieux-être », qui s'adressent à un large public.

### Les spécialités

Entre les mains d'Anita, vous pourrez découvrir les bienfaits de la luxopuncture, de l'acupression, de l'Access Bars® et de la lumino-relaxothérapie.

La luxopuncture est un soin de réflexothérapie basé sur les principes de l'acupuncture appartenant à la médecine traditionnelle chinoise. C'est une méthode douce et naturelle, sans aiguille ni substance. Elle aide à supprimer efficacement les comportements compulsifs envers la nourriture et le tabac, induit un effet profondément déstressant, relaxant, atténue visiblement les marques du temps sur le visage, efface les inconvénients liés à la ménopause et régule durablement le sommeil.

L'acupression est une technique parallèle à l'acupuncture qui utilise les méridiens et le rééquilibrage énergétique. La pression de ces points sert à relancer une énergie vitale qui fait défaut à certains endroits ou est bloquée à d'autres.

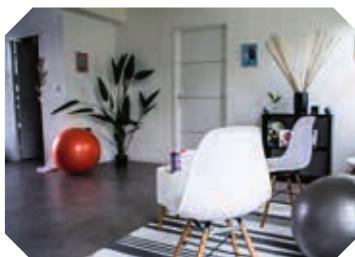
Entre réflexologie crânienne, énergétique et relaxation, l'Access Bars® énergétique crânienne est au service du bien-être, de la relaxation et du lâcher prise. Ses applications sont multiples : sortir du burn-out ou du bore-out, diminuer le stress, vaincre l'épuisement ou le surmenage, retrouver le sommeil, apaiser des douleurs, améliorer la concentration ou la mémoire pour un



entretien ou un examen, surmonter différents blocages émotionnels, accompagner une perte de poids ou l'arrêt du tabac...

La lumino & relaxothérapie est un nouveau yoga de l'esprit. Cette technique s'appuie sur l'utilisation du PSiO, un dispositif high tech équipé d'un lecteur MP3, combinant de la musique ou de la relaxation, sophrologie ou hypnose par la voix avec une stimulation par la lumière. Dispositif de bien-être et d'apaisement des tensions dues au stress, outil de développement personnel et d'apprentissage à la méditation ou encore véritable booster de votre esprit au travail grâce aux turbo-siestes régénérantes, le PSiO offre une solution innovante, simple et efficace.

Romain Latou est l'ostéopathe du centre. Décrite au XIX<sup>e</sup> siècle par l'américain Andrew Taylor Still et réglementée en France depuis 2007, l'ostéopathie est une méthode de soins naturelle, dont le principal outil d'analyse et de traitement est la main. C'est une approche thérapeutique qui prend en considération toute la structure du corps et l'ensemble de ses mouvements. Ses techniques manuelles, effectuées en douceur, permettent au patient de retrouver un bon équilibre général et de le maintenir. Il n'est pas nécessaire d'avoir une prescription médicale pour bénéficier d'une séance d'ostéopathie. Les séances



ne sont pas prises en charge par la Sécurité Sociale, mais par la plupart des mutuelles.

Gaëlle Heliès-Le Gentil vous propose des séances de réflexologie plantaire et palmaire selon la méthode « Ingham ». Cette technique est un art ancestral et fait partie des médecines naturelles. Elle est basée sur le principe que le pied et la main sont la représentation miniaturisée du corps humain. Il existe ainsi dans les pieds et les mains des zones réflexes correspondant aux organes, glandes et différentes parties du corps, les glandes... Cette méthode est née aux États-Unis au début du XX<sup>e</sup> siècle. Elle a été développée par la physiothérapeute Eunice Ingham qui fut la première à cartographier les zones des pieds et leurs liaisons avec le reste du corps. Il s'agit d'un toucher spécifique, unique en son genre, utilisé notamment, mais non exclusivement, pour relaxer le stress et la tension, stimuler l'équilibre naturel du corps, améliorer la circulation sanguine et favoriser le déblocage des influx nerveux.

*Attention, aucune de ces prestations ne vous dispense d'une visite chez votre médecin. Si vous suivez un traitement médical, il doit impérativement être poursuivi.*

**Enso Centre Therapeutique & bien-être**  
**Rue de la Grève - Le Faou**  
**Anita Thomas : 06 24 24 79 16**  
**Romain Latou : 06 67 20 00 02**  
**Gaëlle Heliès-Le Gentil : 06 79 77 68 53**

## Le pissenlit

**P**issenlit, dent-de-lion, Groin de porc, Laitue de chien, Couronne de moine, Salade de taupe, voici une sélection de la longue liste des noms vernaculaires attribués à *Taraxacum officinale*.

*Taraxacum* pourrait être une déformation de l'arabe *tarakhchakon* qui désigne une sorte de chicorée sauvage. Les espèces du genre *Taraxacum* (il en existe 250 à 300 rien qu'en France !) sont des plantes dicotylédones anémochores. Le pissenlit appartient à l'immense famille des Astéracées, appelée aussi Composées car les fleurs, spectaculaires boules jaunes printanières sont des inflorescences (ou capitules) formées de centaines de petites fleurs.

Très rustique, le pissenlit est une plante qui pousse absolument partout, même dans bitume et ciment craquelant, mettant de la couleur là où c'est gris. Plus le sol est riche, plus la masse de la partie aérienne est abondante. Le pissenlit est une herbacée au cycle bisannuel ou vivace grâce à sa racine charnue et pivotante. Celle-ci, pénétrant profondément dans le sol, jusqu'à 50 centimètres de profondeur, permet à la plante de résister au froid. Ainsi, lorsque la partie aérienne meurt à l'arrivée de l'hiver, l'énergie de la plante repart vers les racines. Lorsque les températures le permettent, la plante redonne



naissance à une nouvelle rosette de feuilles à la fin de l'hiver ou au début du printemps.

Information essentielle pour les jardiniers : le pissenlit est une plante mellifère qui procure du pollen, en tout début de printemps. Elle nourrit ainsi abeilles et autres insectes bénéfiques au jardin, qui se nourrissent de ravageurs.

### Dans l'assiette

Toutes les parties sont comestibles. Cependant, la cueillette s'effectue loin de tout polluant (traitements phytosanitaires, gaz d'échappement...).

Les rosettes des jeunes pissenlits sont tendres, pleines de potassium et sont responsables de l'effet diurétique. La rosette peut être cueillie entière avec un petit morceau de racine. Cela rajoute du croustillant à la salade et nous permet de bénéficier d'un effet double, dépuratif et diurétique. Après les avoir lavées abondamment, assaisonnez ces feuilles d'une vinaigrette agrémentée d'un peu d'ail écrasé et de C'héta (le fromage de féta bio et local produit par les chèvres du Garvan). Le sel de la C'héta permettra de légèrement contrebalancer l'effet diurétique des feuilles. Cuites, les feuilles se cuisinent comme les feuilles d'épinards.

Une fois nettoyées et grattées, les racines peuvent être préparées à la japonaise. Après les avoir coupées en rondelles, faites revenir les racines dans de l'huile végétale pendant 10 minutes avant de rajouter un peu d'eau et de poivre. Laissez cuire à

couvert jusqu'à ce que les racines soient tendres et l'eau évaporée. Ajouter un peu de sauce soja avant de servir. Les racines peuvent également constituer un succédané de café, sauvage, gratuit et local !

Avec les fleurs, de l'eau, du sucre, du citron et des oranges (non traités de préférence), nous pouvons faire une délicieuse cramaillotte, ou confiture de pissenlit.

#### Dans l'armoire à louzou

Bien que le pissenlit ait des propriétés médicinales reconnues depuis des millénaires, il est souvent traité comme une herbe indésirable. Digestif, diurétique, il a également une grande action hépatique (calculs, hypercholestérol), il est indiqué pour les maladies cutanées type dermatoses, les calculs urinaires, la rétention d'eau, il brûle les verrues plantaires...



Le pissenlit constitue une pharmacopée à lui tout seul !

Le pissenlit est principalement connu comme « nettoyeur du sang » grâce au fort pouvoir dépuratif de sa racine. En effet, il stimule l'activité du foie qui sert à dégrader les toxines circulant dans notre sang. En outre, le pissenlit protège le foie grâce à son effet anti-oxydant. Pour une cure détox, boire une tasse de décoction de racines (30 à 50g de racines sèches/L) 2 à 3 fois par jour, avant les repas. Par souci de facilité, récolter la racine de préférence en fin d'été, après une pluie !

**Alors soyons modernes, aimons et utilisons nos pissenlits !**

Melanie Getlings

**Sarah Kupiec  
Ty Provost  
29150 DINEAULT  
06 95 80 33 98**  
[lejardinsarah@gmail.com](mailto:lejardinsarah@gmail.com)  
[www.lejardindesarah.fr](http://www.lejardindesarah.fr)

*Le Jardin de Sarah est un lieu convivial et ouvert à tous !  
Ateliers jardinage pour les plus jeunes  
Balades thématiques  
Cosmétiques naturels en famille*

**Petit bricolage  
Entretien jardin  
Entretien et maintenance**

**Presqu'île et alentours**

**06 71 93 73 33**  
**[beguin.leny@gmail.com](mailto:beguin.leny@gmail.com)**

## Concerts

**L'**association BZK (Bande de Zikos de Kraon) revient pour la quatrième édition avec son BZK Festival dont la finalité est toujours de passer des salles de répétition à la scène. Rendez-vous les 3 et 4 mai à la salle Ty Skol de St-Hernot pour deux soirées déjantées, dont celle de samedi soir dédiée à Serge Gainsbourg.

**Vendredi 03 Mai à 21h**

### Black Turkeys

Black Turkeys, groupe de Kaniri Ar Mor, lancera la soirée avec des reprises, mêlant aussi bien Blondie, Anastasia, Nina Simone, 5 Seconds of Summer ou encore Paramore.

### La Station

La Station, elle se fait debout, assis, en solo ou à plusieurs. Elle est spatiale, avec des essences. C'est un nouveau projet, de passage sur scène avec, pour cette première fois, trois pièces pour batterie solo avec Gautier aux baguettes et trois chansons originales au banjo et au son des guitares d'Arthur.

### Arion Rufus

Garage Rock Poetry. Ainsi pourrait-on résumer la musique d'Arion Rufus. Fondé sur les cendres encore chaudes d'e.Sens (quartet qui mêlait jazz-rock et spoken word), Arion Rufus est un groupe atypique qui façonne un univers

oscillant entre rage et désillusions où les riffs et les mots s'accouplent à une rythmique implacable. Puisant autant leur inspiration dans le punk, la surf music, le métal, le grunge ou l'alternatif, les quatre compères composent des morceaux décapsants.

**Samedi 04 Mai à 20h**

### Eugène

Pour commencer cette soirée spéciale, Eugène se concentrera sur la période « Du jazz dans le ravin ».

### Serge 80

« Rien ne se perd, rien ne se crée, tout se transforme » nous disait ce cher Antoine. Les 5 loulous de Serge 80 ne peuvent mieux appliquer cette maxime en mêlant la thématique de cette soirée à celle d'il y a deux ans.

### Bételserge

Les six musiciens de Bételjazz s'associent aux 3 têtes pensantes et chantantes de N'Ouzon Ket pour créer Bételserge. Une interprétation, parfois fidèle, parfois décalée, des chansons de Serge Gainsbourg, depuis les premiers morceaux typés chanson française à tendance jazzy jusqu'à ses incursions dans le swinging London des années 60 et 70.

### Miaou Miaou

Deux matous pour un duo de gouttières que la musique du grand Serge n'a pas échaudés. Mélodies forcément sublimes pour une interprétation féline et félée. Shuba, pop, wizz et miaou-miaou.

1 jour 5 € - 2 jours 7 € - billetterie sur place.



*Bar à jeux  
en plus de la boutique*

## La Guilde des Jouets

*Jouets & Jeux tous âges  
Cadeaux naissance*

32 rue Alsace Lorraine 29160 Crozon  
02 98 27 53 44

*Horaires d'ouverture*

*Lundi : de 14h30 à 18h30*

*Mardi : de 10h à 13h*

*et de 15h à la fermeture de la soirée jeux*

*Mercredi - Vendredi - Samedi*

*de 10h à 13h et de 15h à 18h30*

*Fermeture lundi matin, jeudi et dimanche*

**Breiz'île**  
LES ARRANGÉS DU RHUM

DÉPUIS 2002

LES FRUITS MENÉS PAR LE RHUM

**Breiz'île**  
LES ARRANGÉS DU RHUM

**OPÉRATION  
10 ou 20 FOIS  
SANS FRAIS\* !**

Boulevard Pralognan la Vanoise  
29160 CROZON - 02 98 27 27 35

\*voir conditions en magasin

## Trois mots

Juste trois mots  
Pour dire qu'il fait beau  
Et que c'est le Printemps.  
Qu'il faut s'aimer très fort  
Sur tous les continents  
Que l'on soit Hottentot,  
Esquimaux ou Afghans...  
Que l'on soit un peu Jaune  
Un peu Noir  
Un peu Blanc...

Que l'Homme est unique et doit  
Protéger ses enfants,  
De ces marchands de haine  
Qui en catimini  
Font croire aux passants  
Que l'autre est l'ennemi...  
Alors qu'il fait si beau  
Et que c'est le moment  
De croire au Printemps.

Anonyme

À vos plumes : **laine/livre/libellule** : trois mots pour un texte à inventer et à nous envoyer par mail ou par courrier avant le 17 mai. Laissez libre court à votre imagination en moins de 250 mots...

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

*Sélection et conséquence*

de Charlotte Cany





# ARMOR GÉNIE

Thermique & Frigorifique

## Créateur de confort

Installateur conseil - Thermique - Electrique - Frigorifique

Profitez de la prime coup de pouce  
de 3500 € ou 5500 €

pour le remplacement de votre chaudière fioul  
par une pompe à chaleur



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

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

ETUDE - DEVIS



12, rue de Pouplatré  
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

# YOGA PRESQU'ILE

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 – Inscription 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](mailto:yogapresquile@gmail.com)

*L'Escale Gourmande*

Crêperie - Restaurant

02 98 26 10 34

12 rue de Reims - 29160 CROZON

# AMAZER à l'envers

THÉ À  
L'OUEST



## BOUTIQUE

DU MARDI AU DIMANCHE  
DE 10H À 13H ET DE 15H À 19H  
18 QUAI KADOR • MORGAT  
02 98 99 37 33

JOJO EST  
SAUVÉ,  
VENEZ  
L'ESSAYER !

## SALON DE THÉ BOUTIQUE

DU MARDI AU SAMEDI DE 10H À 18H  
À PARTIR DE 12H :  
TARTINES, BOUDHA BOWL,  
CORNISH PASTY, SCONES SALÉS  
96 BD DE LA FRANCE LIBRE • MORGAT • 02 98 26 97 83

THÉ CHIC • AFTERNOON TEA  
DE 15H À 17H AU SALON  
SAMEDI 25 MAI ET 29 JUIN  
SUR RÉSERVATION

# 'Audilab

Centre de correction auditive

1 BILAN AUDITIF\*  
+  
1 MOIS D'ESSAI  
GRATUIT\*\*

LE MEILLEUR  
DE  
L'INNOVATION

4 ANS  
DE GARANTIE  
SERVICES  
INCLUS

VIV-EZ  
LES JOURS  
DÉCOUVERTE

(\*) Test non médical / (\*\*) Sur prescription médicale



Erwann  
BLANCHARD

Audioprothésiste D.E.  
vous reçoit

### CROZON

Résidence Equinoxe  
13 rue Jules Simon  
02 98 27 18 64

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

# Le carnet des festivités • mai 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 7** Garderie périscolaire • **Telgruc**

**Le 14** CDAS • **Crozon**

**Le 21** Garderie périscolaire ou plage • **Camaret**

**Le 28** Bibliothèque ou parc • **Lanvéoc**

## 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 2, le 10, le 17 et le 23** • de 20h15 à 23h30 à la Salle Polyvalente de la Mairie • rens : 06 65 09 73 35 ou gcaudmont@gmail.com • **Roskanvel Tarot** • **Roscanvel**

**Soirée Belote les vendredis 3, 10, 17 et 24** • à 20h30 salle Saint Ives • **La Dame de Cœur** • **Camaret**

### MER. 1<sup>er</sup>

**Vélo Concert** • soirée festive à la ferme de Ty an Digor • à 21h: Z Fabulous Orchestra • diner et buvette sur place à partir de 19h • **Crozon**

### MER. 1<sup>er</sup>

**Chorale du Bout du monde** dans le cadre du Pardon de St Guénolé • à 15h à la nouvelle Abbaye • **Landévennec**

### du 2 au 31 mai

Exposition «Irlande en textes et photos» • Comité de Jumelage **Crozon-Sligo** et la bibliothèque Henri Queffélec • **Crozon**

### VEN.3 et SAM. 4

Festival BZK • cf p18 • **Crozon**

### SAM. 4

**Loto** • à l'Espace F. Mitterrand en soirée • **Hand ball Club Pont de Buisien** • **Pont-de-Buis-lès-Quimerc'h**

### SAM. 4

**Concert Vauban** • à 16h30 à la chapelle Notre Dame de Rocamadour • **Camaret**

### DIM. 5

**Rando Presqu'île** • 4 circuits : 8, 12, 17 et 25 Km • départ libre du Foyer des Jeunes entre 8h et 15h30 • petite restauration • **Ulamir** • **Telgruc**

### DIM. 5

**Puces et couture** • à 9h salle Saint Ives • **Association Familiale** • **Camaret**

### MER. 8

**Jeu de piste** à la ferme Deomp d'ar ger (Kerveleyen) • de 14h à 17h • 5€/famille • inscription au 06 82 09 32 00 ou pauline.pensec@orange.fr • **Landévennec**

### MER. 8

**Commémoration Victoire de 1945** • monuments de Pont de Buis – Logonna et Quimerc'h • **Commune et Anciens Combattants** • **Pont-de-Buis-lès-Quimerc'h**

### MER. 8

**Commémoration Victoire 1945** • à 10h45 à la Maison des Associations • **Anciens Combattants** • **Lanvéoc**

### SAM. 11

**Concours de pétanque mixte** • **LDG** • **Roscanvel**

### SAM. 11

**Conférence : la route des épices** • par Isabelle mc Memeny • à 17h à la Maison du Temps Libre • **Presqu'île Horticulture** • **Crozon**

### SAM. 11

**Concert de l'Orchestre universitaire de Brest** • début du concert avec l'Orphéon • à 21h église St-Pierre • **Les Amis de la Musique** • **Crozon**

### SAM. 11

**Tournoi de baby foot** • à l'Espace F. Mitterrand • vétérans **ASPB** • **Pont-de-Buis-lès-Quimerc'h**

### SAM. 11 et DIM. 12

**Les rendez-vous de l'histoire** • Reconstitutions historiques • 10h30 à 13h et 14h à 18h • au musée de l'Ancienne abbaye • **Landévennec**

### DIM. 12

**Parcours du cœur** • Stade du Drénit • **Coeur & santé** • **Pont-de-Buis-lès-Quimerc'h**

**DIM. 12**

**Méga Loto** • à 14h à la salle multifonctions • de nombreux lots à gagner • **Le Faou**

**MER. 15**

**Après-midi bretonnant** • au Foyer des Jeunes de 14h à 17h • **EOST** • **Telgruc**

**VEN. 17**

**Conférence : Comment les châteaux de Bretagne disparaissent** • par Patrick Kernevez • à 20h30 à la Maison du Temps Libre • soirées gratuites • rens. : 02.98.27.24.76 / [natura@comcom-crozon.bzh](mailto:natura@comcom-crozon.bzh) • **Crozon**

**VEN. 17, SAM. 18 et DIM. 19**

**Festival du Centre de la Terre #3** • cf p4 • **Crozon**

**VEN. 17**

**Conférence sur la gestion du sommeil** • à 14h à la Maison Caër (salle communale) • **Landévennec**

**Du 17 au 19**

**Fête de la Bretagne** • MPT de Quimerc'h • **Musik an Arvorig** • **Pont-de-Buis-lès-Quimerc'h**

**SAM. 18**

**Hervé Grall en dédicace** pour son livre « Landévennec et la Marine » • de 14h à 17h à la Maison Caër • **Landévennec**

**SAM. 18**

**Journée Citoyenne** • cf p6/7 • rens. en mairie • **Lanvéoc**

**SAM. 18**

**Loto** • en soirée à l'Espace F. Mitterrand • **ASPB** • **Pont-de-Buis-lès-Quimerc'h**

**SAM. 18 et DIM. 19**

**Théâtre : Un dimanche au musée** • à 20h30 le 18 et 18h30 le 19 • au « L », Espace Nautique • **Breizqu'île Théâtre** • **Lanvéoc**

**DIM. 19**

**Régate du Grénoc** • au port • **CNR** • **Roscanvel**

**DIM. 19**

**Pique-Nique et Rando Contée** au lac du Drennec • renseignements et inscriptions : 02 98 27 01 68 ou [contact@ulamir.fr](mailto:contact@ulamir.fr) • **Ulamir**

**JEU. 23**

**Tréteaux Chantants** pour toute la CCPCAM avec le Duo Medley • à 14 H à l'Espace F. Mitterrand • avis aux chanteurs amateurs de la Presqu'île de plus de 50 ans • **Pont-de-Buis-lès-Quimerc'h**

**VEN. 24**

**Concert jazz de Liv Monaghan** et beignets Tempura party • au café les Voyageurs à partir de 19h01 • **Lanvéoc**

**SAM. 25**

**Fête de la Nature** • cf p5 • **Le Faou**

**SAM. 25**

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

**SAM. 25**

**Piano Romantique** • concert Brahms/Schubert avec Fanny Bourrillon et Eugénie Lefebvre • à 20h30 à l'église St-Pierre • **MusiqueS à Crozon** • **Crozon**

**SAM. 25**

**Chansons de Serge Gainsbourg** • par les ensembles de l'école de musique • à 20h30 sans la salle de spectacle de la CCAS • entrée libre sur réservation au 02 98 17 04 86 • **Kaniri ar Mor** • **Crozon**

**SAM. 25**

**Portes ouvertes de la Maison Rurale Familiale** de Rumengol • visite et présentation des formations • de 9 h à 17 h • **Le Faou**

**SAM. 25**

**Rando semi-nocturne** sur les circuits balisés de la commune pour la Fête de la Bretagne • **Pont-de-Buis-lès-Quimerc'h**

**SAM. 25 et DIM. 26**

**Chasse au trésor famille** • 2 enfants 4 à 12 ans/équipe et 2 adultes • inscriptions et rens.: [yoannbaton@orange.fr](mailto:yoannbaton@orange.fr) avant le 15 mai • 20 €/équipe, dîner et petit déj inclus • prévoir tentes + couchage • **Ouvertures** • **Roscanvel**

**DIM. 26**

**Stage modelage et argile** • à l'atelier du Chêne de 14h à 17h • inscriptions et renseignements : [gislainetrvividic@gmail.com](mailto:gislainetrvividic@gmail.com) ou 06 88 13 29 97 • **Rosnoën**

LUN. 27

Tournoi de pétanque • stade du Pontic à Quimerc'h • Club des Bruyères • Pont-de-Buis-lès-Quimerc'h

MER. 29

Concert du quatuor Agate • à 19h église Sainte-Anne • Quatuor à l'Ouest • Lanvéoc

JEU. 30

Concert du quatuor Yako • à 15h église Saint-Pierre • Quatuor à l'Ouest • Argol

JEU. 30

Concert du quatuor Parisii • à 19h église Saint-Pierre • Quatuor à l'Ouest • Crozon

Du 30 mai au 1er juin

GPEN • cf p8

VEN. 31

Concert du quatuor Kodama • à 11h en l'église paroissiale • Quatuor à l'Ouest • Landévennec

VEN. 31

Concert du quatuor Icare • à 15h église Saint-Eloi • Quatuor à l'Ouest • Roscanvel

VEN. 31

Le Violon de l'ouest de Christophe Petitprez et Philippe Perez • en présence des luthiers et réalisateurs • à 17h cinéma Le Rocamadour • Quatuor à l'Ouest • Camaret

VEN. 31

Concert du quatuor Leonis • à 19h chapelle Notre-Dame de Rocamadour • Quatuor à l'Ouest • Camaret

VEN. 31

Concert : le Dahlia Noir • au Bretagne à partir de 19h30 • Crozon

SAM. 1<sup>er</sup> juin

Le Violon de l'ouest de Christophe Petitprez et Philippe Perez • en présence des luthiers et réalisateurs • à 11h au cinéma Le Rex • Quatuor à l'Ouest • Crozon

SAM. 1<sup>er</sup> juin

Eclisse totale • spectacle d'humour sur le quatuor à cordes par le quatuor Leonis • à 15h salle du Patronage • Quatuor à l'Ouest • Crozon

SAM. 1<sup>er</sup> juin

Concert du quatuor Sine Qua Non • à 19h église Saint-Magloire • Quatuor à l'Ouest • Telgruc

SAM. 1<sup>er</sup> juin

Tsheep Tsheep Tsheep • après-midi ludique et soirée festive • les Chasses Borgnes se déguisent en moutons ! Venez festoyer autour d'une journée pour les petits et les grands et évidemment des concerts ( Apî Uiz, Avenir, Chafouin...) et restauration le soir • à partir de 15h à la ferme de la pointe de Dinan • Crozon

DIM. 2 juin

Concert de l'Académie de quatuor dirigée par Alain Brunier • à 11h salle de la CCAS • Quatuor à l'Ouest • Crozon

DIM. 2 juin

Concert du quatuor Psophos • à 15h église de l'Abbaye Saint-Guénolé • Quatuor à l'Ouest • Landévennec



**STEPHANE**  
CALIFORNIA **t4** MULTIVAN  
**06 67 05 64 00**

Achat - Vente  
Réparation  
**VW T4**

ZA de Pencran - 29560 Telgruc

# Les Embruns

Crêperie - Glacier

Ouvert tous les jours  
sauf le mardi  
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



## LUXOPUNCTURE®

LA TECHNIQUE RÉFLEXE INNOVANTE  
QUI STIMULE VOS ÉNERGIES



### RELAXATION / GESTION DU STRESS

Retrouver l'équilibre - Amélioration du sommeil

**PERTE DE POIDS** Jusqu'à 10 kilos perdus en 14 séances

**MÉNOPAUSE** Supprimer l'inconfort

**ARRÊT DU TABAC** Suppression des troubles compulsifs

**ANTI ÂGE** Rajeunissement visage



**LUXOMED**  
LE CORPS RÉAGIT À LA LUMIÈRE

Pour toute souscription d'un forfait de 7 séances, 3 séances de suivi OFFERTES !



**ENGO**

CENTRE THÉRAPEUTIQUE & BIEN-ETRE  
Anita THOMAS - Rue de la Grève - LE FAOU - 06 24 24 79 16

# 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 • 4 pneus neufs (erreur de commande) Pirelli 215/65R15 96 H • 200€ l'ensemble au lieu de 278€ • Contact : 06 64 66 45 56

À VENDRE • Volkswagen T4 (3 places) 127000 Kms, aménagement : lit 2 places, cuisine avec rangements, W.C. Porta Potti, attache remorque - courroie distribution neuve... • toujours révisé par garagiste, très bon état • Contact : 06 13 61 10 45

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.

À DONNER • Terre de remblais à Crozon • Contact : 06 83 16 40 76

Il y a un **essaim d'abeilles** dans votre jardin ? Appelez-moi au 06 50 22 14 59, je viendrai le récupérer !

## 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

**RANDO PRESQU'ÎLE  
TELGRUC-SUR-MER**  
Dimanche 05 Mai 2019

Randonnée pédestre  
4 Circuits entre 8 et 25km  
Départ libre : Foyer des Jeunes  
entre 08h et 15h30, petite restauration,  
50€ par adulte, 3.50€ Licenciés FF Randonnée.

**PIQUE-NIQUE AU  
LAC DU DRENNEC ET  
RANDO CONTÉE**

DIMANCHE 19 MAI 2019

3€ adulte et 1.5€ enfant  
Renseignements et inscriptions:

**B.Z.K 03/04 MAI 2019 FESTIVAL # 4**

SAM.4 > 20h  
VEND.3 > 21h  
SELECTA BUSTA  
BLACK TURKEYS (Kaniri Ar Mor)  
LA STATION  
ARION RUFUS  
TY SKOL - SAINT HERNOT MORGAT  
Spéciale Gainsbourg  
EUGÈNE SERGE 80 BÉTEL SERGE MIAOU MIAOU  
1 JOUR 5 € — 2 JOURS 7 €

# Les Voyageurs

CAFÉ ASSOCIATIF

## OUVERTURES

- MARDI DE 17H30 À 21H11 •  
LES PANIERS DE L'AMAP À PARTIR DE 18H01
- JEUDI DE 17H30 À 21H11 •
- VENDREDI DE 17H30 À 21H11 •  
SESSION DE MUSIQUE TRADITIONNELLE  
1<sup>ER</sup> ET 3<sup>ÈME</sup> VENDREDI DE CHAQUE MOIS



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

DU 1<sup>ER</sup> AU 30 JUIN

- D'UNE HEURE À L'AUTRE •  
Exposition de peintures d'Anne Duvert

SAMEDI 18 MAI

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

VENDREDI 24 MAI

- 19H01 - LIV MONAGHAN EN CONCERT •  
Jazz envoûtant et sensible  
[www.livmonaghanmusic.com](http://www.livmonaghanmusic.com)
- CUISINE DE KEVIN •  
Beignets tempura party  
3 sauces et salade printanière

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

Poulets & Oeufs extra frais



Les poulets Bio sont de retour

vente à la ferme le vendredi de 17h30 à 19h  
au marché de Crozon le samedi matin

Kernivinen – 29560 Argol – 02 98 27 66 01



Toutes nos volailles sont élevées  
en plein air et nourries exclusivement  
avec des céréales issues de l'agriculture biologique

Découvrez

LA BRASSERIE DU BOUT DU MONDE

Nos bières, notre philosophie, notre magasin...

[www.terenez.bzh](http://www.terenez.bzh)



Magasin ouvert vendredi et samedi de 14h30 à 19h

