

AMZER



22
—
OCT
NOV
20
20

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

Nous recherchons
Couvreur et Maçon

**COUVERTURE
MAÇONNERIE**

BROENNEC
Roland Lanvéoc

02 98 27 51 25



Agence **FRÉDÉRIC THÉBAULT**

PRESQU'ÎLE DE CROZON

réinventons / notre métier

10 ter, rue Anne de Mesmeur - **CROZON** - 02 98 17 00 22

Du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 18h

ÉDITO

Octobre

Parce qu'il faut parfois savoir appuyer sur pause.

Arrêter de courir, s'accorder le plaisir de prendre tout son temps. Se reposer, se ressourcer, changer d'horizon, faire le plein d'énergie, d'idées et de projets.

Une ou deux fois par an, se permettre d'inventer des mois de soixante jours, passer d'un mensuel à un bimestriel.

Se mettre au diapason de la nouvelle saison, ralentir le tic tac de l'horloge, le rythme des journées, écouter la quiétude embrasser la nature et en faire tout autant.

Et vous souhaiter un beau début d'automne avant de vous donner rendez-vous en décembre !

Directrice de la publication et de la rédaction :
Violaine Andrieux • violaine@amzer.bzh • 06 31 41 49 25
Photographies : Erwan Andrieux • erwan@amzer.bzh

Publicité & partenariats :
Séverine Boureau • annonces@amzer.bzh • 07 69 84 39 21
Retrouvez-nous sur www.amzer.bzh

Édité en 6500 exemplaires par la SARL les Éditions des p'Ty Papiers
7, rue de Tal ar Groas • 29160 Lanvéoc
Ne pas abandonner sur la voie publique
Dépôt légal : à parution • N° ISSN : 2649-8618
Amzer décline toutes responsabilités concernant les erreurs typographiques
Toute reproduction, même partielle, est strictement interdite

SOMMAIRE

- 3 - Édito & Sommaire
- 4•5 - Zoom
Du vin au Loc'h
- 6 - Une saison à
La Comcom
- 8•9 - Quand je serai grand
Je serai charpentier marine
- 10•11 - Assoc'actions
Nouveautés de rentrée
- 12 - Rendez-vous
Argol en Rose
- 14•15 - Dans la cuisine de
Maria (bis)
- 16 - Terre Happy
Jardin & humour
- 18•19 - Simple comme
Le prunellier
- 20 - Coups de cœur
Livres
- 22 - À mots contés
Le Bilb'Hoquet
- 22 - Camembert
- ...
- 24 - Amzer à l'envers
Petites annonces
- 24•25•26 - Amzer à l'envers
Le carnet des festivités

Du vin au Loc'h

Même si la Bretagne est principalement réputée pour ses vergers, son jus de pomme et sa large gamme de cidres fermiers, quelques irréductibles passionnés ont eu envie de s'amuser, de relever un défi, de prouver aux sceptiques qu'au bout du monde aussi on peut faire du bon vin.

Après avoir parcouru le monde pour son travail dans la recherche pétrolière, Philippe Guys décide de poser ses valises dans la maison familiale de Landévennec, au cœur du Finistère natal de son épouse. Une question pourtant le taraude : comment occuper ses journées de jeune retraité ? Il trouve sa réponse en découvrant, dans le jardin de Jo Kermorgan, un voisin devenu un ami, quelques pieds de vignes chargés de lourdes grappes de raisin. Du raisin au vin, le lien est vite fait et l'idée d'installer un vignoble breton à flanc de coteau, à quelques pas de la Rade, passe rapidement du rêve à la réalité.

Amateur de vin, mais loin d'être un spécialiste, il en parle autour de lui et plusieurs amis décident de se lancer dans l'aventure à ses côtés. Peu de temps après, l'association du coteau St-Guérolé est créée. Les néocultivateurs utilisent alors

toutes les ressources à leur portée pour découvrir les secrets des bons vignerons. Ils sont aidés par d'autres associations ayant tenté l'expérience en Finistère, comme celle du coteau du Braden à Quimper, ou dans les autres départements bretons. Ils consultent également des ouvrages dédiés à la culture de la vigne et complètent leurs connaissances avec les nombreux tutoriels disponibles sur la toile. Les découvertes sont ensuite mises en commun pour résoudre les difficultés et progresser.

La quinzaine de bénévoles, en fonction de l'emploi du temps de chacun, se retroussent les manches et

une série de chantiers est lancée. Après avoir défriché une parcelle de 2500 m² idéalement orientée et construit une petite cabane pour abriter outils et autres matériels indispensables à l'entretien des vignes, les apprentis-vignerons s'attellent à la mise en place du palissage, avec poteaux et câbles pour soutenir les vignes. En mai 2016, plusieurs variétés de cépages sont sélectionnées et greffées sur des pieds mères adaptés au sol et au climat afin d'optimiser leurs chances. Chardonnay, Sauvignon, Viognier, 700 pieds de raisin blanc sont ainsi plantés, ainsi que 300 de raisin rouge, principalement du Gamay, complété par un peu de Cabernet franc et de Syrah. Le temps que la vigne pousse, sous l'œil attentif d'un aigle-volant, effaroucheur d'oiseaux amateurs de grains mûrs, la première vendange a lieu à l'automne 2018 et la première bouteille est ouverte quelques

mois après. Une réelle satisfaction de voir pousser le raisin et de pouvoir le transformer.

Bien plus qu'un passe-temps, l'expérience les occupe à l'année. Entre la taille des pieds à l'approche du printemps, le désherbage, l'entretien du terrain, la vigilance face aux maladies traitées uniquement à la bouillie bordelaise et au purin d'ortie, l'élagage des feuilles quand le raisin paraît pour que le plan ne s'épuise pas inutilement, les bénévoles n'ont pas le temps de s'ennuyer. Et quand l'été touche à sa fin, il faut alors passer tous les jours, armé d'un refractomètre pour évaluer le potentiel d'alcool des grappes afin de programmer les premières vendanges, journées tant attendues où tout le monde se retrouve, sécateur à la main pour couper le raisin. Une fois la vigne débarrassée de ses grains verts et rouges, la suite des opérations se déroule au chai, de l'autre côté du vallon. La première étape consiste à fouler le raisin afin d'éclater les grains pour récupérer le moût sans écraser les pépins. Ce moût est ensuite pressé dans le petit pressoir hydraulique tout de bois et de rouge vêtu, avant d'être placé en cuves inox. Loin des grands chais à la pointe de la technologie, certaines étapes se font de manière artisanale et astucieuse. Une fois en cuve, le vin blanc doit être débourbé à basse température et sans fermenter, et donc ici à l'aide de bouteilles d'eau préalablement congelées. Une fois qu'il a été débarrassé de ses particules grossières, il faut à nouveau réchauffer les cuves, à grand renfort, cette fois-ci, de couvertures chauffantes, pour que



la fermentation puisse commencer. De novembre à janvier, le vin est élevé sur lie - remué régulièrement - pour qu'il en prenne toutes les saveurs. Il est ensuite mis au repos afin que tous les dépôts de lie tombent au fond de la cuve sans avoir besoin de filtrer. Juste avant la mise en bouteille au mois d'avril, une petite quantité de sulfite est ajoutée pour éviter que le vin ne continue à fermenter. Une fois embouteillées, les cuvées sont étiquetées et rangées à la cave afin que le temps fasse son œuvre et les bonifie tranquillement.

L'année dernière, les vignerons ont réalisé trois cuvées. Côté blanc : le Sauvignon Blandevennec très fruité qui se marie très bien avec les huîtres du Loc'h, et le Chardonnay Entre-deux-Mers, d'une couleur dorée, au nez fort agréable. Côté rouge, le Loc'h Ru, un Gamay à la belle robe rouge.

Réalisées uniquement pour le plaisir, les bouteilles sont dégustées entre amis, lors de repas organisés dans la Maison des Vendangeurs, ou offertes à tous ceux qui, de près ou de loin, rendent cette aventure possible. Et, au vu des commentaires de ceux qui ont eu la chance de goûter leurs breuvages, les vignerons peuvent se congratuler d'avoir réussi leur pari !

Un vin des copains, l'occasion parfaite pour se réunir régulièrement, partager de bons moments, expérimenter, discuter et trinquer une fois le vin tiré !

À la Comcom...

Avec dix communes à gérer, le service des déchets de la communauté de communes Aulne Maritime - Presqu'île de Crozon emploie vingt personnes à l'année. Pour faire face à l'augmentation de la population pendant la saison estivale, elle fait également appel à huit personnes supplémentaires qui viennent prêter main forte aux équipes de permanents. Entretien avec Antoine, ripeur saisonnier depuis deux ans.

L'accueil

L'ambiance au sein de l'équipe, que ce soit avec les saisonniers ou les permanents, était vraiment très bonne. Moi qui ai parfois un peu de mal avec l'idée du travail en équipe, j'ai réussi à bien m'intégrer. Il y avait une bonne cohésion et une bonne dynamique. L'année dernière, on changeait régulièrement de coéquipiers et de trajets pour éviter la monotonie. Cette année, les équipes et les tournées sont en grande majorité restées les mêmes à cause des mesures sanitaires. Avant de commencer, nous avons suivi une formation pour voir les consignes de sécurité, les bons gestes à adopter pour ne pas se faire mal en travaillant, apprendre le fonctionnement du camion et des puces, connaître les consignes de tri, savoir quelles poubelles refuser au besoin...



Les missions

L'année dernière, j'avais uniquement un poste de ripeur. Cette année, j'ai également fait des permanences à la déchèterie. J'ai découvert une autre facette du service, moins physique, mais finalement plus compliquée. Toute la partie tri est assez complexe car les bennes et les zones sont nombreuses et ce n'est pas toujours évident de savoir où vont les choses, surtout au début. Je devais souvent faire appel à un des permanents pour me conseiller. Il y a aussi toute la relation avec les usagers à gérer. Dans l'ensemble les gens étaient sympathiques, compréhensifs et j'ai passé de très bons moments. En de rares occasions par contre, j'ai croisé quelques personnes très désagréables et cela n'a pas été facile à gérer. Je n'étais pas préparé à autant d'agressivité.

Une journée type

Réveil à 4h. Un bon petit déjeuner pour pouvoir tenir le coup. Début de la tournée à 5h jusqu'à midi, parfois un peu plus tard. Retour vers 12h30 à la maison pour déjeuner. Un peu de sport avant ou après une bonne sieste de deux à trois heures. Soirée avec mes amis jusqu'à 23h avant de rentrer me coucher. J'ai fait le choix de beaucoup dormir l'après-midi, de faire une nuit coupée en deux pour pouvoir garder une vie sociale et ne pas être en trop grand décalage avec les autres.

Une phrase pour résumer

Une très bonne surprise. Je postulerais à nouveau pour l'été prochain !

Les Voyageurs
CAFÉ ASSOCIATIF

OUVERT MARDI DE 17H33 À 21H03
JEUDI DE 10H33 À 21H03
VENDREDI DE 16H03 À 21H03
(hors concerts et festivités)

VENEZ DÉCOUVRIR LA CONSIGNE
ARTISANAT LOCAL OU PRESQUE

Boutique ouverte pendant les heures d'ouverture du café

EXPOSITIONS

• CA NE VA PEUT-ÊTRE PAS DURER •
Irvi et ADK jusqu'au 15 octobre

• ERIC LE BRIZ •
à partir du 16 octobre

SAMEDI 10 OCT ET 11 NOV DE 13H33 À 17H33
• ATELIER D'ÉCRITURE : LA SUITE AU PROCHAIN ÉPISODE •
animé par Magali Perhirin
inscription au 06 82 86 59 09

SAMEDI 21 OCT ET 21 NOV DE 10H33 À 16H33
• ATELIER ÉCRITURES ET COLLAGES •
animé par Irvi
inscription : contact@irvi.bzh ou 07 68 66 32 30

DIMANCHE 25 OCT ET 29 NOV DE 10H03 À 11H33
• STAGE DE MÉDITATION •
animé par Benjamin
inscription : 06 77 00 90 91

Plus d'infos, d'imprévus et de rendez-vous sur le site internet



7, rue de Tal ar Groas • Lanvéoc
06 31 41 49 25 • lesvoyageurs.lecafe@gmail.com
http://www.cafedesvoyageurs.wordpress.com



Les Voyageurs



cafe_les_voyageurs



ARMOR GÉNIE
Thermique & Frigorifique

Créateur de confort
Installateur conseil - Thermique - Électrique - Frigorifique

*Profitez de la
prime coup de pouce
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 Poulpatré
29160 Crozon



Tél. 02 98 17 39 61 - contact@armor-genie.fr
www.armor-genie.fr

Ouvert du lundi au jeudi de 8h30 à 12h et de 14h à 17h30
vendredi de 8h30 à 12h et de 14h à 16h30

Je serai charpentier marine

Un hangar avec vue sur le quai de Camaret, quelques bateaux qui attendent que l'on prenne soin d'eux, une entêtante odeur de sciure fraîche, bienvenue au chantier naval Koad Kamm de Jérémy Le Floc'h.

Amzer : Bonjour Jérémy. Que rêvais-tu de faire quand tu étais petit ?

J.L.F. : Quand j'étais petit, je rêvais d'être marin et charpentier. Mon grand-père racontait souvent qu'il rêvait de faire l'école navale pour naviguer, mais que la guerre l'en avait empêché. C'était son grand regret. Mon père m'a initié à la navigation quand j'étais jeune, j'ai toujours eu une passion pour les bateaux, tout particulièrement ceux en bois.

Amzer : Quel a été ton parcours ?

J.L.F. : Au moment de m'orienter, il a fallu que je fasse un choix et, après un passage par l'école nationale de la marine marchande, je suis devenu marin au long cours. J'ai commencé par embarquer pour deux mois et demi de vie en mer. En devenant papa, j'ai réalisé que ce rythme n'était pas adapté à la vie de famille et j'ai changé de compagnie pour travailler sur des ferries, un bon compromis car je passe 7 jours en mer, puis 7 jours sur terre. À l'occasion de la fin d'un



CDD, alors que je venais de fêter mes 30 ans, j'ai décidé qu'il était temps de réaliser mon autre rêve et de devenir charpentier de marine. Je n'avais jamais travaillé le bois, mais comme cela me passionnait, j'avais beaucoup lu sur le sujet. J'ai postulé pour une formation adulte aux chantiers de l'Enfer à Douarnenez où j'ai été accepté et j'ai enfin pu passer de la théorie à la pratique. Je n'avais pas vraiment prévu de m'installer, mais en cours de formation, je suis tombé sur cet atelier qui était abandonné. Je me suis dit que c'était une belle aubaine et je me suis lancé. J'ai commencé l'installation du local pendant la formation et j'ai accepté mes premières commandes dès la fin des cours.

Amzer : Entre terre et mer, comment t'organises-tu ?

J.L.F. : J'ai repris la navigation à la fin de ma période de chômage, une fois l'atelier fonctionnel. Ce n'est pas évident de concilier les deux emplois. Je passe en principe une semaine en mer, à travailler quasiment non-stop et je profite de ma semaine de « repos » pour me consacrer à l'atelier. Du coup, ce n'est pas facile de trouver du temps pour me reposer vraiment et je commence à être fatigué. Je suis vraiment content d'accueillir un associé au printemps.

Amzer : Quelles sont tes spécialités ?

J.L.F. : Même si je peux réaliser des pièces de menuiserie classique, je tiens à rester dans ma spécialité de charpentier de marine. Je peux réparer, entretenir voire construire des bateaux en bois. Je peux également fabriquer des pièces pour tous types d'embarcations,

refaire une barre, un safran ou encore l'aménagement intérieur. Ces derniers mois, j'ai réalisé plusieurs godilles sur mesure, car certains bateaux ont besoin d'avirons plus grands que ceux que l'on peut trouver dans les magasins d'accastillage. J'ai commencé par un chantier très compliqué sur un Cormoran. Il fallait changer toute la quille et refaire toutes les membrures. Un beau challenge juste après le diplôme ! J'ai également refait le pavois de Belle étoile, sur le slipway à Camaret. Un gros chantier avec un échafaudage à 5 m de haut. J'ai embauché trois personnes pendant un mois et demi et pris une dispo en mer pour pouvoir me consacrer au projet.

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

J.L.F. : J'ai toujours trouvé cela incroyable de donner vie à un objet en partant d'un tronc d'arbre. Cela me fascine. Utiliser un matériau vivant, que l'on plante et que l'on voit grandir dans le but d'être transformé et d'être utile. Chaque essence de bois a ses particularités, ses qualités, ses défauts, ses odeurs... J'ai découvert l'odeur du chêne pendant ma formation et j'ai réalisé à quel point elle était agréable. C'est un bois que j'utilise beaucoup. J'emploie également de l'acajou ou du sapelli, du mélèze de Sibérie ou du sapin du Nord. Il est important que les résineux aient froid et qu'ils aient du mal à pousser pour être utilisés en charpenterie de marine. J'aime aussi mon métier



car j'apprends chaque jour et je sais que j'ai une montagne de choses intéressantes à découvrir, c'est très valorisant.

Amzer : Quel bilan peux-tu faire ?

J.L.F. : J'attaque ma troisième année et je suis content de l'évolution. Mon atelier est entièrement équipé et je me vois m'améliorer au fil du temps. Je découvre mes atouts et mes limites. Deux, trois charpentiers chevronnés à la retraite me conseillent, viennent m'aider quand je suis confronté à une difficulté. De temps en temps, un ancien passe pour discuter, il me raconte comment c'était avant, comment il travaillait. C'est un atout de pouvoir partager et d'apprendre auprès de ceux dont c'était le métier. J'ai également la chance de connaître plusieurs bons charpentiers en activité qui peuvent venir me seconder en cas de besoin et en qui j'ai une entière confiance. Il est vraiment très important de bien s'entourer. Mon rêve était de créer une boîte et de réussir à mettre en place un atelier. Je l'ai donc réalisé, même si pour le moment cela ne me

permet pas d'en vivre. J'ai des clients et le carnet de commandes commence à se remplir. Ce qui me ferait plaisir, c'est de développer l'atelier avec mon associé, qu'il puisse en vivre et que je sois là pour l'épauler sur de gros chantiers. J'aimerais aussi créer un emploi pérenne, plutôt que d'embaucher en interim. Alors là, je serai vraiment content.

Contact : 06 86 87 66 89 ou jeremy@korrimel.bzh

Nouveautés de rentrée

Gros plan sur deux associations qui proposent des nouveautés pour la rentrée.

Presqu'île Swing

Un pied qui tape au rythme d'un air de jazz, des doigts qui claquent, une musique qui vous donne envie de vous lever et de vous mettre à danser. En cette période de reprise des activités, Danse 2000 élargit son offre avec Presqu'île Swing !

Le swing

Le Swing prend son essor au milieu des années 1920 alors que les mentalités changent et que les danses de salon tombent peu à peu en désuétude. Le jazz des big bands envahit tous les lieux à la mode et la jeunesse se met à danser sur des rythmes endiablés. Lindy Hop, Solo Jazz, claquettes..., les pas s'inspirent essentiellement des danses afro-américaines. Assez peu connu en Europe à ses débuts, le swing fut importé sur le vieux continent par les Alliés à la fin de la Seconde Guerre mondiale.

Les enseignants

Maud Nicolas et Yoann Lotte, en couple à la maison comme à la danse, pratiquent tous les deux le swing depuis une dizaine d'années. Après quelques années en Irlande, ils s'installent à Montpellier, où la communauté swing est très active,



et perfectionnent leurs connaissances avec plus de cinq heures de cours hebdomadaires au sein de l'association Swing Jammerz. En 2019, ils décident de venir s'installer dans la Presqu'île natale de Maud et emménagent à Lanvéoc.

Les cours

À partir du 16 septembre, Maud et Yoann proposent à tous les amateurs, du débutant au confirmé, seul ou en couple, un cours tous les mercredis de 19h30 à 21h, suivi d'une session de danse libre. Si vous hésitez, vous pourrez profiter de deux cours d'essai gratuits. Aucune compétence particulière n'est requise pour commencer, l'idée étant avant tout de s'amuser, d'écouter la musique et de se laisser guider.

Les projets

Maud et Yoann espèrent trouver des lieux pour organiser des bals swing régulièrement, histoire de mettre en pratique les apprentissages, de partager leur passion avec le plus grand nombre et de créer une communauté Swing sur le territoire. Néophytes et spécialistes pourront ainsi se retrouver, profiter pour ceux qui le désirent d'une petite séance d'initiation, avant de danser sur la musique effrénée d'un groupe (ou à défaut d'un MP3 !).

Les cours se déroulent au Studio D2 de Danse 2000, venelle de Reims à Crozon. Créée en 1999, l'association Danse 2000 propose de nombreuses disciplines : éveil ou initiation à la danse, street dance, danse Modern', comédie musicale, pole dance, arts de la scène ou encore cours de chant. Contact : Danse 2000 : 06 51 29 25 87 ou danse2000crozon@hotmail.fr Presqu'île Swing : 0652865984 ou presquileswing@gmail.com

Les Térébinthes

Après cinq années à Morgat, l'atelier-école Les Térébinthes déménage pour planter son arbre emblématique rayé noir et blanc, rue du Moulin du Chat au Fret, dans un local spacieux et lumineux.

Les expositions

La grande salle à l'entrée du bâtiment accueillera des expositions temporaires d'artistes d'ici ou d'ailleurs. Les intervenants extérieurs pourront ainsi accrocher leurs œuvres à côté de celles d'artistes coups de cœur.

Les cours

Tous les lundis, de 9h30 à 12h et de 14h à 16h30, rendez-vous avec Céline Donnet pour un atelier de dessin et de peinture. Place au modelage, toujours avec Céline, tous les mercredis de 9h30 à 12h. Les cours de modèle vivant ont lieu tous les premiers lundis du mois de 18h à 20h30. Le vendredi, l'atelier ouvre ses portes aux élèves qui désirent travailler sur leur projet, se retrouver à plusieurs pour créer et, si le cœur leur en dit, partager un pique-nique.

Les nouveautés

Tous les jeudis, l'atelier accueillera Iffc pour des cours de croquis et de dessin le jeudi de 10h à 12h et de 17h30 à 19h30. Les mercredis après-midi, place aux jeunes avec un cours d'arts plastiques (dessin, peinture, modelage...) pour les 10/15 ans animé par Céline Donnet.

Les stages

Régulièrement, l'atelier proposera des stages avec des intervenants extérieurs. Modelage, dessin,

peinture, les moyens d'expression varieront au gré des propositions. La liste n'a pas encore été établie, mais il est déjà certain que le pastelliste Hervé Louis viendra deux fois par an prodiguer ses conseils.

Le festival de la chaise peinte

Depuis deux ans, l'association organise une journée portes ouvertes en novembre. L'occasion de faire visiter les locaux, de montrer le travail des élèves et des artistes exposants, d'organiser une vente aux enchères d'œuvres réalisées par les élèves, de proposer un petit marché de Noël, de boire un vin chaud et de déguster une part de gâteau. Cette année, le rendez-vous aura lieu le 28 novembre et l'association propose à toutes celles et ceux qui le désirent de participer à l'événement en réalisant une œuvre sur une chaise sur le thème « Drôle de Presqu'île ». Peinture, collage, sculpture..., les techniques sont libres, il y a néanmoins quelques critères à respecter : avoir au moins 16 ans, faire preuve d'une certaine qualité artistique, d'originalité et de recherche en terme de couleurs. Les réalisations sont à déposer avant le 30 octobre à l'atelier. Les membres du jury éliront les trois gagnants qui se verront récompensés. Les artistes pourront ensuite repartir avec leur chaise ou la confier à la vente aux enchères, à leur profit (en reversant une commission) ou à celui de l'association.



Les projets

Dans son nouvel espace, l'association a réservé une salle pour installer un tour de potier. Elle espère trouver prochainement un artiste qui viendrait partager son savoir-faire !

Contact : 06 83 12 48 31

Argol en Rose

Depuis plus de 20 ans, le mois d'octobre se pare de rose en France et dans de nombreux pays du monde pour sensibiliser femmes et hommes au cancer du sein. Rencontre avec Alicia Kersalé, originaire d'Argol et jeune maman de 32 ans, qui se bat depuis 7 mois contre la maladie et qui vous propose de participer à Argol en Rose le 4 octobre.

Une boule ressentie sous la poitrine, un premier rendez-vous chez son médecin traitant qui se veut rassurant face à l'âge d'Alicia et à l'absence d'antécédents familiaux. D'autres examens suivent, puis vient la biopsie et finalement le diagnostic tombe, comme un tsunami dans la vie de la jeune fille. Prise en charge par les médecins et soutenue par sa famille et ses proches, elle commence rapidement les traitements. Après un certain sentiment de solitude face à la maladie, elle voit s'installer un véritable élan de solidarité et de soutien de la part de sa famille, de ses proches et de ses voisins. Un soutien qui la touche beaucoup et qui lui donne le courage de faire face aux épreuves et de garder le moral. Même si cela n'est pas évident tous les jours et que la fatigue complique considérablement les choses, Alicia est bien décidée à se battre sans pour autant bouleverser le quotidien de ses deux petites filles. Grâce au Parcours Cancer mis en place par l'hôpital de Quimper, elle



peut également compter sur différents spécialistes, qui lui apportent conseils et soutiens, et bénéficier de différentes activités autour du sport et du bien-être. Des moments pour se vider la tête, penser à autre chose et prendre soin d'elle, quand son emploi du temps le lui permet.

Alicia, accompagnée de sa maman, de sa belle-maman, de ses sœurs, de ses belles-sœurs et de plusieurs amies avait prévu de s'inscrire à la deuxième édition de la Kemper'Ose. Une marche réunissant 2500 participantes, afin de sensibiliser le public sur la prévention du cancer du sein, sur le dépistage et sur les bienfaits d'une activité sportive. Face aux mesures sanitaires instaurées cette année, les organisateurs ont préféré rendre l'évènement virtuel. Après une chorégraphie diffusée sur les réseaux sociaux, le départ virtuel sera donné à 10h et les participants marcheront chacun de leur côté en envoyant photos et vidéos via Messenger pour qu'elles soient diffusées sur la toile. Le groupe d'Argoliennes, bien décidé à participer malgré la distance, s'est donc rapproché de la mairie et du comité d'animations d'Argol qui leur ont proposé de les aider à organiser une marche, ouverte à toutes et à tous, sur les chemins de la commune.

Rendez-vous donc à Argol le dimanche 4 octobre. Les inscriptions se feront à votre arrivée à partir de 8h30. Les départs de la marche de 7 km, par petits groupes, commenceront à 10h. Tous les bénéfices de cette journée seront reversés à Kemper'Ose. Un seul mot d'ordre : portez du rose !

Frais d'inscription à partir de 6 € - renseignements au 06 67 35 74 85


La Réflexologie de Julie
 Prenez vos pieds en main
 Depuis 2014

Les Tarifs...

La séance Réflexologie - 1h00.....	50€
La séance Réflexologie - 30mn.....	30€
La séance Bol Kansu - 30mn.....	30€
La séance Réflexologie + Bol Kansu - 2x30mn.....	50€

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

Julie CURTAUD
 Tél. 06.85.22.54.31
www.lareflexologiedejulie.fr
Reflexologue certifiée N° SIRET: 801 398 819 00012


 Consultation uniquement sur RDV
 à mon cabinet de Grozon



Nouveau à Lanvéoc L'immobilière du Faou... arrive en Rade

Geneviève Tanguy, gérante de l'agence l'Immobilière du Faou depuis 15 ans et sa collègue Marianne Capus misent sur la beauté de la rade et osent l'installation à Lanvéoc

De l'estimation à la vente de votre bien, écoute, conseil et confiance sont les clés d'une transaction réussie.
Venez vite faire leur connaissance et apprécier leur professionnalisme

Sur rendez-vous - 11 rue de Tal Ar Groas - Lanvéoc
02 98 81 00 98 - 06 65 44 17 99
www.immodufaou.fr


Christophe TONON

*Opération reprise de vos anciens radiateurs...
Contactez-nous !!*

ÉLECTRICITÉ GÉNÉRALE

- Travaux neuf et rénovation
- Dépannage 7/7
- Chauffage
- Ventilation
- Éclairage
- Mise aux normes
- Sécurité des personnes

DEVIS GRATUIT

19 rue de Rosmadec - 29560 Telgruc sur Mer - 02 98 27 72 89 - 06 31 30 98 92

Maria (bis)



Pour se régaler cet automne, votre reporter est allée rendre visite à **Maria* et Jean-Luc au Faou pour préparer un plat typiquement sicilien qui réchauffe le cœur : les arancini.**

Les arancini sont des boulettes de riz farcies qui doivent leur nom à leur forme et à leur couleur qui rappellent celles d'une orange. Repas convivial par excellence, ils font partie des plats emblématiques de l'île et leur recette se transmet de génération en génération. Leur importance dans la tradition culinaire sicilienne se comprend dès la traversée en ferry boat, indispensable pour rejoindre l'île. À peine embarqués, tous les émigrants qui rentrent aux pays montent au restaurant sur le pont supérieur pour déguster avec émotion ces spécialités, certains les larmes aux yeux. Et quand Maria prépare ses arancini dans la Maison du Bonheur, dont la porte est toujours grande ouverte, c'est sur le visage de ses voisins que se lit l'émotion à l'idée de croquer dans ses boulettes de riz délicieuses.

Ingrédients

La sauce bolognaise

500 g de bœuf haché
300 g de chair à saucisse
4 boîtes de 500g de tomates pelées
1 litre de passata
1 grosse boîte de petits pois

Un céleri branche (côtes et feuilles)
4 beaux oignons
2/3 gousses d'ail
1 cuillère à soupe de sucre
1 poignée de basilic, de persil et de ciboulette

Le riz et la farce

1 kg de riz arborio
4 sachets de safran
4 oeufs
250 g de mozzarella
200 g de dés de jambon ou de lardons
Un paquet de chapelure
2 cuillères à soupe de farine



Avant de commencer !

En Sicile, la majorité des foyers possède un arancinotto, sorte de petit mortier conique accompagné d'un couvercle arrondi et d'un pilon pointu, ustensile ingénieux permettant la réalisation facile de cette spécialité. À défaut, la paume de la main le remplacera pour un résultat certes moins régulier, mais tout aussi délicieux ! Il est indispensable d'utiliser du riz arborio qui restera collant et permettra aux boulettes de ne pas partir en distribill.

Hachez les oignons et le céleri. Dans une cocotte, faites suinter les oignons avant d'ajouter l'ail, le céleri, la viande hachée et la chair à saucisse. Laissez cuire, puis versez les tomates, la passata et ajoutez le sucre. Laissez réduire une heure à une heure et demie, jusqu'à ce que la sauce soit bien épaisse. Ajoutez les petits pois et les herbes fraîches hachées en fin de cuisson. Pendant que la sauce bolognaise réduit, faites cuire le riz à l'étouffée dans de l'eau salée. Quand il est prêt, versez-le dans un plat ou sur un plateau pour le faire refroidir. Délayez le safran

dans une tasse d'eau et versez-le sur le riz en mélangeant bien pour le colorer de façon uniforme. Faites également cuire les œufs 10 mn dans une casserole d'eau bouillante, laissez-les refroidir avant de les écaler. Détaillez-les en petits morceaux et faites de même avec la mozzarella. Faites revenir les lardons ou les dés de jambon. Dans un saladier, délayez la farine dans un litre d'eau tiède. Faites chauffer l'huile de votre friteuse. Tout est maintenant prêt, il ne vous reste plus qu'à assembler. Dans votre paume, placez l'équivalent d'une grosse cuillère à soupe de riz et étalez-le en le compactant. Faites remonter légèrement les bords avant de placer au centre une bonne cuillère à café de sauce bolognaise, un peu d'œuf dur, de la mozzarella et un ou deux lardons. Rabattez les bords au maximum et fermez la boulette en ajoutant du riz. Tassez bien l'ensemble et utilisez l'eau farinée pour colmater le tout afin obtenir la forme d'une orange ou d'un œuf légèrement pointu. Roulez



la boulette dans la chapelure. Votre premier arancini est prêt ! Rassurez-vous, si le résultat n'est pas parfait, c'est en pratiquant qu'on apprend ! L'essentiel est que l'ensemble se tienne pour ne pas s'ouvrir dans la friteuse. Faites cuire les boulettes par trois ou quatre dans l'huile bien chaude jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Posez-les sur un papier absorbant quelques instants et dégustez-les encore chaudes. En fermant les yeux, vous pourrez sans doute sentir le soleil sicilien sur votre visage et entendre les cigales chanter !

Croustillants à l'extérieur, moelleux à l'intérieur, un vrai délice pour les papilles. Et comme dirait Jean-Luc ravi de pouvoir déguster la spécialité de sa bien-aimée : bellissimi (car il lui est impossible de n'en manger qu'un) !

**Cf Amzer n°11 – Novembre 2019 dans lequel Maria vous avez fait découvrir sa délicieuse recette de torrone.*



Les Embruns

Crêperie - Glacier

Ouvert tous les jours sauf le mardi
midi et soir (début du service à 19h)

Venez découvrir notre exposition d'oeuvres d'artistes locaux

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

Jardin & humour



l'occasion de la Fête de la Nature, Christiane et Michel ouvrent les portes de leur jardin enchanté de Camaret aux amateurs de potagers, d'oiseaux et de batraciens.

La Fête de la Nature a été créée en 2007 sur une idée du Comité Français de l'Union Internationale de Conservation de la Nature et du magazine Terre Sauvage avec pour objectif de, tous ensemble, célébrer la nature. Habituellement organisée au milieu du mois de mai, elle a été cette année décalée au mois d'octobre.

Christiane et Michel, biologistes marins à la retraite et passionnés par la vie des jardins, ont transformé le leur en havre de paix. Oiseaux, insectes, batraciens, hérissons ou encore lombrics viennent s'y nourrir, s'y reposer, s'y reproduire. Chaque recoin de ce dédale naturel leur est dédié. Un jardin expérimental où Michel et Christiane cherchent avant tout le bien-être de leurs petits invités en faisant leur possible pour les attirer. Techniques de compostage, lombriculture, méthodes de cultures,



paillis, diversité des plantes et des arbres, nichoirs, hôtels à insectes, mares..., ils cherchent dans les livres les réponses à leurs nombreuses questions et testent *in situ* ce qui leur semble les meilleures solutions.

Des visites sur réservation les 9 et 10 octobre, entre 10h et 16h. Comptez une heure pour faire le tour des lieux guidés par les explications de nos deux jardiniers. Réservations au 06 34 95 38 06.

Coup de crayon !

Actualités, coups de gueule et protection de la nature vus par le bout des crayons de Serge Kergoat !



EXPOSITION
DU 5 AVRIL AU 6 DÉCEMBRE 2020

À TABLE !

ÉCOLE & ALIMENTATION
Musée de l'école rurale en Bretagne **Trégarvan**

PENDANT LES VACANCES D'AUTOMNE AU MUSÉE :

Enquête policière, livret-jeux, visite guidée, ateliers, balade, contes...

Retrouvez le détail sur le site internet et les réseaux sociaux du musée.

GIP Musées de territoires finistériens
Tél : 02 98 26 04 72 - <http://musée-ecole.fr>

L'ÎLOT KDO

Cave, Épicerie fine, Déco, Jouets, bijoux artisanat et créateurs locaux

Paul Marius
Liliputien - Pylones
Cabaïa - Vilac

Du mardi au samedi de 9h30 à 12h30 et de 15h à 19h
4, rue de la Mairie - Telgruc sur Mer - 06 67 84 47 54

NOUVEAU à ENSO
à partir du 1^{er} octobre

Les matinées & après-midi
« chouchouting »

Une méthode « à la carte* »
au service de votre bien-être !
75 € pour 2 heures de profonde détente
99 € pour 3 heures de relaxation absolue

Réservez votre PASS auprès d'Anita - 06 24 24 79 16

enso CENTRE THÉRAPEUTIQUE & BIEN-ÊTRE
Rue de la Grève - 29590 Le Faou - www.ensobienetre.fr

*séances combinées au choix, nous consulter pour connaître les différentes pratiques proposées

Le prunellier

Lepine noire, belossay, créquier, fourdinier, fourdraine, mère-du-bois, spern-du en breton ou encore *Prunus spinosa* en latin, le prunellier habille nos campagnes de ses branches piquantes et donne parfois l'impression, le temps d'une brise légère, que tombe la neige au printemps.

Le prunellier est l'un des ancêtres de nos pruniers cultivés. La prunelle cependant, bien loin de sa cousine sucrée, est sans doute l'une des baies les plus acides et astringentes. Ce petit arbuste de 1 à 3 m tend ses branches dans les bois, les haies et les fourrés de toute l'Europe. Il forme souvent des haies infranchissables où les oiseaux aiment se nicher et fut longtemps utilisé pour délimiter les champs. Ses branches brun rouge à noir sont couvertes d'épines longues et acérées de la même couleur. Ce bois très dur est utilisé en marqueterie. Le prunellier est l'un des premiers à montrer ses fleurs avant même que ne poussent ses feuilles. Subtilement parfumées, petites et blanches, le plus souvent à cinq pétales, elles sont la plupart du temps solitaires, portées par un pédoncule glabre. Mellifères, elles attirent les insectes, particulièrement les abeilles sauvages et les papillons qui les butinent à la fois pour leur nectar et leur pollen. Lorsqu'une fleur a été fécondée, elle se teinte de rouge. Un signal à l'intention des



insectes pollinisateurs qui l'éviteront désormais. Les feuilles apparaissent une fois les fleurs fanées. De petite taille et dentées en scie, elles sont velues au départ avant de devenir glabres. Il faut attendre la fin de l'été pour voir apparaître les fruits, parfois très nombreux sur les branches. Ils sont d'abord d'un bleu violacé, couverts d'une pruine blanchâtre et foncent en mûrissant.

Au verger

Le prunellier est un très bon porte greffe. Robuste et résistant, il est présent dans toute la France, sur tous les sols sauf ceux qui sont trop acides. Rustique, il s'adapte à la sécheresse et a une grande tolérance à l'égard du calcaire. On peut l'utiliser comme base pour greffer des pruniers, des abricotiers ou encore des pêchers.

Dans l'assiette (ou le verre !)

Au printemps, ses fleurs se ramassent pour décorer salades et desserts. Elles apportent un léger goût d'amande amère aux préparations. Les baies tout juste cueillies sont âpres et astringentes : elles contiennent beaucoup de tanins et assèchent les papilles gustatives. Il est préférable d'attendre les premières gelées pour les cueillir, si les oiseaux en ont laissées. On peut également les récolter à la fin de l'automne et les placer au congélateur avant de les utiliser. Le froid attendrit le fruit et lui enlève son âpreté. Pensez cependant à ne prélever que ce dont vous avez besoin car ces fruits, présents tout l'hiver, servent de réserve de nourriture à de nombreux animaux. Le froid ayant fait son œuvre, utilisez les baies pour réaliser confitures et gelées. Elles peuvent aussi être mangées telles

quelles, mais en petite quantité toutefois. Vous pouvez également les faire macérer dans du rhum, du gin ou du brandy pour obtenir une liqueur aigre-douce d'un beau rose foncé. Les baies peuvent également être utilisées pour réaliser de la peinture ou de la teinture végétale.

Attention cependant, fleurs, feuilles et écorce sont à consommer avec modération car elles contiennent de l'acide cyanhydrique, toxique pour l'organisme. Le noyau des prunelles ne doit, quant à lui, jamais être ingéré car le même acide y est présent, mais cette fois-ci en plus grande quantité !

Dans l'armoire à louzou

Les fleurs séchées en tisane ont un effet calmant et auraient la propriété de débarrasser l'organisme



de ses toxines et de ses déchets. L'écorce, les feuilles et les fruits sont astringents et seraient recommandés contre la diarrhée. Ce qui est intéressant avec cette plante, c'est que chaque région propose une recette différente. Le prunellier a ainsi inspiré créativité et fantaisie, nourrissant même parfois le monde des contes et des légendes.

Les plantes sont pharmacologiquement actives et peuvent dès lors avoir des effets négatifs si elles sont mal utilisées ou trop dosées. Il est préférable de prendre conseil auprès de son médecin

ou de son pharmacien avant utilisation.

Erratum : Dans mon article sur la carotte sauvage du mois d'août, j'ai oublié de mentionner sa confusion possible avec l'oënanthe safranée, plante extrêmement toxique. Renseignez-vous auprès d'un spécialiste pour être certains de réussir à identifier la bonne plante avant de partir à sa cueillette.

Magasin Vert

La nature
est notre
métier

Nouveaux horaires
Du lundi au vendredi : 9h30/12h - 14h/19h
Samedi : 9h30/12h30 - 14h/19h

12 bd Pierre Mendès-France - Crozon
02 98 27 19 18

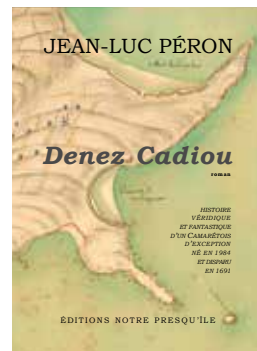
Jardinerie - Animalerie
Motoculture - SAV
Habillement - Boutique Déco
Produits du Terroir - Paniers garnis



Livres

**Denez Cadiou – histoire véridique et fantastique
d'un Camarétois d'exception né en 1984 et disparu en 1691**
Jean-Luc Péron
Éditions Notre Presqu'île

Vous lirez dans ces pages ce qu'il advient d'un gentil et heureux père de famille camarétois quand il s'avise de faire l'écrivain. Avec lui, vous irez aux confins de la Nouvelle-France, de Trésigneau à Pen ar Yeun, dans l'effroyable tourbillon de la Clairière, au pays des Iroquois... Vous le suivrez sur les traces du jeune pêcheur Tangi, du terrible mohawk Onònwara, du beau William – un œil bleu, un œil vert –, du saint Guillaume, du Puant... Vous apprendrez de Gwenred, le druide du Toulanguet, qu'un livre peut être une porte, une déchirure dans la trame du temps et de l'espace. Et que... peut-être... Merlin...



Vous allez vivre des aventures. Rire. Trembler. C'est certain. Mais attention ! Vous devez prendre un engagement avant de commencer la lecture de cet ouvrage : ne jamais ouvrir le Rideau plus que nécessaire. Dans le cas contraire, l'éditrice prévient qu'elle décline toute responsabilité quant aux conséquences. Notamment pour votre rapatriement.



L'égo du capitaine
Jean Grouhel
Éditions Notre Presqu'île

« J'aime me trouver en mer sur mon voilier, *Morvarc'h*. Avoir un horizon dégagé sur 360°, jouir des étoiles sans lumière parasite, être branché en permanence sur la mer et le vent, en harmonie avec le bateau et la houle, ressentir dans mon corps les efforts du bateau pour tracer sa route vague après vague, entendre et sentir l'étrave plonger et remonter sans cesse... tout cela est pour moi un plaisir immense.

Mais cette fois-là, je suis allé très près de mes limites physiques... »

Jean Grouhel est né en 1944 à Kerguelen, en Camaret, sous les bombes de la Libération. Dès son retour du service militaire, il construit lui-même son voilier de 10.50 m, *Morvarc'h*, sur le chantier Tertu, à Rostellec. Tout en menant successivement une carrière de conducteur de travaux puis d'électronicien, il n'a jamais cessé d'être marin.

Magasin de producteurs
9 rue Feuteun Ven
★ Telgruc ★

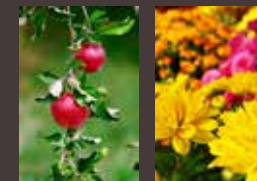


des produits paysans
frais, locaux et bio
dans un magasin collectif

Le vendredi de 15h30 à 19h30
★ Toute l'année ★



Horticulteur
Pépiniériste



Découvrez notre large gamme
de fruitiers et de chrysanthèmes

Profitez de notre savoir-faire
pour l'entretien de votre jardin



Lieu dit St-Guénoles - Route de Prosper - Crozon
02 98 27 73 36 - 07 70 53 33 73



Menez Luz
MOTOCULTURE
vente & réparation nautisme & vélo électrique



OPÉRATION
TONDEUSE/AUTO PORTÉE
- 10% sur le forfait révision

Prolongez la vie de votre matériel, faites-le réviser !

40 rue du Menez Hom - 29560 Telgruc - 02 98 86 33 39
contact@menez-luz-motoculture.bzh - www.menez-luz-motoculture.bzh

*Du 15 novembre 2020 au 31 janvier 2021

Le Bilb'Hoquet

Il était une fois, un bilboquet qui avait le hoquet.

Hic ! Pardon... Il était une fois, une bille qui avait le hoquet. Une bille ai-je écrit ? Ma foi, il s'agissait plutôt d'une belle boule de bois, au diamètre autrement plus impressionnant que celui d'une malheureuse petite billette de trois fois rien du tout. Imaginez un peu les dégâts lorsqu'elle était agitée de soubresauts kangourous ! Une dangereuse billebaude... Aussi fut-il un jour décidé, non point de l'entraver, mais de l'assigner à un pied de résidence, pied auquel elle resterait attachée par sécurité. De fait, si l'objet venait à perdre de nouveau la boule, celle-ci n'irait plus bien loin.

Et donc... il était une fois, un bilboquet qui avait le hoquet.

Wenn

À vos plumes : **bougie/bûche/pain d'épices** : trois mots pour un texte à inventer et à nous envoyer par mail ou par courrier avant le 17 novembre. Laissez libre cours à votre imagination en moins de 150 mots...

Camembert ou la vie trépidante d'un mouton solitaire

... de Charlotte Cany



PÉPINIÈRES CONTACT VERT

Production • Vente • Création
Entretien de jardin services à la personne

Les 14 et 28 octobre,
profitez des conseils de
Jeanne Barnes Reid
Créatrice Paysagiste



En novembre
**Arrivage de fruitiers
et de rosiers**

Kroas e Meno • La Gare d'Argol • 29560 Telgruc-sur-Mer
02 98 27 36 00 • pepicontactvert@gmail.com

Catherine Le Moan

Hypnose & Thérapie

Diplômée d'Hypnose Médicale et Clinique, Faculté de médecine de Brest
Institut Émergences Rennes

06-59-72-98-20 • hypnose.crozon@gmail.com
9 rue de Camaret - 29160 Crozon

Mili & Compagnie

Boutique de créateurs
Retouches couture
Cours de couture
Ateliers mosaïque et loisirs créatifs

12 quai Kador à Mogat
Facebook: Mili & Compagnie
Mail: milietcompagnie@gmail.com
Tél: 06-59-64-83-84

Ouvert toute l'année



PIZZA PÉPÉ

Ouvert toute l'année 7j/7
de 11h à 14h et de 18h à 22h

Sandwichs/Burgers/Tacos/Paninis
uniquement le midi



Large choix de pizzas
& Grignotages
midi & soir



2, rue de la Mairie - 29560 Telgruc
09 54 93 01 22

Ouvert 7 jours / 7
à partir du 9 octobre

HAPPY PIZZA HOUR
Pizza à emporter
de 16h30 à 18h
3 pizzas achetées / 1 offerte



Restaurant Pizzeria

L'ABER

10 route de Crozon - 02 98 27 05 61



Le carnet des festivités • octobre • novembre 2020

Toutes les animations annoncées ci-dessous sont sous réserve de la météo et de l'évolution de la situation sanitaire. Contactez les organisateurs pour avoir confirmation.

Les Babigou • temps enfants/parents libre et gratuit (sur adhésion au centre social). • tous les mardis (hors vacances scolaires) de 9h30 à 11h30 • **Ulamir**

6 OCT Garderie périscolaire • **Camaret**

13 OCT Garderie périscolaire • **Lanvéoc**

3 NOV CDAS • **Crozon**

10 NOV Garderie périscolaire • **Telgruc**

17 NOV Accueil de Loisirs • **Tal ar Groas**

24 NOV Garderie périscolaire • **Lanvéoc**

Tous les jeudis et vendredis

Les petites roulettes • entre 17h15 et 18h45, salle Nominoë • venez avec vos rollers, skates, vélos, draisennes... • **Ulamir** • **Crozon**

Soirée Tarot : 1, 15, 23, 30 OCT et 12, 19 et 27 NOV • à 20h15 à la salle Municipale de la Mairie • reprise de la signalisation avec Jean-Michel le vendredi 9 octobre de 20h à 21h, puis soirée tarot avec 3 x 5 donnes à 21h • rens. 06 61 10 11 08 • **Roskanvel Tarot** • **Roscanvel**

Fête de la Science

Expositions dans les bibliothèques en octobre
Découvreurs, explorateurs de 1516 à 2006 sur les mers • **Crozon**

La faune de la mer d'Iroise – Nofakesciences • Landévennec
Histoire des sciences – algues entre terre et mer – herbiers
– le microscope – les femmes et les sciences • Lanvéoc

SAM 3 OCT

Trio You • concert jazz dans le cadre de l'Atlantique Jazz Festival • à 20h30 à Ty Skol • **Amimuse** • **Crozon**

SAM 3 et DIM 4 OCT

Fête de la Science • planétarium itinérant – l'allée des expositions – la médiathèque des dons : expositions, films, livrets en version numériques à récupérer sur votre ordi, disque dur... • tout public • gratuit • à la Maison du Temps Libre de 13h à 20 samedi et de 10h à 20h dimanche • **Municipalité et Cap des étoiles** • **Crozon**

DIM 4 OCT

Argol en Rose • cf p12 • **Argol**

DIM 4 OCT

Vide-greniers • à la salle Multisport • **Association Sportive Telgrucienne** • **Telgruc**

DIM 4 OCT

Antichambre • **Atelier de pratique artistique et théâtrale** animé par Malik Slimane • de 10h15 à 17h45 au Petit Théâtre (salle polyvalente) • inscription : 07 68 66 32 30 • **N'Ouzon Ket** • **Lanvéoc**

MER 7 OCT

Concours de pétanque ouvert à toutes et tous • terrain de la gare, bd de Pralognan • en doublettes • 4 parties gagnant/gagnant • 50mn + 1 mène • mises 6 €/doublette • prix = mises +30% • inscription sur place à 13h15 • jet du bouchon 14h15 • en raison des conditions sanitaires, le nombre de doublettes est limité à 30 • contact : petanquecrozon29@orange.fr • **La pétanque Crozonnaise** • **Crozon**

VEN 9 OCT

Le Planétarium • de 17h15 à 20h à la salle Nominoë • inscriptions à l'**ULAMIR** • **Crozon**

VEN 9 OCT

Le Jour de la Nuit • observations astronomiques • à 20h30 sur le parking de la plage de Kersiguéno • apportez vos jumelles • inscriptions à l'**Ulamir** • **Crozon**

SAM 10 OCT

Echange de plantes à 16h • **conférence sur Le potager au fil des saisons avec Marie Carpentier** à 17h • à la Maison pour Tous de Tal Ar Groas • conférence : 5€ pour les non adhérents • rens. 06 95 76 24 37 • **Presqu'île Horticulture** • **Crozon**

SAM 10 OCT

Tournoi de Tarot • au bar restaurant «Le Crozonnais» • début des jeux 14 heures • **Roskanvel Tarot** • **Crozon**

SAM 10 OCT

Irvi et ADK vous attendent pour échanger autour de leur expo Ça ne va peut-être pas durer • de 16h33 à 19h13 au café Les Voyageurs • **Lanvéoc**

SAM 10 et DIM 11 OCT

Fête de la Science • planétarium itinérant – l'allée des expositions – la médiathèque des dons : expositions,

films, livrets en version numériques à récupérer sur votre ordi, disque dur ou clé USB • tout public (réservation à l'avance ou sur place) • gratuit • à la Salle St-Ives de 13h à 20 samedi et de 10h à 20h dimanche • **Municipalité et Cap des étoiles** • **Camaret**

SAM 10 OCT

Journée participative environnementale • collecte collective de déchets • à 10h10 quai Quélen • sur une idée du collectif de la Terre à la Mer • **Commune** • **Le Faou**

DIM 11 OCT

Accroche-toi si tu peux • théâtre jonglage par la Cie les Invendus • Un voyage de mouvements jonglés • à 16h30 à la salle Multisport • **Jour de Fête** • **Telgruc**

JEU 15 OCT

Rencontre autour du Festival des Libertés et des Droits Humains pour choisir les thématiques avant la sélection des films • de 18h30 à 20h au café Les Voyageurs • **LDH** • **Lanvéoc**

SAM 17 OCT

Concours de pétanque • cf mercredi 7 octobre • **La pétanque Crozonnaise** • **Crozon**

SAM 17 OCT

Foire à la puériculture • à l'Espace F. Mitterrand • **Association des assistantes maternelles de la Douffine** • **Pont-de-Buis-lès-Quimerc'h**

SAM 17 OCT

Atelier d'écriture : La suite au prochain épisode avec Magali Perhirin • au café les Voyageurs de 13h33 à 17h33 • inscription au 06 82 86 59 09 • **N'Ouzon Ket** • **Lanvéoc**

SAM 17 et DIM 18 OCT

Premières rencontres des arts de la scène • samedi : Abby & Moi à 17h – Ce soir théâtre ou l'horrible plagiat du songe d'une nuit d'été à 21 • dimanche : Chassés croisés à 15h30 – Appartement 39-45 rue Sarrasin à 18h30 • à l'Espace Nautique • **Breizqu'île Théâtre** • **Lanvéoc**

DIM 18 OCT

Le concert du Chœur du Kador est repoussé à une date ultérieure • **Lanvéoc**

VEN 23 OCT

Concours de pétanque réservé aux adhérents • bd de Pralongnan • **La pétanque Crozonnaise** • **Crozon**

SAM 24 OCT

Halloween Enfants • **Ouvertures** • **Roscanvel**

SAM 24 OCT

Atelier Écritures et Collages animé par Irvi • de 10h43 à 16h33 au café Les Voyageurs • inscriptions : contact@irvi.bzh ou 07 68 66 32 30 • **N'Ouzon Ket** • **Lanvéoc**

DIM 25 OCT

Stage de méditation • avec Benjamin • de 10h03 à 11h33 au café Les Voyageurs • inscr. au 06 77 00 90 91 • **Lanvéoc**

MER 28 OCT

Concours de pétanque • cf mercredi 7 octobre • **La pétanque Crozonnaise** • **Crozon**

SAM 31 OCT

Défilé d'Halloween • de 15h30 à 18h • **Amicale Laïque** • **Lanvéoc**

SAM 31 OCT

Soirée Cabaret • musique Tzigane avec Ladislava et Tarafikants • restauration sur place • à 20h30 à l'Espace F. Mitterrand • **Pont-de-Buis-lès-Quimerc'h**

VEN 6 NOV

Mois du documentaire • Médiathèque • **Pont-de-Buis-lès-Quimerc'h**

VEN 6 NOV

Don du sang • Espace F. Mitterrand • **ESF** • **Pont-de-Buis-lès-Quimerc'h**

SAM 7 NOV

Concours de pétanque • cf mercredi 7 octobre • **La pétanque Crozonnaise** • **Crozon**

DIM 8 NOV

Antichambre • **Atelier de pratique artistique et théâtrale** animé par Malik Slimane • de 10h15 à 17h45 au Petit Théâtre (salle polyvalente) • inscription : 07 68 66 32 30 • **N'Ouzon Ket** • **Lanvéoc**

MER 11 NOV

Commémoration de la fin de la Première Guerre mondiale • **UBC et Commune** • **Pont-de-Buis-lès-Quimerc'h**

SAM 14 NOV

Conférence • à 17h à la Maison du Temps Libre • **Presqu'île Horticulture** • **Crozon**

SAM 14 NOV

Atelier d'écriture : La suite au prochain épisode avec Magali Perhirin • au café les Voyageurs de 13h33 à 17h33 • inscription au 06 82 86 59 09 • **N'Ouzon Ket** • **Lanvéoc**

SAM 14 NOV

Faire sécher la neige au four et la vendre pour du gros sel • soirée conte et poésie avec Katell • un spectacle touchant à ne pas manquer ! • tout public à partir de 7 ans • à 20h30 à la salle Polyvalente • **Jour de Fête** • **Lanvéoc**

DIM 15 NOV

Marché de Noël • Espace F. Mitterrand • **Sourire des cheveux blancs** • **Pont-de-Buis-lès-Quimerc'h**

SAM 21 NOV

Atelier Écritures et Collages animé par Irvi • de 10h43 à 16h33 au café Les Voyageurs • inscriptions : contact@irvi.bzh ou 07 68 66 32 30 • **N'Ouzon Ket** • **Lanvéoc**

DIM 22 NOV

Vide-greniers • à la salle Multisport • **APE** • **Telgruc**

DIM 22 NOV

Ensemble Romantique de Bretagne • 10 instruments à cordes pour un concert tout en sensibilité, émotion et rêverie • 1^{ère} partie par l'Ensemble de Cordes de Kaniri ar Mor • en l'église St-Pierre à 16h30 • **Amimuse** • **Crozon**

SAM 28 NOV

Ti Soon • spectacle tout public à partir de 18 mois • une création rythmique et poétique où l'argile se métamorphose • à 9h30 et 11h • gratuit • dans la salle du conseil de la comcom • inscriptions Inscription via le site à « petite enfance » • **Communauté de Communes** • **Crozon**

DIM 29 NOV

Stage de méditation • avec Benjamin • techniques de méditation et respiration inspirées des spiritualités himalayennes • de 10h03 à 11h33 au café Les Voyageurs • inscriptions au 06 77 00 90 91 • **Lanvéoc**

DIM 29 NOV

Concert • Espace F. Mitterrand • **Commune** • **Pont-de-Buis-lès-Quimerc'h**

Petites annonces

— **Professeur de sciences physiques à la retraite donne cours de maths et de sciences physiques tous niveaux** • collègue et lycée • **Contact** : 06 07 59 59 00

— **Donne sommiers +matelats** • 140*190 • à venir chercher sur place • **Contact** : 02 98 27 50 63

— **Le collectif N'Ouzon Ket** recherche pour ses créations dons de tissus, vêtements, rideaux... • **Contact** : 06 76 16 58 38

— **Cherche à acheter grands terrains** (prés, friches, forêts) secteur rue de Kerhos/St Julien à Camaret pour plantation d'arbres fruitiers • **Contact** : 06 03 07 38 87

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

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

SOPHROLOGUE - ENERGETICIENNE

Marianne Defiennes

07 83 66 36 28

24 rue Saint Pol Roux
29570 Roscanvel
mariannedefiennes@hotmail.fr
www.mariannedefiennessophrologue.wordpress.com

NOUVEAU À LA PISCINE NAUTIL'YS 🕶️

**TOBOGGAN REFAIT À NEUF,
ÉCLAIRAGE COLORÉ ET SONS** 🎵



Venez l'essayer !



Piscine
NAUTIL'YS

**RENTRÉE 2020 : RETROUVEZ TOUS LES COURS ENFANTS ET ADULTES
PROPOSÉS PAR LA PISCINE SUR WWW.PISCINENAUTILYS.BZH**



Diagnostics immobiliers

06 16 95 04 59 • contact@odysseediagnosics.fr

www.odysseediagnosics.fr

• Diagnostic de performance énergétique

• Repérage des matériaux et produits contenant de l'amiante

• Diagnostic électricité

• Diagnostic gaz

• Etat parasitaire

(constat de présence ou d'absence d'insectes à larves xylophages et de champignons lignivores dans le bois)

• Métré

• Constat des risques d'exposition au plomb

• Etat des Risques et Pollutions