

MÉMENTO du 30 mai 2025

SERVICES MUNICIPAUX

Mairie : 02.98.48.10.48, www.ploudalmezeau.fr. Ouverte du lundi au jeudi 8h30-12h, 13h30-17h, vendredi 8h30-12h, 13h30-16h, samedi 10h15 -12h.
Mairie annexe : 02.98.48.63.10. Du lundi au samedi de 9h à 12h.
Secrétariat Services Techniques : 02.98.48.10.81
Centre Culturel l’Arcadie : mardi, jeudi, vendredi de 14h à 18h et le mercredi de 10h à 12h et de 14h à 18h
Médiathèque l’Odyssée : lundi, mardi de 15h à 18h, mercredi 10h à 12h et de 13h à 18h, le vendredi 10h à 12h et de 15h à 18h, le samedi de 10h à 12h et de 13h à 16h - Tél. 02.98.48.62.94
Accueil de loisirs sans hébergement (ALSH) : 02.98.38.10.01
Espace Jeunes : 09.64.18.57.74
Relais Enfants Parents Assistants Maternels : 02.98.48.09.76
Crèche halte garderie Les Galopins : 02.98.38.10.99
Garderies : Maison de l’Enfance : 02.98.48.17.16 - École François Mitterrand : 02.98.48.09.04 - Ecole Notre Dame : 02.98.03.16.29

URGENCES ET SANTÉ

Médecin : 15 / Pompiers : 18 / Pharmacies de garde : 3237
Médecins, dentistes, vétérinaires : www.ploudalmezeau.fr
Samedi 31 mai : Pharmacie Baudino le Bihan, 4 Rue Mgr Raoul, 29830 Ploudalmézeau, 02 98 48 10 19
Dimanche 1er juin : Pharmacie Merle-Tadic, Ccial E.Leclerc, 295 Rue du Tumulus, 29820 Guilers, 02 98 07 63 03
Infirmiers/infirmières : Sella : 02.98.48.12.14 ou 07.64.62.98.43
Bescond - Ollivier : 02.98.38.10.72 ou 06 85 42 04 27
Cabinet de Portsall : Gressot - Quivoron : 06.75.63.24.78 ou 02.98.48.68.87
Cabinet «Place aux blés» Chevalier-Guyon-Le Guen-Omnès-Prigent : 02.98.48.01.34
Cabinet des infirmières, 1, cité Allain : 02.98.48.11.50
Puéricultrice PMI : sur RDV, joignable au 06 89 57 39 12
Consultation médecin PMI : 1^{er} et 3^ejeudis du mois, le matin, sur RDV. 02.98.48.14.66
Eau-assainissement CCPI : numéros d'urgences sont les suivants : 02.98.84.38.27 du lundi au vendredi de 8h30 à 12h00 et de 13h30 à 17h00 / vendredi 16h30 / Numéro d'astreinte : 07.87.50.59.19
Ambulances de la pointe : 02.98.32.68.06
SNSM : Bruno CHANTRY, 07.83.69.87.61, president.portsall@snsn.org 196 : Cross Corsen

ANNONCES

PROFESSIONNELS

Esquis’coiffures Portsall : Votre salon de coiffure sera fermé pour congés du mardi 18 juin inclus au lundi 30 juin 2025 inclus. Réouverture le mardi 1er juillet à 9h. Merci de votre compréhension. Sylvie
La boutique de Raymonde : Liquidation totale du stock avant changement de propriétaire, jusqu’au 21 juin. tous les lundis de mai et juin (sauf le lundi de la Pentecôte).

La Fromagerie : 4 rue Auguste Carof , est ouverte le mardi de 16 à 19h, du mercredi au vendredi de 9h30 à 12h et de 15h30 à 19h et le samedi en continu de 10h à 18h. Venez découvrir nos fromages d’ici et d’ailleurs ainsi que notre sélection d’épicerie fine. Une question, contactez nous au 09 86 08 39 23, ou rendez-vous sur notre site internet www.laitmobile.fr. Pour suivre notre actualité rendez vous sur les réseaux sociaux @laitmobile. À bientôt

DIVERS

- Nous organisons un vide maison au 24 rue du viaduc à Portsall, les 29, 30 et 31 mai de 9h30 à 12h30 et de 14h30 à 17h00. En vous remerciant

- Vide maison au 52 Lieu-dit Kerlanou 29830 Ploudalmézeau, les 14 et 15 juin de 10h00 à 17h00. 06.63.49.55.34

- Location canot breton 4m70 avec moteur 6cv hors bord (pas besoin de permis mer) pour la pêche côtière ou balade. Location à la sortie ou week-end/semaine (de juin à septembre). 06.43.75.52.87

VIE PRATIQUE

Communauté de Communes du Pays d'Iroise : Retrouvez toutes les informations sur www.pays-iroise.bzh - 02.98.84.28.65
Marché : Les vendredis matin, place du Général-de-Gaulle, 8h à 13h.
Déchèterie communautaire Saint Roch : 02.98.48.04.26.
Ouverture : lundi, mercredi, jeudi, vendredi et samedi : 10h-12h, 14h-18h ; dimanche : 10h-12h. Fermeture le mardi toute l'année.
Taxis de l'Iroise : 02.98.48.10.74 - 06.80.06.17.00 (appel gratuit)
Taxi de la Côte : Gilles EOZÉNOU : 06.87.76.62.05 (transport médical assis, conventionné) **Taxi Alba** : 02.98.89.40.12
Transport de corps : P.F. LAOT : 02.98.48.05.68
Correspondants presse :
Ouest-France : Gwendoline BOUILHET-FONTAINE, 06.18.72.15.89 gwendoline.fontaine@orange.fr
Le Télégramme : Hervé JACOB, 06.72.32.53.55 rv.jacob@orange.fr

EMPLOI - SOCIAL - PERMANENCES

Bureau d'Information Touristique : 1, rue François Squiban 02.98.48.73.19 - tourisme@iroise-bretagne.bzh : Ouvert de 9h30 à 12h30 et de 14h à 18h le lundi, mardi et vendredi.
Ancre An Eor : Le point info vous accueille de 9h30 à 12h30 et de 14h à 18h le samedi. Le musée reste en accès libre 7j/7 de 9h30 à 17h30
RAIL emploi-services, rue du Léon : 02.98.48.01.68
CLIC Lanrivoaré : 02.98.84.94.86
Maison de l'emploi du Pays d'Iroise à Lanrivoaré : 02.98.32.47.80
Assistante sociale CDAS Ploudalmézeau-Saint-Renan : 02.98.48.14.66. Perm. sur RDV un mardi après-midi sur deux (en alternance avec Lannilis).
Assistante sociale CDAS Lannilis : 02.98.04.02.65. Perm. sur RDV tous les mardis matins, 1 mardi après-midi sur 2 et tous les jeudis matins.
Service Aide à domicile : 02.98.48.06.90
Secours catholique : 06.75.01.93.13, sc.iroise.29@gmail.com
Permanences en mairie : Finances Publiques : 1er et 3ème lundis du mois, 9h-12h, sur RDV / ADIL : du 15 juillet au 31 août permanence téléphonique au 02.98.46.37.38 / Conciliateur de justice, Mr PRIETZ, jeudi après-midi, sur RDV / FNATH, 3ème mercredi, 10h-12h 06.49.84.90.73 / Service Social Maritime : 3ème jeudis du mois de 9h45 à 11h45 et de 13h30 à 15h30 (mairie annexe).
Bureau portuaire : Mardi et jeudi de 10h à 12h. Tél. 06.75.51.89.80

- Homme recherche petit travaux de maçonnerie, jardin, nettoyage. Paiement en CESU (laisser un message sur le répondeur). 06.13.59.85.78

- Donne machine à laver, joint hublot à changer, bon état général. 06.76.36.14.57

A VENDRE

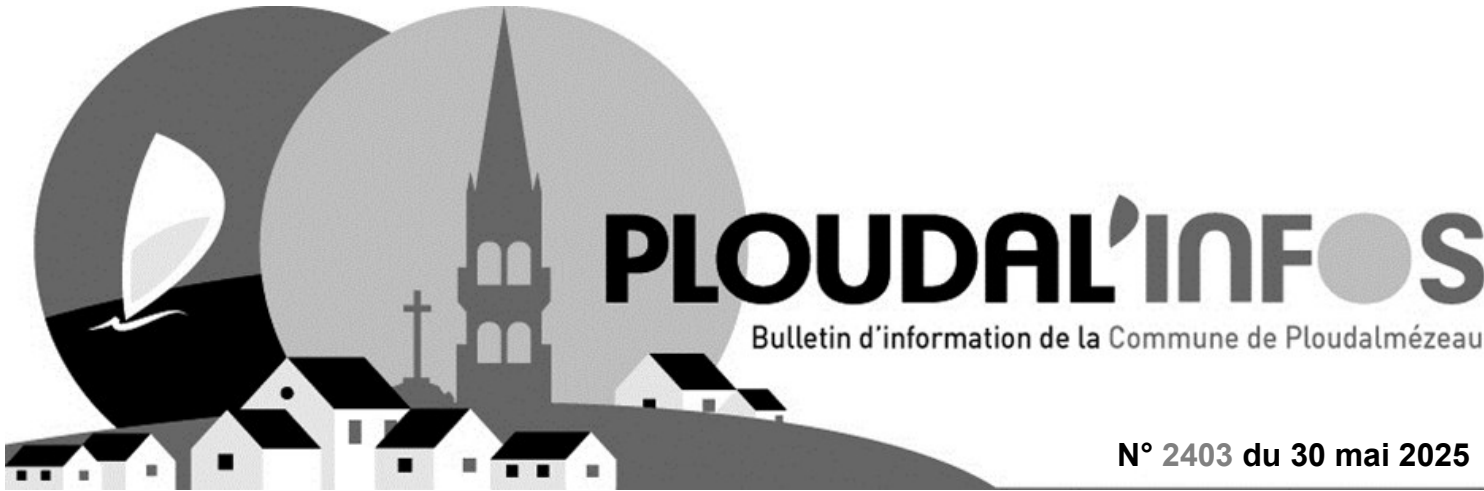
- Maison néo-bretonne à vendre sur sous sol complet non mitoyenne. Centre bourg, 6 pièces, 1 cuisine aménagée et équipée. 1 suite parentale avec dressing. Jardin clos avec SPA. 06.21.12.03.92

- Remorque mise à l'eau de fabrication artisanale, idéal canot breton genre jabadao 500 kilos de charge, pneus neufs. 06.43.75.52.87

- Lit 90 x 190 acheté l'année dernière avec sommier intégré et matelas (très peu servi), 110€ + 2 couettes neuve 1 place, 15€ pièce. 06.74.37.03.64

- But de foot taille M 50€ + trampoline (valeur réelle 269€) 140€ + cadre à lattes et matelas 90×190 (lit 1 place)100€ les 2. 06.74.37.03.64

- Fauteuil confort médical, bon état, 1 moteur, taille standard, relevé, position debout, couleur marron, 100€. 06.09.48.19.99



N° 2403 du 30 mai 2025

INFORMATIONS MUNICIPALES

TRAVAUX ET CIRCULATION

Nouveaux sanitaires à Portsall :
La Mairie vous informe de la prochaine installation de toilettes automatiques au port de Portsall, en remplacement des toilettes publiques actuelles. Les travaux ont démarré à compter du 19 mai et ce, jusqu’à fin juin. Pendant la durée des travaux, et pour maintenir le confort des usagers du port et des visiteurs, des toilettes mobiles vont être installés durant cette période.

Assainissement, tests à la fumée :
Une programmation de tests à la fumée s’effectue sur le réseau d’assainissement de la Commune. Le test à la fumée consiste à injecter dans le réseau, une fumée blanche, épaisse et non toxique (huile de paraffine), afin de détecter les raccordements non conformes.

Depuis le mercredi 2 avril 2025 pendant une durée de 2 mois.

Rues impactées : Rue de Kermaria, Lieu-dit Chapelle Saint Roch, Avenue de Kerlech, Ch.Rural CR 33/36/37, rue Joseph Lusven, rue Léon L’Hermite, rue Cardinal de Coativy, cité Allain, cité des Genets, rue Gabriel Bizien, Lieu-dit Kerjean, rue de l’Arvor, rue de Verdun, rue des Murs, rue Joseph Urien, rue Louis Deniel, rue Amédée Le Meur, place au Blé, cité des Arzelliz, Rue Henri Provostic, rue de la Roseraie, lieu-dit Kerloroc, lieu-dit Saint Roch, rue François Barbier, rue Jules Fortin, rue Claude Le Lae, cité Pol Aurélien, cité de Keribin, résidence du Castel.

COMMERCIALISATION LOTISSEMENTS COMMUNAUX

La Commune de Ploudalmézeau met en vente deux lotissements :
- **SAINT ROCH, 3e TRANCHE** : 15 lots viabilisés, de 314 à 500 m². Libre de constructeur. 110€ HT/m² (reste 3 lots).
-- **KERIBIN** : 7 lots viabilisés, de 376 à 753 m². Libre de constructeur. 120€ HT/m² (reste 1 lot).
Pour tout renseignement, s’adresser à l’accueil de la Mairie au 02.98.48.10.48 ou à accueil@ploudalmezeau.fr.

JOURNÉE DÉFENSE ET CITOYENNETÉ

Bientôt 16 ans ! Pensez au recensement c’est obligatoire
Pourquoi ? Cette démarche facilite l’inscription sur les listes électorales et déclenche la convocation à la Journée Défense et Citoyenneté (JDC).
Quand ? Tous les Français ont l’obligation de se faire recenser entre la date à laquelle ils atteignent l’âge de 16 ans et la fin du troisième mois suivant.
Comment ? Se présenter en Mairie avec une pièce d’identité et le livret de famille. Une fois recensé, le jeune obtient une attestation de recensement indispensable pour l’inscription à des concours ou examens soumis au contrôle de l’autorité publique (conduite accompagnée par exemple). Environ un an après, il sera convoqué.

85 ÈME ANNIVERSAIRE DE L’APPEL DU 18 JUIN DU GÉNÉRAL DE GAULLE

La cérémonie du 85 ème anniversaire de l'appel du 18 juin du Général de Gaulle se déroulera Place du Général de Gaulle (stèle) le 18 juin 2025 à 11h.
Au programme : Rassemblement des drapeaux des associations patriotiques et mémorielles de la Commune à 10h45, cérémonie avec lecture du message du ministre par le Maire et dépôt de Gerbe par Monsieur le Maire et le représentant de l’Union Nationale des Combattants.
Un pot à l'issue de la cérémonie sera servi en Mairie.

MENU RESTAURANT MUNICIPAL

Lundi 2 juin	Poulet aux épices du soleil Macaronis Fromage Fruit bio
Mardi 3 juin	Melon Mijoté de porc aux légumes Pomme de terre grenaille Yaourt bio
Mercredi 4 juin	Céleri rémoulade Steak haché de bœuf à l'italienne Gratin de salsifis Fromage à la coupe
Jeudi 5 juin	Chili végétarien Céréales gourmandes bio Fromage bio Fruit
Vendredi 6 juin	Tomates/maïs Poisson pané Ebly bio Fromage blanc sucré

MÉDIATHEQUE L’ODYSSÉE

Les BébéS lecteurs : Le Mercredi 11 juin à 11H sur le thème de « 1, 2, 3 musique ! »
Gratuit – Pour les 6 mois-3 ans – sur inscription

« Café Lecture » : Le vendredi 13 juin de 14h à 15h.
Ce moment chaleureux autour d’un café ou d’un thé, vous permettra abonné ou non, d’échanger vos coups de cœur (romans, policiers, bd…) lors d’un moment convivial.
Public : adultes – sur inscription

Renseignements : L’Odyssée Médiathèque de Ploudalmézeau
Rue du Coum – Portsall
29830 Ploudalmézeau
02.98.48.62.94
accueil.mediatheque@ploudalmezeau.fr

INFORMATIONS

ÉCOLE PRIMAIRE PUBLIQUE F.MITTERRAND

L'école F. Mitterrand propose des demi-matinées de découverte aux futurs élèves tout au long du mois de juin.
Pour en bénéficier, l'inscription de votre enfant pour la rentrée prochaine est requise. Une fois celle-ci effectuée, l'école vous contactera afin de convenir d'une date de visite. N'hésitez pas à contacter l'école pour en savoir plus: ec.0290829u@ac-rennes.fr
Pour en savoir plus sur l'école et ses projets: <https://ecole-francois-mitterrand-portsall.ac-rennes.fr>

KERMESSE SAINTE ANNE ET SAINT JOSEPH

La kermesse de Sainte-Anne et Saint Joesph aura lieu le 15 juin prochain. Venez nombreux et assister au défilé de chars accompagné du Bagad, départ du collège à 11h. De nombreux stands vous attendrons à l'école Sainte-Anne. Vous trouverez sur place une buvette, une vente de gâteaux toute la journée. Un cochon grillé sera également servi : 12€ part adulte, 8€ part enfant. Réservation possible jusqu'au 5 juin au 02.98.48.10.04

ASSOCIATION DES COMMERÇANTS - ACAPP

L'Association des Commerçants, (ACAPP) en partenariat avec la Commune de Ploudalmézeau, souhaite organiser deux marchés nocturnes sur le port de Portsall, les mercredi 30 juillet et mercredi 13 août 2025 de 18h à 22h00.
Vous êtes commerçant, artisan ou artiste ? Rejoignez-nous pour faire découvrir votre savoir-faire et contribuer à l'animation estivale du port !
Pour participer ou obtenir plus d'informations, merci de contacter l'Association des Commerçants : asso.acapp@gmail.com ou maisoncotiere@orange.fr

CONCOURS PHOTOS - FÊTE DES FLEURS

C'est le public de la Fête des Fleurs des Amis du Moulin Neuf (week-end de la Pentecôte les 8 et 9 juin) qui votera pour désigner la photo gagnante de ce concours.
CANDIDATEZ en envoyant 1 à 3 clichés d'un même sujet (animal, fleur, situation comique, ...) **pris au parc du Moulin Neuf** (plan large, plan rapproché, macro par exemple) par mail : 3p.ploudalportsall@gmail.com
Date limite d'envoi : lundi 2 juin
Lors de votre envoi vous préciserez votre nom et votre numéro de téléphone. L'inscription vaut autorisation d'exposition du ou des clichés au parc du Moulin Neuf.
Renseignements : 3p.ploudalportsall@gmail.com - Tél. 06.60.57.94.42
A VOS CLICHÉS !

FÊTE DES FLEURS

La 40ème édition de la Fête des Fleurs, organisée par les Amis du Moulin Neuf, se déroulera le dimanche 8 et lundi 9 juin dans le parc du Moulin Neuf à Ploudalmézeau. Le public aura l'occasion de rencontrer de nombreux exposants, professionnels, de l'horticulture ou artisans d'art. Le billet d'entrée permet de participer au Tiercé de la Rose pour gagner un voyage. Nouvelles animations : sculptures en bois à la tronçonneuse, modélisme naval sur plan d'eau, jeux de piste..
Restauration sur place, venez nombreux !

RENCONTRE AUTOUR DU LIVRE

Venez découvrir romans, biographies, faits de sociétés, policiers, poésies, BD des lectrices de l'association « rencontre autour du livre » le vendredi 6 juin de 16h à 18h à la salle Les Mouettes au Belvédère de Portsall.

VIE PAROISSIALE

Samedi 31 mai à 18h : Messes à Portsall et Saint-Renan.
Dimanche 1er juin à 9h30 : Messes à Ploudalmézeau et Plouarzel.
A 11h : Messes à Saint-Renan, Landunvez et Plougonvelin.

BOXING WMC - VIDE GRENIERS

Le boxing Wmc organise un vide greniers le **dimanche 8 juin de 9h à 16h30** à la halle multifonctions de Ploudalmézeau.
Tarif exposant : 4€ la table de 1.5 m et 2 € (le portant non fourni).
Réservation et inscription par mail à videgrenierboxe1@hotmail.com ou 07.83.71.55.38 (reste des places) visiteurs: 1.5€ gratuit- de 12 ans.

LISTE PARTICIPATIVE

Prochaines élections municipales à Ploudal-Portsall : réunion ouverte à tous
Les prochaines élections municipales auront lieu dans moins d'un an. Vous avez des idées pour Ploudal-Portsall ? Vous souhaitez vous engager pour ces prochaines élections municipales ? Vous êtes simplement intéressés pour en savoir plus ?
Nous vous proposons une réunion ouverte à tous pour y travailler :
Lundi 2 juin, à 20h, à la salle La Clé des champs à Ploudalmézeau.

ASSOCIATION L'ABER BENOIT À L'ABER ILDUT

Conférence du samedi 21 juin, à 15h, à la salle Cyberia, à Plourin
Conférencier : M. Roussel
Sujet : Cornic, du pont des corsaires aux vaisseaux du roi.

« On lui créa, artificiellement, à Morlaix, un mythe corsaire de premier plan, visant au spectaculaire, jusqu'à l'absurdité. Cornic était un personnage profond et sérieux et assurément dévoué à sa communauté et à la nation. A travers lui, on peut dégager une vie passionnante de l'histoire maritime et politique locale et nationale. Le conférencier apportera des informations inédites et ouvrira des pistes aux futurs chercheurs. Entrée libre et gratuite

INFORMATIONS COMMUNAUTAIRES

Ecole de musique d'Iroise : agenda du mois
Dès le 1^{er} juin : réinscriptions sur l'extranet élève et nouvelles inscriptions sur musique.pays-iroise.bzh ou 02 98 32 97 85, musique@ccpi.bzh.
7 juin - Gliss'n Zik : 14h-17h, port de Portsall, Ploudalmézeau, concerts pop-rock
11 juin - Mini concert : 17h, place du vieux marché, Saint Renan
Maison de l'Emploi
Atelier **CMA** (Chambre des Métiers et de l'Artisanat) : le 10/06 de 9h à 11h30
Permanence de **l'ADMR** : le 11/06, de 9h à 12h et de 13h30 à 17h, Job dating, présentation des métiers et des postes à pourvoir
Permanence de **l'ADIE** (création d'entreprise) : le 19/06, le matin sur RDV
Infos : maison.emploi@ccpi.bzh / 02 98 32 47 80

BALADE CONTÉE AUTOUR DU PORT DE PORTSALL

Jeudi 12 juin de 14:30 à 17:00. Circuit court 3 km.
Balade contée **ouverte à tous** le long du port de Portsall, de l'Ancre An Eor jusqu'au Guilliguy. Venez avec nous « toucher » l'Histoire (les seigneurs de Trémazan, nos ancêtres du Guilliguy, le départ des jeunes héros.....),découvrir des anecdotes, des légendes, l'incroyable naufrage du Titanic finistérien, l'animation du port par Mistinguett...
Tarif : « au chapeau ». A l'issue goûter offert par l'association 3P (Promeneurs Ploudal Portsall), organisatrice.
Inscriptions nécessaires, renseignements :
- par mail : 3p.ploudalportsall@gmail.com
- par téléphone : 06.60.57.94.42

RENDEZ-VOUS SPORTIFS

ARZELLIZ BASKET

A compter de ce jour, voici les nouveaux horaires des entraînements.
Les essais gratuits sont possibles. Contacts : arzelliz.basket@gmail.com
<https://arzelliz-ploudalmezeau-basket.kalisport.com/>
06 75 21 37 90 (Marco) 06 73 10 03 80 (Elodie)

Lundi		
		années 2018 - 2017 - 2016 - 2015
U9 F/M - U11 F/M	17h30 -> 18h30	années 2014 - 2013 - 2012 - 2011 - 2010
U13 F/M - U15 F/M	18h30 -> 19h30	

Mardi		
		années 2014 -2013 - 2012 - 2011
U13 M - U15 M	18h00 -> 19h30	années 2010 - 2009 - 2008 - 2007 - ...
U18 M et Séniors M	19h30 -> 21h	

Mercredi		
U7 F/M	15h -> 16h	années 2020 - 2019
U9 F/M	15h -> 16h	années 2018 - 2017
U11 F/M	16h -> 17h	années 2016 -2015
U13 F	17h -> 18h15	années 2014 -2013
U15 F	18h15 -> 19h30	années 2012 - 2011
		années 2010 - 2009 - 2008 - 2007 - ...
U18 F et Séniors F	19h30 -> 21h	

Jeudi		
		années 2016 -2015 - 2014 - 2013 - 2012
U11 F et U13 F	17h30 -> 18h45	années 2014 -2013 - 2012 - 2011
U13 M - U15 M	18h45 -> 19h45	

Vendredi		
		années 2018 - 2019 - 2020 + débutants
U7 F/M	18h -> 19h	années 2010 - 2009 - 2008 - 2007 - ...
U18 F et Séniors F	19h -> 20h15	équipe actuelle - pas de changement
U18 M et Séniors M	20h15 -> 21h30	

ARZELLIZ FOOTBALL

TOURNOI REGIONAL DE FOOT EN MARCHANT

Les Arzelliz organisent un tournoi régional de foot en marchant le samedi 31 mai en présence de 16 équipes de la région, de l'équipe de Bretagne et de joueurs de la sélection nationale. Venez nombreux découvrir cette discipline au stade de Cullompton. Buvette et restauration sur place.

MARCHEURS DU NOROIT

Lundi 02 juin rdv au local 13h40 pour parking plage de Penfoul
Lundi 16 juin rdv au local 9h45 pour la journée pique-nique à Landeda , ou marche l'après-midi aux heures habituelles

LES VIRÉES NORDIQUES

Dimanche 1er et jeudi 5 juin sortie sur Plouguerneau / Guissény circuit du Zorn / Vougot. Rendez-vous au local pour covoiturage à 8h30 dimanche et 13h30 jeudi, ou au départ du parking de la plage du Zorn à 9h dimanche et 14h jeudi.

E.S.P.K.

Séances Découvertes du 1er Mai au 10 Juin 2025 : Préparation saison 2025/2026, Garçons et Filles né(e)s entre 2013 et 2020
Renseignements : ecoledefootballespk@gmail.com, Tél. 07.80.35.30.35

ARVOR CYCLO LOISIRS

Dimanche 1 juin : Sortie de 85 kms en direction du Grouanec en passant par Plouguin, Bourg-Blanc Plabennec, Loc Brévalaire et retour par Le Diouris, Plouvien, Tréglonou, Plouguin, St Pabu. Départ à 8h30 du local
Mercredi 4 juin : Sortie de 70 kms avec un départ fixé à 9h du parking de l'ancien terrain de camping de Tréompan

L'ESTRAN NATURE

*** Les fiches « Curieux de nature »**
C'est le printemps, l'Estran nature vous propose 4 fiches bien illustrées sur les libellules. A la fois, monstres des eaux douces et demoiselles volantes, vous en saurez plus sur ces filles de l'air.... Ces fiches sont en téléchargement libre sur notre adresse.
*** Des livrets étanches pour aller dehors**
Richement illustrés, les livrets "A tire d'aile 1 et 2" et "Quand la marée se retire...1 et 2" sont imprimés sur du papier résistant à l'eau. Ils présentent les oiseaux et les animaux que l'on rencontre au bord de mer. Ces 4 livrets sont disponibles dans les offices de tourisme des pays d'Iroise et des Abers. Contact : 06 30 49 95 48 - estran@estran.infini.fr - <http://www.estran.infini.fr>

DOJO DES ABERS

Nouveau cours de self-défense à Ploudalmézeau dès septembre 2025.
Le Dojo des Abers proposera un tout nouveau cours de self-défense, ouvert à tous à partir de 16 ans, quel que soit le niveau de condition physique. Que vous soyez sportif aguerri ou complètement débutant, ce cours est fait pour vous !
Les séances auront lieu chaque samedi matin de 9h à 10h, dans une ambiance conviviale et bienveillante.
L'objectif : apprendre à se protéger efficacement, renforcer sa confiance en soi, et découvrir les bases de la self-défense à son rythme.
Prochaine séance d'initiation gratuite le samedi 14 juin, de 9h à 10h, au dojo de Ploudalmézeau (Salle de l'Astérie, rue Amédée Le Meur).
Présentez vous en tenue de sport !
Informations via la boîte mail du club: dojodesabers@orange.fr

CLUB CYCLISTE TO2P

Ecole de cyclisme : Entrainements le mercredi au camping de Tréompan : VTT et route de 14h30 à 15h30 (parfois plus tard pour la route). Le samedi, VTT de 10 h à 12 h, toujours à partir du camping de Tréompan.

Section route : Le dimanche 1 juin, départ à 8h30 du local rue de Kerjoly. Pour le détail des parcours, consultez le site www.to2p.fr , lien « Planning de la semaine ».

Section VTT : Le dimanche 1 juin, départ à 8h30 du local rue de Kerjoly, sortie de 3 heures.

CAP IROISE

Nous remercions vivement les participants de la Cap Iroise 2025 de leur présence, ainsi que les bénévoles pour l'aide apportée et les partenaires pour leur confiance. Rendez-vous le 31 mai 2026 pour la prochaine Cap Iroise !