

MÉMENTO du 1er août 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 : exceptionnellement fermé. Vous pouvez vous adresser directement à la Mairie. Merci de votre compréhension. Médiathèque l’Odyssée : 02.98.48.62.94, du 30 juin au 30 août : mardi, jeudi, vendredi de 9h30 à 12h30. Mercredi et samedi de 9h30 à 12h et de 13h à 16h. 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 Pharmacies : En grève de gardes - 3237 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	
- La Maison de la Presse, 11, rue Monseigneur Raoul, réouverture le vendredi 8 août. - Le 9 sera fermé pour congés du samedi 9 août au dimanche 24 août inclus. - Nouveau à Ploudalmézeau – L’Atelier de Goody. Service local d'assistance et de dépannage informatique, désormais disponible sur la commune. Je propose l'installation et la mise à jour de logiciels, l'optimisation de PC de jeu, la création de PC sur mesure et un accompagnement personnalisé. Je travaille à domicile, uniquement sur rendez-vous. Offre de lancement : -10 % sur la première prestation. Contact : latelierdegooty.netlify.app. Facebook : L’Atelier de Goody. Mail : latelierdegooty@gmail.com, Tél. : 07.66.35.38.73 - Patricia coiffure à domicile : Je vous informe de mes congés d'été : jusqu'au 18 août. Bonnes vacances et à bientôt ! 06.29.37.24.60 - Cuisine de Provence : Vous êtes seul(e), deux, trois ? Cuisine de Provence vous propose des repas à domicile, tous les jours, et également des repas de groupe. Cuisine traditionnelle. Tarifs préférentiels. Renseignements : 06.44.97.38.28	
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 Taxi Sandra : 06.87.76.62.05 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 : Ploudalmézeau : lundi au samedi de 9h30 à 12h30 / Portsall : lundi au dimanche de 14h à 18h30 Ancre An Eor : Le point info vous accueille du lundi au dimanche de 14h à 18h30. Le musée reste en accès libre 7j/7 de 9h30 à 18h30. 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, equipe.iroise@secours-catholique.org 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 semaine impairs, 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	
A VENDRE	
- Canoë Kayak 3 places de randonnée, Rigide bic Tobaggo avec 2 sièges et 2 pagaies, 400 €, très bon état, Tél. 06.87.19.36.60	
DIVERS	
- Recherche professeur de violon pour des cours à domicile sur la commune, Tél. 06.50.98.11.91 - Pascal vous propose ses services de jardinage, bricolage, livraison sur le secteur de Portsall, Ploudalmézeau, Porspoder, Landunvez et ses alentours à partir de septembre prochain. Entretien jardin, tonte, taille de hais, désherbage, petits travaux de bricolage, montage de petits meubles, petites réparations, entretien courant, livraisons diverses, courses colis. Contactez-moi au 07.49.83.48.15. - Cherche à acheter petit congélateur coffre, Tél. 06.37.99.42.81	



INFORMATIONS MUNICIPALES	
TRAVAUX ET CIRCULATION	
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. Rues impactées : Rue du Port, Rue du Salou, Avenue de Portsall, Rue de Kerorlaes, Rue du Stréjou, Rue des Camélias, Rue des Pêcheurs, Rue de Bar Al Lann, Venelle du Salou, Rue du Coum, Rue Edouard Quéau, Impasse des Coquelicots, Rue de Mon Repos, Rue Mézou Ar Mein, Impasse de Bar Al Lann, Square de l'Abéric, Rue de la Gare, Rue de l'Iroise, Rue Mesber, Rue du Béarn, Rue de Cornouaille.	
TESTS SIRÈNES	
Nous vous informons que des tests à la sirène vont être effectués le mercredi 6 août 2025.	
ACCÈS DES CHEVAUX ET DES CHIENS AUX PLAGES	
Il est rappelé que par arrêté préfectoral du 19 janvier 2018, n° 2018019-0003, l'accès des chevaux et des chiens aux plages du Finistère est interdit du 1er juin au 30 septembre inclus de chaque année, afin de garantir la sécurité et la salubrité publiques.	
CAMPAGNE STÉRILISATION DES CHATS - 2025	
Campagne d'aide à la stérilisation (janvier 2025 - janvier 2026), à destination des propriétaires de chats. « Chat Chuffit ! » - Je l'aime = Je le stérilise 80 € d'aide pour une femelle ; 30 € d'aide pour un mâle. Contact : refugedelanderneau@yahoo.fr - Tél. : 02.98.21.57.27	
MÉDIATHÈQUE L'ODYSSÉE	
Soirée contes : sur le thème de la mer avec la conteuse Azilis, le mardi 5 août à 17h 30, sur la plage de Carn à Portsall – Public familial – sur inscription – Prévoir plaid, couverture, coussin. En cas de mauvais temps, l'animation se déroulera dans la salle Cormorans au Belvédère. Heure des Histoires : le mercredi 6 août à 11h00 sur le thème des « Coups de cœur de la médiathèque » - Gratuit - À partir de 4 ans - sur inscription. Exposition « Breizh même » d'Hervé L'Hostis : Hervé L'HOSTIS, artiste aquarelliste, expose à l'Odyssée du mardi 12 août au samedi 23 août – Gratuit – accessible aux heures d'ouverture de la médiathèque. Hervé L'HOSTIS animera 2 ateliers « Initiation à l'aquarelle » à la médiathèque : le mercredi 13 août et le mercredi 20 août de 10h30 à 12h – Public : familial – sur inscription (places limitées). Renseignements et inscriptions : médiathèque L'Odyssée Tél. 02.98.48.62.94 ou accueil.mediathèque@ploudalmezeau.fr	
ANIMATIONS - ÉTÉ 2025	
Dimanche 3 août CINÉMA PLEIN AIR - Film : Un ptit truc en plus d'Artus Dès 17h30, venez découvrir les stands de l'ESAT et plusieurs jeux en bois. Diffusion vers 22h15 - du film « Un ptit truc en plus » d'Artus. Prévoir plaid, coussin ou chaise basse Bar et Restauration sur place - galettes saucisses, crêpes, glaces Aire de camping car de Tréompan ; En cas de pluie : Halle Multifonctions Dimanche 3 août CONCOURS DE L'ÉTÉ à partir de 14h Venez participer au concours de l'été de pétanque en doublette avec la pétanque Portsallaise ! Inscriptions à 13h30, début du concours à 14h. Ouvert à tous. Stade de l'Abéric, Portsall Mercredi 6 août TRO BREIZ FOOT de 13h30 à 17h Le Tro Breiz Foot fait escale à Ploudalmézeau pour une après-midi de sport, de fun, et de partage. Au programme : matchs amicaux, ateliers techniques, défis, animations et bonne humeurs pour les jeunes footballeurs et footballeuses ! Ouvert aux enfants et ados - Inscriptions sur place Plage de Tréompan. Jeudi 7 août INITIATION AU QI GONG de 10 h30 à 11h30 Venez découvrir l'atelier d'art martial « QI GONG ». C'est une gymnastique traditionnelle chinoise et une pratique de la respiration fondée sur la connaissance et la maîtrise du souffle et qui associe mouvement lents, exercices respiratoires et concentration. Parc du Moulin Neuf. En cas de pluie : salle du Moulin Neuf Mardi 12 août CONCOURS CHÂTEAUX DE SABLE de 14h à 17h Laissez libre cours à votre imagination et venez construire votre chef-d'œuvre de sable ! Seul ou en équipe, tentez de remporter le prix du plus beau château fantastique. Organisé par la Commune de Ploudalmézeau Plage de Tréompan Sur inscription à communication@ploudalmezeau.fr ou au 02.98.48.05.50 Jeudi 14 août INITIATION DANSE BRETONNE - Dansal E Gwital de 10h30 à 11h30 Venez vous initier aux pas traditionnels de danse bretonne dans une ambiance conviviale et festive ! Port de Portsall. En cas de pluie : Salle polyvalente Jeudi 14 août CONCERT GWENNYN à partir de 20h, Musique bretonne Venez vibrer au son envoûtant de Gwennyn, artiste emblématique de la scène bretonne, dans le cadre bucolique du jardin du Moulin Neuf. Une soirée musicale entre modernité et tradition, sous les étoiles. Bar et restauration sur place - Ambiance conviviale garantie ! Avec la participation des Amis du Moulin Neuf Gratuit - Ouvert à tous	

INFORMATIONS

EXPOSITIONS ANCRE AN EOR

28 juillet au 3 août : Pascal LANNUZEL

Exposition d'une bonne centaine de photos imprimées sur toile en différents formats de 60X30 jusqu'à 120X80 cm, représentant surtout des paysages côtiers du pays d'Iroise avec des chevaux des phares, des oiseaux, des fleurs du littoral mais aussi des tempêtes des couchers de soleil ou encore la chapelle St Samson sous la neige, sans oublier Portsall de nuit.

4 au 10 août : Hervé L'HOSTIS

Le peintre - aquarelliste Hervé L'HOSTIS, originaire de Porspoder, investit pour la seconde fois la salle panoramique du port de Portsall « Ancre An Eor » et présente une cinquantaine d'œuvres réalisées sur la côte des Abers, ses racines et sa terre de prédilection.

SNSM ET ESPK : FÊTE DU PORT

Samedi 09 août et dimanche 10 août, au port de Portsall.

Organisé par la SNSM et l' ESPK, avec le soutien de la mairie de Ploudalmézeau et la CCPI

Programme :

Repas pêcheur animé samedi soir, dimanche midi et soir

Bar à huîtres samedi dès 18h00 et dimanche dès 11h00

Balades en mer le samedi à partir de 15h30 et le dimanche à partir de 16h30

Hélitruillage le dimanche à 16h00

Samedi 09 août

19h00 Les marins du Bout du Monde

21h30 Flo Drums & Covers

Dimanche 10 août

12h30 Duo Heaven

18h00 Les Voix du Four

20h00 Just Day

23h00 Feu d'artifice

23h30 Bal populaire

Boutique SNSM, vente de livres, artisans déballeurs, jeux en bois, Trampoline, pêche aux canards.

CONCERT LIVE FEVER

CONCERT LIVE FEVER - Musique Pop

Vendredi 08 août à partir de 21h : Port de Portsall

Organisé par l' ESPK, avec le soutien de la mairie de Ploudalmézeau.

Entrée gratuite.

Buvette et petite restauration sur place à partir de 19h.

BALADE CONTÉE

BALADE CONTÉE : pointe de Penn Ar Pont – Bec – Tréompan.

MERCREDI 13 AOÛT de 14h30 à 17h30. Circuit court 5 km.

Balade contée **ouverte à tous** le long du littoral.

Histoire (pêcherie gauloise de Bec, vigie Louis XV de Rosservo ...), anecdotes véridiques (les bouteilles à la mer), légendes (Pierrick et le dragon de Tréompan), faune (oiseaux, papillons), flore (algues – cueillette et recettes, orchidées...).

Tarif : « au chapeau ». A l'issue goûter offert par l'association 3P.

Renseignements, **inscriptions** :

3p.ploudalportsall@gmail.com – 06.60.57.94.42

ZONE DE MOUILLAGE PORSCAVE/KERDÉNIEL

MENU RESTAURANT MUNICIPAL

Lundi 4 août	Salade de tomates paupiettes de veau rôties - Petits pois, Fruit bio
Mardi 5 août	Duo céleri et carottes râpées Rôti de porc - Lentilles bio Yaourt bio
Mercredi 6 août	Pastèque, Pizza, Yaourt aromatisé
Jeudi 7 août	Légumes couscous - Semoule bio Fromage à la coupe—Fruit
Vendredi 8 août	Melon, filet de saumon, riz étuvé, fromage bio

VIE PAROISSIALE

Samedi 2 août à 18h

Messes à Lampaul-Ploudalmézeau et à Trézien

Dimanche 3 août à 9h30 : Messes à Ploudalmézeau, Tréouergat (FFI), Porspoder et Lampaul-Plouarzel. **À 11h** : Messes à Saint-Renan, Landunvez, Plougonvelin (Pardon de Saint Mathieu).

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.

L'ESTRAN NATURE

Livrets « Découverte du bord de mer»

L'Estran Nature en partenariat avec Grains de sable propose cinq livrets découverte sur le bord de mer.

- Deux livrets présentent 20 oiseaux du littoral.

- Deux livrets détaillent la vie des animaux que l'on rencontrent à la pêche à pied (Gobie, étrille, motelle, bernard l'hermite...)

- Un nouveau livret détaille les algues de l'estran rochers....

Les deux livrets « A tire d'aile » présentent 20 oiseaux communs sur notre littoral.

Ces livrets sont disponibles dans les offices de tourisme des pays d'Iroise et des Abers, à la mairie de Lampaul-Ploudalmézeau, à la Maison des Abers, à l'espace culturel... et directement auprès de l'Estran nature : estran@estran.infini.fr – 06.30.49.95.48

ADMR PAYS D'IROISE

CERCLE DE MAMANS à BRELES – ADMR du Pays d'Iroise

Vous êtes jeune maman ? Inscrivez-vous pour le prochain groupe qui se déroulera à Brêlès à partir du 23 septembre. Accompagnement gratuit, pour les femmes ayant un enfant en bas âge (jusqu'à 12 mois) et qui ont besoin de conseils, de soutien, et d'échanger avec d'autres mamans. Animé par Julie Le Ridou, auxiliaire de puériculture, ce cercle a pour objectif de prévenir le risque d'épuisement en apportant un soutien social notamment aux mamans isolées. Contenu : 2 séances individuelles à domicile et 5 séances collectives en petit groupe.

Renseignements et inscriptions : ADMR du Pays d'Iroise / 06 76 99 63 27 – lprigent@admr29pi.org

INFORMATIONS

ADSB ABERS IROISE

ADSB Abers Iroise : Satisfaction pour les collectes estivales Don du Sang en Juillet 2025

Après Landunvez le 16 Juillet, se fut au tour de Ploudalmézeau mercredi 23 et jeudi 24, et Saint-Pabu le 25 juillet... pour les collectes locales du Don du sang organisées par l'EFS en collaboration avec les bénévoles de l'ADSB Abers Iroise.

Nous remercions chaleureusement les 379 donateurs de sang qui se sont présentés sur les trois lieux de collectes durant les quatre matinées ainsi que l'ensemble des bénévoles pour leur disponibilité pour le travail accompli.

A mi-saison les résultats sont satisfaisants et les chiffres ci-dessous le démontrent :

Landunvez le 16 juillet : prévus EFS 67, présentés 84, prélevés 72, dont 9 nouveaux

Ploudalmézeau le 23 juillet : prévus EFS 110, présentés 130, prélevés 116, dont 12 nouveaux

Ploudalmézeau le 24 juillet : prévus EFS 110, présentés 113, prélevés 99, dont 11 nouveaux

Saint-Pabu le 25 juillet : prévus EFS 61, présentés 52, prélevés 45, dont 5 nouveaux

Bravo à tous, les objectifs sont atteints : +31 pour les donateurs et 332 poches de sang prélevées sur notre "territoire".

La population locale et estivale s'est bien mobilisée, et pour tout commentaire je dirai que tous les donateurs potentiels étaient sollicités sur les trois lieux de collectes sous quinze jours d'où une plus forte fréquentation à Landunvez et le premier jour à Ploudalmézeau. Encore merci à tous, personnels de l'EFS, Bénévoles, Membres des CCAS et mairies, Presse locale et sympathisants pour cette réussite collective.

Et n'oublions pas les prochains rendez-vous du mois d'Août :

- Mercredi 13 de 8h30 à 13 Heures, Centre Culturel Arcadie à Ploudalmézeau

- Mercredi 20 de 8h30 à 13 heures et Jeudi 21 de 8h15 à 12h45 à l'Espace Culturel Guyader à Saint-Renan

Inscriptions sur : dondesang.efs.sante.fr

"Partagez votre pouvoir, offrez votre sang ! »

ASSOCIATION DES COMMERÇANTS ET ARTISANS

MARCHÉ NOCTURNE - Mercredi 13 août de 17h à 22 h

Port de Portsall, du square de l'Abéric à la rue des Pêcheurs

C'est l'été, le port s'anime sous les étoiles !

Profitez dans une ambiance festive et chaleureuse entre les stands d'artisans, de créateurs et producteurs locaux. Le port devient entièrement piéton pour l'occasion, offrant un cadre unique aux promeneurs. Animations musicales, gourmandises, découvertes artisanales... Venez vibrer au rythme des musiques et profiter d'une soirée au bord de l'eau.

Organisé par l'ACAPP en partenariat avec la Commune.

AMNESTY INTERNATIONAL

RASSEMBLEMENT VÉHICULES ANCIENS

Un rassemblement de véhicules anciens PORSPORETRO est organisé le dimanche 17 août 2025. Accueil et enregistrement des véhicules à partir de 8h30 - départ terre-plein de la salle omnisports - Porspoder à 9h30. Circuit terre et jolie surprise le matin – retour et exposition des véhicules de 12h30 à 15h (salle omnisports – Porspoder) – Circuit mer l'après-midi.

Renseignements à l'adresse suivante : contactporsporetro@free.fr – Tél. 07.82.45.42.03.

Une participation au chapeau au bénéfice des blouses roses sera proposée pendant le rassemblement. Au cours des 2 circuits, le rassemblement traversera les communes de Porspoder, Landunvez, ploudalmézeau, plouguin, saint-pabu et portsall.

RENDEZ-VOUS SPORTIFS

CLUB CYCLISTE TO2P

TEAM VTT TO2P XC

: La section élite VTT du club cycliste TO2P vit une deuxième année assez exceptionnelle, avec pas moins de 17 podiums en coupe de Bretagne (dont 4 victoires) et 4 podiums en coupe de France (dont 2 victoires). Nous nous projetons d'ores et déjà vers les saisons 2026 et 2027. Nous recherchons des partenaires susceptibles de nous accompagner, que nous prendrions plaisir à représenter au plus haut niveau du VTT hexagonal. Véhiculer l'image d'entreprises locales et permettre d'accroître leur notoriété serait pour nous gratifiant.

Si vous pensez trouver un intérêt en nous accompagnant, si vous pensez que notre équipe peut être un vecteur de communication intéressant, ou si vous voulez simplement nous aider dans cette aventure sportive, n'hésitez pas à prendre contact avec nous. Au plaisir d'en discuter.

to2pteamvtt@gmail.com ou 06.24.79.25.94.

Invitation aux estivants : En juillet et en août, les sorties VTT et route du to2p sont ouvertes aux estivants âgés de 16 ans ou plus. Le port du casque et le respect du code de la route sont obligatoires. Différents groupes de vitesse sont créés. Sur route, la moyenne minimale est de 26 km/h, pendant 3 heures environ.

Section route : Le dimanche 3 août, départ à 8h30 du local rue de Kerjoly. Les mercredis pendant les mois de juillet et d'août : départ à 9h00 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 3 août, sortie locale de 3 heures, départ à 8h30 du local rue de Kerjoly.

Ecole de cyclisme : C'est la pause estivale. Bonnes vacances à tous !

ARVOR CYCLO LOISIRS

Dimanche 3 août

: sortie de 83 kms en direction de Ménéham en passant par Plouguin, Lannilis, Paluden, Plouguerneau, Guissény et retour par St Frégant, Kernilis, Tréglonou, Loc-Majan.

Départ à 8h30 du local. Le circuit est consultable sur notre site arvorc.blogspot.com.

Mercredi 6 août : Sortie de 70 kms dans les alentours de Ploudalmézeau avec un départ à 9h00 du parking de l'ancien terrain de camping de Tréompan.

COURIR À PLOUDAL

MARCHEURS DU NOROIT

Les marches continuent pendant les mois de juillet et août, les lundis et jeudis, départ du local à 14h, les dimanches matin à 9h.