

Le Bout du Quai



2013

Pingouin dans les champs, hiver méchant.

Bruno DROMARD
Agent général

16 Avenue General De Gaulle - 22500 PAIMPOL
Tél. : 02 96 20 88 79
Fax : 02 96 22 03 97
E-mail : agence.dromardpaimpol@axa.fr
N° Orias 07 000 259



réinventons / notre métier

BILIGWENN

LE MOULIN DU COSQUER

LE FUTUR MUSEE
DU PAYS ROCHOIS

www-biligwenn.com

scibiligwenn@orange.fr

Chambres d'hôtes de BEL AIR à Port Blanc



Chez Maryvonne et Hervé PRIGENT - Gîtes de France n° 130992
33, Rue de Kerviniou - Port Blanc - 22710 PENVENAN
Tél : 02.96.92.72.69 - @ : mhprigent@orange.fr



Le mot du président

Naissance de l'Amicale du Bout du Quai en mars 2010, nous sommes rentrés dans la 4^{ème} année « le temps passe vite ».

Financièrement, l'Amicale va bien, le trésorier nous le confirmera à l'assemblée générale.

Côté adhérent : c'est très moyen.

Comment attirer, fidéliser, faire participer aujourd'hui ; je n'ai pas la réponse même les politiques, les syndicats de tous poils n'y arrivent pas alors que faire ; pourtant autour de nous, nous pouvons constater que les regroupements d'individus peuvent renverser des montagnes ; mais bien sûr ils ont beaucoup de besoins.

Soyons nombreux pour exister.

Côté mairie : Alors là c'est le néant, la bérézina.

Trois ans de questions, de propositions, de suggestions, le maire et ses responsables à la mer ne doivent pas savoir que nous existons, une seule réponse « non » et souvent pas de réponse. Mesdames et messieurs les plaisanciers, aux yeux de la mairie de Penvénan, nous n'existons pas.

Pas une personne de la mairie ne participe à nos manifestations ou réunions, pourtant ils ont été invités...

Mais mieux encore, pour la première fois, les associations de plaisanciers n'ont pas été invitées à la réunion du Conseil Portuaire qui gère le port avec l'argent des plaisanciers « environ 95 000 €, ce n'est pas négligeable ».

Vous n'avez aucun regard et aucunes informations sur l'utilisation de vos cotisations.

Il ne nous reste plus qu'à attendre une nouvelle municipalité pour être entendu.

Côté animations : soyez rassuré c'est plus positif,

Concours de pêche, grillade de maquereaux, repas dansant... tout va bien, les participants sont heureux.

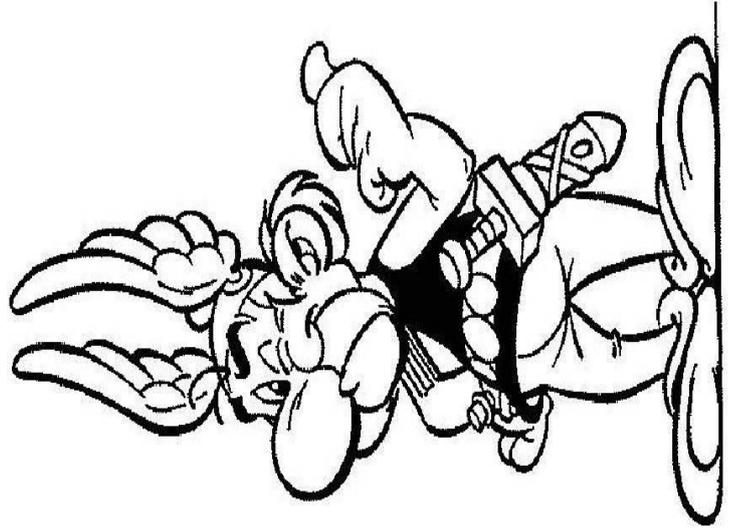
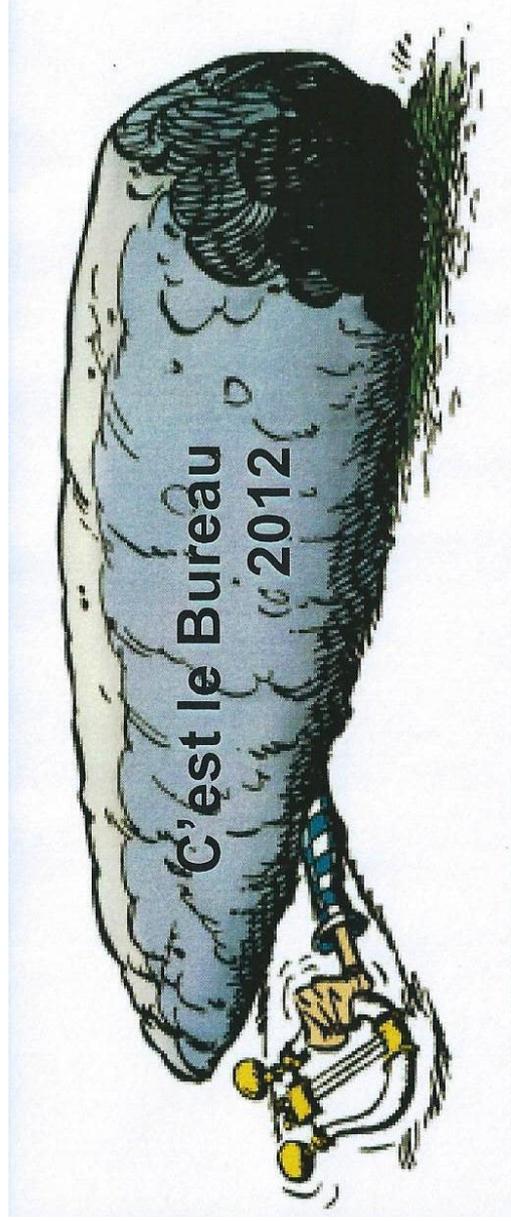
Côté bureau : le changement arrive.

Christine et moi étions élus pour deux ans.

Il est temps de passer la main, élections prochaines au mois de juillet pour élire un nouveau président ou présidente et une ou un secrétaire.

En attendant la naissance d'une nouvelle équipe, je vous souhaite de belles promenades sur l'estran et de belles parties de pêche.

Guy JANINET
Président





Notes persa



MANIFESTATIONS 2012

Assemblée Générale le 07 Avril 2012



L'Assemblée Générale s'est tenue au Centre Nautique de Port Blanc.

nombreux amicalistes étaient présents, malheureusement aucun élus et responsables ne

Afin de soutenir les actions et les aider dans leurs missions, Guy JANINET, au nom de l'Amicale du Bout du Quai, a remis un chèque de 200 € aux représentants de la SNSM de Trestel



Après l'effort, le réconfort et nous avons pu apprécier un apéritif offert

Sortie en mer le 19 mai 2012



L'Amicale a fait une sortie en mer avec le comité de Jumelage de Plouguiel. Malgré un temps un peu gris, ce fût une journée très agréable

Puces de Mer et Maquereaux grillés le 21 Juillet 2012



Le beau temps était au rendez-vous pour cette superbe journée.

Cette année encore, les déballeurs étaient aux rendez-vous ainsi que les promeneurs et acheteurs.



Nos cuisiniers préférés étaient également au rendez-vous et nous ont préparé que des bonnes choses à manger. (merci aux pêcheurs de maquereaux).

Filets de maquereaux grillés, saucisses grillées, frites et pour le dessert une bonne tarte aux pommes ou un fruit et bien sûr





Le repas et la soirée ont été animés par les « Oufs du Dyjau » qui nous ont régalié de chants marins.

Nous avons fait la fête jusqu'à la tombée de la nuit voire plus dans une ambiance chaleureuse

Sortie de pêche en mer le 15 Août 2012

Malheureusement, nous avons dû annuler la sortie de pêche en mer pour cause de très mauvais

Forum des Associations le 08 Septembre 2012

Le Forum des associations se tenait à la salle des fêtes de Penvénan.

Quelques membres du bureau se sont relayés afin que l'amicale soit représentée et y rencontrer des amicalistes et futurs amicalicalistes.



Repas dansant le 17 novembre 2012



L'année 2012 s'est terminée par un repas dansant animé par l'orchestre « Etoile du



Comme les années précédentes ce fût un succès (environ 250 couverts).

Merci à tous.

Tous les membres du bureau remercient les amicalistes et ami(e)s pour leur sympathie, leur participation active aux manifestations ; Grâce à vous nous existons et nous continuerons.

Alors prenez note dès à présent des prochains rendez-vous.

MANIFESTATIONS 2013

Samedi 06 juillet 2013

Assemblée Générale

Samedi 20 Juillet 2013

Maquereaux Grillés

animés par « les ouf du dyjau »

Mercredi 17 Août 2013

Sortie Pêche en Mer

Samedi 16 Novembre 2013

Repas Dansant

À compter de la saison estivale 2011, le 16 16 n'est plus opérationnel.

la sécurité

c'est le

112



Témoins à terre, si vous apercevez des personnes en difficulté en mer, un simple appel à partir d'un téléphone portable ou fixe permet gratuitement de contacter les secours*.

En mer la VHF (canal 16) reste le moyen privilégié pour communiquer avec les sauveteurs

DICOM-DGITM/DAM/AHF/10010-2 - Juillet 2011



* le 112 est le numéro d'appel d'urgence européen



**Présent
pour
l'avenir**

Ministère de l'Écologie, du Développement durable, des Transports et du Logement

www.developpement-durable.gov.fr

Quelques numéros utiles :

Météo Marine :	08 99 71 08 08	www.marine.meteofrance.com
Secours Maritimes :	1616 depuis un portable	Canal VHF 16 (donner une alerte en mer)
Sauvetage en mer (S.N.S.M) :	02 98 89 31 31	
Sémaphore de Perros Guirec :	02 96 91 46 51	
Affaires Maritimes de Perros Guirec :	02 96 91 21 28	
Affaires Maritimes de Paimpol :	02 96 55 35 09	
Capitainerie de Port Blanc :	02 96 92 89 11	
Pompiers	18	112 depuis un portable (appel d'urgence en Europe)
SAMU	15	
Délégation à la Mer et au Littoral des Côtes d'Armor de Saint Briec / accueil des plaisanciers :	02 96 68 30 70	

Echelle Beaufort et d'état de la mer :

L'échelle de Beaufort est une échelle de mesure empirique, comportant 13 degrés (de 0 à 12) de la vitesse moyenne du vent sur une durée de dix minutes utilisée dans les milieux maritimes.

Le degré Beaufort correspond à la vitesse moyenne du vent, si cette vitesse peut être mesurée avec une bonne précision à l'aide d'un anémomètre, il est commode, en mer, d'estimer cette vitesse par la seule observation des effets du vent sur la surface de la mer.

Force du vent	Terme descriptif	Vitesse en nœuds	Vitesse en km/h	Etat visuel de la mer
0	Calme	< 1	< 1	La mer est comme un miroir
1	Très légère brise	1 à 3	1 à 5	Quelques rides ressemblant à des écailles de poissons mais sans aucune écume.
2	Légère brise	4 à 6	6 à 11	Vaguelettes courtes, ne déferlant pas.
3	Petite brise	7 à 10	12 à 19	Très petites vagues. Les crêtes commencent à déferler. Ecume d'aspect vitreux. Parfois quelques moutons épars.
4	Jolie brise	11 à 16	20 à 28	Petites vagues s'allongeant. Moutons nombreux.
5	Bonne brise	17 à 21	29 à 38	Vagues modérées devenant plus longues. Moutons nombreux. Eventuellement des embruns.
6	Vent frais	22 à 27	39 à 49	Des lames se forment. Les crêtes d'écume blanche s'étendent. Davantage d'embruns.
7	Grand frais	28 à 33	50 à 61	La mer grossit en lames déferlantes. Traînées d'écumes s'orientant dans le lit du vent.
8	Coup de vent	34 à 40	62 à 74	Les lames atteignent environ 5 m de haut. Tourbillons d'écume à la crête des lames. Traînées d'écume.
9	Fort coup de vent	41 à 47	75 à 88	Grosses lames déferlant en rouleaux. Tourbillons d'embruns arrachés aux lames. Visibilité réduite par les embruns
10	Tempête	48 à 55	89 à 102	Très grosses vagues déferlantes (9 m de haut). Ecume en larges bancs formant des traînées blanches. Visibilité réduite par les embruns.
11	Violente tempête	56 à 63	103 à 117	Lames déferlantes d'une hauteur exceptionnelle. Mer complètement recouverte d'écume blanche. Visibilité réduite par les embruns.
12	Ouragan	64 et plus	118 et plus	Lames déferlantes énormes (les creux atteignent 14 m). Mer entièrement blanche. Air plein d'écume et d'embruns. Visibilité très réduite.

En rentrant au port, le vert est à tribord, le rouge est à bâbord et le verre de rouge à ras bord.

Camping Les Hauts de Port Blanc ***



Isabelle et Michel Guérin
12 bis, rue de Keranscoualc'h
22710 PENVENAN
tél. 02 96 92 86 72
contact@portblanc.com
www.portblanc.com

Christine et Guy JANINET
Gérants



amazonia
le monde comme tu le vois



Amazonia Bretagne
7, rue de Kerviniou
22710 PENVENAN
amazonia22@orange.fr

06 60 15 49 02



Entreprise Générale de Bâtiment

ARTBAT BREIZH
David King Construction

Contact@davidkingconstruction.com
Tél. 02 96 20 38 11 - Fax 02 96 20 29 85
Moulin du Cosquer
Biligwenn
22450 TROGUERY

Siret : 490 717 899 000 28

www.davidkingconstruction.com

Commandements du pêcheur à pied responsable

- Respectez la réglementation en vigueur (se rapprocher des affaires maritimes).
- Respectez le milieu : laissez les pierres de l'estran dans le bon sens (algues vers la lumière), ne labourez pas les sables et vases.
- Limitez sa pêche à ce que l'on consommera réellement et laissez les autres animaux en place.
- Respectez les tailles minimales, munissez-vous d'une réglette, d'un pied à coulisse ou d'un outil de mesure pour vérifier la taille minimale de l'animal.
- Pour votre sécurité, faites attention à la marée montante, évitez d'aller pêcher seul, renseignez-vous



Crustacés

	Cabillaud.....	35 cm
	5 cm
Etrille	6.5 cm	
Homard (2)	9 cm	
Tourteau.....	14 cm (de largeur)	



Bar	42 cm
Chinchard.....	15 cm
.....	60 cm
Dorade.....	23 cm
Lieu Jaune.....	30 cm
Maquereau	20 cm
Tourteau.....	14 cm (de largeur)
Plie grise	27 cm
Rouget Barbet.....	15 cm
Sardine.....	11 cm
Saumon	50 cm
Turbot	30 cm
Sole	24 cm

Coquillages

Horizon pas net, reste à la buvette.

LE BARATIN BAR PMU

- Restauration Rapide
- Club de Billard - Jeux
- Cyber Café - Wi-fi
- Salle de Réunion

☎ 02.96.92.83.20

1, Place de l'église PENVENAN

e-mail : lebaratin22@orange.fr

Boulangerie d'Antan

8, rue du Général de Gaulle
22710 PENVENAN
Tél. 02 96 92 67 64

BOUCHERIE CHARCUTERIE

Guy ARZUL

7 Rue du Général de Gaulle
22710 PENVENAN

02 96 92 67 55

Qui trop écoute la météo, passe sa vie au bistro.

CAFE DE L'UNION

4 Place de l'Eglise
22710 PENVENAN
02 96 92 67 60

Les Saveurs Dorées

Pain, pâtisserie, épicerie

1 rue du Général De Gaulle
22710 PENVENAN

02 96 92 83 71



BREIZH DEBARRAS



NOUS DEBARRASSONS
et
NETTOYONS

maisons, caves, greniers...

06 87 70 51 99

R9643 - R9105 - R9829 © 2005

DIVISION 240

Tableau Récapitulatif du Matériel d'Armement et de Sécurité

Depuis le 15 avril 2008, la division 240 est applicable à tous les navires de plaisance à usage personnel ou de formation, de longueur de coque inférieure à 24 mètres.

Matériel obligatoire requis	Basique	Côtier	Hauturier
	<2m/abri	<6m/abri	>6m/abri
Un équipement individuel de flottabilité par personne embarquée (ou combinaison portée)	x	x	x
Un moyen de repérage lumineux (lampe électrique étanche ou flash light)	x	x	x
Un dispositif d'assèchement fixe ou mobile (sauf navires auto-videurs)	x	x	x
Un moyen de remonter à bord une personne tombée à l'eau	x	x	x
Un dispositif coupe-circuit en cas d'éjection du pilote (si moteur hors-bord à barre franche > 4.5 kW ou véhicules nautiques à moteur)	x	x	x
Un dispositif de lutte contre l'incendie			
Un dispositif permettant le remorquage : point d'accrochage et bout de remorquage	x	x	x
Une ligne de mouillage ou une ancre flottante (sauf embarcations de capacité inférieure à 5 adultes)	x	x	x
Le pavillon national	si francisé	si francisé	x
3 feux rouges automatiques à main		x	x
1 miroir de signalisation		x	x
Un dispositif de repérage et d'assistance pour personne tombée à l'eau (sauf les embarcations de capacité < à 5 adultes et tous pneumatiques)		x	x
1 compas magnétique		x	x
Règlement international pour prévenir les abordages en mer (RIPAM)		x	x
Document de synthèse du balisage		x	x
Carte(s) marine(s) de navigation		x	x
Feux et moyens prescrits par le RIPAM (partie C)			
Signaux sonores et lumineux prescrits par le RIPAM (partie D)		x	x
Harnais et longe par personne à bord d'un voilier			x
Harnais et longe par navire non-voilier			x
Radeau(x) de survie ou annexe(x) de sauvetage			x
3 fusées à parachute ou une radio VHF /ASN (1)			x
2 fumigènes flottants ou une radio VHF /ASN (1)			x
Le matériel permettant de faire le point, de tracer et de suivre une route			x
Un dispositif de réception des prévisions météorologiques marines			x
Livre des feux tenu à jour			x
Annuaire des marées ou équivalent (sauf méditerranée)			x

Les 4 F pour éviter le mal de mer !
Faim, Froid, Frousse et la....."Foiffe" !!!

Ceux qui ne voient jamais la rosée du matin
C'est à cause du rosé de la veille.



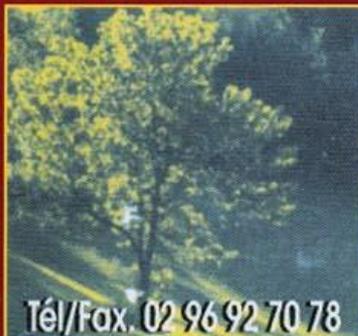
Boulangerie - Pâtisserie

Méheu

Salon de thé - Alimentation

Place de la Mairie - 22820 **PLOUGRESCANT** - Tél. 02 96 92 51 09

Place de l'Église - 22710 **PENVÉNAN** - Tél. 02 96 92 64 61



Tél/Fax. 02 96 92 70 78

Jean-Yves BRIGANT
ESPACES VERTS

ENTRETIEN - CRÉATION - CLÔTURES - MURETS
TALUS de Pierres Sèches - ÉLAGAGE - ABATTAGE
DÉBROUILLAGE - BROYAGE DE BRANCHES

3, rue Courtès - PORT BLANC - PENVENAN

Bolloré
TP

TRAVAUX PUBLICS · TERRASSEMENT · ASSAINISSEMENT

PATRICK BOLLORÉ

SARL BTP . GOVELLIC . 22450 LANGOAT
Mob. 06 19 14 44 01 . Fax. 02 96 91 51 27
patrick.bolloré0034@orange.fr

Nouvelles portées par le vent d'Ouest

Amicaliste, amicale et ami plaisancier,

Tabarly aurait dit de notre bel archipel qu'à condition de savoir y naviguer à voile, l'on peut naviguer sur toutes les mers du globe.

Aussi, perché sur le pont stratifié de feu les pêches-plaisance Pythagore puis de Bart et maintenant Bart II, il a toujours manqué à mes oreilles la douce mélodie des winchs craquant sous la tension des cordages bridant la grand voile.

C'est chose faite.

Ici en Guadeloupe s'est déroulée du 1er au 4 novembre la Triskell Cup, elle même portée par l'association Triskell.

Plusieurs Bretons se plaisent à y apporter leur savoir faire à chaque édition, et l'ambiance rappelle un peu le 'pays'.

La Triskell Cup a regroupé cette année 51 bateaux, du class 40 au Surprise en passant par les multicoques.

La course s'est déroulée en 6 manches, chacune d'entre elle durant environ 2 à 3 heures, selon des parcours dits en banane ou en triangle.

Ce qui restera dans les esprits de cette course, c'est la convivialité des équipages avec les novices dont, en bon pêcheur promeneur, je fais partie.

On apprend sur un pont de J30 (bateau de 9,6m officiant autant en régate qu'en croisière) qu'il est bon de regarder où on pose ses pieds, de partager son ressenti ne serait-ce qu'en un regard avec l'autre équipier, et que nos propres actes conditionnent la réussite de tout le bateau. Ce fut à vrai dire un choc culturel de passer du moteur à la voile, par la case régate, en se tirant la bourre, s'il vous plaît, avec un ancien de la Route du Rhum (Luc Coquelin, un chic type).

Bien sûr c'est une petite compétition, bien sûr le gotha de la voile n'était pas là au complet, mais quand même, se retrouver sur un pont incliné à 45°, les pieds frôlant l'eau, virer à moins de 2 mètres des concurrents et hisser comme un bossu le spi et les autres voiles dont j'ai déjà oublié le nom, Dieu que c'est bon !



Alors, pour quand une édition Amicale du bout du quai spéciale voile ?

Quand les mouettes ont pieds, il est temps de virer.

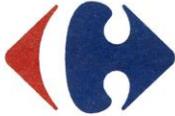
Le danger en mer, c'est la terre.



Glacier
Bar
"Les Embruns"
Rue André Chevrillon
22710 Port-Blanc PENVENAN
Tél: 02 96 92 68 70

CHANTIER NAVAL

DU JAUDY
Le Port - 22220 TREGUIER
Tél. 02 96 92 15 15 - Fax: 02 96 92 14 58

Carrefour
market 

31 route de Lannion
22710 PENVENAN
☎ 02 96 92 64 14

Ouvert le dimanche matin en juillet et Août

Recette facile de RILLETTES DE MAQUEREAUX

Pour 6 personnes

- 20 filets de maquereaux frais
- 1 pot de 500g de fromage type « Boursin » « Roquefort » ou similaire à essayer
- 20 cl de vinaigre de Xérès ou de cidre
- 100 gr de noisettes ou cacahuètes grillées
- 1 paquet de croûtons à l'ail

Préparation pour accompagner un apéritif

Préchauffez le four th 6 ou 200°.

Déposez les filets de maquereaux frais sur une plaque beurrée.

Assaisonnez-les et faites-les cuire pendant 3 minutes.

Laissez refroidir et retirez à chaud les arêtes avec une pince à épiler et enlevez la peau et les petites colorations.

Emiettez grossièrement les filets de maquereaux et mélangez-les délicatement avec le fromage.

Ajoutez le vinaigre, mélangez de nouveau.

Concassez les noisettes ou cacahuètes.

Garnissez les croûtons avec les rillettes de maquereaux et servez parsemés de noisettes ou cacahuètes concassées.

Se déguste, au mieux avec des vins cuits comme « Martini » mais va bien avec d'autres.

Avec un bateau, il y a deux moments de bonheur
le jour où on l'achète et le jour où on le revend.

Chantier Naval
Simon

VENTE - RÉPARATIONS MOTEURS & BATEAUX
KERMARIA-SULARD / 02 96 38 00 00

MERCURY

charcutier-traiteur
plats du jour, buffets, livraison chaude

le muzic marc et stéphanie

2 place de l'église
22710 penvénan
OUVERT LE DIMANCHE MATIN

02.96.92.73.44
marc.lemuzic@wanadoo.fr



1.2.3. chausser
chaussures hommes/femmes et accessoires

Mme Garel Isabelle
9, rue de la poste
22710 Penvénan
02/96/11/04/97



PLAISANCIERS, PÊCHEURS : LES PIEGES DES GPS

Dans la navigation dite moderne, nous sommes tous équipés ou avons envie de nous équiper d'un GPS de navigation d'une part pour :

- nous repérer en mer
- nous permettre de revenir à notre port en cas de brume de mer ou de lumière de jour insuffisante
- de marquer nos points de pêches sensés être très productifs voir miraculeux

Un simple appui sur le ou les boutons de commandes d'affichage nous permet de visualiser notre position. Instrument du quotidien, il est devenu banal.

Toutefois une absence de paramétrage, une erreur de manipulation ou une mauvaise lecture peuvent se solder par un **nauffrage**.

Le sens marin

- * Evitez de partir en mer sans avoir consulté la météo locale.
- * Appréciez au bord de l'eau les conditions climatiques afin de partir en toute sécurité
- * En mer analysez de manière réfléchie l'environnement maritime et de veille sensorielle.
- * De ne pas se reposer sur l'utilisation de votre GPS de manière aveugle.

Quelle est la précision d'un GPS ?

Depuis Mai 2000 la dégradation des signaux satellites militaires est désactivée et permet une précision de 5 à 15 m.

Afin d'augmenter la précision, dans les eaux côtières, de nombreux pays ont installé des stations DGPS le long de leurs côtes afin de garantir une précision de 1 à 5 m.

Utilisation d'un GPS

Lors de l'achat d'un GPS, faites-vous accompagner d'un utilisateur confirmé vous permettant de choisir le GPS le plus adapté à vos attentes, votre savoir faire et votre adaptation à votre nouveau compagnon de route et de ne pas écouter les arguments des vendeurs, qui parfois cherchent à vous vendre les GPS de haut de gamme difficiles à utiliser. Vous pouvez en croire ma propre expérience.

Quelques fonctions à connaître

- * Le Waspoint (Point de route) est une position qui peut être soit
 - l'endroit où vous vous trouvez
 - enregistrer la position actuelle en appuyant sur le bouton GOTO
- * La fonction MOB (Man Over Board « homme à la mer ») vous permet d'activer une mémorisation instantanée d'une position, cela est particulièrement utile en cas de chute d'un équipié ou d'un équipement.

Savoir utiliser les alarmes

- Ecart de route XTE :

Une aide importante au suivi de la route, cela permet de définir un couloir de navigation virtuel.

- Alarme arrivée :

Cette programmation permet de définir un cercle autour d'un Waspoint lorsque le bateau atteint cette limite, l'alarme se déclenche et prévient de l'imminence de cette arrivée.

- Alarme de mouillage :

Cette alarme est utilisée uniquement en cas de mouillage à l'ancre, si celle-ci ne tient pas ou dérape le bateau peut partir en dérive sans contrôle alors le pilote est averti par une alarme sonore.

- Alarme de profondeur :

Cette alarme de garde travaille par rapport à la carte du GPS

Autres fonctions

Suivant les capacités de votre GPS d'autres fonctions peuvent être utilisés :

- Affichage des ports et services portuaires les plus proches
- Station des marées : permet de trouver les plus proches par rapport à la position du bateau.
- Epaves : permet de rechercher les épaves les plus proches

Cette liste n'est pas limitative mais déjà vous permet de rentrer dans le monde du GPS Marine est de pouvoir faire vos premiers pas. **BON VENT**

Quand la mer baisse, les rochers montent.

Si contre le vent la mer frise, saute de vent en surprise.



— **COIFFURE** —
Cécile
ROYANT

Tous types de coupes
Avec ou sans rendez-vous

11 rue de la Poste
22710 **PENVÉNAN** Tél. 02 96 92 72 48

CO. PER. MARINE
6J/7 **LE VÉRITABLE SUPERMARCHÉ DE LA MER**
PÊCHE - VÊTEMENTS
ACCASTILLAGE - DÉCO
Les plus grandes marques au meilleur prix
02 96 92 35 72
Pont-Canada-Trédarzec-22220 **TRÉGUIER**



Jacques
HAMON

COUVERTURE NEUF - RENOVATION
CHARPENTE - MAÇONNERIE

35 rue de Tréguier
22660 Trévou-tréguignec
Tel - Fax 02 96 91 73 79

Mille-feuille de rouget barbet

POUR 6 PERSONNES

PREPARATION : 20 minutes

CUISSON : 10 minutes

Filets de rouget barbet.....	18
Parmesan.....	100 g
Chorizo.....	18 tranches fines
Basilic.....	1 botte
Ail.....	1 gousse
Huile d'olive.....	15 cl
Olives vertes dénoyautées.....	50 gr
Pignons de pin.....	20 gr
Sel, poivre	

- 1 Effeuille le basilic, le mixer avec l'huile d'olive, l'ail, les olives vertes et les pignons de pin, assaisonner.
- 2 A l'aide d'un économe, faire des copeaux de parmesan.
- 3 Poêler vivement les filets de rougets à l'huile d'olive, côté peau. Arrêter la cuisson, les retourner.
Griller les tranches de chorizo.
- 4 Monter par couches filet de rouget, tranche de chorizo grillée, copeaux de parmesan.
- 5 Napper de coulis de basilic.

BOUTEILLE DE VIN : BANDOL BLANC

Quand les mouettes volent le bec en avant, c'est signe de mauvais temps.



**Crédit Mutuel
de Bretagne**

LA banque à qui parler

AGENCE DE PENVENAN 02 96 92 67 31



Cuisines Ollivier

FABRICANT

Projets & Devis

TÉL. 02.96.92.22.54

FAX 02.96.92.28.77

cuisines.ollivier@wanadoo.fr



ROUTE DE PENVENAN - 22 220 PLOUGUIEL

GRANDES

MARÉES

Février

Le 10/02.....	100
Le 11/02.....	106
Le 12/02.....	106
Le 13/02.....	101
Le 28/02.....	100

Mars

Le 12/03.....	102
Le 13/03.....	103
Le 28/03.....	103
Le 29/03.....	105
Le 30/03.....	102

Avril

Le 26/04.....	103
Le 27/04.....	106
Le 28/04.....	105

Mai

Le 26/05.....	104
Le 27/05.....	104

Juin

Le 24/06.....	102
Le 25/06.....	105
Le 26/06.....	103

Juillet

Le 23/07.....	102
Le 24/07.....	107
Le 25/07.....	107
Le 26/07.....	100



Si contre le vent la mer frise, saute de vent en surprise.

Le danger en mer, c'est la terre.



VULCO

PNEUS • AMORTISSEURS • FREINS
PARALLELISME • VIDANGE...

**Nous vous rendons
la route
plus sûre.**

LANNION
ZAC DU RUSQUET (FACE CENTRE LECLERC) - TEL 02 96 48 58 36



ENTREPRISE GÉNÉRALE de BÂTIMENT

Y. ALLAIN

Tél. 02 96 23 07 38 - Fax 02 96 23 15 26

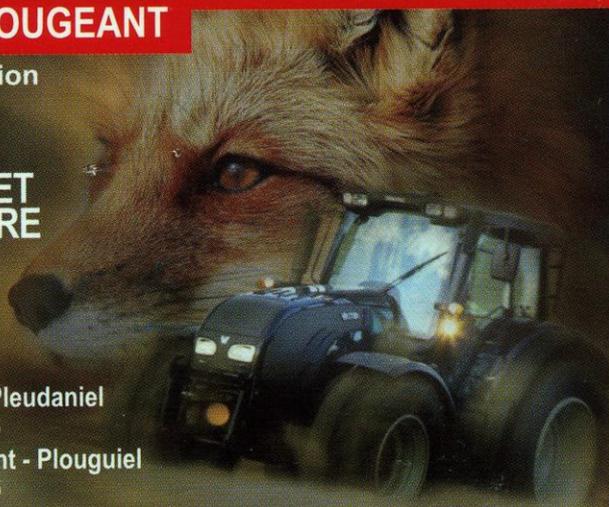
Garage LE BOUGEANT

Vente et réparation

**MATERIELS
AGRICOLES ET
MOTOCULTURE**

ZA de Kerscavet - Pleudaniel
Tél. : 02 96 20 13 28

ZA de Croas Brabant - Plouguiel
Tél. : 02 96 92 64 16



Avril

		PLEINES MERS						BASSES MERS			
		Matin			Soir			Matin		Soir	
		Heure	Haut.	Coeff.	Heure	Haut.	Coeff.	Heure	Haut.	Heure	Haut.
1	Lun	10:45	9.20	83	23:03	8.95	76	04:40	1.60	16:59	2.10
2	Mar	11:30	8.55	68	23:52	8.40	61	05:22	2.25	17:44	2.80
3	Mer	12:30	7.95	55	-	-	-	06:15	2.90	18:45	3.45
4	Jeu	01:02	7.90	51	13:56	7.65	49	07:31	3.40	20:13	3.75
5	Ven	02:35	7.80	50	15:29	7.80	53	09:05	3.40	21:46	3.50
6	Sam	04:01	8.10	58	16:43	8.30	64	10:27	2.95	22:59	2.90
7	Dim	05:09	8.65	70	17:42	8.80	76	11:31	2.40	23:57	2.35
8	Lun	06:04	9.10	82	18:31	9.25	86	12:24	1.95	-	-
9	Mar	06:50	9.45	90	19:13	9.50	93	00:47	1.90	13:09	1.60
10	Mer	07:31	9.65	94	19:50	9.65	95	01:29	1.60	13:49	1.45
11	Jeu	08:07	9.70	95	20:23	9.65	94	02:07	1.45	14:24	1.45
12	Ven	08:40	9.60	92	20:53	9.55	89	02:40	1.45	14:55	1.60
13	Sam	09:09	9.40	86	21:20	9.30	82	03:10	1.60	15:22	1.90
14	Dim	09:37	9.05	78	21:46	8.95	73	03:37	1.90	15:48	2.30
15	Lun	10:03	8.65	68	22:13	8.50	62	04:04	2.35	16:14	2.75
16	Mar	10:33	8.15	57	22:45	8.05	51	04:32	2.85	16:44	3.30
17	Mer	11:10	7.65	46	23:28	7.60	41	05:05	3.35	17:22	3.80
18	Jeu	12:03	7.25	37	-	-	-	05:51	3.80	18:17	4.20
19	Ven	00:31	7.25	34	13:23	7.05	34	07:01	4.15	19:43	4.35
20	Sam	02:00	7.20	35	14:54	7.20	38	08:33	4.05	21:12	4.05
21	Dim	03:23	7.50	43	16:04	7.70	49	09:49	3.60	22:18	3.50
22	Lun	04:27	8.05	56	17:01	8.30	63	10:48	2.95	23:15	2.85
23	Mar	05:22	8.65	70	17:51	8.85	77	11:42	2.35	-	-
24	Mer	06:13	9.20	84	18:40	9.40	90	00:08	2.20	12:33	1.75
25	Jeu	07:02	9.65	95	19:26	9.80	99	00:57	1.60	13:21	1.30
26	Ven	07:48	10.00	103	20:10	10.05	105	01:44	1.10	14:06	1.00
27	Sam	08:32	10.15	106	20:52	10.15	105	02:28	0.85	14:49	0.90
28	Dim	09:14	10.05	104	21:33	10.00	101	03:09	0.80	15:30	1.05
29	Lun	09:56	9.75	96	22:13	9.60	91	03:50	1.05	16:10	1.50
30	Mar	10:39	9.25	85	22:56	9.10	79	04:32	1.50	16:52	2.05

Mouettes en haut du mat, fiente bientôt sur toi.

Qui sort à marée basse, ne boira la tasse.

ALAIN HILLION



- TRAVAUX MINI-PELLE
- EMULSION
- JOINTS de FERMETURES
- JOINTS de PIERRES

"Port-Blanc"- 22710 PENVENAN
02.96.92.86.77



LA GOUTTE D'Ô
ARTISAN FLEURISTE

15, rue Général de Gaulle
22710 PENVENAN
Tél. : 02 96 92 78 03
Port. : 06 85 96 01 23

Transmissions florales



Frédéric LEMERCIER
06 03 42 09 46

Site : www.trieux-marine.com - E-mail : trieux-marine@wanadoo.fr

Trieux MARINE

Le Port - 22740 LÉZARDRIEUX

Tél. 02 96 20 14 71

Fax 02 96 20 11 09



ACCASTILLAGE
DIFFUSION



JEANNEAU

EVIRUDEE

Johnson
OUTBOARDS

Mai

		PLEINES MERS						BASSES MERS			
		Matin			Soir			Matin		Soir	
		Heure	Haut.	Coeff.	Heure	Haut.	Coeff.	Heure	Haut.	Heure	Haut.
1	Mer	11:27	8.65	72	23:47	8.55	66	05:17	2.10	17:39	2.70
2	Jeu	12:26	8.15	60	-	-	-	06:11	2.70	18:39	3.25
3	Ven	00:53	8.10	56	13:41	7.85	54	07:19	3.15	19:55	3.55
4	Sam	02:13	7.95	53	15:01	7.90	55	08:39	3.25	21:16	3.40
5	Dim	03:31	8.10	57	16:11	8.20	61	09:54	3.05	22:26	3.05
6	Lun	04:36	8.40	65	17:09	8.55	69	10:57	2.70	23:25	2.65
7	Mar	05:31	8.70	73	17:58	8.85	76	11:50	2.40	-	-
8	Mer	06:18	8.95	79	18:40	9.10	81	00:15	2.35	12:36	2.15
9	Jeu	07:00	9.10	83	19:19	9.25	84	00:58	2.10	13:17	2.00
10	Ven	07:38	9.20	84	19:54	9.30	84	01:36	1.95	13:53	1.95
11	Sam	08:12	9.20	83	20:26	9.30	82	02:11	1.90	14:26	2.00
12	Dim	08:45	9.10	80	20:56	9.15	78	02:44	1.90	14:56	2.15
13	Lun	09:14	8.90	75	21:25	8.95	72	03:14	2.10	15:25	2.40
14	Mar	09:44	8.60	69	21:54	8.65	65	03:43	2.35	15:54	2.70
15	Mer	10:15	8.30	62	22:27	8.30	57	04:13	2.70	16:26	3.10
16	Jeu	10:51	7.95	54	23:07	7.95	50	04:47	3.05	17:03	3.45
17	Ven	11:38	7.65	46	23:58	7.70	43	05:29	3.40	17:50	3.75
18	Sam	12:37	7.45	42	-	-	-	06:23	3.65	18:53	3.95
19	Dim	01:05	7.55	41	13:51	7.45	42	07:33	3.70	20:09	3.85
20	Lun	02:22	7.65	45	15:06	7.75	49	08:48	3.50	21:23	3.50
21	Mar	03:34	8.00	54	16:12	8.20	60	09:57	3.05	22:29	2.95
22	Mer	04:38	8.45	66	17:11	8.70	73	10:59	2.50	23:29	2.35
23	Jeu	05:37	8.95	79	18:06	9.20	85	11:57	2.00	-	-
24	Ven	06:32	9.40	91	18:58	9.65	96	00:25	1.80	12:52	1.55
25	Sam	07:24	9.80	99	19:48	9.95	102	01:19	1.30	13:43	1.20
26	Dim	08:14	10.00	104	20:36	10.10	104	02:09	1.00	14:32	1.05
27	Lun	09:03	10.00	104	21:22	10.05	102	02:56	0.85	15:18	1.15
28	Mar	09:49	9.75	99	22:07	9.80	95	03:42	0.95	16:03	1.40
29	Mer	10:35	9.35	90	22:53	9.35	84	04:27	1.30	16:47	1.85
30	Jeu	11:23	8.90	78	23:41	8.85	73	05:13	1.80	17:34	2.40
31	Ven	12:14	8.40	67	-	-	-	06:02	2.35	18:25	2.90

Marin, n'oubliez pas qu'il y a un œil derrière
chaque caillou, tout ce voit, tout ce sait.

GARAGE Laurent BROUDIC

Réparations toutes marques

Vente véhicules neufs & occasions



Tél. 02.96.92.70.74

Z.A. de Pen Ar Guer - 22710 PENVENAN

GELGON Nautisme

Réparation - Manutention - Hivernage

www.gelgon.com

12 rue de Lannion

22710 Penvénan

Tél. 02 96 92 67 00

Fax. 02 96 92 77 60

gelgon-nautisme@wanadoo.fr

HONDA
MARINE

nannidiesel

caribe

B2
marine

OCQUETEAU

TERHI



LE GRAND HÔTEL DE PORT-BLANC

★★

22710 PENVENAN

VUE PANORAMIQUE
SUR LA BAIE DE PORT-BLANC

© 02 96 92 66 52

www.hotel-port-blanc.com

e-mail : grantto.port-blanc@wanadoo.fr

Juin

		PLEINES MERS						BASSES MERS			
		Matin			Soir			Matin		Soir	
		Heure	Haut.	Coeff.	Heure	Haut.	Coeff.	Heure	Haut.	Heure	Haut.
1	Sam	00:35	8.40	62	13:13	8.05	58	06:58	2.85	19:26	3.25
2	Dim	01:39	8.10	56	14:20	7.90	54	08:02	3.15	20:35	3.40
3	Lun	02:48	8.00	54	15:27	8.00	55	09:11	3.20	21:44	3.30
4	Mar	03:55	8.05	56	16:28	8.20	59	10:15	3.10	22:46	3.10
5	Mer	04:53	8.25	61	17:21	8.45	64	11:12	2.90	23:40	2.80
6	Jeu	05:45	8.45	67	18:08	8.65	69	12:02	2.70	-	-
7	Ven	06:30	8.60	71	18:50	8.85	73	00:27	2.60	12:46	2.55
8	Sam	07:12	8.75	75	19:29	9.00	76	01:09	2.40	13:25	2.40
9	Dim	07:50	8.85	76	20:05	9.05	77	01:47	2.25	14:02	2.30
10	Lun	08:25	8.85	77	20:38	9.05	76	02:23	2.15	14:36	2.30
11	Mar	08:57	8.80	75	21:09	9.00	74	02:56	2.15	15:09	2.40
12	Mer	09:28	8.70	73	21:40	8.85	71	03:28	2.25	15:40	2.55
13	Jeu	10:00	8.55	68	22:13	8.65	66	04:00	2.45	16:12	2.75
14	Ven	10:36	8.35	63	22:50	8.40	60	04:33	2.65	16:47	2.95
15	Sam	11:17	8.10	57	23:34	8.15	54	05:10	2.85	17:28	3.20
16	Dim	12:05	7.90	52	-	-	-	05:55	3.10	18:18	3.40
17	Lun	00:27	7.95	50	13:04	7.80	49	06:50	3.25	19:20	3.50
18	Mar	01:31	7.85	49	14:13	7.85	50	07:56	3.30	20:32	3.45
19	Mer	02:44	7.95	53	15:25	8.10	57	09:09	3.10	21:45	3.10
20	Jeu	03:57	8.25	62	16:33	8.50	67	10:19	2.75	22:54	2.60
21	Ven	05:04	8.70	73	17:36	9.00	79	11:25	2.30	23:58	2.05
22	Sam	06:07	9.15	85	18:36	9.45	90	12:27	1.85	-	-
23	Dim	07:06	9.55	95	19:32	9.85	99	00:59	1.55	13:25	1.45
24	Lun	08:02	9.80	102	20:25	10.10	104	01:55	1.10	14:19	1.20
25	Mar	08:53	9.95	105	21:14	10.15	104	02:47	0.85	15:09	1.10
26	Mer	09:41	9.90	103	22:00	10.05	100	03:35	0.80	15:55	1.20
27	Jeu	10:26	9.60	96	22:43	9.65	91	04:20	1.05	16:39	1.55
28	Ven	11:08	9.20	85	23:25	9.20	79	05:02	1.50	17:20	2.00
29	Sam	11:50	8.70	73	-	-	-	05:43	2.05	18:02	2.55
30	Dim	00:07	8.65	67	12:34	8.25	61	06:27	2.65	18:49	3.05

Ce n'est pas dans une mer d'huile que l'on pêche la sardine.

Un homme qui tombe à la mer, n'a pas sa place à bord.



Nicolas constructions
Entreprise Générale de Bâtiment
Neuf et Rénovation

Construction BBC
Rénovation énergétique
Coordination de travaux
Réhabilitation du bâti ancien

Construction & habitat durable



www.ecoconstruction-tregor.fr
24 Place du Martray | 22220 Tréguier | Tél : 02 96 92 50 48 - Port : 06 16 83 70 61



PenVénan opticien

Opticien optométriste
Lunettes, lentilles, basse vision
et instruments d'optique

9 rue du Général de Gaulle 22710 Penvenan
02 96 92 71 11

Juillet

		PLEINES MERS						BASSES MERS			
		Matin			Soir			Matin		Soir	
		Heure	Haut.	Coeff.	Heure	Haut.	Coeff.	Heure	Haut.	Heure	Haut.
1	Lun	00:56	8.15	56	13:29	7.90	51	07:18	3.15	19:46	3.45
2	Mar	01:57	7.80	48	14:36	7.70	47	08:20	3.50	20:56	3.60
3	Mer	03:08	7.65	46	15:45	7.80	48	09:31	3.55	22:07	3.55
4	Jeu	04:17	7.75	50	16:47	8.00	53	10:36	3.40	23:09	3.25
5	Ven	05:15	7.95	56	17:40	8.30	59	11:32	3.15	-	-
6	Sam	06:06	8.25	62	18:26	8.60	66	00:01	2.95	12:20	2.90
7	Dim	06:50	8.45	69	19:08	8.80	71	00:47	2.65	13:04	2.65
8	Lun	07:31	8.65	73	19:47	9.00	75	01:28	2.40	13:44	2.45
9	Mar	08:08	8.80	77	20:22	9.10	78	02:06	2.20	14:20	2.30
10	Mer	08:42	8.90	79	20:55	9.15	79	02:41	2.10	14:55	2.20
11	Jeu	09:14	8.90	79	21:27	9.15	78	03:15	2.05	15:27	2.20
12	Ven	09:46	8.90	77	21:59	9.00	75	03:46	2.05	15:59	2.30
13	Sam	10:20	8.75	73	22:34	8.85	70	04:18	2.15	16:32	2.45
14	Dim	10:57	8.55	67	23:13	8.55	64	04:52	2.40	17:08	2.70
15	Lun	11:38	8.30	61	23:58	8.30	58	05:30	2.65	17:50	2.95
16	Mar	12:28	8.10	55	-	-	-	06:17	2.95	18:43	3.25
17	Mer	00:54	8.05	53	13:31	7.90	51	07:15	3.20	19:51	3.40
18	Jeu	02:05	7.90	51	14:47	7.95	53	08:29	3.30	21:11	3.30
19	Ven	03:25	8.05	56	16:05	8.25	61	09:49	3.10	22:29	2.90
20	Sam	04:42	8.40	67	17:16	8.75	73	11:03	2.65	23:40	2.30
21	Dim	05:52	8.90	80	18:21	9.30	87	12:11	2.15	-	-
22	Lun	06:55	9.40	93	19:20	9.80	98	00:46	1.70	13:13	1.65
23	Mar	07:52	9.80	102	20:14	10.15	105	01:44	1.15	14:09	1.20
24	Mer	08:42	10.05	107	21:02	10.35	108	02:36	0.75	14:58	0.95
25	Jeu	09:27	10.05	107	21:45	10.25	104	03:23	0.65	15:42	0.95
26	Ven	10:08	9.85	100	22:24	9.90	95	04:04	0.85	16:21	1.25
27	Sam	10:44	9.40	89	22:59	9.35	83	04:42	1.30	16:57	1.75
28	Dim	11:18	8.90	76	23:33	8.75	69	05:16	1.90	17:31	2.35
29	Lun	11:52	8.35	61	-	-	-	05:50	2.60	18:08	2.95
30	Mar	00:11	8.15	55	12:36	7.85	48	06:30	3.25	18:55	3.55
31	Mer	01:03	7.60	43	13:41	7.50	39	07:26	3.75	20:05	3.95

Cris de mouette, signe de tempête.

Qui coule au fond, n'est pas Breton

Garage LE BOUGEANT

Vente et réparation

**MATERIELS
AGRICILES ET
MOTOCULTURE**

ZA de Kerscavet - Pleudaniel
Tél. : 02 96 20 13 28
ZA de Croas Brabant - Plouguiel
Tél. : 02 96 92 64 16



7/7 J

TAXI

24/24 h



LE GRATIET
Yvon

Convention toutes caisses

**TRANSPORT MALADES ASSIS
TOUTES DISTANCES**

Hospitalisations - rayons - dialyses

Tél. 02 96 92 64 00

9 rue de TREGUIER PENVENAN 22710

MATÉRIEL MÉDICAL

Location et vente pour le maintien à domicile



- Lit médicalisé
- Aide à la marche
- Petits accessoires

2 rue du Général de Gaulle
22710 Penvenan

Tél. : 02 96 92 65 70

		PLEINES MERS						BASSES MERS			
		Matin			Soir			Matin		Soir	
		Heure	Haut.	Coeff.	Heure	Haut.	Coeff.	Heure	Haut.	Heure	Haut.
1	Jeu	02:20	7.30	37	15:04	7.40	38	08:45	4.00	21:31	3.95
2	Ven	03:44	7.35	40	16:17	7.65	43	10:04	3.90	22:42	3.65
3	Sam	04:51	7.65	47	17:16	8.00	52	11:07	3.55	23:38	3.20
4	Dim	05:44	8.00	57	18:04	8.40	62	11:58	3.15	-	-
5	Lun	06:30	8.35	66	18:47	8.75	70	00:25	2.80	12:43	2.75
6	Mar	07:11	8.65	74	19:27	9.05	77	01:08	2.40	13:24	2.40
7	Mer	07:49	8.90	80	20:04	9.25	83	01:47	2.10	14:02	2.15
8	Jeu	08:24	9.10	84	20:38	9.40	86	02:24	1.85	14:38	1.90
9	Ven	08:58	9.25	86	21:11	9.45	86	02:58	1.70	15:11	1.80
10	Sam	09:30	9.25	86	21:44	9.40	84	03:30	1.65	15:43	1.80
11	Dim	10:03	9.15	82	22:17	9.20	80	04:01	1.75	16:15	2.00
12	Lun	10:37	8.95	76	22:53	8.90	72	04:33	2.00	16:48	2.25
13	Mar	11:14	8.60	68	23:33	8.50	63	05:08	2.35	17:27	2.65
14	Mer	11:59	8.25	59	-	-	-	05:50	2.80	18:15	3.10
15	Jeu	00:26	8.05	54	13:00	7.95	51	06:44	3.25	19:21	3.45
16	Ven	01:38	7.75	49	14:21	7.80	49	08:00	3.55	20:48	3.50
17	Sam	03:08	7.80	52	15:49	8.10	56	09:30	3.40	22:16	3.10
18	Dim	04:32	8.20	63	17:06	8.65	70	10:51	2.95	23:31	2.45
19	Lun	05:44	8.80	78	18:11	9.30	85	12:01	2.30	-	-
20	Mar	06:45	9.35	92	19:09	9.85	98	00:36	1.75	13:01	1.70
21	Mer	07:38	9.85	103	19:59	10.25	106	01:31	1.15	13:54	1.15
22	Jeu	08:25	10.10	108	20:43	10.40	109	02:20	0.75	14:40	0.90
23	Ven	09:06	10.15	108	21:23	10.30	105	03:03	0.65	15:21	0.90
24	Sam	09:42	9.90	101	21:58	9.95	96	03:41	0.85	15:57	1.15
25	Dim	10:14	9.50	90	22:28	9.40	84	04:14	1.35	16:28	1.70
26	Lun	10:42	9.00	76	22:57	8.75	69	04:44	1.95	16:57	2.30
27	Mar	11:11	8.40	61	23:28	8.10	54	05:12	2.65	17:27	2.95
28	Mer	11:47	7.85	46	-	-	-	05:44	3.35	18:07	3.65
29	Jeu	00:13	7.50	40	12:44	7.35	35	06:31	4.00	19:11	4.20
30	Ven	01:29	7.05	32	14:18	7.10	31	07:54	4.40	20:51	4.35
31	Sam	03:10	7.00	33	15:46	7.35	37	09:31	4.30	22:14	3.95

Qui a peur de la mer, reste les pieds sur terre.

La tempête est bonne fille, elle laisse toujours une chance au marin.



Perros
MARINE

Ker Noel - St Meen 22700 **PERROS GUIREC**

Frédéric **LEMERCIER**
06 03 42 09 46

Tél. **02 96 23 05 08**
Fax **02 96 23 06 96**

Site : www.bretagne-marine.com - E-mail : frederic.lemercier@perros-marine.com

Humber **JEANNEAU** **SUZUKI** **VOLVO PENTA**



Pompes
Funèbres
Lannionnaises

7/7 jours
24/24 heures

Marbrerie A. Quinquis
02 96 46 72 72

PLATRERIE - ISOLATION

Gildas
TREBOUTA



Z.A. KERMARIA-SULARD
02.96.38.41.66

Septembre

		PLEINES MERS						BASSES MERS			
		Matin			Soir			Matin		Soir	
		Heure	Haut.	Coeff.	Heure	Haut.	Coeff.	Heure	Haut.	Heure	Haut.
1	Dim	04:25	7.35	42	16:49	7.80	48	10:40	3.85	23:11	3.45
2	Lun	05:19	7.85	53	17:38	8.30	59	11:32	3.30	23:59	2.90
3	Mar	06:04	8.35	65	18:21	8.75	71	12:17	2.80	-	-
4	Mer	06:45	8.75	75	19:02	9.15	80	00:42	2.40	12:59	2.35
5	Jeu	07:24	9.10	84	19:40	9.45	87	01:22	2.00	13:38	1.95
6	Ven	08:01	9.35	90	20:17	9.65	92	02:00	1.65	14:15	1.65
7	Sam	08:37	9.55	93	20:52	9.75	94	02:35	1.45	14:50	1.50
8	Dim	09:10	9.60	93	21:26	9.70	92	03:09	1.35	15:24	1.45
9	Lun	09:43	9.50	90	21:59	9.45	86	03:42	1.45	15:56	1.65
10	Mar	10:17	9.20	83	22:34	9.05	78	04:14	1.75	16:30	2.00
11	Mer	10:53	8.80	72	23:15	8.55	66	04:49	2.20	17:08	2.45
12	Jeu	11:38	8.35	60	-	-	-	05:30	2.80	17:56	3.00
13	Ven	00:08	8.05	54	12:40	7.90	50	06:24	3.35	19:03	3.50
14	Sam	01:24	7.65	47	14:07	7.75	47	07:43	3.75	20:36	3.60
15	Dim	03:01	7.70	50	15:40	8.05	55	09:20	3.65	22:08	3.15
16	Lun	04:27	8.15	63	16:57	8.65	70	10:43	3.05	23:21	2.45
17	Mar	05:34	8.80	78	17:59	9.30	85	11:49	2.35	-	-
18	Mer	06:30	9.40	91	18:51	9.80	97	00:21	1.80	12:45	1.75
19	Jeu	07:18	9.80	101	19:38	10.10	104	01:12	1.25	13:33	1.30
20	Ven	08:01	10.00	105	20:19	10.20	105	01:57	0.95	14:16	1.05
21	Sam	08:39	10.00	104	20:56	10.10	101	02:37	0.95	14:54	1.10
22	Dim	09:12	9.85	98	21:28	9.75	93	03:13	1.15	15:28	1.35
23	Lun	09:42	9.45	88	21:56	9.30	82	03:43	1.55	15:57	1.80
24	Mar	10:08	9.00	75	22:23	8.70	68	04:10	2.15	16:24	2.35
25	Mer	10:34	8.45	61	22:52	8.10	54	04:36	2.75	16:52	3.00
26	Jeu	11:06	7.90	47	23:30	7.50	41	05:05	3.40	17:26	3.65
27	Ven	11:54	7.35	35	-	-	-	05:44	4.05	18:18	4.20
28	Sam	00:34	7.00	31	13:17	7.00	29	06:53	4.55	19:54	4.50
29	Dim	02:20	6.85	30	15:00	7.10	33	08:43	4.60	21:31	4.25
30	Lun	03:46	7.20	38	16:10	7.55	44	10:01	4.15	22:34	3.65

Entre dire et faire, il y a la mer.

Je ne bois jamais à outrance... Je ne sais même pas où c'est.



FER
INOX
ALU

CHAUDRONNERIES - SERRURERIES

Stéphane Rodier

*Pliage - Sablage - Réalisation sur mesure
Toutes réparations - Intervention rapide sur site*

ZI Pégase - Rue Thomas Edison - 22300 LANNION - TÉL. 02 96 37 05 92 - FAX 02 96 37 22 03
e-mail : stm.lannion@wanadoo.fr



la com qui roule !

Publicité adhésive

Enseignes - Véhicules - Signalétique - Bâches
Cartes de visite - Flyers...

Hervé LE QUELLEC

06 23 40 42 63

info@publibus22.com

www.publibus22.com



Zone de Kerscavet - 22740 Lézardrieux
02 96 22 17 40

Affichage publicitaire
sur Bus anglais

FESTIVAL DE BUGUELES



festivaldebugueles.fr PENVENAN - COTES D'ARMOR

Octobre

		PLEINES MERS						BASSES MERS			
		Matin			Soir			Matin		Soir	
		Heure	Haut.	Coeff.	Heure	Haut.	Coeff.	Heure	Haut.	Heure	Haut.
1	Mar	04:44	7.70	50	17:02	8.10	57	10:56	3.55	23:22	3.05
2	Mer	05:30	8.25	63	17:48	8.65	69	11:43	2.95	-	-
3	Jeu	06:13	8.75	75	18:30	9.15	81	00:07	2.45	12:27	2.40
4	Ven	06:54	9.20	85	19:12	9.50	90	00:50	1.95	13:09	1.90
5	Sam	07:34	9.55	93	19:51	9.80	96	01:31	1.55	13:49	1.50
6	Dim	08:12	9.75	98	20:29	9.90	99	02:10	1.30	14:27	1.30
7	Lun	08:49	9.80	98	21:06	9.85	97	02:47	1.20	15:04	1.25
8	Mar	09:24	9.70	95	21:43	9.60	91	03:22	1.35	15:39	1.40
9	Mer	10:00	9.40	87	22:21	9.15	81	03:58	1.65	16:16	1.80
10	Jeu	10:39	9.00	75	23:04	8.60	69	04:35	2.15	16:56	2.35
11	Ven	11:25	8.45	62	23:59	8.05	56	05:17	2.80	17:46	2.95
12	Sam	12:29	8.00	52	-	-	-	06:13	3.40	18:54	3.45
13	Dim	01:18	7.70	49	13:57	7.80	49	07:33	3.80	20:26	3.55
14	Lun	02:52	7.75	52	15:27	8.10	57	09:08	3.65	21:53	3.15
15	Mar	04:12	8.20	63	16:39	8.60	69	10:27	3.10	23:01	2.55
16	Mer	05:15	8.75	76	17:38	9.15	81	11:29	2.50	23:58	2.00
17	Jeu	06:07	9.25	86	18:28	9.55	91	12:22	1.95	-	-
18	Ven	06:53	9.55	94	19:12	9.75	96	00:47	1.65	13:08	1.60
19	Sam	07:33	9.75	97	19:51	9.80	97	01:30	1.45	13:49	1.45
20	Dim	08:09	9.75	96	20:27	9.70	94	02:08	1.40	14:26	1.50
21	Lun	08:42	9.65	91	20:59	9.50	88	02:42	1.60	14:58	1.65
22	Mar	09:12	9.35	84	21:28	9.10	79	03:13	1.90	15:28	2.00
23	Mer	09:38	9.00	74	21:55	8.65	68	03:40	2.30	15:56	2.45
24	Jeu	10:05	8.55	62	22:23	8.15	57	04:07	2.85	16:24	2.95
25	Ven	10:35	8.05	51	22:59	7.65	45	04:35	3.40	16:56	3.50
26	Sam	11:16	7.60	40	23:49	7.20	36	05:11	3.90	17:39	4.00
27*	Dim	11:17	7.20	33	-	-	-	05:03	4.35	17:47	4.35
28	Lun	00:08	6.95	31	12:48	7.10	33	06:27	4.55	19:21	4.30
29	Mar	01:42	7.10	35	14:12	7.40	40	07:59	4.35	20:37	3.90
30	Mer	02:52	7.55	46	15:14	7.90	52	09:05	3.80	21:35	3.30
31	Jeu	03:46	8.10	58	16:06	8.45	65	09:59	3.15	22:25	2.70

* passage à l'heure d'hiver le 27 à 3h

SANS LUI
IL NE SERAIT
PAS LÀ

LES PUBLICIS ACTIV PARIS © Thierry CRON



EN MER METTEZ TOUJOURS
VOTRE GILET DE SAUVETAGE

www.sns-sm.org



Notes persa



