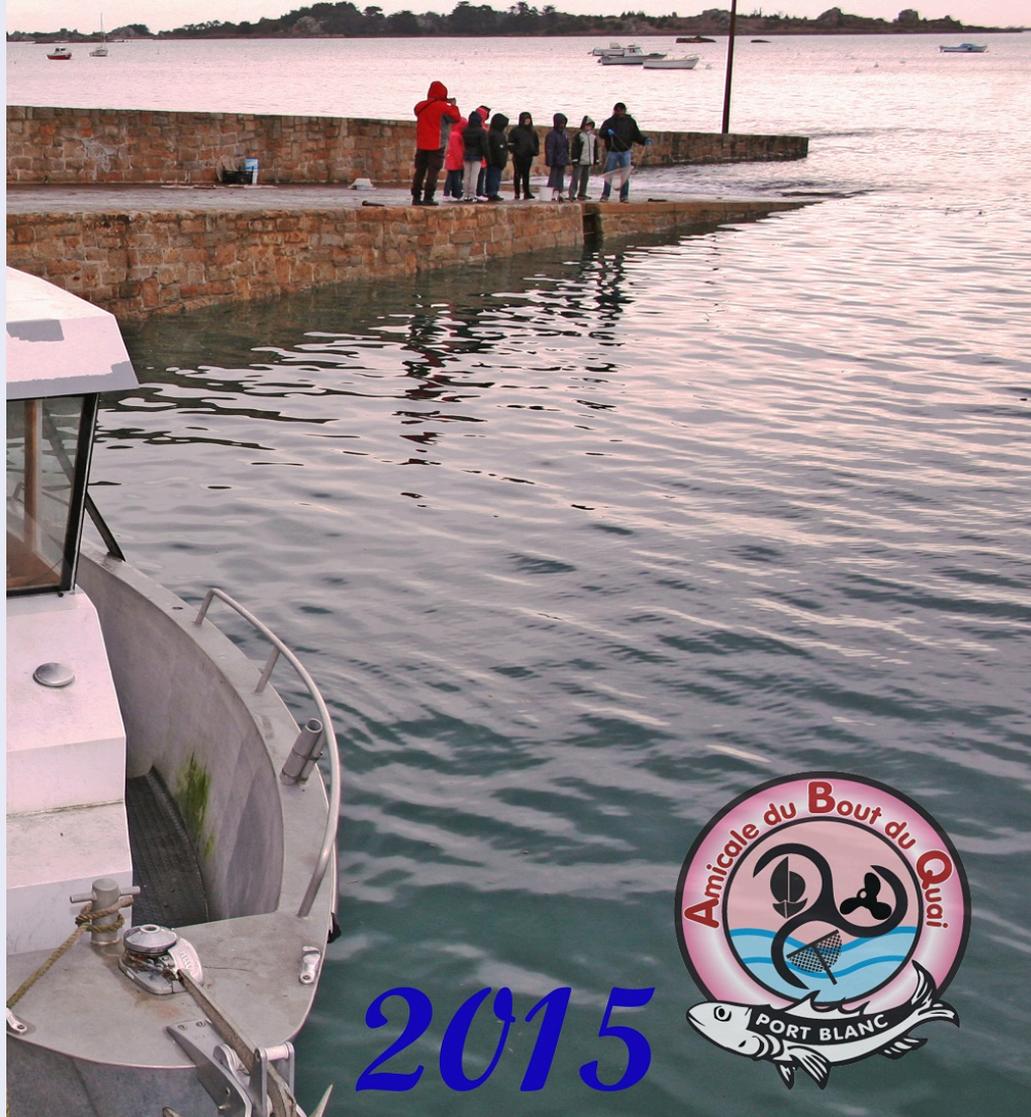


N°5, année 2015

Le bout du Quai



Vie de l'amicale/Bilan 2014/Agenda 2015/Informations maritimes/Sciences participatives
Le CLUPPIP/Le bruit en pêche/Paroles d'experts/Carnet des marées/Recettes



Président
Pierre Gillet



Vice président
Alain Hillion



Secrétaire
Camille Guéneuc



Secrétaire Adjoint
Jean Pierre Rolland



Tresorier
Jacques Zebouloun



Trésorier adjoint
Hervé Prigent

Les membres du bureau



Christine Janinet



Joëlle Zebouloun



Tristan Guéneuc



Guy Janinet



Francis Jegou



Tugdual Lepesqueur



Christian Pommier



François Le Poupon



Alain Prud'homme



Le mot du président

Bonjour à toutes et à tous,

Arrive le jour du bilan de cette année riche de nombreuses rencontres et de nombreux évènements (assemblée générale, soirée grillades, sorties en mer, cochon grillé, etc.)

Je reconnais que nous devons faire preuve de plus de dynamisme encore en 2015 pour **satisfaire le maximum d'attentes**. Le manque de moyens en local nous empêche d'avancer au rythme que nous souhaitons, mais cela ne nous empêchera pas d'améliorer la formule de l'année qui arrive.

Côté bureau, je remercie les participants aux réunions et leur implication dans les évènements 2014. Je regrette néanmoins un certain absentéisme aux réunions de bureau, qu'il est obligatoire de corriger pour réussir à tenir nos engagements à venir.

Côté finances, à nouveau **nous finissons l'année avec un solde légèrement positif, et suffisant pour engager nos actions 2015**. Nous comptons sur les sponsors et soutiens financiers locaux pour asseoir le budget. Et bien évidemment sur la ponctualité des adhérents à transmettre leurs cotisations afin d'entamer sereinement l'agenda.

De plus, je me félicite que les efforts de chacun aient particulièrement permis le **maintien du nombre d'adhérents et de sponsors en 2014**.

Le bilan est plus mitigé s'agissant du soutien de la Mairie, l'absence de local nous conduisant à nous séparer d'une partie de notre matériel (tentes, chaises, tables, etc.) alors même que nous présentons depuis 4 ans un bilan positif et une forte implication dans les affaires portuaires de Penvenan (voir la page sur le CLUPPIP).

Heureusement, la fédération nationale FNPPSF et son Président continuent à défendre nos intérêts et nos droits dans un contexte de durcissement inexplicable des exigences envers les plaisanciers (non au quota de 1 poisson par pêcheur et par jour !) Je vous rappelle qu'en adhérent à l'amicale, vous devenez adhérent de cette fédération nationale qui met en place en 2015 une assistance juridique renforcée. Je renouvelle mes remerciements envers eux pour la qualité et le dévouement dont ils font preuve et qui nous ont conduit à rallier leur cause.

Je remercie vivement par ailleurs nos sponsors, qui permettent l'édition de cette gazette pour la 5ème année

2015 sera, j'espère pour vous, une année excellente et je vous incite à y contribuer en restant vigilant lors des prochaines grandes marées de février et mars.



Mon regard de femme sur le monde de la plaisance

J'ai découvert la mer et les plaisanciers en 2009 en arrivant à Penvenan.

Notre but était d'acheter un bateau et de sortir en mer. Notre formation s'est faite à travers le bouche à oreille et la complaisance de certains plaisanciers confirmés et expérimentés. Puis en 2010, il y a eu la création de l'association des plaisanciers du bout du quai de Port

Blanc, qui nous a apporté le complément d'information qui nous manquait. Je me suis engagée dans le bureau, où j'ai trouvé une bande de mecs autour d'une table prêts à faire de la place pour les femmes au sein du bureau, ce qui a apporté une note de fraîcheur et de féminité dans ce monde de brutes ... (humour)

Nous sommes rejoints par une équipe de bénévoles dynamique, composée par des femmes et des hommes qui deviennent indispensables lors de nos manifestations (brocante, concours de pêche, maquereaux grillés), merci à eux.

Nous formons un groupe de copains à l'écoute des uns et des autres, prêt à donner un coup de main si besoin.

Venez nous rejoindre en donnant votre avis et apporter vos connaissances, c'est cela le but d'une association amicale .

1.2.3. chausser

chaussures hommes/femmes et accessoires

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



Ac'Scion Pêche
MER & RIVIÈRE

Valentin RIVOAL
02 96 22 19 07
acscion.peche@orange.fr

Zone de Kerscavet - 22740 LÉZARDRIEUX

L'amicale aura touché beaucoup plus de plaisanciers en 2014

L'année 2014 est marquée par un élargissement de sa communication vers le grand public et les plaisanciers.

Implication fédérale reconnue

D'une part, nous avons participé à tous les comités directeurs de la fédération nationale des pêcheurs plaisanciers sportifs de France-FNPPSF. Nous avons été associés à la réflexion sur la communication aux 10 000 adhérents de la fédération. Ceci nous a permis de faire paraître un article identifiant clairement l'amicale dans leur numéro de septembre.

Action guide de bonnes pratiques et affichage portuaire.

L'affichage portuaire, c'est une

force ! Nous diffusons de l'information, la plus objective et neutre possible, via le droit d'affichage que la commune nous octroie depuis 5 ans. De plus, un guide de bonnes pratiques pour les usagers du littoral, édité par le comité départemental 22 des plaisanciers, a été distribué à environ 150 personnes cette année.

Visibilité sur Internet : 1000 pages vues, 500 visiteurs !

Le site de l'amicale, <http://amicaleduboutduquai.fr>, est en ligne depuis novembre 2013. Il aura permis de donner des conseils aux plaisanciers, amicalistes ou non. Il relaie l'agenda et l'actualité régulièrement mis à jour. Il vous permet de contacter le bureau de l'amicale qui diffuse largement les informations ou questions que vous ferez suivre.

Contact : amicaleduboutduquai.portblanc@orange.fr

ALAIN HILLION



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

"Port-Blanc"- 22710 PENVENAN
02.96.92.86.77

ENTREPRISE GÉNÉRALE de BÂTIMENT

Y. ALLAIN

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

L'amicale a participé aux réunions 2014 de la Fédération Nationale des Pêcheurs Plaisanciers et Sportifs de France.

A ce titre nous avons rencontré plusieurs fois le Président de la fédération nationale, Jean Kiffer, ainsi que le Président du comité départemental 22, Claude Bougault.

Evènements marquants 2014

Avant tout, la **création de l'AF3P** marquera l'histoire des loisirs nautiques. Elle officialise en effet le rapprochement des fédérations des passionnés de la mer, navigateurs, pêcheurs, plaisanciers, plongeurs et chasseurs.

Ensuite, l'actualité est marquée au niveau local par l'existence de **nombreux conflits dans les ports au sujet des conseils portuaires**. La fédération encourage à veiller à la bonne représentation des plaisanciers et au respect de leurs droits (guide portuaire et renseignements disponibles sur

demande auprès du secrétariat FNPPSF).

Enfin, toujours dans une optique locale, des **guides de bonnes pratiques à l'attention de tous les pêcheurs** ont été remis à l'amicale. Environ 200 exemplaires auraient été distribués à ce jour.

Activités 2015

En 2015 se tiendront de nouveau les **Assises nationales de la pêche plaisance**. Nous vous tiendrons informés de leurs modalités au plus tôt.

Enfin, la fédération a voté un renforcement de nos moyens de défense. L'augmentation de notre cotisation en 2015 va faciliter la mise en place d'une entité juridique efficace. Elle passera par une consultation pour s'attacher les **services permanents d'un cabinet d'avocats et de juristes compétents**.

Dans tous les cas, faites nous part de vos besoins, nous les relaierons.

*M*anifestations 2014



< Les "Puces" marines de l'amicale. Suffisamment armées pour bien entamer 2015 !

> Le beau temps Breton (pas de pluie) a permis de faire le plein à la braderie.



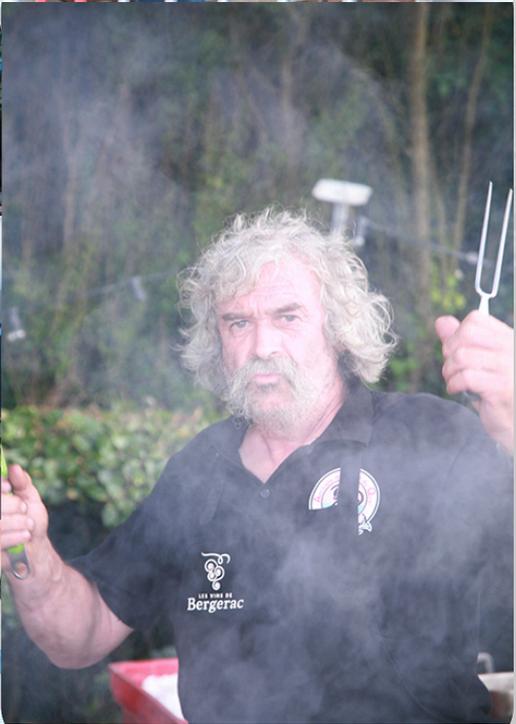
Petite devinette : ces charmantes demoiselles sont en train de trinquer. Devant ou derrière le comptoir ???



< Avec un ciel si bleu, le barnum était presque de trop. Ou alors façon tente bédouine !



Des bénévoles qui bénévoles bien, c'est à l'amicale que ça se passe.





< Après l'effort de pêche...le réconfort !

> On avait dit sur le bateau la sortie pêche, pas avant !



La muscu du Président, avec les deux entraîneurs et la table des juges.





< Après l'art du Torero, l'art du Grilladero

> Elle a eu du succès la soirée cochon grillé de fin de saison !



Et les Claudettes !

Le boys'band du cochon grillé.



Plus d'évènements pour 2015

25 avril : **Assemblée générale**, ouverte à tous les adhérents

Juillet : 1^{ère} **journée pêche** pour les amicalistes
(extérieurs sur inscription)

18 juillet : journée **puces de mer**, braderie et **soirée grillades**

14 août : 2^{ème} **journée pêche** pour les amicalistes
(extérieurs sur inscription)

Ateliers (sous réserve de participation des adhérents)

Initiation avec un **guide de pêche**

Démonstration de pêche à la **daurade royale**

Sciences participatives

10 octobre : **Réunion conviviale** pour adhérents et bénévoles
avec apéritif en clôture

Christine et Guy JANINET
Gérants



amazonia
Bretagne

Brest St-Brieuc Poitiers
St-Avertin Joué-Lès-Tours St-Cyr-sur-Loire

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

06 60 15 49 02



Boulangerie . Pâtisserie
Cottin

13, avenue des feux du larges
22700 LOUANNEC
02.96.91.03.57

6, place de l'église
22710 PENVENAN
02.96.92.64.61

**Damp da gousket,
Pa zay ar mor
e tay pesked.**

Allons nous coucher,
Quand la mer viendra,
les poissons viendront.

**Bloavezhioù houll,
Bloavezhioù pesked.**

Année de vagues,
Année de poissons.

**Pa vez fallan an amzer
E vezer tostan d'an amzer
gaer.**

Plus le temps est mauvais,
Plus le beau temps est
proche.

**Evil kaout amzer vray
N'eus ken'met gortoz.**

Pour avoir du beau temps
Il suffit d'attendre.



**Ar sotan pek
A vez paket div wech.**

Le poisson le plus bête
Est attrapé deux fois.

**Brumenn vor
Tommder en gor.**

Brume de mer,
Chaleur qui couve.

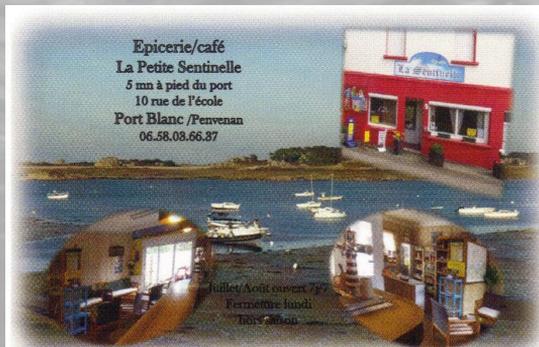
**Kant kleved
Ne dalvont ked
eur gweled**

Cent choses entendues
Ne valent pas chose
vue.

**Bez fur pa n'out ket
koant**

**Diskouez ez peus
skiant.**

Sois sage puisque tu
n'es pas beau. Montre
que tu as du bon sens.



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

TÉMOIN OU VICTIME D'UN PROBLÈME EN MER ?

APPELEZ LE CROSS



DEPUIS LE LITTORAL, LE NUMÉRO NATIONAL D'URGENCE

C'EST LE 196

APPEL GRATUIT DEPUIS UN FIXE OU UN PORTABLE

EN MER, J'UTILISE

LE CANAL 16 DE MA VHF

JE DEMANDE LE CROSS

ministère du Développement durable - nov. 2014

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-IGTMV/DAV/AEF/100102 - juillet 2011



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



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

www.developpement-durable.gouv.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.

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. Trainées 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. Trainées 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 trainées 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.

Commandements du pêcheur à pied

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 votre pêche à ce que vous consommerez 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 sur les horaires des marées pour connaître l'heure de la basse mer (emportez une montre).

Respectez les autres usagers, qu'ils soient professionnels ou amateurs.

Crustacés

Araignée (1).....	12 cm et 500 g
Bouquet	5 cm
Crevette	5 cm
Etrille	6.5 cm
Homard (2)	8,7 cm
Tourteau.....	14 cm (de largeur)

Poissons(5)

Bar.....	42 cm
Cabillaud.....	35 cm
Chinchard.....	15 cm
Congre.....	60 cm
Dorade.....	23 cm
Lieu Jaune.....	30 cm
Maquereau	20 cm
Mulet	20 cm
Plie grise	27 cm
Rouget Barbet.....	15 cm
Sardine.....	11 cm
Saumon	50 cm

Sole24 cm
Turbot30 cm

Coquillages

Coque.....3 cm
Couteau.....10 cm
Huître6 cm
Moule.....4 cm
Ormeau (3)9 cm
Palourde.....4 cm
Pétoncle.....4 cm
Praire4.3 cm
Saint Jacques (4)11 cm

(1) 6 Prises maximum par personne et par jour

(2) ligne médiane qui va de l'arrière de l'orbite jusqu'à la bordure distale du céphalothorax

(3) 20 prises maximum par personne et par jour.

Pêche interdite du 15 juin au 31 août

La pêche à l'ormeau s'exerce à la main et est interdite en pêche ou chasse sous-marine

(4) 30 prises maximum par personne et par jour.

Pêche interdite du 15 mai au 30 septembre.

(5) *La nageoire caudale des poissons doit être coupée en biseau pour indiquer qu'ils proviennent des plaisanciers*

Toute revente de la pêche est interdite, sauf licence professionnelle.





durée de vie des déchets en mer

* REGARDEZ CE QUE L'ON TROUVE AU FOND DE LA MER !



PECHES DE LOISIR : OBLIGATION DE MARQUAGE DES POISSONS ET CRUSTACÉS

L'arrêté ministériel du 17 mai 2011 impose, dans le cadre de la lutte contre le braconnage, le marquage de poissons et crustacés capturés dans le cadre de toutes les pêches maritimes de loisir.

> Pêches concernées : pêche à pied, à partir du rivage, sous-marine, embarquée à bord d'un navire de plaisance.

> Marquage obligatoire, à compter du 17 mai 2011 : ablation de la partie inférieure de la nageoire caudale (nageoire terminant le corps du poisson ou crustacé, parfois appelée « queue ») ; les poissons et crustacés doivent être conservés entiers jusqu'à leur débarquement pour permettre le contrôle de leur taille.

> A quel moment doit être effectué le marquage ?

- dès la mise à bord pour la pêche embarquée ou la pêche sous-marine à partir d'une embarcation, sauf pour les spécimens conservés vivants avant d'être relâchés, et avant tout débarquement,
- dès que les pêcheurs sous-marins ont rejoint le rivage,
- dès la capture pour la pêche depuis le rivage.

> Espèces concernées : bar/loup, bonite, cabillaud, corb, denti, dorade royale, dorade coryphène, espadon, espadon voilier, homard, langouste, lieu jaune, lieu noir, maigre, makaire bleu, maquereau, marlin bleu, pagre, rascasse rouge, sar commun, sole, thazard/job, thon jaune, voilier de l'Atlantique.

> Lieux de contrôle : en mer et à terre (pontons de plaisance, plages...).

> Sanctions encourues : amende pénale (jusqu'à 22 500 €) et/ou sanction administrative (amende jusqu'à 1 500 € par quintal, saisie des engins et des captures).

Seul le texte de l'arrêté ministériel du 17 mai 2011 publié au Journal Officiel le 27 mai 2011 fait foi.



Le Maquereau



Le Maigre



La Rascasse rouge



Le Bar



La Sole



Le Homard

Vos contacts :

- DIRECTION INTERRÉGIONALE DE LA MER NORD ATLANTIQUE-MANCHE OUEST

Division Pêche et Aquaculture à RENNES : 02.90.02.69.50

- DÉLÉGATION A LA MER ET AU LITTORAL DE LA LOIRE-ATLANTIQUE : 02.40.11.77.50



DIRECTION INTERRÉGIONALE DE LA MER
NORD ATLANTIQUE-MANCHE OUEST
2, boulevard Allard - BP 78749
44187 NANTES CEDEX 4
Standard 02.40.44.81.10 - Fax 02.40.73.33.26
courriel : dirm.namo@developpement-durable.gouv.fr
<http://www.dirm-nord-atlantique-manche-ouest.developpement-durable.souy.fr/>



Matériel d'armement obligatoire à bord

	Basique	Côtier	Semi-hauturier	Hauturier
Équipement individuel de flottabilité ❶	X	X	X	X
Dispositif lumineux ❷	X	X	X	X
Moyens mobiles de lutte contre l'incendie	X	X	X	X
Dispositif d'assèchement manuel	X	X	X	X
Dispositif de remorquage	X	X	X	X
Ligne de mouillage (si masse lège ≈ 250 kgs)	X	X	X	X
Annuaire des marées	X	X	X	X
Pavillon national (hors eaux territoriales)	X	X	X	X
Dispositif de repérage et d'assistance pour personne à la mer		X	X	X
3 feux rouges à main		X	X	X
Compas magnétique		X	X	X
Cartes marines officielles (voir la fiche <i>Les documents nautiques</i>)		X	X	X
Règlement international pour prévenir les abordages en mer		X	X	X
Description du système de balisage		X	X	X
3 fusées à parachute et 2 fumigènes ou 1 VHF fixe			X	X
Radeau de survie			X	X
Matériel pour faire le point			X	X
Livre des feux tenu à jour (voir fiche <i>Les documents nautiques</i>)			X	X
Journal de bord			X	X
Dispositif de réception des bulletins météorologiques			X	X
Harnais et longe par navire pour les non voiliers			X	X
Harnais et longe par personne embarquée pour les voiliers			X	X
Trousse de secours conforme à l'article 240-2,16			X	X
Dispositif lumineux pour la recherche et le repérage de nuit			X	X
Radiobalise de localisation des sinistres				X
VHF fixe ❸			X (à partir du 01/01/2017)	X
VHF portative ❹				X

Les sciences participatives chez nous, un enjeu pour la pêche plaisance

Connaître les milieux permet de concilier les activités humaines (pêche, plaisance, tourisme) et les espèces présentes, sans avoir besoin de créer des sanctuaires. Cela requiert de nombreux embarquements, de nombreuses observations, et la couverture d'étendues vastes.

C'est pourquoi les scientifiques en appellent de plus en plus aux usagers de la mer. En retour, la participation des usagers crédibilise leur discours au sein des assemblées de gestion des milieux marins et leur donne de la visibilité.

Les sciences participatives aux 7 îles depuis 2013

Ce sont des sciences qui se déroulent près de chez nous, dont les résultats sont ouverts à tous et qui bénéficient d'un réseau dynamique.

12 septembre 2013 : une conférence sur la réserve des Sept-Iles a

rassemblé 155 personnes à Pleumeur-Bodou, l'équipe de la réserve a retenu un engouement certain du public pour contribuer à la connaissance sur les oiseaux, mammifères marins ou requins.

21 novembre 2013 : la réserve a organisé une première réunion de travail pour envisager une compilation des données opportunistes de mammifères marins et requins à l'échelle de la Manche. Le souhait est d'évaluer l'importance du Trégor vis à vis des autres grandes régions.

Fin 2013-début 2014 : formalisation des projets de participations en mer :
-renforcement du réseau pour l'observation des requins : <http://www.asso-apecs.org/>
-nouvelle interface web pour la compilation des données d'observation de mammifères marins : <http://www.obs-mam.org/GECC/>
-compilation de sciences participatives accessible sur le site

GARAGE Laurent BROUDIC
Réparations toutes marques
Vente véhicules neufs & occasions

A photograph of a white garage building with a red truck parked in front. The garage has a sign that says 'Garage Laurent Broudic' and 'Dépannage Remorquage'. The truck has 'Garage Laurent Broudic' written on its side.

Dépannage
Remorquage

Tél. 02.96.92.70.74
Z.A. de Pen Ar Guer - 22710 PENVENAN

CAFE DE L'UNION

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

A *attraper les sciences participatives*

internet : <http://sept-iles.lpo.fr/37-les-actualites/173-devenez-observateurs-volontaires-de-la-nature>

29 mai 2014 : nouvelle conférence sur les sciences participatives en mer à Perros-Guirec. 100 personnes très intéressées et les premières diffusions d'affiches et de plaquettes.

Pour participer, c'est simple

Si les gens observent un requin ou un dauphin, il suffit de surfer sur ces sites APECS/OBS-MAM.

Et pour le régime alimentaire des macareux moine, c'est par là :

<https://sept-iles.lpo.fr/37-les-actualites/223-participez-a-l-etude-du-regime-alimentaire-du-macareux>



Contact / information
Réserve Naturelle Nationale des Sept-Iles
Station LPO de l'Ile-Grande
22560 Pleumeur-Bodou
Tel : 0296919784
<http://sept-iles.lpo.fr>

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

Glacier
Bar
"Les Embruns"

Rue André Chevillon
22710 Port-Blanc PENVENAN
Tél: 02 96 92 68 70

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

Carrefour
market

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

Ouvert le dimanche matin en juillet et août



Le Comité Local des Usagers des Installations Portuaires de Plaisance représente les plaisanciers de Penvénan.

Composé exclusivement de plaisanciers, il est constitué dans le cadre d'un port à vocation multiple (plaisance, pêche ou/et commerce).

Le CLUPPIP comprend des usagers permanents du port de Penvénan (plus de 6 mois par an).

Il est plutôt de nature consultative, étant reconnu "**compétent pour émettre un avis sur les affaires du port qui intéressent les personnes morales et physiques concernées par son administration, et notamment les usagers**".

A Penvénan les membres permanents du CLUPPIP sont Serge ALLAIN (amicaliste), Camille GUENEUC (amicaliste) et Claude COUTANT (Buguélès). Leurs suppléants sont Pierre GUILLET (amicaliste), Pascal DEVOLDERE et Jean-Pierre MURAT (Buguélès).

La dernière réunion du CLUPPIP date du 05 décembre 2014. Les questions posées à la municipalité concernaient l'utilisation précise de la cale de l'école de voile, l'ouverture

de mouillage à des bateaux de plus de 10m, etc. Plusieurs suggestions ont été formulées : nettoyage des parkings à annexes, étudier l'élargissement de la période de mouillage à 8 mois annuels, augmenter le nombre de bouées visiteurs, augmenter le nombre d'anneaux au bout de la cale de Port-Blanc, étudier l'amélioration du confort des visiteurs, etc.

Malgré un bilan financier positif des ports de Penvénan, **le conseil portuaire a appris ces nouvelles décevantes : la commune envisage d'augmenter à Port-Blanc les tarifs de 2% en 2015.** La nouvelle décision de distinguer la gestion des ports de Buguélès et de Port-Blanc pose par ailleurs de nombreuses questions. Enfin, la demande d'étendre la période de mouillage a été rejetée.

Par ailleurs, une réflexion a été lancée le 13 novembre dernier par le Pays Trégor Goëlo concernant les usages de la zone côtière. La commune de Penvénan a participé aux échanges et pourra, dans le cadre du groupe de travail "Plaisance-nautisme" (début 2015), bénéficier des retours du conseil portuaire qui représente les usagers de Buguélès et de Port-Blanc.

Qui peut deviner le concert de grognements, tambourinages, claquements et cliquetis qui se déroule sous nos esquifs ?

Sous l'eau, le son voyage 4 fois plus vite que dans l'air, et nous utilisons cette propriété à grands renforts de son-deurs dans notre ère moderne de la pêche sportive. Les mammifères marins utilisent cette propriété pour communiquer sur plusieurs centaines de kilomètres.

Quelle en est l'utilité me direz-vous ? Communiquer pardi ! Se localiser dans l'élément, converser avec les congénères, attirer leur attention (signaux de détresse, etc.) et même, draguer. Le cabillaud est connu pour avoir un chant d'amour, et les bars eux-mêmes grognent quand ils sont apeurés. Quant au grondin, nul besoin de refaire les présentations.

Moralité ? En pêche, la discrétion est gage de réussite, mais faire du bruit peut attirer inévitablement nos proies en les sollicitant habilement.

Les procédés utilisés en chasse sont souvent à base de vibration de sandows (pour les vieilles), de bruits de gorges ou de chocs répétés contre la roche pour les mullets et bars. En pêche, depuis longtemps les poissons nageurs sont équipés de

systèmes de billes internes, de lames métalliques et même ; pour les leurres souples, de capsules pleines de grenaille métallique appelées 'rattle' (sonnette).

Tout cela est bien joli mais comment exploiter cela pour pêcher ?

Pour se faire, rappel de quelques méthodes de pêche non conventionnelles mais diablement efficaces :

Pêche au clonk

Destinée à faire monter le silure dans les lacs et grands fleuves d'Europe de l'Est, l'utilisation du clonk ne s'est pas, bizarrement, développée dans le milieu de la pêche en mer. Cet instrument est pourtant diablement efficace sur la faune d'eau douce puisque les sandres y répondent eux aussi très bien. Le clonk est un manche terminé par un socle concave, qu'on frappe à la surface de l'eau par un geste du bras vers l'arrière. Le bruit s'entendrait de très loin et l'objet se trouve encore facilement auprès des fournisseurs d'articles de pêche en ligne.

Pêche à la chute

En rivière à nouveau, le brochet, poisson immobile, dit 'à poste', réa

Du bruit dans le Monde du silence

agit vivement à la chute de ce qui ressemble à une proie. Les pêcheurs de bars dans peu d'eau savent de quoi il retourne puisqu'eux même doivent parfois taper messire labrax sans aucun effort je suppose. Les entrées de port comme les pointes rocheuses à marée basse pourraient se révéler fameuse avec cette méthode. A ce sujet j'ai essayé une ondulante en plastique moulé Abu Garcia sur les très faibles profondeurs à la montante, dans le port de Port Blanc. Ca marche plutôt bien...

Pêche au popper

Le Roi du pop pop pop. Le bruit caractérise tellement ce type de leurre qu'il lui a donné son nom. Connue, reconnue et toujours utilisée autant de par le monde. Bizarrement on voit peu de pêcheurs les utiliser à Penvénan.

Pêche au suspending

Le suspending caractérise une faculté de certains leurres à avoir la densité de l'eau de mer, une fois coulés par traction ils s'immobilisent en pleine eau. L'effet est saisissant, et souvent ces poissons nageurs sont équipés de petits rattles qui permettent, par de toutes petites tirées de renforcer l'impression de

vie de l'ensemble.

Pêche au choc

Finalement, une technique susceptible d'intéresser le plus grand nombre, la pêche au choc pourrait-elle s'appeler. Très utilisée en rivière sur les sandres méfiants, il suffit de travailler un appât au fond avec une tête plombée suffisante. Le leurre cogne et se balade par petits bonds sur le fond, créant par endroit des petits nuages de sédiments. Efficacité testé par votre ami sur les sandres et les bars (mais pas que). Les poissons plats, les grondins, et grosso modo tout ce qui vit près du fond appréciera !

Voilà, preuve est faite que le bruit a une importance capitale sous l'eau et qu'il servira vos desseins facilement. Le pêcheur, d'une certaine façon, apprend à COMMUNIQUER avec le poisson. Les appâts odorants, l'utilisation des couleurs et de la lumière font partie des autres facteurs de communication. Le bruit serait celui qui trahit le plus le pêcheur/chasseur, et mais qui serait capable en contrepartie de l'aider énormément.

En espérant ne pas vous avoir sonné avec ces histoires d'eau si bruyantes, amicalement.

*P*aroles d'experts : la pêche à pied à Penvenan

Nous avons interrogé 3 pêcheurs à pied de l'amicale

Que pêchez-vous à pied ?

Adhérent 1 : des ormeaux, étrilles, homards, bigorneaux et palourdes.

Adhérent 2 : le tout venant, mais plutôt huîtres, palourdes, ormeaux, étrilles et crevettes.

Adhérent 3 : des palourdes, coques, bouquets, ormeaux, coquilles et jacques et étrilles.

En combien d'années ces espèces deviennent-elles adultes ?

A1 : je ne sais pas.

A2 : j'ai les notions mais préfère respecter les tailles légales de capture. C'est plus simple.

A3 : à vrai dire, je n'ai jamais cherché à le savoir dans la mesure où je ne ramasse pas les "petites tailles".

Selon vous, quels sont les points communs entre la pêche à pied et la pêche en bateau ?

A1 : ce sont deux pêches complémentaires, qui visent des espèces différentes. A pied, la zone est plus petite, mais ça ne fait pas tout.

A2 : à mes yeux c'est très ressemblant. ce sont des pêches de plaisir avant tout, et elles devraient toujours être considérées comme telles.

A3 : idem, c'est une passion



**Chantier Naval
Simon**

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

MERCURY



COMPTOIR DE LA MER LANNION
Z.A. DE KERINGANT
22700 SAINT-QUAY-PERROS
tel:02 96 05 01 20



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-Tréardrec-22220 TRÉGUIER

**Crédit Mutuel
de Bretagne**

LA banque à qui parler

AGENCE DE PENVENAN 02 96 92 67 31

*P*aroles d'experts : la pêche à pied à Penvenan

commune pour la pêche, guidée par la recherche de nouveaux coins et des captures de qualité.

Avec qui avez-vous appris à pêcher à pied ?

A1 : personne pour ainsi dire, c'est plus par nécessité que je m'y suis mis au départ.

A2 : avec mes parents.

A3 : avec mon père, que j'accompagnais dès mes 12 ans. J'ai ensuite appris par moi-même en y allant régulièrement.



Avez-vous transmis ce savoir ?

A1 : oui, mais seulement à ma famille. Les coins peuvent vite être épuisés si trop de gens les pêchent.

A2 : oui, à mes enfants. Ca

commence avec quelques coques et couteaux, pour leur permettre de s'intéresser ensuite à des espèces plus prisées.

A3 : pour l'instant, personne autour de moi n'a pris la relève.

Pensez-vous que préserver la ressource et continuer de pêcher à pied est compatible ? Pourquoi ?

A1 : c'est important de protéger la ressource. Il faudrait que les règles soient les mêmes pour tout le monde, plaisanciers comme professionnels.

A2 : vouloir préserver la ressource, c'est une évidence ! Ca consiste à se limiter au nécessaire, et respecter les tailles et l'endroit de cueillette. Les contrôles au bord sont d'ailleurs plus fréquents qu'en bateau, ce qui, j'espère, n'évoluera pas vers une logique de quotas...

A3 : il faut respecter l'environnement dans lequel on évolue: remettre les pierres à leur place, respecter tailles et quantités.

GELGON Nautisme
Réparation - Manutention - Hivernage
www.gelgon.com
12 rue de Lannion
22710 Penvenan
Tél. 02.96.92.67.00
Fax. 02.96.92.77.60
gelgon-nautisme@wanadoo.fr

HONDA MARINE

nanodiesel

B2 marine

OCQUETEAU

caribe

TERKI

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

*M*arées de la saison 2015 - MARS

Jour	Semaine	PLEINES MERS						BASSES MERS			
		Matin			Soir			Matin		Soir	
		Heure	Haut.	Coeff.	Heure	Haut.	Coeff.	Heure	Haut.	Heure	Haut.
1	D	03:25	7.55	46	16:07	7.65	51	09:55	3.45	22:22	3.30
2	L	04:28	8.00	57	17:01	8.15	62	10:54	2.90	23:13	2.80
3	M	05:16	8.45	67	17:44	8.55	72	11:39	2.45	23:55	2.35
4	M	05:56	8.85	76	18:20	8.85	79	---	---	12:17	2.05
5	J	06:31	9.10	82	18:54	9.05	85	00:32	2.00	12:52	1.80
6	V	07:04	9.25	86	19:25	9.20	88	01:05	1.75	13:24	1.65
7	S	07:35	9.35	88	19:54	9.25	88	01:37	1.65	13:54	1.60
8	D	08:04	9.30	87	20:23	9.15	86	02:06	1.60	14:23	1.65
9	L	08:32	9.20	84	20:50	9.00	81	02:35	1.70	14:51	1.85
10	M	09:01	8.95	78	21:19	8.75	74	03:04	1.95	15:19	2.15
11	M	09:31	8.60	70	21:50	8.35	65	03:34	2.25	15:49	2.55
12	J	10:05	8.15	60	22:28	7.95	55	04:07	2.70	16:25	3.00
13	V	10:50	7.70	50	23:21	7.55	45	04:48	3.15	17:12	3.50
14	S	11:57	7.30	42	---	---	---	05:46	3.60	18:22	3.85
15	D	00:40	7.30	41	13:29	7.25	42	07:09	3.75	19:57	3.80
16	L	02:16	7.50	46	15:03	7.65	53	08:43	3.40	21:25	3.25
17	M	03:37	8.15	61	16:15	8.35	71	10:00	2.65	22:34	2.45
18	M	04:41	8.90	80	17:15	9.05	89	11:03	1.80	23:31	1.60
19	J	05:38	9.60	97	18:09	9.70	105	11:57	1.05	---	---
20	V	06:30	10.10	110	18:59	10.10	115	00:23	0.95	12:47	0.55
21	S	07:19	10.45	118	19:44	10.30	119	01:11	0.50	13:34	0.25
22	D	08:04	10.45	118	20:26	10.20	115	01:56	0.30	14:18	0.30
23	L	08:45	10.20	111	21:04	9.85	105	02:38	0.45	14:58	0.70
24	M	09:23	9.70	98	21:39	9.35	90	03:18	0.90	15:37	1.30
25	M	10:00	9.00	82	22:14	8.70	73	03:57	1.60	16:16	2.10
26	J	10:39	8.25	64	22:56	8.05	55	04:36	2.40	16:57	2.90
27	V	11:30	7.55	48	23:55	7.45	42	05:23	3.15	17:49	3.60
28	S	---	---	---	12:45	7.10	38	06:27	3.75	19:05	4.05
29*	D	01:20	7.15	36	15:19	7.05	38	08:57	3.95	21:36	4.00
30	L	03:48	7.30	41	16:35	7.45	46	10:21	3.65	22:49	3.55
31	M	04:54	7.75	52	17:29	7.95	57	11:21	3.15	23:42	3.05

Bisque des Trois

Pour 3L de soupe :

3 têtes et carcasses de homards

Une douzaine de crabes verts

Une douzaine d'étrilles

10cL de whisky

1L de vin blanc

Une boîte de concentré de tomate

4-5 tomates

3 oignons jaunes

3 gousses d'ail

3 échalotes

1 piment d'espelette émondé



Saisir crabes et homards à l'huile d'olive jusqu'à coloration des carapaces.

Laisser refroidir puis piler le tout.

Faire chauffer le whisky et flamber les crabes et homards pilés.

Verser un litre de vin blanc sur le tout

Ajouter une petite boîte de concentré de tomate et 4 à 5 tomates pelées

Ajouter carottes, oignons, ail et échalotes finement émincés

Couvrir avec 1L d'eau et laisser mijoter à feu doux 3 heures

Assaisonner une fois réduit, à votre convenance, laisser refroidir une nuit.

Passer au tamis ensuite puis réaliser un roux qu'on mêlera au fouet avec le la soupe, à feu doux.

**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

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 : lobaratin2@orange.fr

*M*arées de la saison 2015 - AVRIL

		PLEINES MERS						BASSES MERS			
		Matin			Soir			Matin		Soir	
		Heure	Haut.	Coeff.	Heure	Haut.	Coeff.	Heure	Haut.	Heure	Haut.
1	M	05:44	8.20	62	18:12	8.40	67	---	---	12:07	2.65
2	J	06:25	8.60	72	18:50	8.75	76	00:24	2.55	12:46	2.25
3	V	07:02	8.90	79	19:24	9.00	82	01:02	2.20	13:22	1.95
4	S	07:36	9.10	85	19:56	9.15	86	01:36	1.90	13:55	1.75
5	D	08:09	9.25	88	20:27	9.25	89	02:09	1.70	14:26	1.65
6	L	08:39	9.30	89	20:57	9.25	88	02:40	1.60	14:56	1.65
7	M	09:10	9.20	87	21:27	9.15	85	03:11	1.65	15:26	1.80
8	M	09:40	9.00	82	21:57	8.95	79	03:42	1.80	15:56	2.05
9	J	10:13	8.70	75	22:31	8.60	70	04:14	2.05	16:29	2.40
10	V	10:50	8.30	65	23:11	8.20	60	04:50	2.45	17:07	2.85
11	S	11:36	7.85	55	---	---	---	05:32	2.90	17:56	3.30
12	D	00:04	7.75	51	12:41	7.50	47	06:29	3.30	19:04	3.70
13	L	01:18	7.50	46	14:09	7.40	47	07:48	3.50	20:34	3.65
14	M	02:50	7.65	50	15:40	7.75	56	09:18	3.25	22:01	3.20
15	M	04:11	8.15	63	16:52	8.40	72	10:36	2.60	23:10	2.45
16	J	05:17	8.85	80	17:51	9.05	88	11:39	1.85	---	---
17	V	06:14	9.45	95	18:45	9.60	101	00:09	1.70	12:35	1.25
18	S	07:08	9.90	106	19:35	9.95	110	01:01	1.10	13:25	0.80
19	D	07:57	10.10	112	20:20	10.05	113	01:49	0.75	14:11	0.60
20	L	08:42	10.10	112	21:01	10.00	109	02:34	0.60	14:55	0.70
21	M	09:23	9.90	105	21:38	9.70	100	03:16	0.75	15:35	1.05
22	M	10:00	9.45	94	22:13	9.30	87	03:55	1.15	16:13	1.55
23	J	10:37	8.85	79	22:49	8.70	72	04:33	1.75	16:51	2.20
24	V	11:15	8.25	64	23:29	8.15	57	05:12	2.40	17:31	2.90
25	S	---	---	---	12:02	7.65	50	05:55	3.10	18:18	3.55
26	D	00:21	7.60	44	13:06	7.20	40	06:51	3.65	19:22	4.00
27	L	01:32	7.20	37	14:29	7.05	37	08:06	3.95	20:44	4.10
28	M	02:55	7.20	39	15:45	7.25	42	09:28	3.85	21:59	3.80
29	M	04:05	7.50	46	16:44	7.70	51	10:34	3.45	22:57	3.35
30	J	05:00	7.85	56	17:31	8.10	60	11:24	3.00	23:44	2.90

Risotto 100% homard

Pour 3 personnes :

1L de bisque de homard

1 gousse d'ail

2 échalotes

2 petits verres de riz Arborio

50cL de vin blanc sec

Un sachet de grana padano

Huile, sel, poivre



Réserver un tiers de la bisque.

Dans une petite poêle, faire dorer les échalotes hâchées finement.

Ensuite, dans une poêle creuse bien huilée, faire revenir le riz Arborio jusqu'à ce qu'il devienne translucide.

Ajouter ensuite les échalotes dorées, l'ail frais réduit en purée, les 50cL de vin blanc et un verre de bisque de homard.

Faire mijoter à feu moyen en trempant régulièrement le riz avec la bisque.

Compléter avec de l'eau jusqu'à cuisson complète du riz si besoin.

En parallèle, faire réduire le tiers de bisque restante et lier avec un peu de farine délayée au fouet pour épaissir.

Une fois le riz bien cuit (fondant), verser le sachet de grana padano en remuant énergiquement (comme un aligot) jusqu'à homogénéisation du mélange.

Servir un verre de riz, surmonté d'une à deux cuillères à soupe de bisque réduite et d'un peu de grana padano râpée.

Les Saveurs Dorées

Pain, pâtisserie, épicerie

1 rue du Général De Gaulle
22710 PENVENAN

02 96 92 83 71

A photograph of a round cake with a blue frosting. The cake is decorated with yellow and red polka dots and a white ribbon around the base. It is placed on a white plate with a green and white striped border.

MENUISERIE PVC-ALU-BOIS
LE TUAL Erwan

A logo consisting of the letters 'LTR' in a bold, black, sans-serif font, centered within a green circle. The circle has horizontal lines above and below it.

Fenêtres Portes Volets
Clôtures Portails

PORT BLANC 02 96 92 70 67

A photograph of a dark-colored window or door frame, possibly made of wood or metal, set against a light background.

*M*arées de la saison 2015 -MAY

		PLEINES MERS						BASSES MERS			
		Matin			Soir			Matin		Soir	
		Heure	Haut.	Coeff.	Heure	Haut.	Coeff.	Heure	Haut.	Heure	Haut.
1	V	05:45	8.25	65	18:11	8.50	69	---	---	12:07	2.60
2	S	06:26	8.60	74	18:49	8.80	77	00:25	2.50	12:46	2.25
3	D	07:04	8.85	80	19:24	9.05	83	01:03	2.15	13:22	2.00
4	L	07:40	9.05	85	19:59	9.20	87	01:39	1.90	13:57	1.85
5	M	08:15	9.15	88	20:32	9.25	88	02:14	1.75	14:30	1.75
6	M	08:49	9.15	87	21:06	9.25	86	02:48	1.65	15:04	1.80
7	J	09:24	9.05	84	21:41	9.10	82	03:23	1.70	15:39	1.95
8	V	10:01	8.80	79	22:19	8.80	75	04:00	1.90	16:17	2.25
9	S	10:42	8.45	71	23:03	8.45	66	04:40	2.20	16:59	2.65
10	D	11:31	8.10	62	23:57	8.10	58	05:26	2.60	17:50	3.05
11	L	---	---	---	12:32	7.75	56	06:22	2.95	18:55	3.35
12	M	01:05	7.85	54	13:50	7.65	54	07:33	3.10	20:14	3.40
13	M	02:25	7.90	56	15:14	7.90	60	08:52	3.00	21:33	3.05
14	J	03:43	8.25	65	16:24	8.35	71	10:08	2.60	22:43	2.50
15	V	04:50	8.70	77	17:25	8.85	83	11:13	2.10	23:43	1.95
16	S	05:49	9.15	88	18:19	9.30	93	---	---	12:10	1.60
17	D	06:44	9.45	97	19:09	9.55	100	00:37	1.50	13:01	1.30
18	L	07:34	9.60	101	19:54	9.70	102	01:27	1.20	13:49	1.20
19	M	08:19	9.60	101	20:35	9.65	99	02:12	1.10	14:32	1.25
20	M	09:00	9.45	97	21:14	9.50	93	02:54	1.20	15:12	1.45
21	J	09:39	9.15	89	21:50	9.20	84	03:34	1.45	15:51	1.80
22	V	10:16	8.75	78	22:26	8.75	72	04:12	1.85	16:28	2.30
23	S	10:53	8.30	67	23:04	8.30	61	04:50	2.35	17:06	2.80
24	D	11:34	7.80	55	23:47	7.85	50	05:30	2.90	17:48	3.30
25	L	---	---	---	12:24	7.40	46	06:15	3.40	18:38	3.75
26	M	00:41	7.45	42	13:27	7.20	40	07:11	3.75	19:42	4.00
27	M	01:49	7.25	39	14:39	7.20	40	08:20	3.85	20:54	3.95
28	J	03:00	7.30	42	15:46	7.40	45	09:31	3.70	22:00	3.70
29	V	04:04	7.55	49	16:41	7.80	53	10:31	3.40	22:56	3.30
30	S	04:58	7.90	57	17:28	8.20	62	11:22	3.00	23:44	2.85
31	D	05:46	8.25	66	18:11	8.55	70	---	---	12:07	2.60

Dorade grillée au fenouil et aux olives noires

Pour 6 personnes :

6 dorades grises

3 bulbes de fenouil

1 botte d'aneth

4 tomates

6 oignons nouveaux

50g d'olives noires à la grecque

Huile d'olive, sel, poivre



Ecailler les dorades, lever les filets et retirer les arêtes

Dénoyer les olives, les émincer. Monder les tomates, couper la chair en petits cubes. Hâcher grossièrement les oignons nouveaux avec l'aneth.

Mélanger le tout, ajouter de l'huile de l'olive, assaisonner. Couper finement le fenouil dans la longueur, le griler.

Poêler les filets de dorade. Dresser les dorades dans une assiette creuse, un filet, du fenouil grillé, un autre filet; napper de sauce vierge à l'aneth.

PenVénan optic
Opticien optométriste
Lunettes, lentilles, basse vision
et instruments d'optique
9 rue du Général de Gaulle 22710 Penvenan
02 96 92 71 11

PLATRERIE - ISOLATION
Gilbes
TREBOUTA

Z.A. KERMARIA-SULARD
02.96.38.41.66

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

Pompes Funèbres Lannionnaises

7/7 jours
24/24 heures
Marbrerie A. Quinquis
02 96 46 72 72

Marées de la saison 2015 - JUM

		PLEINES MERS						BASSES MERS			
		Matin			Soir			Matin		Soir	
		Heure	Haut.	Coeff.	Heure	Haut.	Coeff.	Heure	Haut.	Heure	Haut.
1	L	06:30	8.55	75	18:52	8.85	78	00:27	2.45	12:49	2.30
2	M	07:11	8.80	81	19:31	9.10	84	01:09	2.10	13:28	2.05
3	M	07:52	9.00	86	20:10	9.25	88	01:49	1.85	14:08	1.85
4	J	08:31	9.10	89	20:49	9.30	89	02:29	1.65	14:47	1.80
5	V	09:12	9.10	88	21:30	9.30	87	03:09	1.60	15:27	1.80
6	S	09:54	9.00	85	22:12	9.10	82	03:50	1.65	16:09	1.95
7	D	10:38	8.75	79	22:59	8.85	76	04:34	1.85	16:55	2.25
8	L	11:26	8.45	72	23:50	8.55	69	05:21	2.15	17:45	2.60
9	M	---	---	---	12:22	8.15	66	06:14	2.45	18:43	2.90
10	M	00:50	8.25	63	13:28	7.95	62	07:15	2.75	19:51	3.05
11	J	01:59	8.10	61	14:43	8.00	62	08:25	2.85	21:04	3.00
12	V	03:13	8.20	63	15:55	8.20	66	09:38	2.75	22:15	2.70
13	S	04:23	8.40	70	16:58	8.55	74	10:46	2.45	23:19	2.35
14	D	05:26	8.65	77	17:55	8.85	81	11:46	2.15	---	---
15	L	06:23	8.90	84	18:46	9.10	87	00:16	2.00	12:40	1.90
16	M	07:14	9.05	89	19:32	9.30	90	01:07	1.75	13:29	1.75
17	M	08:00	9.15	91	20:14	9.35	90	01:53	1.60	14:12	1.70
18	J	08:41	9.10	89	20:52	9.30	88	02:36	1.60	14:53	1.75
19	V	09:19	9.00	85	21:28	9.15	82	03:15	1.70	15:30	1.95
20	S	09:54	8.75	79	22:03	8.85	75	03:52	1.90	16:06	2.20
21	D	10:29	8.45	71	22:38	8.55	67	04:27	2.25	16:41	2.55
22	L	11:04	8.10	62	23:14	8.15	58	05:03	2.60	17:17	2.95
23	M	11:42	7.75	53	23:54	7.75	49	05:39	3.05	17:57	3.35
24	M	---	---	---	12:27	7.45	46	06:21	3.40	18:44	3.70
25	J	00:44	7.45	43	13:25	7.25	41	07:13	3.70	19:44	3.90
26	V	01:47	7.30	40	14:33	7.25	40	08:18	3.80	20:54	3.90
27	S	02:57	7.30	42	15:42	7.50	45	09:28	3.70	22:02	3.60
28	D	04:05	7.55	49	16:43	7.85	54	10:32	3.40	23:01	3.20
29	L	05:04	7.90	59	17:34	8.25	64	11:27	2.95	23:53	2.75
30	M	05:57	8.30	69	18:22	8.70	74	---	---	12:17	2.55

Saucisson de calmar

Pour 6 personnes :

500g de calmars vidés/nettoyés

4 c.à.s d'huile d'olive

Farce :

500g de moules

250g de chair à saucisse

1 botte de ciboulette

1 gousse d'ail

sel, poivre

Sauce :

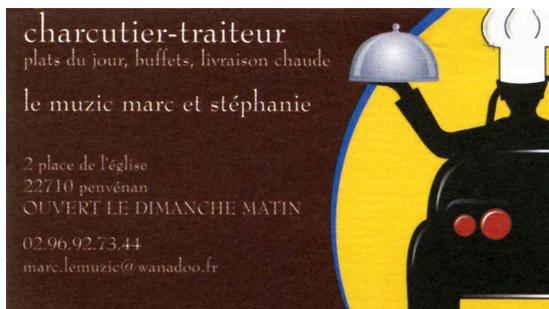
4 petits oignons hâchés

3c.à.s d'huile d'olive

400g de concassée de tomates

15cL de vin blanc

thym frais



Hâcher finement le calmar (corps et tentacules).

Préparation de la farce...Ouvrir les moules dans une casserole à feu moyen, sans eau. Les décortiquer. Filtrer le jus et le réserver. Dans un saladier, mélanger la chair à saucisse, les moules, la botte de ciboulette ciselée, l'ail finement hâché, les tentacues hâchés, sel et poivre. Bien mélanger et tasser cette farce dans les manteaux de calmar avant de fermer avec une petite pique en bois.

Cuire les calmars ainsi farcis 3 à 4 minutes dans l'huile d'olive. Réserver.

Confection de la sauce...Dans une casserole, faire revenir les petits oignons hâchés dans l'huile d'olive, ajouter les tomates concassées, le vin blanc et le jus des moules. Parsemer d ethym frais. Déposer les calmars farcis dans cette sauce et laisser cuire 10min (15min si ils sont gros).

Au moment de servir, couper en rondelle les calmars et napper de sauce.

Mariées de la saison 2015 - MULLER

		PLEINES MERS						BASSES MERS			
		Matin			Soir			Matin		Soir	
		Heure	Haut.	Coeff.	Heure	Haut.	Coeff.	Heure	Haut.	Heure	Haut.
1	M	06:45	8.65	79	19:07	9.05	83	00:41	2.25	13:03	2.15
2	J	07:32	8.95	87	19:52	9.30	90	01:27	1.85	13:48	1.85
3	V	08:18	9.20	93	20:36	9.50	94	02:12	1.55	14:33	1.60
4	S	09:03	9.30	95	21:21	9.60	96	02:57	1.30	15:17	1.50
5	D	09:48	9.30	95	22:06	9.55	93	03:42	1.25	16:02	1.50
6	L	10:32	9.15	91	22:52	9.30	87	04:27	1.35	16:47	1.70
7	M	11:18	8.90	84	23:39	9.00	79	05:12	1.60	17:35	2.05
8	M	---	---	---	12:06	8.55	75	06:01	2.00	18:26	2.45
9	J	00:30	8.55	70	13:02	8.20	66	06:54	2.45	19:25	2.85
10	V	01:31	8.20	62	14:09	7.95	60	07:56	2.85	20:33	3.05
11	S	02:43	8.00	58	15:24	7.95	59	09:08	3.00	21:48	3.05
12	D	03:58	8.00	60	16:34	8.15	63	10:21	2.95	22:58	2.80
13	L	05:07	8.20	66	17:36	8.50	70	11:27	2.70	23:59	2.45
14	M	06:07	8.45	73	18:29	8.80	77	---	---	12:24	2.40
15	M	06:59	8.70	80	19:15	9.00	82	00:52	2.15	13:12	2.15
16	J	07:43	8.85	84	19:55	9.15	85	01:38	1.95	13:55	1.95
17	V	08:22	8.95	86	20:32	9.20	86	02:19	1.80	14:34	1.90
18	S	08:58	8.95	85	21:07	9.15	83	02:56	1.75	15:10	1.90
19	D	09:31	8.85	81	21:39	9.05	79	03:30	1.85	15:43	2.05
20	L	10:03	8.70	76	22:10	8.80	73	04:03	2.05	16:15	2.25
21	M	10:33	8.45	69	22:41	8.45	65	04:34	2.35	16:46	2.60
22	M	11:04	8.15	61	23:14	8.10	56	05:05	2.70	17:18	2.95
23	J	11:39	7.80	52	23:53	7.75	48	05:38	3.05	17:55	3.35
24	V	---	---	---	12:24	7.50	44	06:17	3.45	18:42	3.70
25	S	00:45	7.40	41	13:24	7.30	39	07:10	3.75	19:46	3.90
26	D	01:53	7.25	38	14:39	7.30	40	08:22	3.90	21:05	3.85
27	L	03:12	7.30	42	15:57	7.55	47	09:42	3.70	22:20	3.50
28	M	04:27	7.65	52	17:01	8.05	58	10:51	3.25	23:22	2.90
29	M	05:28	8.15	65	17:56	8.60	71	11:49	2.75	---	---
30	J	06:23	8.60	78	18:47	9.10	84	00:17	2.30	12:42	2.15
31	V	07:15	9.05	90	19:36	9.55	95	01:08	1.75	13:32	1.65

Reconnaissez-vous le lieu et la date ?



1978, l'Amoco et les militaires. En 1976, la plage des dunes sans sable !



1987 intervention de la gendarmerie maritime aux dunes

*M*arées de la saison 2015 - AOUT

		PLEINES MERS						BASSES MERS			
		Matin			Soir			Matin		Soir	
		Heure	Haut.	Coeff.	Heure	Haut.	Coeff.	Heure	Haut.	Heure	Haut.
1	S	08:05	9.45	99	20:24	9.85	103	01:56	1.25	14:19	1.25
2	D	08:52	9.65	105	21:11	10.05	106	02:44	0.90	15:05	1.05
3	L	09:37	9.75	106	21:56	10.00	104	03:29	0.75	15:50	1.00
4	M	10:20	9.60	101	22:39	9.75	97	04:14	0.85	16:34	1.20
5	M	11:02	9.25	92	23:22	9.25	86	04:57	1.20	17:18	1.65
6	J	11:45	8.80	79	---	---	---	05:41	1.75	18:04	2.20
7	V	00:08	8.70	72	12:33	8.30	65	06:29	2.40	18:57	2.80
8	S	01:03	8.10	59	13:35	7.85	54	07:26	3.00	20:04	3.25
9	D	02:14	7.70	51	14:55	7.65	50	08:39	3.40	21:25	3.40
10	L	03:39	7.60	51	16:15	7.85	54	10:00	3.40	22:43	3.15
11	M	04:53	7.85	57	17:20	8.20	62	11:11	3.10	23:46	2.75
12	M	05:54	8.20	66	18:14	8.60	71	---	---	12:09	2.70
13	J	06:44	8.55	75	18:58	8.90	78	00:38	2.35	12:56	2.30
14	V	07:25	8.80	81	19:37	9.10	83	01:21	2.05	13:37	2.05
15	S	08:02	9.00	85	20:11	9.25	86	02:00	1.85	14:13	1.90
16	D	08:35	9.05	86	20:43	9.25	85	02:34	1.75	14:47	1.85
17	L	09:05	9.05	84	21:13	9.20	83	03:06	1.75	15:17	1.85
18	M	09:34	8.95	80	21:42	9.00	78	03:35	1.90	15:47	2.05
19	M	10:02	8.75	74	22:10	8.75	71	04:04	2.10	16:16	2.30
20	J	10:30	8.50	67	22:40	8.40	62	04:32	2.40	16:45	2.65
21	V	11:01	8.15	57	23:14	8.00	53	05:01	2.80	17:17	3.05
22	S	11:39	7.75	48	23:59	7.60	43	05:35	3.25	17:57	3.45
23	D	---	---	---	12:32	7.40	39	06:20	3.65	18:53	3.85
24	L	01:03	7.25	37	13:46	7.25	36	07:26	3.95	20:14	3.95
25	M	02:27	7.20	38	15:15	7.40	42	08:56	3.95	21:43	3.65
26	M	03:55	7.50	48	16:33	7.95	55	10:20	3.50	22:56	3.00
27	J	05:05	8.10	63	17:33	8.60	71	11:26	2.80	23:55	2.25
28	V	06:03	8.75	79	18:27	9.25	87	---	---	12:22	2.10
29	S	06:57	9.30	95	19:19	9.80	101	00:48	1.55	13:14	1.45
30	D	07:48	9.75	107	20:08	10.20	111	01:39	0.95	14:02	0.95
31	L	08:36	10.05	113	20:55	10.40	114	02:26	0.55	14:48	0.65

Rillettes de bardes de coquille Saint Jacques

Pour 4 personnes :

500g de bardes de St Jacques

200g de gros sel

1/2 petite carotte

1 oignon

2 champignons de Paris

1/2 botte de persil

50cL de vin blanc

Thym, laurier

Frotter les bardes nettoyées avec le gros sel, régulièrement pendant 15 minutes. Il faut qu'elles moussent.

Rincer abondamment les bardes ainsi travaillées.

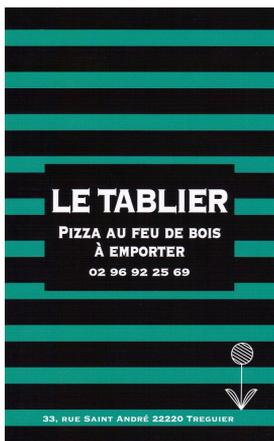
Les mettre dans une casserole, avec l'oignon, la carotte en morceaux, les champignons coupés en 4, les queues de persil, du thym et du laurier.

Couvrir de vin blanc et poivrer (ne pas saler).

Mettre à bouillir, couvrir et laisser cuire à petit feu deux bonnes heures.

Ôtez le thym et le laurier, mixez ce qui reste. Ajouter le zeste et le jus d'un citron, le persil hâché et un peu de crème fraîche. Rectifier l'assaisonnement.

Mettre l'ensemble au réfrigérateur deux bonnes heures. A servir sur du pain grillé à l'apéritif !



Marées de la saison 2015 - SEPTEMBRE

		PLEINES MERS						BASSES MERS			
		Matin			Soir			Matin		Soir	
		Heure	Haut.	Coeff.	Heure	Haut.	Coeff.	Heure	Haut.	Heure	Haut.
1	M	09:21	10.10	114	21:39	10.30	111	03:12	0.45	15:33	0.60
2	M	10:02	9.95	107	22:21	9.95	102	03:55	0.60	16:15	0.90
3	J	10:41	9.50	95	23:01	9.35	88	04:37	1.05	16:57	1.45
4	V	11:20	8.95	79	23:44	8.65	71	05:19	1.75	17:40	2.15
5	S	---	---	---	12:04	8.30	62	06:03	2.55	18:29	2.90
6	D	00:36	7.95	55	13:03	7.75	48	06:57	3.25	19:35	3.50
7	L	01:48	7.45	44	14:26	7.45	43	08:11	3.75	21:02	3.75
8	M	03:20	7.35	44	15:55	7.60	47	09:39	3.75	22:26	3.45
9	M	04:38	7.70	52	17:03	8.05	57	10:54	3.35	23:29	2.95
10	J	05:37	8.15	62	17:55	8.50	68	11:50	2.85	---	---
11	V	06:23	8.55	72	18:37	8.90	76	00:18	2.50	12:35	2.40
12	S	07:02	8.85	79	19:14	9.15	82	00:59	2.10	13:14	2.10
13	D	07:36	9.05	84	19:47	9.30	85	01:35	1.90	13:49	1.90
14	L	08:08	9.20	86	20:18	9.35	86	02:08	1.75	14:21	1.80
15	M	08:37	9.20	86	20:47	9.30	85	02:38	1.75	14:51	1.80
16	M	09:06	9.15	83	21:15	9.15	81	03:07	1.80	15:19	1.90
17	J	09:33	9.00	78	21:43	8.95	75	03:35	2.00	15:48	2.10
18	V	10:00	8.75	71	22:12	8.60	67	04:03	2.25	16:16	2.40
19	S	10:30	8.40	62	22:45	8.20	57	04:31	2.65	16:48	2.80
20	D	11:07	8.00	52	23:28	7.75	47	05:05	3.10	17:26	3.30
21	L	11:56	7.60	42	---	---	---	05:47	3.55	18:18	3.70
22	M	00:29	7.35	39	13:08	7.35	37	06:50	3.95	19:36	3.95
23	M	01:55	7.20	37	14:41	7.40	41	08:21	4.00	21:11	3.70
24	J	03:30	7.55	47	16:06	7.95	55	09:52	3.55	22:31	3.00
25	V	04:43	8.20	64	17:11	8.70	72	11:03	2.80	23:33	2.20
26	S	05:43	8.90	82	18:07	9.40	90	---	---	12:01	2.00
27	D	06:37	9.55	98	18:59	10.00	105	00:27	1.40	12:53	1.30
28	L	07:28	10.00	110	19:49	10.40	114	01:18	0.80	13:42	0.75
29	M	08:15	10.25	117	20:36	10.50	117	02:06	0.45	14:28	0.50
30	M	08:59	10.30	116	21:20	10.35	113	02:51	0.40	15:12	0.55

Millefeuille de rouget barbet au coulis de poivron

Pour 4 personnes :

4 gros filets de rouget ou 8 petits

1 poivron rouge

1 poivron jaune

2 feuilles de bricks

40 cl de crème fraîche

20 g de beurre fondu

huile d'olive

piment d'Espelette

sel, poivre



Les coulis de poivrons :

Sous le grill du four, faire brunir les poivrons pendant environ 20 min.

Lorsque la peau est presque noire, les retirer du four et les enfermer dans un sac plastique (ainsi la peau s'enlèvera plus facilement).

Une fois refroidis, ôter la peau et les pépins, les découper en grosses lanières puis, séparément, mixer les poivrons très finement.

Mettre les coulis dans deux casseroles séparées avec 20 cl de crème dans chacune, saler et poivrer.

Réserver et maintenir au chaud.

Millefeuille de rougets :

Découper des rectangles identiques dans chaque feuille de brick, les badigeonner de beurre fondu et les faire dorer au four à 150°C pendant quelques minutes.

Dans une poêle anti-adhésive, verser de l'huile d'olive.

Lorsqu'elle est bien chaude, saisir les filets de rouget pendant 1 à 2 min puis les retourner délicatement.

Assaisonner avec du sel et un peu de piment d'Espelette.

Dressage :

Dans l'assiette de service, monter le millefeuille en alternant une feuille de brick, un filet de rouget, une feuille de brick.

Prendre dans chaque main une casserole et verser en même temps les deux coulis de poivrons.

Décorer avec une rondelle de citron jaune et une de citron vert.

Marées de la saison 2015 - OCTOBRE

		PLEINES MERS						BASSES MERS			
		Matin			Soir			Matin		Soir	
		Heure	Haut.	Coeff.	Heure	Haut.	Coeff.	Heure	Haut.	Heure	Haut.
1	J	09:40	10.05	108	22:01	9.95	102	03:34	0.65	15:54	0.85
2	V	10:18	9.60	95	22:40	9.30	86	04:15	1.15	16:35	1.45
3	S	10:55	9.00	78	23:21	8.60	68	04:56	1.90	17:17	2.25
4	D	11:37	8.35	60	---	---	---	05:38	2.70	18:04	3.00
5	L	00:11	7.85	52	12:33	7.75	45	06:29	3.45	19:06	3.65
6	M	01:22	7.35	41	13:53	7.40	39	07:40	3.95	20:33	3.95
7	M	02:53	7.25	40	15:24	7.50	43	09:09	4.00	21:59	3.70
8	J	04:11	7.55	47	16:34	7.90	53	10:26	3.60	23:02	3.20
9	V	05:09	8.05	58	17:26	8.35	63	11:22	3.10	23:49	2.70
10	S	05:54	8.50	68	18:09	8.75	72	---	---	12:06	2.65
11	D	06:32	8.85	76	18:45	9.05	79	00:29	2.30	12:45	2.25
12	L	07:06	9.10	81	19:19	9.20	83	01:05	2.05	13:20	2.00
13	M	07:39	9.25	85	19:51	9.30	85	01:39	1.85	13:53	1.85
14	M	08:09	9.30	86	20:22	9.30	85	02:10	1.80	14:24	1.80
15	J	08:39	9.30	84	20:51	9.20	83	02:40	1.85	14:54	1.85
16	V	09:07	9.15	81	21:20	9.05	78	03:09	1.95	15:24	2.00
17	S	09:37	8.95	75	21:52	8.75	71	03:38	2.20	15:55	2.30
18	D	10:09	8.65	66	22:27	8.35	62	04:10	2.55	16:28	2.65
19	L	10:47	8.25	57	23:11	7.90	52	04:45	3.00	17:08	3.05
20	M	11:36	7.85	47	---	---	---	05:29	3.45	18:00	3.50
21	M	00:10	7.55	44	12:45	7.55	41	06:30	3.80	19:13	3.75
22	J	01:32	7.40	41	14:12	7.60	44	07:55	3.90	20:42	3.55
23	V	03:04	7.65	50	15:38	8.05	56	09:25	3.55	22:03	2.95
24	S	04:19	8.30	65	16:46	8.75	73	10:37	2.80	23:08	2.20
25*	D	04:20	8.95	82	16:43	9.40	89	10:37	2.05	23:04	1.50
26	L	05:14	9.55	97	17:37	9.95	103	11:31	1.35	23:56	0.95
27	M	06:05	10.00	108	18:28	10.25	111	---	---	12:20	0.90
28	M	06:52	10.25	113	19:15	10.35	113	00:44	0.70	13:07	0.65
29	J	07:36	10.25	112	19:59	10.15	109	01:29	0.65	13:52	0.70
30	V	08:17	10.00	104	20:41	9.75	98	02:12	0.90	14:34	1.05
31	S	08:55	9.60	92	21:20	9.20	84	02:54	1.40	15:15	1.60

CHANTIER NAVAL DU JAUDY



PROMARINE

Primer

VENTE - REPARATION
GARDIENNAGE - GRUTAGE

YANMAR
marine

VOLVO PENTA

nanidiesel

PARSON

SUZUKI
MARINE

DIESEL

Le Port 22220 TREGUIER

Tel : 02.96.92.15.15 Fax : 02.96.92.14.58

Email : chantier.naval.du.jaudy@wanadoo.fr

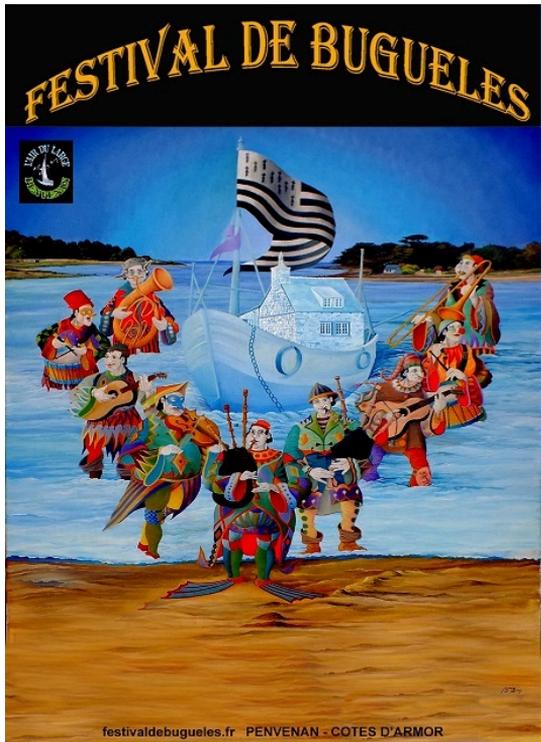
Site internet : www.chantier-naval-du-jaudy.com



Tendance MIXTE

Coiffeurs Penvenan
02.96.92.77.37

Publicité



festivaldebugueles.fr PENVENAN - COTES D'ARMOR

Centre Nautique de Port-Blanc

bd de la mer

22710 PENVENAN

tél : 02 96 92 64 96

courriel : centre-nautique@ville-penvenan.fr

site : www.cnportblanc.fr





Kenavo

Amicale du Bout du
Quai

Association de statut
loi 1901 sans but
lucratif

à

2016



Le Bout du Quai N°5, année 2015