

N°6, année 2016

Le bout du Quai

2016



Vie de l'amicale/Agenda 2016/Informations maritimes/Nettoyage des plages
Le CLUPPIP/Correspondance des Aff Mar/Carnet des marées/Recettes



Président
Pierre Gillet



Vice président
Camille Guéneuc



Secrétaire
Yves Tessier



Secrétaire Adjoint
Jean Pierre Rolland



Tresorier
Jacques Zebouloun



Trésorier adjoint
Hervé Prigent

Les membres du bureau



Joëlle Zebouloun



Alain Hillion



Francis Jegou



Tugdual Lepesqueur



Christian Pommier



Alain Prud'homme



Le mot du président

Bonjour à toutes et à tous,

et bienvenue aux nouveaux amicalistes.

Voici le moment de faire le bilan de l'année 2015, bilan qui est assez mitigé.

Côté MAIRIE, que dire sinon toujours rien à l'horizon. La Mairie par son Maire nous refuse toujours la mise en place d'une maison des plaisanciers. Nous sommes la seule commune du littoral à ne pas en avoir une.

Côté AMICALE, nous notons (peut-être lié à la conjoncture) un certain tassement des adhésions. Par contre, les bénévoles restent toujours aussi présents, merci à eux.

Malgré une météo difficile pour la journée brocante et soirée maquereaux, le bilan de ces animations est à l'équilibre, et les finances de l'amicale restent confortables et stables. Nous avons une gestion en bon père de famille (merci à l'équipe du bureau et son trésorier), et j'espère que cette année sera meilleure encore pour nos finances. Merci également à nos sponsors pour leurs soutiens financier.

Plusieurs ateliers sont prévus cette année (atelier moteur, navigation, matelotage). Auront lieu bien sûr nos concours de pêche en juillet et août, suivant la météo, et la soirée maquereaux le 23 juillet 2016. Il va de soi que si vous pensez pouvoir animer un atelier, contactez nous sans faute.

Vous trouverez dans nos pages un article sur l'extraction de sable en baie de LANNION, avec ses conséquences, article réalisé par un professionnel de la pêche.

Je ne reviendrai pas sur l'importance de la Fédération Nationale FNPPSF, qui malgré les énormes pressions de l'Union Européenne, continue à défendre nos intérêts.

Nous avons joint dans ce journal un résumé des actions du CLUPPIP, n'hésitez pas à vous inscrire sur la liste des membres de ce comité portuaire.

Je vous souhaite à toutes et à tous, une excellente année de loisirs et de pêche, en se souvenant que l'élément le plus important reste LA SECURITE.

Merci et à bientôt !

Le président

Pierre GUILLET



Nos amicalistes engagés pour le nettoyage des plages

Armés de leur courage et... de sacs poubelles

Notre président demande, en concertation avec l'école de voile, des volontaires pour nettoyer les plages et les îles autour de Port-blanc avant l'arrivée des juilletistes. Aussitôt, quelques membres du bureau, des adhérents et leur

famille, des bénévoles, endossant fièrement leur tee-shirt à l'effigie de l'association et des élèves avec leur moniteur de l'école de voile se regroupent sur la cale, écoutent les instructions, enfilent leurs gants et, armés de leur courage et... de sacs poubelles, se dirigent vers leurs objectifs respectifs : île aux Femmes, île saint-Gildas, île du Château, Rohannic ...Et c'est parti. Il fait beau. Nous arpentons l'estran

en scrutant et traquant le moindre déchet aidé par Elliot, le malinois qui galope, œil brillant et langue pendante, d'un groupe à l'autre. Les plastiques, bouts de filets, de lignes de pêche, des hameçons rouillés, emballages de pique-nique, cannettes, bouteilles de verre et plastique, couches ...souillées... à demi enterrées et même...une bouteille de gaz !!! Les enfants présents sont amusés au début puis scandalisés par la négligence et l'incivilité de ces « insoucians » dirons-nous gentiment.

Plus de 30 kilos ont été collectés

Enfin, au bout de plusieurs heures de dur labeur, les « nettoyeurs » ont déposé leur lourd fardeau dans les bennes mises à disposition : plus de 30 kilos ont été collectés. Tristement impressionnant !!! Nous sommes rentrés, les reins cassés (pour les plus vieux bien sûr ...)

mais la tête haute en rêvant à un monde meilleur où chacun se sentirait impliqué dans la sauvegarde de notre si beau littoral... !



Contact : amicaleduboutduquai.portblanc@orange.fr



Le 23 avril 2016 aura lieu notre Assemblée Générale ordinaire
rdv à 17H00, école de voile de Port Blanc

ORDRE DU JOUR
prévisionnel :

- Lecture du rapport moral et du rapport d'activité
- Rapport financier par le trésorier
- Présentation du budget prévisionnel 2016
- Election du tiers sortant
- Questions diverses

INVITES :

- Messieurs le Maire et son adjoint
- Monsieur Claude BOUGAULT, président du comité départemental des Côtes d'Armor pour la FNPPSF
- Madame/Monsieur le représentant de la SNSM
- Monsieur le Maître de port

LES PERSONNES SOUHAITANT SE PRESENTER AUX
ELECTIONS SONT PRIEES DE SE MANIFESTER AU
SECRETARIAT (07 86 53 73 46) OU DE FAIRE USAGE D'UN
POUVOIR POUR SE FAIRE REPRESENTER EN SEANCE



PRÉFET DES CÔTES-D'ARMOR

Direction départementale
des territoires et de la mer

Délégation à la mer et au
littoral

~~Service~~ Activités Maritimes

Unité Marins - Navires

Pôle navigation plaisance

Affaire suivie par :
Valérie Jaouen Tel : 02 96 75 66 76 Fax :
02 96 33 68 66

~~valerie.jaouen@~~cotes-darmor.gouv.fr

Saint-Brieuc, le 12 janvier 2016

Monsieur le vice-président,

Par courrier du 3 décembre 2015, vous m'avez transmis des interrogations de vos adhérents relatives à la pêche de loisir. J'ai l'honneur de vous faire part des éléments suivants :

- Les vire-casiers sont interdits à bord des navires. Toutefois, la détention et l'utilisation d'engins électriques de type ~~vire-ligne~~ sont autorisées dans la limite de 3 engins électriques par navire, d'une puissance maximale de 800 watt chacun, (code rural et de la pêche maritime R921-89)
- Il n'y a pas de quota pour la pêche aux araignées au casier, mais ce dernier doit être équipé d'une goulotte rigide d'un diamètre de 140 mm ou plus, droite ou conique.

Je vous prie d'agréer, Monsieur le vice-président, l'expression de ma considération distinguée.

L'administrateur des affaires maritimes



*Mayeul de DROUAS Chef du
Service activités maritimes*

M. Camille GUENEUC
Amicale du bout du quai de Port Blanc 1 rue
de ~~kervinjon~~ 22 710 PENVENAN

*S*oirée grillades et braderie 2015

Partie de tarot en
cours ?



<
Nos jeunes
(hyper?) actifs de
l'amicale ! Merci
pour votre énergie !





*S*ortie pêche 2015



*S*ortie pêche 2015



Evènements pour 2016

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

16 juillet : 1ère **journée pêche** pour les amicalistes
(extérieurs sur inscription)

23 juillet : **après animations, soirée grillades**

7 août : 2ème **journée pêche** pour les amicalistes
(extérieurs sur inscription)

Ateliers (sous réserve de participation des adhérents)

9 juillet : navigation, carte, balisage, marée, sécurité

Eté : atelier noeuds marins

Eté : découverte estran et pêche à pied

Eté : connaître son moteur

Octobre : **Réunion conviviale** pour adhérents et bénévoles

Geste 1 : Prévenir les pollutions aquatiques

« Les plages, je les garde propres. »
Préférez des sacs lourds ou des paniers pour transporter vos affaires car un sac trop léger risquerait de s'envoler. Soyez attentif à tous les objets légers que le vent risque d'entraîner dans l'eau comme les sacs ou bouteilles en plastique.

Geste 2 : Se renseigner avant de partir

« Pas de sortie sans avoir vérifié la météo »
Avant de partir renseignez-vous, sur les prévisions météo, les heures de marées, la force et la direction du vent pour la journée : elles sont les conditions d'une navigation en sécurité !

Geste 3 : Entretien du bateau

« A bord, je préfère les écoproduits. »
Privilégiez le lavage à l'eau claire et au savon de Marseille pour laver vos embarcations. N'utilisez pas les produits qui contiennent du chlore ou de la javel.

Geste 4 : Vérifier son équipement

« Mon matériel est vérifié je peux embarquer. »
Le matériel de sécurité doit être à bord. Vérifiez son état avant de partir. Il est réglementé et précis en fonction des pratiques nautiques.

Geste 5 : Prévenir les pollutions aquatiques

« A bord ou au port, je trie mes déchets. »
Privilégiez les supports réutilisables et recyclez lorsque cela est possible. Et évacuez toujours vos ordures dans les emplacements réservés au port.

Geste 6 : L'équipement indispensable

« Sur l'eau, je porte toujours mon gilet de sauvetage. »
Le gilet de sécurité doit être homologué (normalisation CE) et adapté à la taille de la personne, en particulier pour les enfants de moins de douze ans.

*S*oirée amicaliste de fin de saison 2015



Renforcement brutal et passager du vent

Une rafale peut atteindre une vitesse supérieure de 50% à celle du vent moyen. La vitesse d'une rafale s'exprime en noeuds, l'échelle Beaufort étant réservée au vent moyen. Les bulletins météorologiques français utilisent le terme :

- « rafales » lorsque la vitesse du vent instantané dépasse de 10 à 15 noeuds la vitesse du vent moyen ;
- « fortes rafales » lorsque la vitesse du vent instantané dépasse de 15 à 25 noeuds la vitesse du vent moyen ;
- « violentes rafales » lorsque la vitesse du vent instantané dépasse de 25 noeuds la vitesse du vent moyen.

ECHELLE de BEAUFORT Les vitesses se rapportent au vent moyen et non aux rafales. Les rafales peuvent dépasser le vent moyen de 50%				
Nombre de Beaufort	Terme générique	Vitesse du vent à 10 m de hauteur		Que se passe-t-il au large ?
degré	descriptif	en km/h	en noeuds	remarques
0	Calme	moins de 1	moins de 1	La fumée s'élève verticalement. La mer est comme un miroir.
1	Très légère brise	1 à 5	1 à 3	Il se forme des rides, mais il n'y a pas d'écume.
2	Légère brise	6 à 11	4 à 6	Vaguelettes courtes ; leurs crêtes ne déferlent pas.
3	Petite brise	12 à 19	7 à 10	Très petites vagues ; écume d'aspect vitreux.
4	Jolie brise	20 à 28	11 à 15	Petites vagues devenant plus longues ; moutons nombreux.
5	Bonne brise	29 à 38	16 à 21	Vagues modérées, allongées ; moutons nombreux.
6	Vent frais	39 à 49	22 à 26	Des lames se forment ; crêtes d'écume blanche plus étendues.
7	Grand frais	50 à 61	27 à 33	La mer grossit ; l'écume est soufflée en trainées ; lames déferlantes.
8	Coup de vent	62 à 74	34 à 40	Lames de hauteur moyenne ; de leurs crêtes se détachent des tourbillons d'embruns.
9	Fort coup de vent	75 à 87	41 à 47	grosses lames ; leur crête s'écroule et déferle en rouleaux
10	Tempête	88 à 102	48 à 55	Très grosses lames à longues crêtes en panache ; déferlement en rouleaux intense et brutal.
11	Violente tempête	103 à 117	56 à 63	Lames exceptionnellement hautes ; mer recouverte de bancs d'écume blanche.
12	Ouragan	plus de 118	plus de 64	Air plein d'écume et d'embruns ; mer entièrement blanche ; 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

Sole	24 cm
Turbot	30 cm

Coquillages

Coque.....	3 cm
Couteau.....	10 cm
Huître	6 cm
Moule.....	4 cm
Ormeau (3)	9 cm
Palourde.....	4 cm
Pétoncle.....	4 cm
Praire	4.3 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.



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 : dirn.namo@developpement-durable.gouv.fr

<http://www.dirn-nord-atlantique-manche-ouest.developpement-durable.gouv.fr/>



Matériel d'armement obligatoire à bord

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

*A*méliorer sa sécurité : la Vhf

Seule l'utilisation d'une radio VHF en mer permet d'améliorer sa sécurité. A l'ère du téléphone portable, pourquoi préférer une radio VHF ?

La radio VHF marine fixe ou portable reste le moyen incontournable pour assurer sa sécurité à bord. D'une portée supérieure au GSM en zone côtière, la radio VHF permet :

- en cas de détresse en mer, de diffuser l'information à tous les navires sur zone, plaisanciers ou professionnels, de converser avec le CROSS et avec les moyens de sauvetage nautique ou aérien en approche finale ;
- de prendre connaissance d'une demande d'assistance d'un autre navigateur, qui peut être très proche et de communiquer avec les autres bateaux. C'est le premier support de la solidarité des gens de mer !
- de recevoir les bulletins météo à intervalle régulier et en particulier, les bulletins météo spéciaux élaborés par Météo France en cas d'aggravation de la situation. Ils sont diffusés par les CROSS sur tout le littoral par radio VHF.

Le saviez-vous ?

Depuis 2011, le permis plaisance permet l'utilisation d'une VHF en eaux françaises.

Depuis le 1er mai 2015, une radio VHF fixe ainsi qu'une radio VHF portative sont obligatoires pour une navigation de plaisance hauturière (à partir de 60

milles d'un abri).

En navigation semi-hauturière (à partir de 6 milles d'un abri), le plaisancier a le choix entre 3 fusées parachute et 2 fumigènes ou une radio VHF fixe.

A compter du 1er janvier 2017, une radio VHF fixe sera obligatoire pour les navigations de plaisance semi-hauturière (à partir de 6 milles d'un abri). L'installation n'est pas obligatoirement équipée de la fonction d'appel sélectif numérique (ASN).

Les procédures d'urgence et de détresse
Le respect des procédures est essentiel pour la sécurité de la navigation.

PANPAN PANPAN PANPAN

Message d'urgence concernant la sécurité du navire ou de personnes à bord.

MAYDAY MAYDAY MAYDAY

Message de détresse : danger grave et imminent indiquant un péril pour le navire et tous ses occupants, demande d'assistance immédiate.

Ces messages doivent également préciser :

- le nom du navire répété 3 fois
- la position du navire
- la cause de l'appel
- les secours demandés et les intentions des passagers.

Le message doit être répété jusqu'à accusé de réception.

1.2.3. chausser

chaussures hommes/femmes et accessoires

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



ALLAIN Gauthier



47 route de Tréguier
22700 LOUANNEC

Tél: 02 96 91 03 03
Fax: 02 96 23 33 70
Mail: emc-22@orange.fr

ALAIN HILLION



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

"Port-Blanc" - 22710 PENVENAN
02.96.92.86.77

L'HERMINE RÉNOVATION

Patrick O'GRADY

59, Rue de Tréguier
22660 Trévou-Tréguignec

TRAVAUX D'INTÉRIEUR/EXTÉRIEUR

MAÇONNERIE, MENUISERIE,
ISOLATION, CLOISON SÈCHE,
POSE DE FENÊTRES

N° SIRET: 45190861000020

06 82 50 56 79

Christine et Guy JANINET
Gérants



06 60 15 49 02

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

Entreprise BASTARD
5 Kergoulas
22220 PLOUGUIEL

Marché de Penvenan le samedi matin



Michel

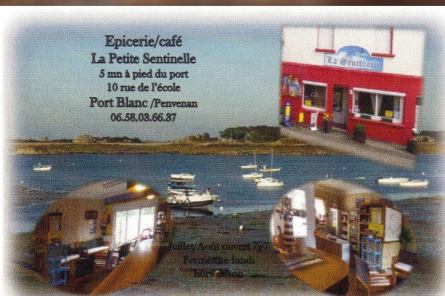
peintre qualifié CAP / B.E.P

Peinture, Vitrerie, Revêtements,
entretien de jardin, et divers
petits travaux.

06 84 03 35 59
michelduf22@gmail.com



Epicerie/café
La Petite Sentinelle
5 mns à pied du port
10 rue de l'école
Port Blanc / Penvenan
06.58.03.66.87



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

Le dernier conseil portuaire (11 janvier 2016) s'est déroulé dans de bonnes conditions.

Le maître de port nous a fait un exposé de la saison 2015 :

- Le coefficient de remplissage s'améliore, le bilan est excellent
- Nous regrettons l'absence de tous les représentants de l'Etat, des affaires maritimes, de la CCI et du Département. En effet, ceci limite la portée de nos préoccupations à la seule commune.
- Nous faisons rectifier la liste des invités au conseil portuaire, en effet, un certain nombre de personnes n'ont plus rien à y faire
- Baisse sensible des recettes visiteurs du fait du non remplacement du maître de port pendant ses repos
- Amélioration des recettes avec le parking pour les dériveurs et la liste d'attente payante. Nous sommes également favorables à la facturation, même symbolique, des mises à l'eau journalières, non seulement pour éviter l'engorgement

des parkings l'été mais aussi pour éviter que seuls les locataires de mouillage financent l'intégralité du bon fonctionnement du port ces améliorations doivent donc nous permettre de nous opposer à toute prochaine augmentation

- le navire de servitude sera un pneumatique, choix du maître d port.

Il est déjà budgété, les appels d'offres sont lancés

- le maître de port a démarré un historique des mouillages indispensable pour une maintenance optimisée et une bonne appréciation de la qualité du matériel
- nous serons consultés pour le remplacement des anneaux d'amarrage
- les travaux scaphandriers resteront sous traités avec assistance interne

opération repérage des corps-morts de Pellinec

- à notre demande les bouées visiteurs seront mieux repérées
- reste le gros problème des incivilités sur lequel nous insistons : stationnement sur les quais et vitesse excessive sur le plan d'eau : c'est la principale raison pour laquelle la présence des représentants de l'Etat aurait été utile

vos représentants, Serge Allain et Camille Gueneuc

Un adversaire méconnu : la vieille



Nom usuel : vieille

Noms régionaux : vrat (50), groac'h (Bretagne), tenka (basque)

Taille commune relevée : 20 à 60 cm

Durée de vie maximale : 29 ans

Profondeur habituelle : de -1 à -50 m

Animal sédentaire et grégaire

Période de frai : de mai à juillet

Pêche de la vieille :

Poisson de pêche qui se débat très bien, facile à capturer.

Elle mord à quasiment tous les appâts, la touche est une succession de tirées plus ou moins violentes suivies au ferrage d'un démarrage puissant et d'un combat très sympa.

Habitat :

la vieille aime à se retirer dans des failles ou des cavités à l'abri des prédateurs. C'est un sédentaire des régions rocheuses, des zones herbues et des laminaires.

Son habitat conditionne souvent sa coloration (du clair au très foncé).

Il est temps de fabriquer notre fumoir !!!!

Préparer un maquereau au poivre

. Le plus simple et le moins couteux est si vous le pouvez, de récupérer un ancien réfrigérateur !

. Supprimer tout le système de réfrigération et le système électrique

. Eliminer le joint du bas du réfrigérateur de part en part (pour l'aération et apport en oxygène)

. Les grilles serviront de reposeirs pour les filets à fumer. Mais si vous êtes bricoleurs il est préférable .D'en fabriquer en bois pour éviter la condensation. Au fond mettre une plaque en fer épais pour anti-feu

.Utiliser une plaque à rebords en fer et en acier (inox) pour recevoir la sciure du fumage. La combustion de la sciure sera amorcée à l'aide d'un simple fer à souder « stylo » que l'on débranchera au bout de 8 minutes.

Après nettoyage et ouverture en deux, pratiquer un salage (moitié sel moitié sucre) d'une heure suivi d'un léger rinçage et essuyage, puis d'un assaisonnement poivre fines herbes. Les poissons ouverts sont placés peau sur la grille du fumoir où ils passeront la nuit au repos.

La grille sera ensuite disposée dans le fumoir et mise à prendre la fumée pendant 6 heures.

Le poisson ainsi assaisonné et fumé est prêt à consommer.

Bon appétit à tous !

PS : employer exclusivement une sciure de bois non traitée. La meilleure sciure est celle de hêtre ou de chêne.



Les Inchikus sont des leurres composés d'une partie en plomb et d'une partie souple.



Le corps du leurre en plomb a une face supérieure généralement plate tandis que la face inférieure possède une forme concave ressemblant à la quille d'un bateau. Les hameçons laissés libres ressortent par le dessus et sont coiffés d'un octopus. Cette forme spécifique donne à l'Inchiku une nage horizontale vacillante. Dans le même temps, l'articulation entre le corps et l'octopus transmet un mouvement naturel et très attractif de la partie souple représentant les tentacules 'un petit céphalopode.

Animation près du fond :

Lors d'une dérive assez rapide, l'Inchiku peut-être manié près du fond, car ce dernier se maintient toujours à l'horizontale. Rasez autant que possible le relief sous-marin par tirées successives ou encore par des

accélérations subites au moulinet.. Restant attractif même à la descente, il faudra rester attentif au cours de cette phase où le leurre plonge vers le fond.

Animation en dent de scie :

Il est aussi possible de pratiquer une pêche en pleine eau en récupérant l'Inchiku par une succession de courtes accélérations et de pauses. Lors de ces arrêts, imprimer quelques tremblements ou baisser et relever la canne sans récupérer de fil. Plus le courant ou la dérive seront forts, plus ces animations sur place se révéleront attractives.

Animation Jigging :

Cette animation est efficace même si elle ne se déroule pas parfaitement à la verticale. Ce style d'animation consiste à ramener le leurre comme on le ferait avec un jig. La différence se situera dans la vitesse d'exécution qui pourra être moins rapide. Il est aussi conseillé de pratiquer des pauses avec votre Inchiku qui continuera à être attractif même à l'arrêt.

Boulangerie d'Antan

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



Jean-Yves BRIGANT
ESPACES VERTS
ENTRETIEN - CRÉATION - CLÔTURES - MURETS
TALUS de Pierres Sèches - ÉLAGAGE - ABATTAGE
DÉBROUSSAILLAGE - BROYAGE DE BRANCHES
Tél/Fax 02 96 92 70 78 3, rue Courtès - PORT BLANC - PENVENAN

GARAGE Laurent BROUDIC

Réparations toutes marques
Vente véhicules neufs & occasions



CAFE DE L'UNION

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

BOUCHERIE - CHARCUTERIE - TRAITEUR

La Boucherie

Un Métier, Une Passion !





Glacier
Bar
"Les Embruns"
Rue André Chevrillon
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



Cuisines OLLIVIER
FABRICANT
www.cuisines-ollivier.fr
cuisines.ollivier@wanadoo.fr

- . Cuisines
- . Salles de bains
- . Dressing

Route de Penvenan
Plouguil
02.96.92.22.54

E *xtraction de sable en baie de Lannion*

Je suis marin pêcheur à Trébeurden, je pêche essentiellement le bar à la palangre, le site choisi par la CAN (compagnie armoricaine de navigation) pour extraire des quantités énormes de sable, est une grande dune sous-marine où je pêche mes lançons pour boëter mes palangres. Le lançon constitue la nourriture principale des poissons prédateurs comme le bar, le lieu, la raie etc. [...] Il est présent en grande quantité, entre deux eaux, le jour, et la nuit il se cache dans le sable. Pas besoin d'être un grand scientifique pour dire que si on enlève le sable, on détruit son habitat. Le lançon disparaîtra de la baie et les poissons prédateurs aussi.

D'autres zones sont exploitables pour pêcher du lançon quand il fait beau, mais par temps de vent et de houle, on n'en trouve que sur la dune de sable convoitée par la CAN. [...] Qu'advierait-il des sites alentours quand on connaît la turbidité liée à l'extraction ? Nous sommes environ 30 bateaux à dépendre de cette zone, cela représente environ 75 hommes embarqués. Nous ne comprenons pas que nos emplois soient sacrifiés et que la baie de LANNION soit PILLEE par une société qui va vendre « son sable » partout y compris à l'étranger et ne cherche à ne faire que des profits. Il suffirait d'aller chercher du sable plus loin et plus profond (comme le font les anglais).

Pour défendre nos arguments, nous avons travaillé avec le collectif d'associations «Peuple Des Dunes En Trégor » et Lannion Trégor Communauté.

Nous avons été soutenus par la population et les « politiques locaux », les 13 communes littorales de la baie de Lannion ont déposé une motion contre le projet. Et avons été reçus par Monsieur MACRON, qui n'a pas tenu compte de nos arguments.

A l'heure actuelle, seul le tribunal administratif ou le conseil d'état pourrait changer les choses mais on a du mal à y croire. Maintenant je me rends compte que nos arguments n'ont pas beaucoup de poids face à la puissance financière de la CAN donc du groupe ROULLIER. Mais surtout, je me demande ce que veut dire le mot "DEMOCRATIE".

Philippe P.

Chantier Naval
Simon
 71000 - 22100
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-Trédarzec-22220 TRÉGUIER



Crédit Mutuel
de Bretagne

LA banque à qui parler

AGENCE DE PENVENAN 02 96 92 67 31

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

nanndiesel **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

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

Site internet : baratintin22@orange.fr

M marées de la saison 2016 - AVRIL

AVRIL										
PLEINES MERS						BASSES MERS				
Matin			Soir			Matin		Soir		
Heure	Haut.	Coef.	Heure	Haut.	Coef.	Heure	Haut.	Heure	Haut.	
1 V	00:32	7.30	39	13:12	7.10	36	06:57	3.85	19:37	4.10
2 S	01:57	7.15	37	14:48	7.15	40	08:27	3.85	21:14	3.90
3 D	03:29	7.45	46	16:13	7.65	53	09:55	3.40	22:34	3.25
4 L	04:42	8.10	61	17:17	8.35	70	11:04	2.65	23:36	2.45
5 M	05:40	8.85	79	18:12	9.05	88	--	--	12:02	1.85
6 M	06:34	9.50	96	19:04	9.65	103	00:29	1.65	12:54	1.15
7 J	07:25	10.00	109	19:53	10.05	114	01:19	1.00	13:43	0.65
8 V	08:14	10.30	117	20:38	10.25	118	02:06	0.55	14:29	0.35
9 S	09:00	10.35	117	21:20	10.20	115	02:51	0.35	15:13	0.40
10 D	09:42	10.15	111	22:00	9.90	105	03:34	0.50	15:55	0.75
11 L	10:23	9.65	99	22:39	9.40	91	04:17	0.90	16:37	1.35
12 M	11:05	9.00	82	23:20	8.75	73	04:59	1.55	17:19	2.10
13 M	11:50	8.25	65	--	--	--	05:44	2.35	18:07	2.90
14 J	00:08	8.10	57	12:49	7.65	50	06:38	3.05	19:09	3.55
15 V	01:15	7.60	45	14:11	7.30	43	07:50	3.55	20:29	3.85
16 S	02:41	7.40	43	15:37	7.40	45	09:17	3.65	21:53	3.65
17 D	04:01	7.60	49	16:44	7.80	54	10:33	3.30	22:59	3.20
18 L	05:03	8.00	59	17:36	8.20	64	11:29	2.85	23:50	2.75
19 M	05:52	8.40	68	18:18	8.60	72	--	--	12:15	2.45
20 M	06:33	8.70	76	18:55	8.85	79	00:32	2.35	12:54	2.15
21 J	07:09	8.95	81	19:29	9.05	83	01:09	2.05	13:29	1.95
22 V	07:43	9.05	84	20:00	9.15	85	01:43	1.90	14:01	1.85
23 S	08:14	9.10	85	20:30	9.15	85	02:15	1.80	14:31	1.80
24 D	08:44	9.10	84	21:00	9.10	82	02:46	1.80	15:01	1.90
25 L	09:13	8.95	80	21:29	8.95	78	03:16	1.85	15:30	2.10
26 M	09:43	8.70	75	21:59	8.70	71	03:46	2.10	16:00	2.35
27 M	10:16	8.40	67	22:34	8.35	63	04:17	2.40	16:32	2.75
28 J	10:54	8.00	58	23:16	7.95	53	04:53	2.75	17:11	3.15
29 V	11:43	7.60	49	--	--	--	05:37	3.15	18:01	3.55
30 S	00:11	7.60	46	12:49	7.35	44	06:36	3.50	19:11	3.80

Araignée farcie

Ingrédients pour 4 personnes (entrée) :

2 araignées femelles, ou 1 belle araignée mâle,

kari-gosse, piment d'Espelette,

2 càs d'huile d'olive citronnée,

Vin blanc sec (Alsace),

chapelure,

beurre salé.

4 carapaces d'araignées ou 4 petits plats creux allant au four.

Cuisez la ou les araignées, égouttez-la et laissez-la refroidir.

Décortiquez toute l'araignée dans un récipient creux, mélanger avec la chair du corps,

Dans un petit récipient déposez 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive citronnée et 2 càs de vin blanc

Ajoutez 3/4 de cuillère à café de kari-gosse, et 3/4 de cuillère à café de piment d'Espelette.

Mélangez longuement les deux liquides et les épices pour obtenir un mélange aussi homogène que possible.

Ajoutez cette préparation à l'ensemble de la chair et mélangez plusieurs minutes à l'aide d'une grande cuiller,

Couvrez avec un film et laissez reposer au frais (mais pas au réfrigérateur) pendant au moins 2 heures.

Préparez votre chapelure

Répartissez la chair dans les carcasses et recouvrez d'une fine couche de chapelure ainsi que d'un noix de beurre

Mettez au four préchauffé à 220 degrés durant 10 minutes, passez ensuite au grill durant 3 minutes,

Servez bien chaud !

M marées de la saison 2016 -M49

MAI										
PLEINES MERS						BASSES MERS				
Matin			Soir			Matin		Soir		
Heure	Haut.	Coef.	Heure	Haut.	Coef.	Heure	Haut.	Heure	Haut.	
1 D	01:25	7.45	43	14:14	7.35	46	07:54	3.55	20:38	3.70
2 L	02:50	7.65	50	15:37	7.75	56	09:17	3.20	21:57	3.20
3 M	04:06	8.15	63	16:45	8.40	71	10:30	2.60	23:03	2.50
4 M	05:09	8.80	78	17:43	9.00	86	11:31	1.90	--	--
5 J	06:06	9.35	93	18:36	9.55	100	00:01	1.75	12:27	1.30
6 V	07:00	9.80	105	19:27	9.90	109	00:54	1.15	13:18	0.85
7 S	07:52	10.05	112	20:14	10.10	113	01:43	0.75	14:06	0.65
8 D	08:40	10.10	112	20:59	10.05	110	02:31	0.60	14:52	0.70
9 L	09:25	9.90	106	21:40	9.80	101	03:16	0.70	15:36	1.00
10 M	10:07	9.45	95	22:21	9.35	88	03:59	1.05	16:19	1.55
11 M	10:49	8.90	81	23:02	8.80	74	04:43	1.65	17:02	2.20
12 J	11:34	8.30	66	23:48	8.25	59	05:27	2.30	17:48	2.85
13 V	--	--	--	12:27	7.75	53	06:17	2.95	18:42	3.40
14 S	00:46	7.75	48	13:33	7.40	45	07:18	3.45	19:50	3.75
15 D	01:57	7.45	43	14:49	7.35	44	08:31	3.65	21:05	3.75
16 L	03:12	7.50	46	15:57	7.55	48	09:44	3.50	22:12	3.50
17 M	04:17	7.70	52	16:52	7.90	56	10:44	3.20	23:08	3.15
18 M	05:10	8.05	60	17:39	8.25	63	11:34	2.85	23:54	2.75
19 J	05:55	8.35	67	18:19	8.55	70	--	--	12:17	2.55
20 V	06:36	8.55	73	18:56	8.80	75	00:35	2.45	12:55	2.30
21 S	07:13	8.75	77	19:31	8.95	79	01:12	2.20	13:30	2.15
22 D	07:48	8.85	80	20:04	9.05	81	01:47	2.05	14:04	2.05
23 L	08:21	8.90	81	20:37	9.05	81	02:21	1.95	14:37	2.05
24 M	08:54	8.85	80	21:09	9.00	79	02:54	1.95	15:09	2.10
25 M	09:28	8.75	77	21:44	8.85	75	03:28	2.00	15:43	2.30
26 J	10:04	8.55	72	22:22	8.60	69	04:04	2.20	16:20	2.55
27 V	10:45	8.25	65	23:06	8.30	62	04:43	2.45	17:01	2.85
28 S	11:33	7.95	58	23:58	8.05	56	05:27	2.75	17:51	3.15
29 D	--	--	--	12:31	7.75	54	06:22	3.05	18:53	3.40
30 L	01:01	7.85	53	13:43	7.70	53	07:28	3.15	20:06	3.40
31 M	02:15	7.90	55	15:01	7.90	59	08:43	3.00	21:22	3.10

Les Saveurs Dorées

Pain, pâtisserie, épicerie

1 rue du Général De Gaulle
22710 PENVENAN

02 96 92 83 71



PLATRERIE - ISOLATION

Gildas
TREBOUTA



Z.A. KERMARIA-SULARD
02.96.38.41.66

Penvenan Optic

- Opticien optométriste
- Lunettes
- Lentilles
- Basse vision
- Instruments d'optique

19 rue de Tréguier
22710 Penvenan
Tél : 02.96.92.71.11



Pompes
Funèbres
Lannionnaises



Marbrerie A. Quinquis
02 96 46 72 72

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

MENUISERIE PVC-ALU-BOIS LE TUAL Erwan



Fenêtres Portes Volets
Clôtures Portails

PORT BLANC 02 96 92 70 67

charcutier-traiteur
plats du jour, buffets, livraison chaude
le muzic marc et stéphanie

2 place de l'église
22710 penvenan
OUVERT LE DIMANCHE MATIN
02.96.92.73.44
marc.lemuzic@wanadoo.fr



LE TABLIER

PIZZA AU FEU DE BOIS
À EMPORTER

02 96 92 25 69



33, RUE SAINT ANDRÉ 22220 TREGUIER

*M*arées de la saison 2015 - JURN

		PLEINES MERS						BASSES MERS			
		Matin			Soir			Matin		Soir	
		Heure	Haut.	Coef.	Heure	Haut.	Coef.	Heure	Haut.	Heure	Haut.
1	M	03:31	8.20	63	16:12	8.35	69	09:56	2.65	22:31	2.55
2	J	04:38	8.60	75	17:14	8.85	81	11:02	2.15	23:33	2.00
3	V	05:40	9.05	87	18:10	9.25	92	--	--	12:01	1.70
4	S	06:38	9.40	96	19:03	9.60	100	00:30	1.50	12:56	1.30
5	D	07:32	9.60	102	19:53	9.75	103	01:23	1.20	13:46	1.15
6	L	08:22	9.65	103	20:39	9.80	102	02:12	1.00	14:34	1.15
7	M	09:08	9.55	100	21:22	9.65	97	02:59	1.05	15:19	1.30
8	M	09:51	9.30	92	22:03	9.35	87	03:44	1.25	16:01	1.65
9	J	10:33	8.90	82	22:43	8.90	76	04:26	1.65	16:43	2.10
10	V	11:13	8.40	70	23:25	8.40	64	05:09	2.20	17:25	2.65
11	S	11:57	7.95	59	--	--	--	05:52	2.70	18:11	3.15
12	D	00:11	7.95	54	12:48	7.60	49	06:39	3.20	19:03	3.55
13	L	01:06	7.60	46	13:49	7.35	44	07:36	3.55	20:06	3.80
14	M	02:12	7.40	43	14:57	7.35	43	08:42	3.70	21:14	3.75
15	M	03:20	7.40	45	16:01	7.55	47	09:48	3.60	22:17	3.55
16	J	04:22	7.60	50	16:55	7.85	53	10:47	3.30	23:12	3.20
17	V	05:15	7.90	57	17:42	8.20	61	11:37	3.00	23:59	2.85
18	S	06:02	8.20	64	18:24	8.50	68	--	--	12:21	2.70
19	D	06:44	8.45	71	19:04	8.75	74	00:41	2.55	13:01	2.45
20	L	07:23	8.65	77	19:41	8.95	79	01:21	2.25	13:40	2.25
21	M	08:01	8.80	80	20:18	9.05	82	01:59	2.05	14:17	2.10
22	M	08:39	8.85	82	20:55	9.10	83	02:37	1.90	14:54	2.05
23	J	09:16	8.85	82	21:33	9.10	81	03:15	1.85	15:32	2.05
24	V	09:56	8.80	80	22:14	8.95	78	03:53	1.90	16:11	2.15
25	S	10:37	8.60	75	22:57	8.75	73	04:34	2.00	16:53	2.35
26	D	11:22	8.40	70	23:45	8.50	67	05:18	2.25	17:40	2.65
27	L	--	--	--	12:14	8.15	64	06:07	2.55	18:34	2.90
28	M	00:40	8.25	62	13:14	7.95	60	07:04	2.75	19:37	3.05
29	M	01:44	8.10	60	14:25	7.95	60	08:11	2.90	20:49	3.05
30	J	02:58	8.10	62	15:40	8.15	65	09:24	2.80	22:02	2.80

Papillottes de maquereaux aux algues

4 maquereaux moyens
100g d'algues en paillettes
2 gousses d'ail, 2 citrons
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
papier alu, sel, poivre.

1-Préparer les maquereaux : les vider et faire des filets en les ouvrants par le dos.

2-Préchauffer le four à 210° (th : 6/7)

3-Préparer des rectangles de papier aluminium de la dimension des filets.
Sur chacun des filets, saupoudrer d'algues et refermer la papillote. Cuire au four 20 minutes environ.

4-Pendant ce temps, presser les gousses d'ail, ajouter le jus de citron et l'huile d'olive, bien mélangé. Saler poivrer

5-Servir les maquereaux dans la papillote et la sauce à part.

Mariées de la saison 2016 - JUILLET

JUILLET										
		PLEINES MERS						BASSES MERS		
		Matin			Soir			Matin		Soir
		Heure	Haut.	Coef.	Heure	Haut.	Coef.	Heure	Haut.	Heure
1	V	04:13	8.30	68	16:49	8.50	73	10:36	2.50	23:10
2	S	05:20	8.65	77	17:49	8.90	82	11:40	2.15	--
3	D	06:21	8.95	86	18:45	9.25	90	00:12	1.95	12:38
4	L	07:17	9.20	93	19:36	9.45	95	01:07	1.60	13:31
5	M	08:07	9.30	96	20:22	9.55	96	01:58	1.35	14:18
6	M	08:53	9.35	96	21:05	9.55	94	02:45	1.30	15:02
7	J	09:34	9.20	92	21:44	9.35	88	03:27	1.40	15:43
8	V	10:11	8.95	84	22:20	9.05	80	04:07	1.65	16:21
9	S	10:47	8.60	75	22:56	8.65	70	04:45	2.00	16:58
10	D	11:22	8.25	65	23:32	8.20	59	05:21	2.50	17:35
11	L	--	--	--	12:00	7.85	54	05:58	2.95	18:15
12	M	00:14	7.75	49	12:46	7.50	45	06:40	3.40	19:04
13	M	01:05	7.40	42	13:45	7.25	39	07:33	3.75	20:07
14	J	02:11	7.20	38	14:58	7.25	39	08:42	3.90	21:20
15	V	03:26	7.20	41	16:08	7.45	44	09:54	3.80	22:28
16	S	04:34	7.50	48	17:06	7.85	52	10:57	3.45	23:24
17	D	05:29	7.85	57	17:55	8.25	62	11:49	3.05	--
18	L	06:17	8.20	67	18:39	8.60	71	00:13	2.75	12:35
19	M	07:01	8.55	75	19:20	8.95	79	00:57	2.35	13:18
20	M	07:44	8.80	83	20:01	9.20	86	01:39	2.00	13:59
21	J	08:25	9.05	88	20:42	9.40	90	02:21	1.70	14:40
22	V	09:06	9.15	91	21:22	9.45	91	03:01	1.50	15:20
23	S	09:46	9.20	91	22:03	9.40	90	03:42	1.40	16:01
24	D	10:27	9.10	87	22:45	9.20	85	04:23	1.50	16:42
25	L	11:09	8.85	81	23:29	8.90	77	05:05	1.75	17:25
26	M	11:54	8.50	73	--	--	--	05:50	2.15	18:14
27	M	00:18	8.50	68	12:47	8.15	64	06:41	2.55	19:11
28	J	01:17	8.10	60	13:53	7.90	58	07:43	2.95	20:21
29	V	02:32	7.90	57	15:14	7.90	57	08:58	3.10	21:41
30	S	03:55	7.95	60	16:31	8.20	63	10:17	2.95	22:56
31	D	05:08	8.25	68	17:36	8.60	73	11:27	2.60	--

GARAGE DES SABLES

MÉCANIQUE - SERVICES



LE BORGNE
Dominique

REMORQUAGE - DÉPANNAGE - ENTRETIEN

22660 TREVOU TREGUINEC

02 96 91 75 38



— COIFFURE —

Cécile
ROYANT

Avec ou sans rendez-vous

11 rue de la Poste

22710 PENVÉNAN

Tél. 02 96 92 72 48



Tendance MIXTE

Coiffeurs Penvenan
02.96.92.77.37

PORT-BLANC
GRAND
HOTEL

VUE PANORAMIQUE SUR LA BAIE

02 96 92 66 52

HOTEL-BAR-RESTAURANT-TERRASSE

www.grandhotelportblanc.com

legrandhoteldportblanc@gmail.com

1, bd de la mer - 22710 Penvenan



ti tomm

il va faire bon chez vous !

- » ISOLATION PAR L'EXTÉRIEUR
- » ISOLATION DES COMBLES
- » VENTILATION
- » MENUISERIE EXTÉRIEURE
- » RAVALEMENT DE FAÇADE

02 96 79 23 96

www.ti-tomm.com

Z.A. des Hautières » 22440 TRÉMUSON » contact@ti-tomm.com

Marées de la saison 2016 - AOÛT

AOÛT										
PLEINES MERS						BASSES MERS				
Matin			Soir			Matin		Soir		
	Heure	Haut.	Coef.	Heure	Haut.	Coef.	Heure	Haut.	Heure	Haut.
1 L	06:11	8.65	78	18:33	9.00	82	00:01	2.30	12:27	2.20
2 M	07:06	8.95	86	19:22	9.30	90	00:57	1.85	13:18	1.85
3 M	07:53	9.15	92	20:06	9.45	93	01:45	1.55	14:04	1.65
4 J	08:34	9.25	94	20:45	9.50	93	02:29	1.40	14:44	1.55
5 V	09:11	9.25	92	21:20	9.40	90	03:08	1.40	15:21	1.60
6 S	09:44	9.10	87	21:53	9.20	83	03:43	1.60	15:55	1.80
7 D	10:15	8.85	79	22:23	8.85	75	04:16	1.85	16:27	2.15
8 L	10:44	8.50	70	22:53	8.45	64	04:46	2.30	16:58	2.60
9 M	11:15	8.10	59	23:26	8.00	53	05:17	2.75	17:30	3.05
10 M	11:50	7.70	48	--	--	--	05:50	3.25	18:08	3.55
11 J	00:06	7.50	43	12:38	7.30	39	06:31	3.70	19:00	3.95
12 V	01:03	7.15	35	13:46	7.10	34	07:31	4.05	20:16	4.15
13 S	02:23	7.00	34	15:14	7.15	36	08:56	4.15	21:42	4.00
14 D	03:51	7.15	40	16:29	7.55	46	10:17	3.85	22:51	3.50
15 L	04:58	7.60	52	17:26	8.05	58	11:19	3.35	23:45	2.90
16 M	05:51	8.15	64	18:14	8.60	71	--	--	12:10	2.75
17 M	06:39	8.60	77	18:59	9.10	83	00:33	2.35	12:56	2.25
18 J	07:25	9.05	88	19:43	9.45	93	01:19	1.80	13:40	1.75
19 V	08:09	9.35	97	20:26	9.75	100	02:02	1.40	14:23	1.40
20 S	08:51	9.60	102	21:08	9.90	103	02:45	1.05	15:04	1.15
21 D	09:32	9.65	102	21:50	9.85	101	03:26	0.95	15:45	1.15
22 L	10:12	9.55	98	22:30	9.60	94	04:07	1.05	16:26	1.35
23 M	10:51	9.25	89	23:12	9.15	83	04:48	1.40	17:08	1.75
24 M	11:33	8.80	77	23:58	8.60	70	05:31	1.90	17:53	2.30
25 J	--	--	--	12:22	8.25	63	06:19	2.55	18:47	2.90
26 V	00:55	8.05	58	13:27	7.85	53	07:19	3.15	19:58	3.35
27 S	02:14	7.65	50	14:55	7.70	50	08:38	3.45	21:27	3.40
28 D	03:45	7.70	53	16:19	7.95	57	10:05	3.35	22:48	3.00
29 L	05:01	8.05	62	17:26	8.45	68	11:17	2.90	23:52	2.50
30 M	06:01	8.50	73	18:21	8.90	79	--	--	12:15	2.40
31 M	06:51	8.90	83	19:07	9.25	87	00:44	2.00	13:03	2.00

Accras de roussette

Pour 4 personnes

300 gr de roussette

1 œuf,

1 botte de coriandre,

1 oignon rouge

1 cm de gingembre frais, 3 gousses d'ail,

1 c.àc. de levure

50 gr de farine,

sauce tarta

Pincées piments espelette, et curcuma suivant gout.

Préparation 25 mn

Cuisson 3 mn

1-Faire chauffer votre friteuse à 180°

2 -Sauce tartare : ajouter tous les ingrédients pour réaliser sauce tartare (mayonnaise maison, œufs dur, cornichons, câpres, herbes hachées)

3 -Accras : hacher au couteau les filets de roussette, mettre la chair dans un saladier, ajouter l'oignon rouge et la coriandre hachée, puis ajouter la farine, levure, l'œuf, le gingembre et l'ail

4- Malaxer de façon à obtenir une pâte à acras assez ferme.

5-Faconner de petits acras à l'aide de deux cuillères à café et les cuire dans la friteuse environ 3 minutes.

6- Egoutter vos acras sur du papier absorbant et les servir aussitôt avec la sauce tartare.

M

arées de la saison 2016 - SEPTEMBRE

SEPTEMBRE										
PLEINES MERS							BASSES MERS			
Matin			Soir			Matin		Soir		
	Heure	Haut.	Coef.	Heure	Haut.	Coef.	Heure	Haut.	Heure	Haut.
1 J	07:34	9.15	90	19:46	9.45	92	01:29	1.65	13:45	1.70
2 V	08:11	9.30	93	20:21	9.50	93	02:08	1.50	14:22	1.60
3 S	08:44	9.30	92	20:53	9.45	90	02:43	1.45	14:56	1.60
4 D	09:14	9.25	88	21:23	9.30	85	03:15	1.60	15:26	1.75
5 L	09:42	9.05	82	21:51	9.00	77	03:44	1.80	15:55	2.00
6 M	10:09	8.75	72	22:18	8.60	68	04:12	2.15	16:23	2.40
7 M	10:36	8.40	62	22:46	8.20	57	04:40	2.60	16:52	2.85
8 J	11:06	7.95	51	23:22	7.70	45	05:08	3.10	17:25	3.35
9 V	11:47	7.50	40	--	--	--	05:43	3.60	18:08	3.85
10 S	00:12	7.25	35	12:48	7.15	32	06:33	4.05	19:15	4.20
11 D	01:28	6.95	31	14:17	7.05	32	07:55	4.35	20:52	4.20
12 L	03:06	7.05	36	15:49	7.40	41	09:34	4.10	22:15	3.70
13 M	04:26	7.55	48	16:55	8.00	56	10:47	3.50	23:16	3.00
14 M	05:24	8.15	64	17:47	8.65	72	11:43	2.80	--	--
15 J	06:14	8.80	79	18:35	9.25	87	00:07	2.25	12:31	2.10
16 V	07:02	9.30	93	19:21	9.75	99	00:54	1.60	13:17	1.50
17 S	07:48	9.75	104	20:07	10.10	108	01:40	1.05	14:02	1.05
18 D	08:32	10.00	110	20:50	10.25	111	02:24	0.75	14:45	0.80
19 L	09:14	10.05	111	21:33	10.15	108	03:06	0.65	15:27	0.75
20 M	09:53	9.90	105	22:13	9.85	100	03:48	0.80	16:08	1.05
21 M	10:32	9.50	93	22:55	9.30	86	04:29	1.25	16:50	1.55
22 J	11:13	8.95	78	23:41	8.60	70	05:12	1.90	17:35	2.25
23 V	--	--	--	12:01	8.35	61	06:00	2.65	18:28	2.95
24 S	00:38	7.95	54	13:06	7.80	49	07:00	3.35	19:41	3.50
25 D	02:00	7.50	46	14:37	7.60	46	08:21	3.70	21:14	3.60
26 L	03:34	7.55	49	16:04	7.85	54	09:51	3.55	22:36	3.15
27 M	04:48	8.00	59	17:10	8.35	65	11:02	3.05	23:36	2.60
28 M	05:44	8.50	70	18:02	8.85	76	11:57	2.55	--	--
29 J	06:29	8.90	80	18:45	9.15	84	00:24	2.15	12:42	2.10
30 V	07:08	9.15	86	19:22	9.35	88	01:05	1.80	13:21	1.85

Pot-au-feu de la mer

Pour 4 personnes :

1 queue de lotte découpée en
tronçons

2 filets de rouget grondin

6 pommes de terre, 2 navets ,4
petites carottes, 1 poireau

1 branche de céleri, 2 brins de
thym, 3 feuilles de laurier, 3 brins
de persil

2 bouillons de cubes ou 1 fumet
de poisson

50 gr de beurre, 1 litre d'eau, 5 baies roses, sel et poivre du moulin

1) Laver et peler les légumes, découper les pommes de terre et les navets, émincer les poireaux et le céleri, laisser les carottes entières

2) Dans une cocotte, faire revenir les légumes 5 à 6 minutes dans le beurre. Ajouter les deux cubes dilués auparavant dans 1 litre d'eau puis le thym et le laurier.

3) Porter à ébullition et laisser cuire 15 minutes.

4) Ajouter les tronçons ou les morceaux de poisson, continuer la cuisson encore 6 à 8 minutes.

Saler et poivrer.

5) Parsemer de persil ciselé et servir chaud

Marées de la saison 2016 - OCTOBRE

OCTOBRE										
*Passage à l'heure d'hiver le 30 octobre 2016 (-1h)										
PLEINES MERS						BASSES MERS				
Matin			Soir			Matin		Soir		
Heure	Haut.	Coef.	Heure	Haut.	Coef.	Heure	Haut.	Heure	Haut.	
1 S	07:43	9.30	90	19:55	9.45	90	01:42	1.65	13:56	1.70
2 D	08:14	9.35	90	20:25	9.40	89	02:15	1.60	14:28	1.70
3 L	08:43	9.30	87	20:54	9.30	85	02:45	1.70	14:57	1.75
4 M	09:11	9.20	82	21:22	9.05	78	03:14	1.85	15:26	2.00
5 M	09:37	8.95	75	21:48	8.75	70	03:41	2.15	15:54	2.30
6 J	10:04	8.60	65	22:17	8.35	60	04:08	2.55	16:22	2.70
7 V	10:35	8.20	55	22:51	7.90	49	04:37	3.00	16:54	3.20
8 S	11:13	7.75	44	23:39	7.40	39	05:11	3.50	17:34	3.65
9 D	--	--	--	12:09	7.35	35	05:57	3.95	18:34	4.05
10 L	00:49	7.10	32	13:30	7.15	32	07:09	4.30	20:02	4.15
11 M	02:22	7.10	35	15:04	7.40	40	08:48	4.20	21:34	3.75
12 M	03:50	7.55	47	16:19	8.00	55	10:10	3.60	22:42	3.00
13 J	04:53	8.25	64	17:16	8.70	72	11:11	2.85	23:37	2.20
14 V	05:46	8.95	81	18:08	9.35	88	--	--	12:03	2.05
15 S	06:36	9.50	96	18:57	9.90	102	00:27	1.50	12:52	1.40
16 D	07:23	9.95	108	19:45	10.25	111	01:15	0.95	13:38	0.90
17 L	08:09	10.25	114	20:31	10.40	114	02:01	0.65	14:24	0.65
18 M	08:52	10.25	113	21:15	10.25	111	02:46	0.55	15:07	0.65
19 M	09:34	10.05	106	21:58	9.90	101	03:29	0.80	15:51	0.95
20 J	10:14	9.65	94	22:41	9.30	86	04:12	1.30	16:34	1.50
21 V	10:56	9.05	77	23:27	8.60	69	04:55	2.00	17:20	2.25
22 S	11:44	8.40	61	--	--	--	05:43	2.75	18:13	2.95
23 D	00:25	7.95	54	12:47	7.85	48	06:42	3.40	19:23	3.50
24 L	01:42	7.50	45	14:12	7.60	45	07:59	3.80	20:50	3.65
25 M	03:09	7.55	47	15:36	7.80	51	09:24	3.70	22:09	3.35
26 M	04:20	7.90	55	16:42	8.20	60	10:34	3.30	23:08	2.85
27 J	05:15	8.35	65	17:33	8.60	70	11:29	2.80	23:55	2.45
28 V	06:00	8.75	74	18:16	8.95	77	--	--	12:14	2.40
29 S	06:38	9.05	80	18:53	9.15	82	00:36	2.10	12:53	2.10
30 D	06:13	9.25	84	18:27	9.25	84	01:13	1.95	12:28	1.95
31 L	06:45	9.30	85	18:59	9.25	85	00:46	1.85	13:00	1.85



Cédric Pommier

Mécanique marine-Réparation coque résine

06.29.77.16.57



Centre Nautique de Port Blanc



bd de la mer
22710 PENVENAN
tel : 02 96 92 64 96
courriel: centre-nautique@ville-penvenan.fr
site : www.cnportblanc.fr



Kenavo à 2017

Amicale du Bout du
Quai

Association de statut
loi 1901 sans but
lucratif



Le Bout du Quai N°6, année 2016