

● La vie communale p 2

● La vie des écoles p 5

● La vie associative p 6

● Agenda p 8

Bulletin d'information

Mars 2022 - n° 3

VENDREDI 18 MARS 2022
Cast - salle municipale

SOIRÉE PIZZA BLIND TEST

11-13 ANS
GRATUIT

Organisée par Polysonnance
18H30-21H30
Inscriptions au 02 98 86 13 11



Merci de vous inscrire! Vous avez jusqu'au jour de l'événement!

Sur insta @local.jeunes.chateaulin
Par téléphone ou SMS au 06 87 01 21 28 ou au 02 98 86 13 11

Cast'Hel Roch Nocturne

à la poursuite des korrigans

19 Mars 2022



La 4^{ème} édition
* VTT 20km et 30km
* Marche 10km
* Trail 13km (non chronométré)
Gilet fluo et éclairage obligatoire

Départ du stade de Cast à 20h30



Ca va être chaud!

IMPRO INFINI

Spectacle humoristique et interactif sur le changement climatique

JEU 24 MARS
20h30 - L'Arvest
Pleyben

Gratuit - Sur inscription
www.urgence.net au 02 98 33 28 89
dans la limite des places disponibles



Pour annoncer un événement, publier un article, une affiche ou une petite annonce dans l'Echo de St Hubert, pensez à envoyer vos textes et images avant le 5 du mois précédent la parution.

Pour l'Echo de Saint Hubert d'avril, la date limite sera le 5 mars.



Numéros d'urgence :

SAMU	15
POLICE	17
POMPIERS	18
TOUTES URGENCES	112
(numéro prioritaire fonctionne avec les fixes et mobiles)	
SMS OU FAX	114
(pour les personnes ayant des difficultés à parler ou à entendre)	

Mairie

Du Lundi au Vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h

Tél. : 02 98 73 54 34 - Fax : 02 98 73 62 87

Email : mairie.de.cast@wanadoo.fr

Site Internet : www.mairie-cast.com

Agence Postale

Du Lundi au Samedi de 9h à 12h

Tél. 02 98 73 54 06

« L'Echo de St Hubert » est également téléchargeable en couleur sur le site Internet.



Etat civil

Naissances

Eden PRAT, né à Quimper le 3 février 2022

Décès

QUILLIEN Chantal, décédée à Quimper le 10 janvier 2022

TREANTON Raymond, décédé à Douarnenez le 10 janvier 2022



Compte rendu du conseil municipal du 12 janvier 2022

Réunion du 12 janvier 2022

Le 12 janvier 2022, à 20h30, le conseil municipal de CAST, légalement convoqué le 5 janvier 2022, s'est réuni en la mairie de Cast, sous la présidence de Monsieur Jacques GOUEROU, Maire de Cast.

Etaient présents : Tous les conseillers municipaux en exercice, à l'exception de Nathalie GAONAC'H, excusée, Simon BOUGUYON, excusé, Caroline HASCOET, excusée, Stéphane BOURLES, excusé et Maurice JACQ, excusé.

Procurations : Nathalie GAONAC'H à Sylvie ROGNAN

Caroline HASCOET à Emilie ARZUL
Simon BOUGUYON à Jacques GOUEROU
Stéphane BOURLES à André RANNOU
Maurice JACQ à Armelle MOLAC

Secrétaire de séance : Danielle CARIOU

DELIBERATION 01-2022 : PROGRAMME DE TRAVAUX POUR LE 14 RUE KREISKER ET DEMANDE DE SUBVENTION DANS LE CADRE DU DISPOSITIF PACTE FINISTERE 2030

Par délibération n°27-2021 en date du 31 août 2021 le Conseil Municipal de Cast a décidé l'acquisition du bâtiment sis au 14, rue Kreisker avec l'objectif de remettre aux normes le local afin de le mettre à disposition d'un artisan boulanger ou d'une épicerie selon des modalités qui feront l'objet d'une future délibération.

Cette acquisition représente un montant de 160 000 € hors frais de notaires.

Une première subvention auprès de la région Bretagne a été sollicitée pour un montant de 55 000 €.

Après études préalables, le programme de travaux est divisé en deux tranches.

La tranche ferme intègre les travaux de remise aux normes du rez-de-chaussée, d'isolation du bâtiment ainsi que la réfection intégrale de la dalle du 1er étage. Cette tranche représente un montant de 130 000 € HT

La tranche conditionnelle comprend les travaux relatifs à l'électricité et à la plomberie des étages pour 30 000 € HT.

Ces travaux peuvent faire l'objet d'une subvention, dans le

cadre du nouveau programme de soutien du Conseil départemental du Finistère aux projets des communes : Pacte Finistère 2030.

Le Conseil Municipal décide à l'unanimité:

De valider le programme des travaux tels que présenté ;

D'en accepter le plan de financement ;

D'autoriser le Maire à solliciter du Conseil départemental du Finistère une subvention de 200 000 € dans le cadre du Pacte Finistère 2030.

DELIBERATION 02-2022 : SELECTION DU MAITRE D'ŒUVRE POUR LES TRAVAUX DU 14, RUE KREISKER

Suite à la délibération n°27-2021, la commune a procédé à une consultation afin de s'adjoindre les services d'un maître d'œuvre pour les travaux de restructuration du 14 rue kreisker.

La commune a reçu la réponse du cabinet Archi Espace Conception qui a formulé une offre conforme à la demande et des références pertinente avec le projet de la commune.

Le cabinet AEC propose de réaliser la mission complète de maîtrise d'œuvre aux conditions suivantes :

Taux d'honoraires de 14% pour un total de 21 000 € HT sur la tranche ferme ;

La commune n'a pas reçu d'autre proposition.

Le Conseil Municipal décide à l'unanimité:

De retenir l'offre du cabinet Archi Espace Conception ;

D'autoriser le Maire à signer tous les actes relatifs à cette affaire.

DELIBERATION 03-2022 : CONVENTION AVEC CMGO POUR LES TRAVAUX D'AMENAGEMENT DE VOIRIE SUR LA VOIE COMMUNALE 13

La société CMGO a pris contact avec la commune au sujet de la sécurisation de l'accès à la carrière du Hinguer donnant sur la voie communale 13.

CMGO propose ainsi, afin d'assurer la sécurité des véhicules circulant aux abords de la carrière, de réaliser, à ses frais, des travaux sur la voie.

Cette intervention nécessite la conclusion d'une convention entre la commune de Cast et CMGO selon les modalités suivantes :

Création de deux écluses sur un tronçon de 900 m sur la VC 13 pour réduire la vitesse des véhicules en provenance du bourg et limiter les risques de collisions. CMGO s'engage à prendre en compte le gabarit des véhicules agricoles.

CMGO s'engage à réaliser les travaux dans les 6 mois suivant la signature de la convention ;

La commune conserve à sa charge l'entretien et la mise en conformité de la signalisation, la viabilité hivernale de la voirie, l'entretien et le fauchage des accotements, fossés et bordures ainsi que la mise aux normes en cas de changement de la réglementation.

Le Conseil Municipal décide à l'unanimité:
D'accepter les termes de la convention avec CMGO tels qu'exposés ;

D'autoriser le Maire à signer cette convention et tous les actes en résultant ;

D'annexer la convention à la présente délibération.

DELIBERATION 04-2022 : BUDGET GENERAL – DECISION MODIFICATIVE 1

Le Conseil Municipal décide à l'unanimité :
D'adopter la décision modificative suivante sur le budget général pour l'exercice 2021 :

Section de fonctionnement

Dépenses :

Chapitre 022 – article 022 : - 3 503.87 €

Chapitre 023 – article 023 : + 3 503.87 €

Section d'investissement :

Dépenses :

Chapitre 20 – article 20422 : + 3 503.87 €

Recettes :

Chapitre 021 – article 021 : + 3 503.87 €

DELIBERATION 05-2022 : CONVENTION AVEC LE SDEF POUR LES ETUDES DE FAISABILITE POUR LA CHAUDIERE DE LA SALLE COMMUNALE DANS LE CADRE DU PROGRAMME ACTEE

Le Programme ACTEE 2, référencé CEE PRO-INNO-52, porté par la FNCCR vise à faciliter le développement des projets d'efficacité énergétique et de substitution d'énergies fossiles par des systèmes énergétiques efficaces et bas carbone pour les bâtiments publics.

Suite à la réponse à l'Appel à Manifestation d'Intérêt du 30 Juin 2020, le jury du programme ACTEE a décidé de sélectionner les projets du SDEF et du SIEL (Syndicat Intercommunal d'Energie de la Loire).

Ce programme ACTEE prévoit notamment un financement pour des études de faisabilité sur le patrimoine bâti des collectivités visant le remplacer des systèmes de chauffage à énergie fossile (fioul) ou le remplacement d'installations de chauffage électriques en favorisant des équipements utilisant les énergies renouvelables, notamment le bois énergie ou des technologies novatrices à moindre impact écologique type pompe à chaleur.

Le SDEF propose à ses adhérents un accompagnement pour la gestion énergétique de leur patrimoine.

En effet, les règles financières du SDEF validées par le bureau syndical du 9 juillet 2021, prévoient une prise en charge 90% du montant de l'étude de faisabilité dans la limite de 3 000 € HT par étude et par bâtiment. Le reste restant à charge de la commune.

Une convention doit être signée entre le SDEF et la collectivité afin de définir les conditions d'exécution techniques et financières de la mission.

Au titre de cette convention, les prestations suivantes seront réalisées sur le patrimoine de la collectivité :

Site étudié	Adresse du site	Surface chauffée (m ²)	Prestations BPU	Plan disponible
Salle communale : bâtiment	Place Saint Hubert - 29150 CAST	330 m ²	(LOT n°1 Pays de Cornouaille) Article 5 - Etude de faisabilité - Projet plus complexe	Plans OK pas de plus-value métrés

Le montant de(s) prestation(s) réalisée(s) dans le cadre de la présente convention s'élève à 3250 € HT, soit 3900 € TTC, conformément aux prix retenus dans le marché qui a été passé par le SDEF. Les prestations externalisées sont payées par le SDEF sur la base des factures établies par l'entreprise qu'il a retenue, dans le cadre du marché.

La collectivité devra verser au SDEF 100 % du montant TTC de la prestation.

Le SDEF procèdera à un remboursement de 2 700 €.

Le Conseil Municipal décide à l'unanimité:

D'approuver le projet d'étude faisabilité énergétique des bâtiments public en lien avec le programme ACTEE.

D'approuver les conditions techniques et financières de la convention et notamment le montant de la prestation qui s'élève à 3 900 euros TTC.

D'autoriser la collectivité à verser au SDEF 100% du montant TTC de la prestation.

D'autoriser le Maire à signer la convention ainsi que les éventuels avenants et toutes autres pièces nécessaires à l'exécution de la convention.

QUESTIONS DIVERSES

Monsieur le Maire et Laurence LE BERRE évoquent les protocoles qui ont été mis en œuvre dans le cadre de la rentrée de janvier 2022. Ils reviennent sur le fait que les consignes, modifiées à plusieurs reprises en une semaine et parfois contradictoires, ont occasionné la plus grande confusion et bien des désagréments pour les enfants, les parents les enseignants et les agents de la commune. Ils saluent la grande réactivité et l'implication des agents de la commune au service de la sécurité et du bien-être des enfants. Ils les félicitent pour leur capacité à avoir su adapter la prise en charge des enfants dans un contexte sanitaire tendu et un cadre réglementaire complexe.

Emilie ARZUL demande si une prise en charge des enfants est envisageable par des agents communaux en cas d'absence d'un enseignant. Le cadre réglementaire et la répartition des compétences entre l'Education Nationale et la commune sont rappelés et notamment le fait que les agents n'ont pas vocation juridiquement à remplacer les enseignants. Néanmoins, Madame LE BERRE indique que jamais un enfant ne restera livré à lui-même et que, le

temps que les parents puissent venir le récupérer, il sera placé sous la garde soit d'un agent soit d'un autre enseignant.

Sylvie ROGNAN fait part d'un souhait formulé par plusieurs habitant de la commune de revoir apparaître dans la rubrique état-civil de l'Echo de Saint Hubert les adresses des personnes y étant mentionné. Monsieur le Maire lui indique que la réglementation a évolué et qu'il n'est plus possible de faire apparaître les adresses.

Isabelle RIOU interroge Monsieur le Maire au sujet du ramassage des bacs de tri par la communauté de communes. Avec le développement du tri, ces derniers se remplissent bien plus rapidement et elle demande s'il est envisagé d'augmenter la fréquence des collectes sur ces déchets. Monsieur le Maire a déjà, en plusieurs occasions, porté cette question auprès de la CCPCP et des débats sont en cours sur ce sujet. L'augmentation de la fréquence de collecte nécessite des moyens supplémentaires et les débats sont complexes sur ce thème au sein de la commission Gestion des déchets de la CCPCP.

Elections

La date limite d'inscription sur les listes électorales, pour pouvoir voter lors des élections présidentielles (1er tour le 10 avril et 2nd tour le 24 avril 2022) est fixée au :

- mercredi 2 mars pour les inscriptions en ligne
- vendredi 4 mars pour les inscriptions en mairie.

Modalités :

- en ligne, sur le site service-public.fr ; il faut fournir un justificatif d'identité et d'un justificatif de domicile numérisés ;

- en mairie, sur présentation d'un justificatif de domicile et d'un justificatif d'identité

L'inscription des nouveaux résidents venant d'arriver à Cast n'est pas automatique. Il est nécessaire de faire la démarche en mairie ou par internet.

Les habitants de Cast qui ont déménagé à l'intérieur de la commune doivent également le signaler dès que possible.

Recensement militaire

Les jeunes (filles et garçons) de nationalité française doivent se faire recenser dans les trois mois suivant leur 16e anniversaire. Pour se faire recenser, ils doivent se présenter à la mairie, munis de leur carte d'identité, du livret de famille et d'un justificatif de domicile récent.

Le recensement donne lieu à la délivrance d'une attestation de recensement (exemplaire unique, à conserver ; elle est requise pour certains examens)

Puis à une convocation à la Journée Défense et Citoyenneté.

Pour en savoir plus :

<https://www.defense.gouv.fr/jdc/ma-jdc>

Commerces et professionnels

La liste des artisans, commerçants, producteurs, entreprises de services et professionnels de santé est disponible en **mairie** ou sur notre site Internet www.mairie-cast.com

Horaires du **Docteur SABLON, médecin généraliste.**

Tél : 09.86.44.17.29 (*consultations sur rendez-vous uniquement*) : lundi, mardi, mercredi, vendredi : 9h à 12h et de 15h30 à 19h. Fermé le jeudi. Samedi matin de 9h à 12h

Horaires du **Docteur LOBJEOIS, médecin généraliste.**

Tél. 09.81.84.19.68.

Prise de rendez-vous sur doctolib.fr ou par téléphone.

Lundi, mercredi, jeudi, vendredi de 9 h à 12 h 20 et de 14 h à 18 h 40. Fermé le mardi. Samedi matin de 9 h à 12 h.

Permanence Cabinet Infirmier - Maison médicale

Tél. : 02.98.73.58.78 pour prise de rendez-vous permanences Mardi - vendredi de 7h30 à 8h30

Csaba Kincses, masseur kinésithérapeute : 09.86.44.14.51

Pharmacie Niquet (02.98.73.56.06)

Ouvert du lundi au vendredi 9 h - 12 h et 14 h - 19 h ; le samedi 9 h - 12 h www.pharmacie-niquet.fr

Marchés, place St Hubert :

Les mardis, de 9h à 12h : marché alimentaire (légumes, viande)

Les Paniers Castois : légumes bio, paniers à 8 €, 11 €, 15 € - le samedi de 10 h 30 à 11 h 30

Contact : Patricia au 06.47.60.35.43 ; Frédéric au 02.98.73.67.07 ; Maurice au 06.81.89.51.99.

Un chien dans le marais : alimentation et accessoires pour chiens et chats. www.unchiendanslemarais.com

Contact : Tél. 06.18.83.14.74

Ferme de Lamharo Vend colis de porc (\pm 7 kg) à 11€/kg : Animaux élevés sur paille, nourris à base d'aliments sans OGM et enrichis en graine de lin.

- Vend steaks hachés : lot de 16 (2 kg pour 24€) ou lot de 8 (1 kg/13€)
- Vend colis de viande bovine (\pm 11 kg) à 13 €/kg : Animaux élevés entièrement à l'herbe. Tout est emballé sous vide. Possibilité de livraison à domicile.

Contact : Bruno HASCOET au 06 08 25 45 13 ou lafermedelamharo@orange.fr

Les caves de Saint-Gildas : ouvert du mardi au samedi de 9h à 12h30 et de 15 h à 19h30 ; le dimanche matin de 10 h à 12h30.

Tél. 02.98.73.54.65

EVEN AGRI

Bricolage, Jardinage, Alimentation animale, Elevage, Matériaux - Magasin ouvert à tous.

Horaires : du lundi au vendredi : 8h30-12h 13h30-17h
et le samedi matin 9h-12h

Epicerie communale - dépôt de pain

5 rue Kreisker - tél. 02.98.73.55.73

Lundi : Fermé (dépôt de pain au Coup de Tabac)

Mardi, Mercredi, jeudi, vendredi et samedi : 7h-12h30 et 16h-18h

Dimanche : 7h - 12h

Salon de coiffure

Retrouvez le salon de coiffure de Cast sur

facebook : page « LS Coiffure CAST ».

Contact : tél. 02.98.73.54.62

Educateur canin - comportementaliste chiens / chats / chevaux. Problème d'agressivité, fugue, malpropreté, hyperactivité, stress, destruction, ...

Contact : Cédric Robitzer tél. : 06.64.20.58.10.

cedricrobitzer.ceephao.fr

Taxi Peron : toutes distances , transports médicaux assis (consultations, hospitalisations), aéroports, gares, scolaires, restaurants, etc. Véhicule aménagé pour fauteuil roulant.

Contact : tél 06.19.17.01.17 / 02.98.81.54.08

mail : taxiperon@gmail.com

La bulle qui roule

8 massages bien-être, épilations, soins visages et corps. Produits bio et naturels.

Sur rendez vous au : tél. 06.45.63.55.12

bonjour@labullequiroule.com

<https://www.labullequiroule.com>

Adresse : Cottornec, 29150 Cast

Sophrologue - hypnothérapeute

Nancy Gutierrez - certifiée RNCP, vous propose des séances de sophrologie pour gérer son stress et ses émotions.

Contact : 17 chemin de Pennavur 29150 CAST,

Site internet : www.nancygutierrez-sophrologue.com

Tél. 06.19.65.61.23

(se déplace également à domicile)

Eveil musical

Géraldine Canu vous propose des ateliers d'éveil musical en famille dans la salle de la Rotonde et ce à compter du dimanche 6 mars ; les séances durent 1 h, elles sont proposées le dimanche matin (10h30 - 11 h 30) et le mercredi (16 h 30 - 17 h 30).

Les enfants accompagnés d'un adulte auront moins de 6 ans. Les premières dates proposées : 6, 9, 27, 30 mars et 3 et 6 avril.

Le tarif est de 15 € de l'heure par enfant (25 € pour 2 enfants de la même fratrie).

Contact : Géraldine Canu, canugeraldine@gmail.com

06.86.85.18.86



LA VIE DES ECOLES



Ecole Publique

Ramassage de déchets sur la plage

Lundi 17 janvier, les élèves de CE2-CM1 ont participé à un ramassage de déchets sur la plage de Kervijen à Plomodiern. Puis ce sont les élèves de CP-CE1 qui se sont rendus sur la plage de Kervel à Plonévez-Porzay le lundi 24 janvier pour, à leur tour, ramasser des déchets.

Les classes étaient accompagnées de Rozenn et Fanny de l'Etablissement public de gestion et d'aménagement de la Baie de Douarnenez (Epab).

Cette action a permis de constater la présence de nombreux déchets dans la laisse de mer et en haut des plages. Les élèves ont ainsi ramassé des morceaux de filets de pêche, des bouchons, des bouteilles, de nombreux morceaux de plastique dont une multitude de petites billes appelées « larmes de sirène ».

Tous étaient ravis d'avoir participé à cette action citoyenne.

Pour les élèves de CP-CE1, ce ramassage s'inscrit dans un projet sur l'année avec l'Epab. En effet, après avoir constaté la pollution plastique, les conséquences seront étudiées en classe puis, fin mars, une visite à Océanopolis est organisée. Les élèves y participeront à un atelier sur la pollution plastique et visiteront le pavillon tempéré.



Pose de mangeoires et comptage des oiseaux de la cour

Depuis le 14 janvier, les élèves de maternelle prennent soin des oiseaux. Ils remplissent en effet des mangeoires accrochées dans les arbres de la cour.

En MS-GS, ils ont appris à reconnaître les oiseaux les plus fréquents. Et c'est ainsi qu'ils ont pu les compter vendredi 28 janvier et participer à l'opération de comptage national des oiseaux de jardin. Ils ont comptabilisé 20 oiseaux et 7 espèces différentes : mésanges, pinsons, moineaux ... et choucas.

Très attentifs et observateurs, les élèves n'oublient pas de rappeler qu'il faut remplir les mangeoires et prennent du plaisir à nommer les oiseaux à présent bien connus.



● Ecole Notre Dame

Opération Pizzas

Depuis le départ pour les vacances d'hiver, l'école met en place une vente de pizzas à emporter avec la pizzeria d'Alain Conan de Quéménéven. 96 pizzas ont été vendues lors de cette première opération.

La prochaine vente aura lieu le vendredi 8 avril, les bons de commande seront à retourner à l'école pour le lundi 4 avril. Les bons de commande pourront être télécharger directement sur le site de l'école.

L'école Notre Dame ouvre ses portes

Les portes ouvertes de l'école Notre Dame auront lieu le samedi 2 avril de 9h à 12h. En fonction de l'évolution des mesures sanitaires, nous vous ferons part de l'organisation mise en place.

Si vous souhaitez davantage de renseignements, vous pouvez dès à présent nous contacter par mail, à l'adresse : ecolend@wanadoo.fr ou par téléphone au 02.98.73.56.79

C'est la Chandeleur !

Pour terminer la troisième période, nous avons fêté la Chandeleur à l'école. Après avoir étudié la recette et les différents ingrédients qui la constituaient, les élèves de maternelle ont préparé des crêpes. Ils en ont même fait profiter les élèves de CE/CM, pour le grand plaisir des gourmands !

● ALSH



« Dernier mercredi avant les vacances d'hiver nous avons eu la chance de fêter la chandeleur le 2 février même avec un petit effectif, pour cause d'épidémie covid importante dans les écoles . »

● VIE ASSOCIATIVE

● Polysonnance

Vendredi 4 février, 12 jeunes de 14 à 17 ans ont participé à la soirée organisée par les animateurs de Polysonnance. Chacun a pu préparer sa pizza et participer à divers jeux musicaux ou autres tout en dégustant leurs préparations. Tous seraient ravis de programmer une nouvelle soirée, ils sont d'ailleurs fait part aux animateurs de plusieurs thèmes pour un prochain rendez-vous.

Les 11-13 ans ne sont pas en reste, car le **vendredi 18 mars** la soirée leur est réservée ! Ils peuvent déjà signaler leur présence par sms au 06 87 01 21 28 ou sur instagram : [@local_jeunes_chateaulin](https://www.instagram.com/local_jeunes_chateaulin).

Vendredi 18 mars 2022, 18h30 - 21h30. Soirée pizza - blind test pour les 11-13 ans, salle communale de Cast. Inscription possible jusqu'au 18 mars.



Pause couture

Pause Couture a démarré ! Les adhérentes de l'association « Pause Couture » ont commencé à se retrouver le mercredi soir à la salle communale de Cast. Les couturières amatrices se retrouvent pour un moment convivial autour de leur projet : trousse, vêtement, panier, etc.



C'est l'occasion pour elles de se donner des conseils, des idées ou tout simplement faire une «pause couture» ! Il reste des places.

Contact : 06.79.53.59.59

Atelier équilibre alimentaire

« L'équilibre alimentaire et le plaisir de manger »

Conférence Salle de la Rotonde à Cast

Jeudi 24 février 2022

Suivi de 7 séances de 2h, les 3, 10, 17, 24, 31 mars et le 30 juin



L'alimentation est une alliée indispensable à notre santé. Elle peut aussi être une ennemie redoutable.

En partenariat avec l'association Brain Up, le CCAS de la commune de Cast vous

propose de participer au programme « l'équilibre alimentaire et le plaisir de manger ». Venez découvrir les conseils et les astuces d'une alimentation saine et adaptée à vos besoins. Animée par une professionnelle en diététique, c'est aussi l'occasion de faire le point sur des questions d'actualité comme le coup de fatigue, les nouvelles étiquettes, les modes alimentaires, etc. Inscriptions aux ateliers à l'issue de la conférence :

Séance 1 : L'alimentation, une alliée indispensable.

Séance 2 : Faire face aux coups de fatigue grâce à l'alimentation.

Séance 3 : Comprendre et analyser les informations qu'ont peut lire sur les étiquettes.

Séance 4 : Comment avoir une alimentation saine et équilibrée à petit budget.

Séance 5 : Comment maintenir son capital osseux grâce à une alimentation équilibrée.

Séance 6 : Sensibilisation sur les risques de diabète par une alimentation trop riche en sucre.

Séance 7 : Synthèse autour d'un moment de dégustation et d'un grand quiz de révision.

Places limitées (15 personnes), inscriptions :

Au 02.98.73.54.34 (Mairie) ou au 06.08.26.39.83.

Cast VTT - Cast Hel Roc'h

L'édition 2022 du Cast Hel Roc'h aura lieu le 19 mars. Les tarifs des inscriptions sont :

Marche & trail: 4 €

VTT :

- 30km et 20km licenciés FFV 4€

- 30km et 20km licenciés FFV -18ans Gratuit

- 30km et 20km non licenciés 6€

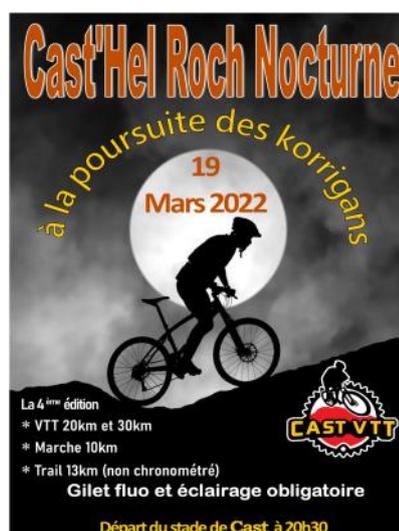
- 30km et 20km non licenciés -18ans Gratuit

Infos pratiques;

Eclairage et gilets jaunes obligatoires (rando nocturne).

lien pour l'inscription en ligne:

<https://www.helloasso.com/associations/cast-vtt/evenements/cast-hel-roc-h-nocturne>.



Dojo du porzay



Le championnat du Finistère minimes s'est déroulé samedi à Landerneau. Seul deux représentantes du Dojo du Porzay-Nevet ont participé à cette compétition tant attendu, les deux garçons inscrits n'ont malheureusement pas pu faire le déplacement (malade ou cas contact).

Les deux féminines du club terminent sur la troisième marche du podium, synonyme de qualification pour le championnat de Bretagne qui aura lieu à Concarneau le 27 février prochain.

Félicitations à Youna ROUDAUT et Laly LAOUENAN.

● Groupe de marche

CIRCUITS DE RANDONNEES

Départ à 14 h du parking des anciens combattants au bourg de CAST.

MARDI 8 MARS 2022

Circuit de Locronan: 6kms6

Départ du parking de la salle communale à Locronan Prendre la route de la montagne et à chemin de terre à droite puis à gauche pour rejoindre la voie romaine. A droite et à gauche pour rejoindre la route de Plogonnec. On la traverse et on prend à gauche Trigorn, à droite la route du bois Nevet, on traverse la route de Douarnenez pour rejoindre Par ar Valis et à gauche, puis à droite pour contourner Roudou Huella. On revient par le chemin de terre via la D63, on la traverse, on coupe rue Moal, puis la vieille route de Plonevez puis on rejoint le chemin de ker-vellic pour rejoindre le parking.

Difficulté : aucune

Balisage : aucun

MARDI 15 MARS 2022

Circuit de Pentrez St-Nic : 6kms5

Départ en face du bar « Del'ys » à Pentrez. Prendre la rue ker ys, à droite la rue du manoir et à gauche chemin de terre vers St-Côme. A gauche pour monter vers la route départementale, la traverser et prendre la ligne de chemin de fer pour rejoindre la route de Châteaulin. A gauche pour reprendre la ligne de chemin de fer jusqu'à Navarrou. Traverser et prendre à gauche vers le bourg, puis à droite vers Lesirguy. Prendre le chemin d'exploitation à gauche pour rejoindre Pentrez, à droite et à gauche pour remonter la rue Gradlon et descendre à Pentrez pour revenir par la plage.

Difficulté : aucune

Balisage : aucun

MARDI 22 MARS 2022

Circuit de St-Laurent à PLEYBEN: 6 kms

Départ du parking de la gare à PLEYBEN. Prendre la ligne de chemin de fer jusqu'au bout, revenir par la chapelle St-Laurent, et prendre le bois (selon la météo) On reviendra par la ville.

Difficulté : aucune

Balisage : aucun

MARDI 29 MARS 2022

Circuit « autour de Lestonan » : 6kms

Départ du parking près de l'Odet à gauche Suivre l'Odet et on revient par le bois

Difficulté : Un peu de montée

Balisage : aucun

MARDI 5 AVRIL 2022

Sortie à la journée : lieu à voir

Départ à 9h du parking au bourg de CAST pour le covoiturage.

Marche de 2 heures le matin

Restaurant

Marche ou visite l'après-midi.

● FNACA

19 mars 2022 : 60ème Anniversaire du cessez-le-feu de la guerre d'ALGÉRIE.

- Journée nationale du souvenir et de recueillement

Le programme des cérémonies à la mémoire de nos 30000 morts et des victimes civiles, qui doivent avoir lieu à cette date, compte-tenu des conditions sanitaires, sera diffusé ultérieurement.

● Bibliothèque



BIBLIOTHEQUE JEANNE LAURENT

Le site en ligne de la bibliothèque liste tout le catalogue. Il est accessible à tout le monde de chez soi : <http://www.bibliotheque-cast.fr>

HORAIRES D'OUVERTURE

mardi de 10h à 12h

jeudi de 18h à 19h

samedi de 10h à 12h

Nouvelles acquisitions : la bibliothèque enrichit régulièrement son catalogue. N'hésitez pas à venir découvrir les nouvelles références disponibles.

● Agenda

Agenda

(calendrier prévisionnel, sous réserve de modifications)

Mars

Vendredi 18 : soirée 11-13 ans - Polysonnance

Samedi 19 : randonnée nocturne - Cast VTT

Samedi 19 : 60ème Anniversaire du cessez-le-feu de la guerre d'Algérie.

Avril

Dimanche 10 : 1er tour - élections présidentielles

Lundi 18 : chasse à l'œuf - comité d'animation

Dimanche 24 : 2nd tour - élections présidentielles

Mai

Dimanche 8 : commémoration armistice du 8 mai 1945