



## AUJOURD'HUI

### URGENCES

Médecin de garde : tél. 15.  
Pharmacie de garde : tél. 32.37  
(0,34 € la minute).

02.98.70.70.70.

### LOISIRS

Piscine Aquacap : de 12 h à 14 h  
et de 17 h à 20 h.

### SÉCURITÉ

Sauvetage en mer : Cross-Corsen,  
tél. 02.98.89.31.31.  
Sapeurs-pompiers : tél. 18  
(112 depuis un portable).

### LE TÉLÉGRAMME

Rédaction : 3, rue Émile-Zola, à  
Douarnenez, tél. 09.69.36.05.29,  
fax 02.98.92.65.78 ; mél. douarne-  
nez@letelegramme.fr

Avis de décès : de 13 h 30 à  
20 h 30, tél. 0.800.11.22.29,  
fax 0.820.200.538.

### PRATIQUE

Liaisons maritimes Audierne-  
Sein : réservations au

## CAP-SIZUN EXPRESS

### Départementales. Les candidats sur le terrain

Dans le cadre de la campagne pour les élections départementales, Didier Guillon, conseiller général sortant, sera présent à l'île de Sein et tiendra une réunion publique à l'abri du marin à 10 h. Les candidats de « l'Humain d'abord en Finistère », Marcelle Celton et Gérard Rousseau, et leurs remplaçants Martine Bescou et Paul Robert (soutenus par le Front de Gauche), iront à la rencontre des habitants de Beuzec-

Cap-Sizun, ce jeudi à 19 h, salle communale. Les candidats d'Europe Écologie-Les Verts, Paule Maiche et Jean Cathala, leurs remplaçants Nicole Le Gall et François Frattini, proposent aux électeurs d'échanger sur leurs propositions lors des réunions publiques qui se tiendront aujourd'hui, à 20 h, à Pont-Croix (espace Bolloré - théâtre) et demain, à 20 h, à Audierne, salle multifonctions, 1, rue Lamartine.

## Plouhinec

### Ar Chab e Tansal.

### Carnaval et danse bretonne



Lundi soir, 26 membres de l'association de danses bretonnes Ar Chab e Tansal qui avaient mis leurs plus beaux déguisements pour une soirée carnaval. Soirée carnaval oui mais avec de la danse bretonne ! Gavottes, laridés, rondes et scottishs se sont succédé sur le plancher de la salle Chez Jeanne. Le repas de l'association aura lieu dimanche à 12 h au même endroit.

## À SAVOIR

### CAP-SIZUN

**Cap Accueil.** Demain, réunion à 18 h, à Cap-Accueil. Objet : « Un supplément d'âme pour les maisons du Cap ou quel avenir pour nos friches bâtimentaires (800 maisons à l'abandon dans le Cap Sizun) ? » Tél. 02.98.70.28.72.

12 h 15 d'une délégation au mémorial de Pleyben ; à 17 h, cérémonie à Cléden-Cap-Sizun en présence des élus et de la population, avec dépôt de gerbes et remise de décorations. À l'issue de la cérémonie, un pot sera offert par la municipalité. À 19 h, traditionnel repas à l'Abri côtier. Les personnes intéressées doivent s'inscrire auprès des responsables.

**Fnac.** Le 19 mars sera célébré le 53<sup>e</sup> anniversaire du cessez-le-feu en Algérie. Au programme : départ à

### PLOUHINEC

**Art en fête.** Cette animation aura lieu du 8 au 10 mai, en mairie et à la salle « Chez Jeanne ». Un appel est lancé à tous les artistes plouhinecois intéressés pour participer. Tél. 02.98.70.87.33 ou mél. culture@ville-plouhinec29.fr.

Veillée de prière avec le groupe de prière de Taizé pendant le Carême aujourd'hui, de 20 h à 21 h, à l'église Saint-Julien, à Poulgozec. Ce sera une occasion de se réunir pour prier ensemble pendant cette période particulière pour les chrétiens. Veillée sous forme de vèpres.

**Veillée de Carême à Poulgozec.**

## Le Télégramme à votre disposition

MX765801

### P. ROGEL. Taxi

10, rue Saint-Dreyer - PLOUHINEC - Tél. 02.98.74.99.65/06.33.47.30.63  
Ouvert 7 jours/7

# Sport. Et si on testait le body pump ?

Le body pump vient de rejoindre la liste des activités proposées par le Club Haltérophilie Musculation. Il s'agit d'un cours de fitness à vocation de renforcement musculaire complet, pré-chorégraphié, qui se déroule en musique.

Au CHM, les cours de body pump sont ouverts à tous quels que soient l'âge et le niveau.

Pour retrouver la forme, garder la ligne ou simplement rester en bonne santé, le Club Haltérophilie Musculation (CHM) Plouhinec-Pointe du Raz organise des cours de musculation. S'y ajoutent désormais des cours de body pump. Ces diverses activités permettent de travailler le tonus, l'endurance ou muscler son corps afin d'améliorer sa condition physique ou encore redynamiser la ceinture abdominale, en douceur, avec un coach.

« Il n'est pas nécessaire d'être un athlète pour participer, à partir du moment où l'on souhaite entretenir son corps et sa santé », indique Jean-



Pierre Dolot, l'un des coaches du club.

### Les mouvements suivent le rythme de la musique

Les ateliers de body pump sont encadrés par des bénévoles diplômés fédéraux. Ils permettent un entraînement original avec poids, qui sculpte, renforce et tonifie tout le corps rapidement. Cette technique regroupe les meilleurs exercices de la salle de musculation, comme les squats et les développés jetés. Cette activité se déroule en musique, chaque air faisant travailler un groupe musculaire, toujours dans le même ordre. Les

mouvements sont pré-chorégraphiés et suivent le rythme de la musique. « Nous mettons l'accent sur l'utilisation de poids légers et sur la répétition des mouvements, les sportifs brûlent ainsi des calories, tonifient leur corps et augmentent leur masse musculaire ».

Quoi de mieux pour se motiver à atteindre rapidement les objectifs fixés ?

### ▼ Pratique

Body pump trois fois par semaine : mardi et jeudi à 19 h, samedi à 10 h. CHM, tél. 06.63.62.81.48 ou à la salle aux heures d'ouverture.

## Route de l'amitié. Départ le 24 juillet

La neuvième édition de la Route de l'amitié se prépare. Les associations organisatrices des différents ports étaient réunies samedi à Lorient pour organiser l'événement.

Du 24 juillet au 2 août, 180 bateaux navigueront ensemble entre Audierne et Le Palais à Belle-Ile-en-Mer en passant par Loctudy, Concarneau, Groix, Le Bono et la Trinité-sur-Mer. La Route de l'amitié est avant tout une fête avec des animations sur les quais, des concerts (chants de marins, rock celtique, musique traditionnelle) avec restauration possible sur place et des feux d'artifice. Cette grande fête maritime en Bretagne Sud est ouverte à tous et les animations proposées sont gratuites.

Plusieurs sujets ont été abordés : l'accueil de bateaux, la sécurité en



Lors de cette journée, les associations ont pu partager les bonnes pratiques et bonnes idées pour l'organisation de la prochaine Route de l'amitié.

mer, les animations, l'organisation des soirées, la restauration, les bénévoles pour proposer des escales de qualité pour les marins, habitants des différents ports et visi-

teurs.

### ▼ Pratique

Plus d'infos sur l'édition 2015 : mél. www.routedelamitie.fr.

## Beuzec-Cap-Sizun

### Notre-Dame de la Clarté. Séjour à la neige

Vendredi dernier, les 18 élèves de CE2-CM1-CM2 de l'école Notre-Dame de la Clarté ont pris le bus pour un séjour à la neige à destination d'Arreau dans les Hautes Pyrénées. La classe de Damien Diascorn a voyagé de nuit pour pouvoir profiter, dès le samedi matin, des pistes ensoleillées de la station de Peyragudes. Au programme : raquettes, ski, visite d'une bergerie, visite du gouffre d'Esparos, visite du château de Movezan. Les enfants et leur professeur des écoles sont ravis et profitent d'une excellente météo avec un beau soleil et de la neige en abondance. Ils seront de retour à Beuzec dans la matinée de samedi prochain.



Les enfants de l'école de Beuzec profitent de la neige et du soleil à la station de Peyragudes, dans les Hautes-Pyrénées.