

- La vie communale p2
- Informations pratiques p2
- La vie des écoles p4
- La vie associative p6
- Agenda p8

## Bulletin d'informations

JANVIER 2020 - n°1



### JANVIER 2020

**Vendredi 10 à 20 h 30** : assemblée générale du comité d'animation

**Dimanche 12 à 11 h** : vœux du Maire - salle communale de Cast

### FEVRIER 2020

**Samedi 1er** : repas raclette - APEL Ecole Notre Dame

**Dimanche 9** : fest deiz - Danse Bretonne Loisir

**Samedi 15** : Carnaval - repas tartiflette - APE

### MARS 2020

**Samedi 7** : cassoulet- Racing Cast Porzay

**Dimanche 15** : 1er tour des élections municipales

**Dimanche 22** : 2nd tour des élections municipales

### AVRIL 2020

**Dimanche 12** : troc et puces APE Ecole Publique

**Lundi 13** : chasse à l'œuf - comité d'animation

**Dimanche 26** : salon du Printemps - FASILA CAST

### MAI 2020

**Samedi 30** : repas du CCAS

### JUIN 2020

**Samedi 13** : Kermesse - APE

**Samedi 20** : repas de fin d'année - APEL Ecole Notre Dame

### JUILLET 2020

**Vendredi 3, samedi 4 et dimanche 5** : Cast en scène

### AOÛT 2020

**Dimanche 30** : assemblée générale société de chasse

### SEPTEMBRE 2020

**Samedi 5** : forum des associations

### OCTOBRE 2020

**Samedi 17** : repas paëlla - APE

### DECEMBRE 2020

**Samedi 19** : arbre de Noël des enfants - comité d'animation

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.**

**Exemple** : pour parution en **février**  
date limite d'envoi : pour le **5 janvier**



### 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](mailto:mairie.de.cast@wanadoo.fr)

Site Internet : [www.mairie-cast.com](http://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.

## LA VIE COMMUNALE

Le **dimanche 12 janvier à 11 h**, à la salle communale de Cast, auront lieu les vœux du Maire de Cast. Toute la population est invitée à y assister.  
A l'issue des vœux, un verre de l'amitié sera proposé à tous.

### ETAT CIVIL

#### Naissance :

**Tiago CARPENTIER**, né le 30 novembre 2019 à QUIMPER

### Recensement militaire

Depuis 1999, tous les jeunes français (filles et garçons) ont l'obligation légale de se faire recenser à la mairie de leur domicile, dans les **3 mois suivant leur 16ème anniversaire**. Il leur suffit de se présenter en mairie, muni de leur carte d'identité et de leur livret de famille.

Le recensement donne lieu à la délivrance d'une **attestation de recensement** (exemplaire unique à conserver). Dans les mois suivants, les jeunes accomplissent une Journée Défense et Citoyenneté.

**Pour en savoir plus :** [www.defense.gouv.fr/jdc](http://www.defense.gouv.fr/jdc)

Mairie de Cast : 02.98.73.54.34

## INFORMATIONS PRATIQUES

### Monoxyde de carbone

Les épisodes de froid sont marqués par une recrudescence des intoxications au **monoxyde de carbone** (CO).

Provocant plusieurs décès par an, ce gaz inodore et invisible est la première cause de mortalité par gaz toxique en France.

Le monoxyde de carbone résulte plus particulièrement d'une mauvaise combustion des dispositifs fixes de production d'eau chaude et de chauffage, quelle que soit la source d'énergie utilisée (gaz, fuel, pétrole, bois...), associée le plus souvent à une insuffisance de ventilation.

Les chauffages d'appoint peuvent provoquer des émanations importantes de ce gaz toxique.

Le maintien d'une aération permanente dans les locaux, la vérification des équipements et de leurs conditions d'installation ainsi que l'entretien des conduits d'évacuation des fumées par un professionnel qualifié **au moins une fois par an** demeurent les principaux gages de sécurité.

**En cas de suspicion d'une intoxication au monoxyde de carbone** (maux de tête, nausées, vomissements...) :

- aérer immédiatement les locaux en ouvrant portes et fenêtres ;
- arrêter les appareils de combustion si possible ;
- à faire évacuer les lieux ;
- appeler les secours (112, 18 ou 15) ;
- ne réintégrer les locaux qu'après l'avis d'un professionnel.

### Maison des services au public

La Maison de services au public (MSAP) est un guichet unique permettant de mobiliser les compétences pour aider le public dans ses démarches liées à l'emploi, la formation, l'insertion professionnelle, la création d'entreprise...

Des structures œuvrant dans divers domaines (juridique, social, emploi, etc) y tiennent des permanences.

Vous y trouverez également un accueil de 1er niveau, un centre de documentation avec des ordinateurs, l'affichage des offres d'emploi, des salles de réunions, une salle informatique...

33 quai Robert Alba 29150 CHATEAULIN

Tél : 02 98 16 14 20

[msap@ccpcp.bzh](mailto:msap@ccpcp.bzh)

#### Horaires d'ouverture au public :

**Du lundi au mercredi de 8h45 à 12h et de 13h30 à 17h30**

**Les jeudis et vendredis de 8h45 à 12h et de 13h30 à 17h.**

### Elections

Pour voter les 15 et 22 mars, vous avez jusqu'au **7 février 2020** pour vous inscrire sur les listes électorales.

- sur internet : [www.demarches.interieur.gouv.fr](http://www.demarches.interieur.gouv.fr) rubrique « élections »
- En mairie, en personne ou en mandatant un tiers
- Par courrier en écrivant à votre mairie
- Informations : [www.demarches.interieur.gouv.fr](http://www.demarches.interieur.gouv.fr) [www.service-public.fr](http://www.service-public.fr) ou contactez votre mairie

### PIJ

Le samedi 11 janvier, de 10h à 12h, atelier « SPECIAL ORIENTATION » pour les jeunes de la 3ème à la Terminale, mais également pour les jeunes qui souhaitent changer d'orientation sans trop savoir vers quelle formation se tourner. L'idée de cet atelier est de permettre à chacun.e d'apprendre à mieux se connaître, à mieux cerner ses centres d'intérêts, ses valeurs, afin de choisir une orientation scolaire et/ou professionnelle en adéquation avec soi. Cet atelier collectif permettra aussi de mieux connaître le Service Information Jeunesse et ses ressources documentaires ainsi que les sites internet fiables et incontournables pour bien s'orienter. Animé par une animatrice, l'atelier est l'occasion de bénéficier d'un accompagnement personnalisé qui peut se poursuivre, si le jeune le souhaite, par des rendez-vous individuels pour continuer la démarche.

**Atelier gratuit (les RDV suivants également). Inscription obligatoire (nombre de places limité) auprès du SIJ au 02 98 86 13 11 ou 06 40 05 45 42.**

**5 quai Robert Alba à Châteaulin.**

## MSA

Du 20 au 31 janvier 2020, plus de 2,5 millions de ressortissants du régime agricole sont appelés à élire pour 5 ans plus de 15 000 délégués MSA. Découvrez ou redécouvrez le rôle du délégué et l'importance de voter !

- **Votre délégué agit concrètement pour votre territoire et ses habitants** : accès aux soins, soutien à l'emploi, sécurité au travail, prévention de l'isolement, lutte contre les addictions... Plus de 3 000 projets locaux sont réalisés en moyenne chaque année grâce à l'action des délégués MSA.

- **Votre délégué vous accompagne quand vous en avez besoin** : épuisement professionnel, difficultés financières, problèmes familiaux... En cas de coup dur, votre délégué est à votre écoute. Il vous informe des dispositifs d'aide et vous oriente vers les bons interlocuteurs.

- **Votre délégué fait entendre votre voix dans les instances de la MSA**. Parce qu'il vous ressemble, le délégué connaît vos besoins et les problèmes que vous pouvez rencontrer. Il en est le porte-parole auprès de la MSA, notamment à l'assemblée générale de votre MSA.

### Qui peut voter ?

Si vous appartenez à l'un des 3 collèges électoraux (exploitants, salariés de l'agriculture ou employeurs de main-d'œuvre), que vous avez au moins 16 ans et que vous habitez en France métropolitaine, vous pouvez voter pour votre délégué MSA. Il faut également être à jour du paiement de vos cotisations sociales et jouir de vos droits civiques.

### Comment voter ?

Du 20 au 31 janvier 2020, vous pourrez voter :  
par internet, en vous rendant sur le site [jevoteenligne.fr/msa2020](http://jevoteenligne.fr/msa2020), avec l'identifiant de vote et le code confidentiel transmis par courrier mi-janvier,

ou par courrier en retournant, sans l'affranchir, votre bulletin de vote reçu mi-janvier dans l'enveloppe retour T.

En ligne ou par courrier, votre vote est anonyme et secret !

Pour tout savoir sur les élections des délégués MSA, rendez-vous sur le site [electionmsa2020.fr](http://electionmsa2020.fr).

## 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](http://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](http://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**

Mardi - vendredi de 7h30 à 8h30 : 02.98.73.58.78

**Csaba Kincses**, masseur kinésithérapeute : 06.45.43.56.79

**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](http://www.pharmacie-niquet.fr)

**Marchés, place St Hubert :**

Les mardis, de 9h à 12h : marché alimentaire (volailles, fruits-légumes, légumes bio, poisson, viande)

Les vendredis, de 10h à 11h : poisson

**Herbes et compagnie**

Légumes bio et plantes aromatiques et médicinales (tisanes, sirops, huile, aromates...)

Vente à la ferme le samedi de 10h à 12h30. Au marché le mardi matin.

Contact: Maelenn Lastennet 06.62.42.96.76

**Car'Os au poil** : toilettage pour chien, sur rdv le jeudi

place St Hubert. *Contact* : tél. 06.37.40.19.60

**Un chien dans le marais** : alimentation et accessoires pour chiens et chats. [www.unchiendanslemarais.com](http://www.unchiendanslemarais.com)

**Contact** : Tél. 06.18.83.14.74

**Ferme de Lamharo** Vend colis de porc ( $\pm$  7 kg) à 10€/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 12€50/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](mailto:lafermedelamharo@orange.fr)

**Les caves de Saint-Gildas**, ouvert du mardi au samedi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 19h30 ; le dimanche matin de 10 h à 12h30. Tél. 02.98.73.54.65

**EVEN AGRI** : Bricolage, Jardinage, Alimentation animal, Elevage, Matériaux ; horaire à partir de Novembre : 9h - 12h / 13h30 - 17h30 du lundi au vendredi; 9h - 12h le samedi. Magasin ouvert à tous.

#### **Epicierie communale - dépôt de pain**

5 rue Kreisker

Lundi : Fermé

Mardi, Mercredi, jeudi, vendredi et samedi : 7h-13h et 16h-18h45

Dimanche : 7h - 13h

#### **Le relais de Saint Gildas**

Paëlla le jeudi soir à emporter - 10 € la part ; à commander jusqu'à mercredi. Sangria maison 3€ le verre et toujours des pizzas du dimanche soir au jeudi soir. Tél. 02.98.73.54.76

#### **Salon de coiffure**

Dominique Lopez Moreno vous informe de la reprise du salon de coiffure par Sophie Le Seac'h. Le salon de coiffure sera fermé pour travaux au mois de janvier.

*« Je vous remercie de votre confiance et de votre fidélité toutes ces années. »*

Dominique

aménagée, 1 grande salle, 2 chambres ; maison sans vis-à-vis, terrain environ 700m<sup>2</sup> ; proche voie express, 10 min de Briec et Châteaulin, 15 min de Quimper (550€/mois).

Libre 1er janvier 2020

**Contact** : 06.63.76.75.07

- **Vends** : Maison bourg de Cast RDC : cuisine ouverte, salon-séjour, WC. Etage : 2 chambres, 1 bureau, salle d'eau avec WC ; pièce mansardée sous les combles. Budget travaux à prévoir. 36 000 €  
**Contact** : 06.75.91.68.48

- **Vends** : œufs, « maison des poules », 1 rue Poul ar Saf  
**Contact** : 06.61.10.10.67

- **Vends** : bout (nautisme), longueur 40 m, 60 € ; vélo de course adulte : 60 € ; groupe électrogène 100 €.

**Contact** : 02.98.16.06.56

- **Vends** : bois de chauffage sec sous hangar, 45 - 50 cm livraison assurée. Corde ou demi-corde.

**Contact** : 06.14.71.54.79

- **Vends** : bois de chauffage sec, sous hangar ; 30 - 45 cm. Livraison assurée.

**Contact** : 06.81.89.51.99

- **Violoniste** éclectique avec plus de 30 ans de pratique et 20 ans d'expérience en public cherche musiciens ou formations pour créer, travailler et aussi se faire plaisir en jouant. Je lis, écris, reproduis d'oreille et improvise la musique.

**Contact** : 06.86.73.40.93 ou 09.53.36.34.70

## **Annonces**

- **Nounou expérimentée**, je suis à votre disposition pour garder votre enfant dans un cadre familial et accueillant. Eveil, jeux et jardin à volonté !  
Pour tout renseignement vous pouvez me contacter au 02.22.12.47.84 ou steph.2006@live.fr
- **Assistante maternelle agréée** (7 ans d'expérience), maison avec jardin proche de deux écoles, dispose de place pour accueillir votre enfant. Diverses formations dont : initiation au langage des signes, CAP petite enfance, éducation bienveillante et secourisme. Je propose des activités selon l'âge et l'éveil de l'enfant.  
**Contact** : 06.75.36.08.44
- **Service à domicile** : Line (17 ans d'expérience) ménage, courses ; grand ménage occasionnel. Règlement CESU  
Contact :
- Besoin d'un baby-sitter ? Pensez au fichier du PIJ !  
**Contact** : 02 98 86 13 11 / 06 40 05 45 42  
pij@polysonnance.org
- **Enseignante** de nationalité allemande donne cours allemand tous niveaux.  
**Contact** : 02.98.16.06.46
- **Loue** : maison, Cast, près de la gare de Quéménéven  
Maison T3, 80m<sup>2</sup> rdc grand sous sol, en étage, cuisine



## **LA VIE DES ECOLES**



### **Ecole Publique**

#### **Inscriptions à l'école publique**

Suite à un changement de la législation, nous vous rappelons que les enfants nés en 2017 seront soumis à l'obligation scolaire dès la rentrée 2020.

Selon les besoins des enfants, des aménagements à cette obligation sont possibles les après-midis en Petite Section de maternelle.

Les enfants nés en 2018 seront également accueillis à l'école en Toute Petite Section.

La directrice est disponible le jeudi pour effectuer les nouvelles inscriptions. Merci de bien vouloir prendre rendez-vous au 02.98.73.55.95 pour effectuer cette démarche et visiter notre école.

#### **Un nouvel arrivant chez les PS/MS**

Dans le cadre du projet sur les animaux domestiques, Loulou la mascotte de la classe a apporté son hamster, Chouquette pour le plus grand bonheur des élèves de maternelle. C'est l'occasion pour eux de parler de leurs animaux, de se rendre compte de leurs besoins et de prendre quelques responsabilités. Chaque semaine, deux élèves sont chargés de le nourrir et changer sa litière.



### Cycle piscine

Mardi 3 décembre, les élèves des classes de CP CE1 et CE2 de l'école publique ont participé à leur dernière séance de piscine. Depuis le début du mois de septembre, 35 élèves de ces trois sections, accompagnés par deux enseignants et des parents disponibles, ont ainsi pu se rendre 11 fois à la piscine de Châteaulin pour des séances de 45 minutes. Les enfants ont tous bien progressé.

Pour les CE2, cette dernière séance signe la fin d'un cycle de trois années d'apprentissage. Un test d'aisance aquatique a été organisé pour eux par le maître-nageur.

### Cinéma

Les élèves du CE1 au CM2 se sont rendus au cinéma de Châteaulin pour assister à la projection du film *Le Ballon d'or*, film franco-guinéen réalisé par Cheik Doukouré, sorti en 1994. La vie de Salif Keïta, premier ballon d'or africain en 1970 a inspiré le scénario du film.

Les enfants ont apprécié ce regard émouvant sur l'enfance, l'Afrique et le sport.



l'équipe de la compagnie, Daniel, Martiel, Sara, Frédéric et Maud. Au cours de cette visite, nous avons pu découvrir comment était fabriqué les marionnettes, les matières utilisées selon les besoins des spectacles : bois, latex, tissu... mais aussi les techniques de confection : la couture, le moulage... Nous avons également découvert les coulisses des spectacles et le métier de marionnettiste. Tout au long de cette visite, les enfants ont véritablement voyagé au cœur du monde des marionnettes. Petits et grands ont été transportés dans un univers plein d'imaginaire.

Cette sortie s'inscrit dans le projet « Théâtre » vécu tout au long de l'année par les enfants. Cette deuxième période de l'année scolaire (novembre-décembre) s'axe sur la découverte du théâtre de marionnettes.

### Projet autour du monde pour les maternelles-CP

Depuis les vacances de la Toussaint, les élèves de la maternelle/CP étudie un conte sur l'Asie : Tchîn-Li la petite chinoise. Cette petite fille a laissé échapper son cerf-volant. Sur les conseils de son grand-père, la fillette part à la recherche de son jouet en suivant les grues qui, au loin lui indiquent le chemin. Une grande aventure l'attend.

Les élèves ont découvert une autre culture que la leur avec des animaux représentatifs de la Chine (le panda, les grues, le buffle, le dragon...), ses différences, sa calligraphie, ses musiques traditionnelles, ses objets... Ainsi, ils ont pu s'exercer au travers de différentes activités : loto, graphisme, tangram et arts plastiques (confection de marionnettes), pour découvrir ce grand pays.

## ● Ecole Notre Dame



### Visite de Tro Héol

Judi 21 novembre, l'ensemble des enfants de l'école Notre Dame s'est rendu à Tro Héol, compagnie de marionnettes à Quéménéven. Nous avons été accueillis par

## ALSH



« Pour les anniversaires du mois de novembre on a confectionné et dégusté toutes les crêpes »



« Décoration du sapin de Noël ....A nous la nouvelle aventure de Noël »

## VIE ASSOCIATIVE

### Boulistes Castois

Le bureau de l'association des Boulistes Castois s'est réuni pour déterminer les rôles de chacun et arrêter les dates des concours 2020. La composition du bureau a été adoptée à l'unanimité : président : Jean Pierre PENNANEAC'H ; vice-président : Jean René LE BRETON ; trésorier : Jean Jacques LE CORRE ; trésorier adjoint : Jean Luc MASSAS ; secrétaire : Daniel GUEDES ; secrétaire adjoint : Pascal LEJEUNE ; Membre : Cindy YAOUANC.

Concours internes 2020 : vendredi 8 mai

Mercredi 13 mai

Concours ouverts à tous :

Samedi 13 juin

Vendredi 10 juillet (semi nocturne)

Samedi 12 septembre (fêtes de CAST)

Le prix de l'adhésion au club ne change pas (15€).

## Gym Douce

### Les bienfaits de la Gym Douce

La gymnastique douce (ou d'entretien) désigne une activité corporelle basée sur des exercices physiques destinés à assouplir ou à développer le corps. C'est un mélange de mouvements propres au fitness, au stretching ou au yoga. Elle met en jeu l'ensemble de l'appareil locomoteur de la personne et respecte son anatomie fonctionnelle.

C'est un concept alliant étirements, contractions musculaires, exercices de visualisation, méthodes de respiration d'automassages et d'équilibre.

Les mouvements se font toujours en étant à l'écoute de son corps. Le geste doit se faire « tout seul », on se laisse conduire par ses sensations de façon à progresser en douceur, sans forcer et sans risque de se faire mal.

Afin d'être stable au cours des exercices et d'acquérir par la suite une certaine sérénité dans la vie quotidienne, la personne doit puiser sa force relativement profondément.

Les mouvements doivent être exécutés sans précipitation, avec lenteur et relâchement afin de bien prendre conscience des sensations.

Toutes les articulations du corps sont sollicitées au cours des mouvements qui se font ainsi amples et structurés. C'est ainsi que même si on a une vie courante très active, on se rend bien compte lors des séances de Gym douce que quelques unes ne sont jamais sollicitées.

La gym douce a pour but de rendre sa souplesse au corps ainsi qu'à l'esprit.

Les mouvements sont effectués avec lenteur, ce qui confère au corps force et tonus. En effet, contrairement aux idées communément répandues, la vitalité ne s'acquiert pas avec des mouvements rapides et succincts, mais plutôt avec des exercices lents et profonds.

La respiration est très importante car elle stimule la circulation de l'énergie.

L'unité : l'idée est d'unifier le corps et l'esprit par des mouvements structurés et réfléchis.

La gymnastique douce est valable pour tous, quel que soit l'âge, le sexe ou la condition physique et s'adresse particulièrement bien aux seniors. Cette activité propose une respiration par le ventre permettant une élimination facile des déchets et l'évacuation des tensions négatives.

La gym douce n'a aucune contre-indication et possède de multiples bienfaits.

Elle est notamment efficace contre le stress, la fatigue chronique, l'insomnie, les problèmes digestifs et/ou cardiovasculaires, les douleurs articulaires, le mal de dos...

C'est enfin une excellente méthode de relaxation apportant un bien-être intégral.

A raison de 2 heures par semaine, cette activité présente des bénéfices notoires pour la santé.

L'idéal serait d'associer les conseils d'un coach lors d'une séance collective d'1 heure, pour bien apprendre les exercices et éviter ainsi les erreurs qui rendraient l'activité négative.

Ensuite, chez soi, 15 à 20 minutes tous les jours ou tous les deux jours ne peuvent qu'être bénéfiques.

C'est ainsi que fonctionne le Club de Gymdouce Castois tous les lundis de 17h30 à 18h30 dans la grande salle municipale.

Il reste quelques places, et vous pouvez encore vous inscrire auprès de :

Jean-Claude au 02.98.73.60.62.

ou Mimi 02.98.73.62.16.

Bonne année à toutes et à tous.

## ● APEL



Renseignements et réservation au 02 98 73 56 79



## ● Comité d'animation

Comité d'animation de Cast  
Mairie  
29150 Cast



**Le comité d'animation convie toutes les personnes intéressées par l'animation dans la commune à assister à**

**l'Assemblée Générale**

**le vendredi 10 janvier**  
**à 20 h 30,**  
**Salle n° 1**



**Bonne Année 2020**

## ● Yattra Yoga

### Yattra Yoga:

Mardi à 10h30 et jeudi à 18h30.

Les cours sont composés de méditation, d'exercices de respiration, de postures et relaxation sur 1h15. La séance du matin est dynamique et renforce le corps, celle du soir est relaxante et travaille la souplesse.

Cours pour tous les niveaux, enfants acceptés à partir de 12 ans.

La séance découverte offerte.

### Tarifs:

A l'année 231 euros (30 cours)

1er trimestre 102 euros (12 cours)

10 euros la séance.

**Inscription et renseignements :** merci de contacter Mélody au 06 75 33 69 63 ou [yattrayoga@gmail.com](mailto:yattrayoga@gmail.com)



### Atelier bien-être pour enfants.

Les ateliers proposent aux enfants un ensemble de pratiques bien-être pour avoir confiance en eux, apprendre à s'occuper d'eux, être bien dans leur tête, dans leur corps et dans leur cœur, mais aussi de leur donner des outils pour être heureux dans leur quotidien et toute leur vie. Les enfants vivent ainsi un moment enchanté, magique, ludique, dans lequel ils se détendent et s'amuse.

### Les ateliers:

Chaque atelier de 1h15 propose l'exploration d'une thématique (émotions, 5 sens, confiance en soi, animaux, super pouvoirs, couleurs, imaginaire...), déclinée autour de 9 rituels bien-être qui sont : centrage & lecture / cercle de parole / la minute gratitude / la ronde de l'énergie / exercice de respiration / posture de yoga / la minute défoulement / expression dessinée des émotions / relaxation finale.

Les ateliers MMM sont réservés aux enfants de 6 à 12 ans.

Les ateliers auront lieu le mercredi après-midi de 15h00 à 16h15:

### Mercredi 23 janvier : Les émotions.

Pensez à réserver : atelier limité à 8 places.

Pour plus de renseignements sur les prix ou autres, merci de contacter Mélody de Yattra Yoga

au 06.75.33.69.63

ou par courriel:

[melody.p@monmomentmagique.com](mailto:melody.p@monmomentmagique.com)



## ● Groupes de marche

### **CIRCUITS DE RANDONNEES**

**Départ à 14 heures du parking des anciens combattants au bourg de CAST**

#### **MARDI 14 janvier 2020**

*Circuit de Saint-Nic : 7kms*

Départ du parking de l'église. Prendre la départementale jusqu'à l'intersection de Pennavouez et monter un chemin de terre à gauche pour rejoindre la route de Châteaulin. Descendre vers le bourg et prendre la ligne de chemin de fer, prendre l'escalier à gauche aux maisons, revenir vers le bourg et descendre Boutinou. Montée et le chemin d'exploitation à gauche pour arriver à la route de Brégalar. A droite, puis à gauche sur la rue Dahut, prendre la rue du manoir jusqu'au Béniel et le chemin d'exploitation à gauche et on rejoint le bourg par la gauche, la droite sur la route.

Balisage : aucun

Difficulté : aucune dans ce sens.

#### **MARDI 21 janvier 2020**

*Circuit de Quéméneven: 7kms8*

Départ du parking près de la mairie. Revenir sur la route de Cast, la gare du nord, rue Ty Névez à gauche, puis à droite la route de Kergoat jusque Landiviou. Monter à gauche et le chemin de terre après Ty Bastillon, rejoindre Kéramanton puis la route de Quimper. Prendre à gauche vers la rue du stade, Pont Gwen, route de la Gare. A la croix à gauche, Kerligonan, puis la route de Kérampape pour rejoindre le bourg.

Difficulté : aucune

Balisage : aucun.

#### **MARDI 28 janvier 2020**

*Circuit de Plomodiern : 6kms 5*

Départ du parking devant l'auberge, rue de la plage. Prendre à gauche la rue de la montagne, descende rue du Dour Bihan, puis le chemin de terre à gauche pour rejoindre la rue du Ster an Allée. Monter à droite, puis le chemin de terre à gauche pour rejoindre Koad Yvinec. Rejoindre St Sulla puis la ligne de chemin de fer. A gauche puis à droite pour revenir par la ligne de chemin de fer. Traverser la route du Porzay, prendre la ligne de chemin de fer puis la rue de la fontaine et revenir au parking.

#### **MARDI 4 FEVRIER 2020**

*Circuit Cast/Plomodiern : 7/kms*

Départ de la première éolienne : prendre la route jusque Kerhoc'h, monter vers les éoliennes par le chemin creux, à gauche jusque Pen ar Hoat, suivre la route et en face de la route de goulit toul ar c'hoat prendre le chemin creux à gauche, puis à droite le long des éoliennes pour revenir à la voiture.

## ● Racing Cast Porzay

Après une saison 2018/2019 compliquée et achevée sur 2 descentes pour les équipes A et B et en D3 et D4, le Racing Cast Porzay espère relever la tête cette saison, en reprenant confiance pour aller chercher la remontée des deux équipes seniors.

Après le 1er tiers du championnat, et un long parcours en coupe, le Racing Cast Porzay s'est déplacé à Guengat, pour y affronter les équipes locales en A et en B.

L'équipe réserve a décroché une victoire importante face à un concurrent direct à la montée, ce qui leur permet de rester au contact des leaders du championnat avec une 3ème place mais seulement 5 matchs joués dans un championnat tronqué par les différents reports dus aux intempéries. Des efforts à poursuivre pour espérer chercher une des deux 1ères places synonymes de montée en D3.

L'équipe A affrontait également un concurrent direct, avec un bilan pour le moment très satisfaisant. Il s'agissait là du 8ème match de championnat, ponctué par une 8ème victoire qui permet aux hommes de Sébastien Pozzi de figurer en tête du championnat avec maintenant 6 points d'avance sur Guengat donc, 2ème. Pour arriver à la trêve hivernale complètement satisfaits, 2 nouvelles victoires en championnat sont espérées face à Lanvéoc et Briec, respectivement 3ème et 4ème.

Parallèlement au championnat les lions du RCP ont réalisé un parcours détonnant en coupe avec un 3ème tour de Coupe de France, et même un 5ème tour de Coupe de Bretagne après notamment un exploit face à Pont L'Abbé, équipe de R3 (1-1 après prolongations, puis victoire aux TAB).

La bonne ambiance dans le groupe senior, déjà présente l'année passée malgré les défaites, perdure et permet un certain optimisme pour l'avenir au vu de sa jeunesse et de ses qualités, il faudra compter sur le RCP dans le Porzay pour les années à venir.

## ● Chorale FASILA

Répétitions le jeudi de 20 h à 22 h, à la salle communale de Cast. « Si vous aimez chanter, n'hésitez pas à venir !!! »

**Contact : Maurice au 06.81.89.51.99**

### **BIBLIOTHEQUE JEANNE LAURENT**

*Horaires d'ouverture de la bibliothèque :*

*Mardi de 16h30 à 17 h 45*

*Jeudi de 18 h à 19 h*

*Samedi de 10 h à 11 h 45*