

- La vie communale p2
- Informations pratiques p2
- La vie des écoles p4
- La vie associative p5
- Agenda p8

## Bulletin d'informations

Octobre 2016 - n°9

15,20,28 Km à la poursuite des korrigans

CAST VTT organise  
La 2<sup>ème</sup> édition

**1  
Octobre**

### Cast'Hel Roch Nocturne

Parcours marche nocturne 8km  
Crêpe et boisson chaude à l'arrivée

**Départ du stade de Cast à 20h30**

Le circuit pour les enfants est annulé.

les Vaches folks

**CATFISH  
LADYLIKE LILY**

**SAMEDI 05 NOVEMBRE  
19h - CAST (29)**

Salle polyvalente - Place St Hubert  
Préventos : 14 € (+ frais de loc.)  
Bar et petite restauration sur place

[www.les-vaches-folks.fr](http://www.les-vaches-folks.fr)

### Gouscons

Organisé par l'APB de l'Ecole Publique de Cast

... sur place au 2 empilets.  
(Prévoir de la monnaie d'1€ et d'2€)

**Samedi 8 Octobre 2016**

À partir de 19h

Salle communale de Cast

Adulte : 11 € (après effort - boissons)  
Enfant : 5 €

*Cast*  
Dimanche 4 décembre 2016  
Marché de Noël

organisé par l'APEL Notre Dame  
Contact : 02 98 73 56 79 /  
06 60 64 16 78

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

### Etat Civil



Ils se sont dit oui...

GOUEDRANCHE Mikaël et GUEGUEN Lisiane, 30 rue Penn Ar Prat, le 17 septembre 2016

Elle est née...

Erell HASCOËT, 3 rue Kreisker, née le 15 septembre 2016 à Cast

Ils nous ont quittés...

Goulven BERTHOULOUX, Ty Ar Rodou, le 1er août 2016

Michel VASSELET, Saint-Gildas, le 12 septembre 2016.

### Listes électorales

#### Elections 2017

Afin de participer aux différentes élections de 2017, vous devez impérativement vous inscrire sur les listes électorales **avant le samedi 31 décembre 2016**.

Un **changement d'adresse depuis 2012** est également à signaler en mairie.

## INFORMATIONS PRATIQUES

### Commerces & professionnels

Seront fermés pour congés :

- Le salon de coiffure de Mme LOPEZ-MORENO Dominique du 26 septembre au 10 octobre inclus.  
*Contact : 02 98 73 54 62.*

- Boulangerie Capitaine du 4 septembre au 4 octobre. *Contact : 02 98 73 54 94.*

- Message de CAST & DOGS

« Bonjour,

*Nous informons notre aimable clientèle que le salon de toilettage fermera définitivement ses portes en fin d'année.*

*En effet, suite aux nombreux incidents survenus à notre rencontre, nous avons décidé de quitter la commune. Depuis 3 ans que nous sommes arrivés à Cast, nous devons faire face à de multiples dégradations de nos biens (véhicules, vitrine du magasin, portes, fenêtres, etc...) ou encore de mauvaises blagues par téléphone.*

*Dernièrement, ce sont six pneus sur deux de nos véhicules qui ont été crevés à l'aide de couteau une nuit devant le magasin...*

*C'est avec regret que nous faisons fermer le salon de toilettage pour pouvoir nous installer dans une autre région.*

*Nous tenions tout de même à remercier nos clients pour leur fidélité et leur sympathie. En vous remerciant pour votre compréhension.*

*L'équipe Cast And Dogs, Nadège et Amélie. »*



La liste des artisans, commerçants, alimentation, 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)**

A noter : nouveau professionnel de santé depuis juillet :

M. KINCSES Xavier Csaba, kinésithérapeute,

Tél : 06 45 43 56 79 ou [kinekc@yahoo.fr](mailto:kinekc@yahoo.fr)

### Les annonces

- **Assistante maternelle agréée**, déclarée URSSAF et CESU dispose d'une place bébé. Maison avec chambre individuelle, jardin, salle de jeux.

**Contact** : 02 22 12 47 84

- **Assistante maternelle agréée**, (18 ans d'expérience), dispose de deux places pour garder bébé à temps complet. Disponible de suite (maison avec jardin).

**Contact** : 09 66 87 61 94

- Besoin d'un baby-sitter ? Pensez au fichier du PIJ !

**Contact** : 02 98 86 13 11 / 06 40 05 45 42

[pjij@polysonnance.org](mailto:pjij@polysonnance.org)

- Recherche heures de ménage sur Cast et ses environs. Aide aux tâches ménagères. Sérieuse, rigoureuse. Disponible immédiatement. **Contact** : 06 10 96 75 18.

- Appartement à louer : rue du Stade à Cast. 3 pièces + cuisine + salle de bain. Parking privé + abri voiture. Libre. 350 €/mois. **Contact** : 02 98 73 55 15.

- Appartement T3 à Cast. 3 pièces + cuisine + salle de bain + parking. 300€/mois.

**Contact** : 02 98 73 58 82 / 06 83 23 61 64

- 2 pentys à louer à Kernaou à Cast. 2 chambres, WC, salle de bain ou salle d'eau (selon le penty), pièce à vivre, garage. Libres au 15/10/16. 560 €/mois.

**Contact** : 06 73 86 31 20

(répondeur : laisser un message)

- Vend terrain constructible 1 442 M<sup>2</sup>, situé Chemin de Pen ar Vur, à Cast. Certificat d'Urbanisme opérationnel établi. Prix : 25 €/M<sup>2</sup>.

**Contact** : 06 16 13 69 30 ou 06 24 91 80 96.

- Vend terrain 1 000 M<sup>2</sup> à Cast, au calme. 5 min du bourg de Cast. 10 min de Quimper-Gourvily et Briec. Ramassage scolaire. Viabilisation peu couteuse. 35 000 € net vendeur. **Contact** : 06 06 41 33 17.

- Vend 2 enceintes SONY en bon état. 60 € la paire.

**Contact** : 02 98 16 06 56.

- Vend VTT adulte d'occasion en bon état. 200 €.

**Contact** : 02 98 16 06 56.

- Vend bois de chauffage en 40-50 cm, 3 ans d'âge, sec sous hangar, mélange fendu. Livraison possible à la stère ou corde. **Contact** : 06 14 71 54 79.

### Catéchèse 2016-2017

Salle paroissiale de Cast, derrière le Presbytère. Monique, Valérie et Amandine vous informent de la reprise prochaine des rencontres de catéchèse : vendredi 30 septembre, de 17h à 18 h et le samedi 1er octobre, de 10h30 à 12 h (un samedi sur deux). **Contact** : 06 86 83 77 51.

### Marchés, place St Hubert

Les mardis, de 9h à 12h : marché alimentaire (poissonnerie, volailles, porc, fruits-légumes, légumes bio).

Les vendredis, de 9h à 11h : poissonnerie.

\* Du 6 septembre au 4 octobre (pendant les congés de la boulangerie Capitaine), La Ferme de Lamharo sera présente sur le marché, place Hubert, de 9h à 12h. Porc boucherie-charcuterie. **Contact** : 06 08 25 45 13.

## Octobre rose 2016, tous unis contre le cancer du sein

Cette année encore, le mois d'octobre sera placé sous le signe du **Dépistage Organisé du cancer du sein**. Si l'efficacité de ce geste simple n'est plus à prouver, 10 % des finistériennes concernées, âgées de 50 à 74 ans, n'y participent pas encore. Pourtant les avantages du Dépistage Organisé sont nombreux :

- \* Chaque femme de 50 à 74 ans reçoit une invitation personnalisée tous les 2 ans de l'ADEC 29
- \* La mammographie est réalisée par un radiologue agréé sur du matériel contrôlé tous les 6 mois,
- \* Une double lecture des clichés de la mammographie est assurée,
- \* Aucun frais n'est à avancer.

Pourquoi alors se priver du Dépistage Organisé ?

Une tumeur détectée et traitée à un stade précoce peut être guérie dans 9 cas sur 10 tout en préservant un maximum la qualité de vie des patientes.

Participer au Dépistage Organisé, c'est limiter le risque d'être touchée par la première cause de mortalité par cancer chez les femmes. Au cours de sa vie, 1 femme sur 8 risque en effet de développer cette maladie.

**N'attendez plus, dites OUI au Dépistage Organisé.**



## « Chouette, bébé arrive ! »

L'arrivée du 1<sup>er</sup> enfant est un moment important dans la vie d'une famille. La Caf du Finistère et les RAM du département proposent une réunion collective le

**JEUDI 20 OCTOBRE, à 10h, à la Maison Pour Tous, 5 quai Robert Alba à Châteaulin.**

Ce sera l'occasion d'échanger avec des professionnels sur vos envies, vos choix, l'organisation familiale, les aides financières, l'accueil de votre enfant chez une assistante maternelle, en crèche, halte-garderie ou en garde à domicile, le congé parental...



## Atelier « Time to Move ! » au PIJ

Cette « Time to Move ! » au Point Information Jeunesse le **samedi 1<sup>er</sup> octobre de 10h à 12h**, 5 quai Robert Alba à Châteaulin. Pour tout savoir sur les dispositifs de mobilité internationale et surtout échanger avec celles et ceux qui ont franchi le pas et tenté l'aventure : expérience professionnelle, stage, service volontaire européen, au pair, wwoofing, HelpX ou Workaway Retrouvons-nous autour d'un p'tit déj convivial ! **Renseignements et inscription obligatoire (atelier gratuit) : Isabelle au PIJ 02 98 86 13 11 ou 06 40 05 45 42**



## Le Point Info Jeunesse & l'Espace Jeunes mobile dans votre commune le jeudi 27 octobre de 14h à 17h

Un espace ouvert aux jeunes à partir de 11 ans : activités manuelles et ludiques, jeux de société, jeux d'extérieur...

Et des infos jeunesse pour les 11-30 ans sur les métiers, l'orientation, le BAFA, les dispositifs pour partir à l'étranger, la prévention des conduites à risques, un coup de main pour les CV, les lettres de motivation... Grande salle municipale.

Gratuit. Contact : 02 98 86 13 11, 06 40 05 45 42

[pij@polyssonance.org](mailto:pij@polyssonance.org) / [www.polyssonance.com](http://www.polyssonance.com)

## INFORMATIONS PRATIQUES

### Pensez aux boîtes aux lettres normalisées !

Afin de faciliter la distribution de votre courrier, il est souhaitable de s'équiper d'une boîte aux lettres normalisée, **sur laquelle seront notés vos nom(s) et prénom(s).**

Les dimensions sont les suivantes :

- hauteur : 260 mm /
- largeur : 260 mm /
- profondeur : 340 mm.



L'avantage est double :

- 1 - Votre boîte aux lettres est assez grande pour recevoir un colis,
- 2 - Votre facteur peut ouvrir votre boîte aux lettres.

Pour toute précision, contact : [www.laposte.fr](http://www.laposte.fr)



## Horaires des messes



HORAIRES DES MESSES	ENSEMBLE PAROISSIAL SAINTE ANNE DU PORZAY	
	Du 1 <sup>er</sup> octobre Au 15 janvier 2017	
	Messe anticipée Samedi - 18 h 00	Messe dominicale Dimanche - 10 h 30
1-2 octobre	PLOEVEN	PLONEVEZ-PORZAY Paroisse Saint Nihau
8-9 octobre	LOCRONAN	SAINT NIC Pardon de St Nicaise - Messe de rentrée
15-16 octobre Dimanche de la Mission	QUEMENEVEN	CHATEAULIN Messe de rentrée des 3 ensembles paroissiaux
22-23 octobre	CAST	PLOEVEN
29-30 octobre	PLONEVEZ PORZAY	LOCRONAN
1 <sup>er</sup> novembre	Messe à 10 h 30 PLOMODIERN Les horaires des célébrations de l'après midi seront donnés + tard	
2 novembre	9 h 30 ; messe pour les défunts PLONEVEZ PORZAY	
A partir du 5 novembre la messe du samedi soir sera à 17 h 30		
5-6 novembre	SAINT NIC	QUEMENEVEN Chapelle Notre Dame de Kergoat
12-13 novembre	PLOEVEN	CAST
19-20 novembre Christ, Roi de l'Univers	PLOMODIERN	QUEMENEVEN
26-27 novembre 1 <sup>er</sup> dim. de l'Avent	PLOEVEN	PLONEVEZ PORZAY
3-4 décembre 2 <sup>ème</sup> dim. de l'Avent	SAINT NIC	LOCRONAN
10-11 décembre 3 <sup>ème</sup> dim. de l'Avent	PLOEVEN	CAST Messe des familles
17-18 décembre 4 <sup>ème</sup> dim. de l'Avent	QUEMENEVEN	PLOMODIERN
Les horaires de la veillée et de la messe du jour de Noël seront donnés plus tard		
24-25 décembre	STE ANNE LA PALUD Veillée de Noël	CAST
31-1 <sup>er</sup> janvier 2017	Pas de messe	PLONEVEZ
7-8 janvier 2017 Epiphanie	LOCRONAN	SAINT NIC
14-15 janvier 2017	PLOEVEN	PLOMODIERN

## LA VIE DES ECOLES

### Ecole Publique

#### \* LA RENTREE

Jeudi 1er septembre, les élèves de l'école publique ont retrouvé leurs camarades et fait la connaissance de la nouvelle directrice, Clémence Calvar, qui succède à Jean-Christophe Desvignes.

L'équipe pédagogique se répartit les 117 élèves en 5 classes. Les 24 TPS, PS et MS sont pris en charge par Bernadette Lozano, secondée par Cathy Mauguen, ATSEM. Sylvie Tydou et Evelyne Roche, ATSEM, accueillent 24 GS/CP. Sandra Ron-sin enseigne aux 21 CP/CE1 tandis que Clémence Calvar prend en charge les 21 CE2. Sandie Le Guern intervient un jour par semaine dans chacune de ces classes. Les 27 CM1/CM2 rejoignent, quant à eux, la classe d'Hélène Bodilis.

#### \* LA RENTREE DES PETITS

Tandis que les plus grands découvraient (ou redécouvraient) leurs enseignantes, les plus jeunes élèves étaient accueillis chaleureusement en classe maternelle. Une petite fête avait été soigneusement préparée par Bernadette Lozano et Cathy Mauguen : des ballons et des gâteaux attendaient les enfants. Un moment convivial, apprécié de tous, pour débiter l'année en douceur et dans la bonne humeur.



#### \* LA PISCINE

Comme les années précédentes, les élèves de CP, CE1 et CE2 se rendent à la piscine de Châteaulin tous les mardis après-midi pour 12 séances de natation.

Ils sont accompagnés par Clémence Calvar, Sandra Ron-sin ainsi que plusieurs parents ayant été agréés pour l'encadrement de cette activité.



### APE Ecole Publique



Soirée Couscous,  
**Samedi 8 octobre 2016**,  
dès 19h, à la salle com-  
munale.

Contact : M. CAPITAINE  
président.

Tél 06 82 17 78 64.

## Les TAPS



Pour le 1er jour de la rentrée, les grands ont assisté à un spectacle, tandis que les petits ont bien profité du bac à sable et du soleil, un petit goût de vacances !



Toujours sous le soleil, tous les enfants des plus petits aux plus grands ont profité pour jouer à une chasse au trésor.

## Ecole Notre Dame

### \* LA RENTREE

Le début de l'école a sonné depuis maintenant un mois et tous les enfants ont pris pour certains et retrouvé pour les autres leurs habitudes. Nous avons retrouvé Elaine qui vient deux fois par semaine dans le cadre de l'apprentissage de langue anglaise. Elle intervient de la grande section jusqu'au CM2. C'est un grand moment de découverte autour des différentes facettes de la langue.

### \* LA PISCINE

Depuis le jeudi 8 septembre, les séances de piscine ont repris à Châteaulin. Petits et grands se rendent ensemble à la piscine. Les enfants de maternelle, à partir de la petite section, nous accompagnent également. Les séances sont organisées en plusieurs groupes pour un apprentissage serein et progressif. Nous effectuerons 12 séances au total. Elles s'achèveront le 8 décembre.



## L'APEL Ecole Notre Dame



Pour la 3<sup>me</sup> année, l'APEL de l'école Notre Dame de Cast a le plaisir de vous faire profiter d'une animation conviviale : une vente de sapins de Noël.

Remplissez le bon de réservation en choisissant votre espèce (Nordman, Grandis ou Epicéa) et votre taille (de 80 à 250 cms). Le bon de réservation est disponible à l'école ou en mairie et doit être posté accompagné du chèque de règlement (à l'ordre de l'APEL Notre Dame) dans la boîte aux lettres APEL située à l'entrée de l'établissement. Le bon de réservation doit être déposé **avant le 15 novembre 2016**.

**Les sapins seront à récupérer lors du marché de Noël le dimanche 4 décembre 2016.**

Contact : Julie LITRE au 06.60.64.16.78.

## LA VIE ASSOCIATIVE

### Les Vaches Folks : samedi 5 novembre à 20 h !

#### Salle Polyvalente de CAST

Depuis 11 ans, Les Vaches Folks organisent des concerts et font venir à Cast des artistes du monde entier. Pour ce premier concert de la saison 2016-2017, elles accueillent le duo blues/rock CATFISH et la chanteuse multi-instrumentiste LADYLIKE LILY, label Vieilles Charrues 2016.

#### CATFISH : le duo qui remue la scène française...

Amandine Guinard à la voix surpuissante, à la basse, aux claviers et percussions, Damien Félix aux guitares, au chant, à l'harmonica et percussions, balancent un blues/rock caverneux, puissant et bien dosé. Un savant mélange de White Stripes, du blues de Robert Johnson et John Lee Hooker et la folk de Bob Dylan. Un régal sauvage.



Site Internet : <https://www.facebook.com/Catfish.Officiel>  
<http://www.catfish-music.com>

#### LADYLIKE LILY : une artiste envoûtante...

Orianne Marsilli alias Ladylike Lily, présentera seule ses nouveaux morceaux de son dernier EP « Dans la Matière », entre deux premières parties de Miossec. De douces comptines folks joliment teintées d'électro. Après avoir chanté en anglais un joli folk épuré, Ladylike Lily décide de travailler un autre instrument... « la langue », pour composer en français les nouveaux titres de son EP.



Site Internet : <http://www.ladylikelily.fr/>  
<https://www.facebook.com/ladylikelilymusic/>

#### OUVERTURE de la soirée : IDM

Benjamin Rovello, enseignant à l'association IDM (Initiation et Découverte de la Musique) et un groupe d'élèves.

Bar et petite restauration sur place.

Ouverture des portes : 19h / Concerts à partir de 20h

Tarifs : 14€ - en résa dans les points de vente habituels (+ frais de location) - 17€ - sur place. Placement debout.

Points de vente : Cast : Mairie (02 98 73 54 34) et Bar-presse « Le Coup de Tabac » (02 98 27 46 07)

Châteaulin : Cavavin (02 98 99 65 66)

Sur le site Internet des Vaches Folks :

<http://www.les-vaches-folks.fr/tarifs.php>

Et dans tous les réseaux habituels (Fnac, Carrefour, Intermarché, Centre Leclerc, Espace Culturel...)

Plus d'infos sur : <http://www.les-vaches-folks.fr>

Rejoignez nous sur Facebook :

<https://www.facebook.com/lesvachesfolks>



## LA VIE ASSOCIATIVE

### Les Fêtes communales de Cast : les 10 et 11 septembre derniers

**Samedi matin**, 9 h 30, toute une équipe de bénévoles venus prêter main forte au comité d'animation était à pied d'œuvre, sous une pluie battante, pour monter les tentes et installer tables et « rôtissoire » pour le cochon.

Fort heureusement, le soleil a eu la bonne idée de se montrer au cours de l'après-midi, ce qui a permis le bon déroulement du traditionnel **lancer de l'œuf** puis la dégustation du **cochon grillé**. Auparavant, avaient lieu le **gôûter** et le **concours de dessin**, dont le thème cette année était les Jeux Olympiques, pour les enfants, et la fameuse dictée de Jean Luc pour les adultes.



*Le concours de dessin.*



Pour une première, **le cochon grillé a été un vrai succès** ; à regret, nous avons dû refuser du monde et nous tenons à nous excuser auprès de tous ceux qui ont dû rentrer chez eux pour dîner. L'année prochaine, c'est sûr, le cochon sera plus gros !

D'après les échos, le cochon était excellent ; il n'en est pas resté un seul morceau pour les bénévoles, qui ont dû se contenter de saucisses !

La **soirée dansante** a eu son petit succès également.



**Le dimanche après-midi**, les enfants et les ados ont encore pu gagner des tickets de **manèges**, de « toss », tirs, pêches aux canards, barbe à papa..., grâce aux courses pédestres et concours de vélos fleuris.

Nous tenons à remercier tous les enfants qui ont participé aux animations, tous les bénévoles qui nous ont aidés, en particulier Gwendal, Fred et Fabrice pour la cuisson du cochon, tous ceux qui nous ont prêté du matériel, les chanteurs et vous tous qui avez participé d'une manière ou d'une autre aux fêtes communales.

## Résultats des jeux

### Samedi 10 septembre :

**Concours de pétanque** : 27 doublettes en lice

- 1 Alan et Max de Châteaulin
- 2 Claude et Kevin de Châteaulin
- 3 Maurice et Ronan de Plomodiern
- 4 Denis et Yann de Crozon
- 5 Thierry et Hervé de Cast

Le panier garni, quant à lui, pesait 13kg500 : 2 personnes ont estimé à 13kg450. Au tirage au sort c'est Yvon Fertil de Plonevez-porzay qui l'emporte.

En consolation Rémy Le Roux de Pont de Buis gagne tout de même un Magnum offert par la maison Billon.

**Tournoi de ping-pong** :

3 gagnants : Killian Plantec, Ewen Plantec et Enora Plantec

**Concours de dessin** : 52 participants

- 4 ans et moins : - 1er : Laura Hascoët / - 2ème : Solenn Bohic / - 3ème : Thimothé Guéguen
- 5 ans/6 ans : - 1er : Gabin Chaperon / - 2ème : Zoé Guéguen / - 3ème : Morgan Rognant
- 7 ans/8 ans/9 ans : - 1er : Lilou Capitaine / - 2ème : Noa Hascoët / - 3ème : Amélie Bourlès
- 10 ans/11 ans/12 ans : - 1er : Aline Douarin / - 2ème : Manon Bourlès / - 3ème : Aziliz Rognant

**Concours de dictée** : 5 participants

- 1er : Séverine Parenthoine
- 2ème : Thierry Parenthoine
- 3ème : Nelly Mauguen

**Lancer de l'œuf** : 38 équipes

- Moins de 14 ans
  - 1er : Gabin Bouguyon et Yannick Rannou
  - 2ème : Titouan Lamballe et Hugo Laurent
  - 3ème : Romane Dharreville et Marion Le Bris
- 15 ans et +
  - 1er : Nathan Toudic et Joseph Collonnier
  - 2ème : Clément Le Page et François Dorval
  - 3ème : Guillaume Lamballe et Mathias Goachet

### Dimanche 11 septembre

**Courses pédestres** 49 participants

- 4 ans et moins (mixte) : - 1er : Laura My Tiên / - 2ème : Thimothé Guéguen / - 3ème : Alicia Grunhec
- 5 et 6 ans (filles) : - 1ère : Zoé Guéguen / - 2ème : Elsa Douarin / - 3ème : Margot Causeur
- 5 et 6 ans (garçons) : - 1er : Justin Rannou / - 2ème : Gabin Chaperon
- 7/8 ans (filles) : - 1ère : Chloé Grunhec / - 2ème : Lilou Capitaine-Le Belleguy / - 3ème : Morgane Le Berre
- 7/8 ans (garçons) : - 1er : Pierrick Glévarec - 2ème : Guillaume Rannou / - 3ème : Noa Hascoët

- 9/10 ans (filles) : - 1ère : Sonya Provost / - 2ème : Kayla Citharel / - 3ème : Amélie Bourlès
- 9/10 ans (garçons) : - 1er : Malo Hascoët / - 2ème : Youwann Arquembourg / - 3ème : Malo Depeigne
- 11/12 ans (filles) : - 1ère : Lalie Hascoët / - 2ème : Manon Bourlès / - 3ème : Julie Pochard
- 11/12 ans (garçons) : - 1er : Manuel Jacq / - 2ème : Ewenn Depeigne / - 3ème : Luka Grunhec
- 13 ans (filles) (pas de concurrente)
- 13 ans (garçons) : - 1er : Valentin Feillant / - 2ème : Joseph Colonnier / - 3ème : Nathan Toudic

**Vélos fleuris** : 7 participants

- 1ers ex aequo  
Zoé Guéguen / Thimothé Guenguen / Louann Toudic / Amélie Bourlès
- Enora Plantec / Killian Plantec / Gauthier Falkier

## ● Fasila Cast

La chorale FA SI LA CAST, accompagnée de la chorale DO RE MI FAOU, chantera au profit de la chapelle Saint Côme à Saint Nic, le dimanche 16 octobre 2016 à 15h.

Nous vous y attendons nombreux. Si vous avez envie de chanter n'hésitez pas à nous rejoindre, répétitions tous les jeudis, salle communale, place St Hubert à 20h15.

## ● Zumba

Zumba ! Tous les mardis soir de 20h30 à 21h30 dès 12 ans.

Cours à la séance 5 € ou à la carte .

Contact : [page Facebook de Mathilde-helena zumba](#)  
ou [zumba.tilda@hotmail.fr](mailto:zumba.tilda@hotmail.fr)

## ● Nouveau ! Nouveau Sens du 29

L'association « Nouveau Sens du 29 » vient de voir le jour. Aide au quotidien pour les personnes en situation de handicap. « Nous sommes là pour vous aider », Isabelle et son équipe, du lundi au vendredi de 9 h à 17 h.

Contact : 02 98 86 84 31 / 06 77 23 53 50  
[nouveausensdu29@gmail.com](mailto:nouveausensdu29@gmail.com).



## ● Nouveau ! Yattra Yoga

Cours de yoga avec Yattra Yoga : le mercredi à 10h et le jeudi à 18h30 à la salle municipale.

Les cours seront composés d'exercices de respiration, postures et méditation sur 1h15. Un thème dirigera la séance en rapport à la philosophie du yoga. Les séances dynamiques du matin sont basées sur le renforcement et les séances du soir sont plus relaxantes et basées sur la souplesse. Tapis, oreillers, briques et ceintures fournis.

Cours limité à 12 personnes. Séance découverte offerte.

Contact : [Mélody](mailto:Mélody) au 06 75 33 69 63 ou par courriel : [yattrayoga@gmail.com](mailto:yattrayoga@gmail.com)

## ● Bibliothèque Jeanne Laurent

La bibliothèque Jeanne Laurent a repris les horaires habituels depuis le 1er septembre :

- mardi de 16h30 à 17h45,
- jeudi de 18h à 19h ,
- samedi de 10h à 11h45.



Nous sommes à la **recherche d'une personne bénévole** pour se joindre à nous : elle pourra accueillir les visiteurs durant les permanences, choisir, enregistrer, couvrir les livres, etc...

Contact : [Danielle André](mailto:Danielle André) au 02 98 73 52 28.

## ● Portes ouvertes

À l'Atelier d'aquarelle, les samedi 12 et dimanche 13 novembre 2016, des journées portes ouvertes des ateliers d'artistes seront organisées par Art Ar Raden, chez Mme Marie-Gilles Le Bars, au lieu-dit Missihouarn.

Contact : 06 50 91 50 63 ou [gmariegilles@yahoo.fr](mailto:gmariegilles@yahoo.fr)

## ● Club Vita' Gym

Les cours VITA'GYM ont débuté avec Mathilde les mardis de 19h30 à 20h30 - GYM Fitness, Step, Elastique, Haltère, Ballon pilate, que de matériel pour votre forme et votre bonne mine avec VITA'GYM... Cette année, non seulement les horaires ont changé, mais deux formules sont proposées :

1. Inscription à l'année 75 € avec **certificat médical obligatoire**, payable en 3 fois (septembre, octobre et novembre).
2. Inscription à la carte 3 € la séance d'1 h., soit une carte de 10 séances à 30 €, avec **certificat médical obligatoire**

A bientôt pour celles et ceux qui auraient le souhait de nous rejoindre, un cours d'essai est proposé. Sportivement.

L'équipe VITA'GYM

Contact : [Corinne](mailto:Corinne) au 06 81 92 45 15 - Site FB Vita'Gym

et pour celles et ceux qui le veulent ZUMBA ensuite avec Mathilde (inscriptions pour la ZUMBA auprès de Mathilde).

## ● La Vie est belle et RSVEM

**La Vie est belle, envolé-vois vers le bien-être...**

... vous propose de nouvelles techniques de mieux-être pour vous aider à trouver la clé qui ouvrira la porte de vos blocages émotionnels : l'Auto-Hypnose et l'EFT (Techniques de libération émotionnelle) : libération des émotions, du stress, des angoisses, des phobies, etc. Et bien sûr toujours les massages intuitifs et séances énergétiques.

Contact : 06 25 16 08 18 02 98 23 57 69

mail : [29lavieestbelle@hotmail.fr](mailto:29lavieestbelle@hotmail.fr) - [www.29lavieestbelle.fr](http://www.29lavieestbelle.fr)

**Association Reprendre Sa Vie En Mains (RSVEM)**

Les séances de relaxation guidée par le son et la voix auront lieu cette année à la salle « Motricité » de l'Ecole à Quéménéven (place de la mairie) les 2° et 4° jeudi de chaque mois.

La première séance aura lieu le jeudi 13 octobre de 19h30 à 21h. N'oubliez pas de vous inscrire. Ateliers mandalas de lumière en carré ou losange : Samedis 1<sup>er</sup> octobre, 15 octobre, 12 novembre et 26 novembre. Réservez votre place.

Contact : [RSVEM@outlook.com](mailto:RSVEM@outlook.com) - sur le site : [www.rsvem.fr](http://www.rsvem.fr)

## ● AMAP, les Paniers Castois



L'association « Les Paniers Castois (AMAP) » a fêté sa première année d'existence en juillet. L'association a pour but de promouvoir une agriculture respectueuse de l'environnement et de soutenir les agriculteurs de proximité.

Elle vous propose d'acheter toutes les semaines des paniers de légumes bio en collaboration avec un maraîcher local. Trois formules de paniers (8, 11 et 15 €) vous sont proposées et pourront être retirés chaque vendredi au bourg de Cast.

Si vous êtes intéressés ou pour plus de renseignements, merci de contacter :

- Patricia Michalot au 06 47 60 35 43 ou
- Frédéric Lamballe au 02 98 73 67 09. (après 19H)
- Karine Guidal au 06 74 15 86 10.

## ● Danse Modern Jazz

Les cours de danse ont repris depuis le mercredi 7 septembre : petits, enfants, ados et adultes. Les cours sont bien remplis, mais les inscriptions restent possibles jusqu'au 15 octobre.

A noter : l'ouverture d'un nouveau cours de modern-jazz, pour adultes dynamiques, ayant l'envie de bouger, de danser, de façon différente, par rapport aux autres propositions (fitness, zumba, etc... ) Ce cours sera animé par Margaux Nicolas, tous les vendredis de 19 h à 20 h, dans la salle communale de Cast. Inscriptions après deux cours d'essais.

Rappelons que l'école de danse compte tous les ans plus de 110 adhérents.

Des projets de spectacles et animations sont à l'étude. Bon courage à tous et amusez-vous.

Contact : D. De Almeida : 09 67 02 49 59 ou 06 79 77 17 15.

## ● F.N.A.C.A.

**IMPORTANT !** L'assemblée générale annuelle des adhérents, initialement prévue le 10/10/16 est reportée au

**MARDI 11 OCTOBRE 2016 à 18 heures**  
dans la Rotonde de la salle municipale.

## ● Société de chasse

C'est par une minute de silence, à la mémoire de Daniel Riou, qu'a débuté dimanche 4 septembre dernier le matin, à la salle de la Rotonde, l'assemblée générale de la société de chasse castoise. Daniel Riou était sociétaire depuis plus d'une trentaine d'années et président depuis 2002.



Président : Michel Buge ; vice-président : Pascal Morvan ; secrétaire : Florence Caoudal ; adjoint : Patrick Beugel ; trésorier : Jean-René Seznec ; adjoint : Yves Collobert ; membres : Albert Le Baut, Eric Beugel, Jean-Pierre Jaouen.

## ● Section Ping Pong Loisirs

La saison ping pong loisirs pour les jeunes 2016-2017 a démarré le vendredi 16 septembre avec un effectif de 18 enfants divisés toujours en deux groupes.

Les séances se font le vendredi de 15h45 à 17h15 pour les 6-11 ans (il nous reste des places pour les enfants, nous vous proposons deux séances gratuites à l'essai).

Une séance de 17h15 à 18h30 vous attend pour les 11 ans et plus. Cotisation pour l'année 35 €.

L'apprentissage du tennis de table se fait par des jeux pour les 6-11 ans (jonglage avec une raquette et une balle, tir de précision sur des gobelets, mini tournoi. )

Nous attendons surtout les adultes le mercredi soir de 20h à 21h30 en section loisir, afin de passer un bon moment en faisant des matchs en double ou en simple.

Contact : M. Depeigne au 06 68 36 50 57 ou M. Le Lann au 06 50 12 92 14.

## ● Groupes de marche

Les circuits peuvent être annulés suivant la météo

DEPART à 14 Heures précises du parking des Anciens Combattants à CAST.

**MARDI 11 OCTOBRE 2016**

Circuits à la journée à LOCTUDY.

Départ à 9h30 du parking des anciens combattants à Cast  
Itinéraire Larvor : 6kms

Départ du parking du Traon au sud de la commune à 10h30  
Pique nique. Après-midi : Itinéraire Kreis Loctudy : 5kms

Balisage : aucun / Difficulté : aucune

**MARDI 18 OCTOBRE 2016**

Circuit de St-Coulitz : 8 kms. Départ du parking avant l'église

Balisage : aucun / Difficulté : aucune

**MARDI 25 OCTOBRE 2016**

Circuit de St-Barbe à Ploéven : 6kms

Départ du parking près de la chapelle

Balisage : jaune / Difficulté : aucune

**MARDI 1<sup>er</sup> NOVEMBRE 2016** : FERIE : pas de marche

**MARDI 8 NOVEMBRE 2016**

Circuit Kerharo et St-Corentin à Plomodiern : 9.5kms

Départ du parking de St-Yves à Plomodiern

Balisage : aucun / Difficulté : moyenne

## AGENDA

### OCTOBRE 2016

Samedi 1er : "Cast' Hel Roch nocturne" : rando VTT (3 parcours de 15/20/30 kms), départ du stade à 20h30 - CAST VTT

**A noter** : Le circuit pour les enfants est annulé.

Samedi 8 : Couscous, dès 19h, salle communale - APE Ecole Publique

Mardi 11 : Assemblée Générale de la FNACA, 18h, salle communale

Jeudi 27 : Permanence du PIJ, de 14h à 17h

### NOVEMBRE 2016

Samedi 5 : Les Vaches Folks - Comité d'Animation

Jeudi 10 : Permanence du RAM du Pays de Châteaulin et du Porzay

Vendredi 11 : Cérémonie de commémoration de l'armistice 1918

Samedi 18 et dimanche 19 : Téléthon

Dimanche 27 : Concert de la chorale FASILA

### DECEMBRE 2016

Jeudi 1er : Permanence du RAM du Pays de Châteaulin et du Porzay

Dimanche 4 : Marché de Noël - APEL Notre Dame

Vendredi 16 : Spectacle Dany

Samedi 17 : Spectacle de Noël - Comité d'Animation