

**N° 137**  
**Jeudi 16 octobre 2025**

Médecins :  
Dr MADAY : 02.96.86.39.86  
Dr BROCC : 02.96.88.09.28  
Du samedi au dimanche soir :  
le 15 ou 112 (mobile)  
Cabinets Infirmiers :  
A domicile ou au cabinet sur RDV  
- **Plévenon :**  
Thomas NASCIMBENI  
Consultation IPA,  
02.96.89.79.27  
Infirmier du Cap :  
Marina MARTEAU, Martine TEXIER  
Soins infirmiers  
2 Rue de la Roche aux Cygrons  
(derrière la salle des fêtes)  
07.49.25.19.68.  
- **Pléhérel bourg :**  
Diana HERVE,  
02.96.41.59.94  
Numéros d'urgence :  
- POMPIERS (le 18 ou Port. 112)  
SAMU (le 15)  
- POLICE/GENDARMERIE (le 17)  
- PHARMACIE de garde (3237)  
- VETERINAIRE (3115) 24/24 et  
7j/7. Le n° d'urgence est gratuit  
(pour chiens et chats)  
Secours en mer :  
- Depuis le littoral : (196)  
- En mer : radio VHF : canal 16  
demandez le cross  
- violences sur les enfants : 119  
- violences conjugales : 3939  
Pompes funèbres :  
Entreprise GUILLEMETTE :  
02.96.41.30.21  
Pompes Funèbres du Cap Fréhel :  
02.79.41.02.21  
Ambulances/VSL :  
Ambulances du littoral :  
02.96.72.15.66/06.16.97.53.06  
Taxi du Cap :  
02.96.72.32.32 ou 02.96.41.40.09  
Arvorek taxi :  
(TPMR : mobilité réduite)  
06.16.97.53.06

**Chasse 2025/2026 :**  
Ouvrte jusqu'au 28 février 2026  
17h30. Nous rappelons qu'il est  
interdit de chasser au lieu-dit  
Kéravel.

**Publications PLEIN PHARE :**  
Merci de nous faire parvenir toutes  
vos demandes de publication,  
au plus tard, le mardi à midi, pour  
une parution le jeudi.

Imprimeur – gérant : Hervé VAN PRAAG  
**Nouvelle adresse Mail :** [accueil.mairie@plevenon.fr](mailto:accueil.mairie@plevenon.fr)  
Heures d'ouverture de la mairie :  
Lundi-Mardi-Jeudi-Vendredi : 9h-12h et 14h-16h30.  
Samedi : 10h-12h. Fermée le mercredi.  
Heures d'ouverture de l'Agence Postale :  
Lundi-Mardi-Jeudi-Vendredi : 9h-12h. Samedi : 10h-12h.  
Fermée le mercredi. ☎02.96.41.43.06. 4 rue du Cap -  
22240 PLEVENON.



## INFORMATIONS MUNICIPALES

**Arrêtés :** - Jusqu'au vendredi 17/10/2025, la Route dite « Port Nieux » est interdite à la circulation à partir du parking de Port Nieux (Plévenon) jusqu'au 5 Rte de Port Nieux - Fréhel pendant les travaux de tranchées, de pose d'armoire et de chambre pour la mise en place de la fibre, sauf pour les riverains du 7 Route de Port Nieux (Fréhel). - Jusqu'au 19/12/2025, la circulation sera interdite devant le 15 Rue Joseph Le Goff pendant la durée des travaux d'extension sauf aux véhicules de secours et d'incendie. Une déviation sera mise en place et la circulation renvoyée de la Rue de la Motte vers Saint Gêran via La Roche / Rue de Saint Gêran. Au carrefour de la Motte, un panneau d'interdiction « Sauf riverains » et un panneau de déviation renvoyant vers la Roche sera mis en place. - Le 17/11/2025, la circulation sera interdite entre le 45 Rue du Pont Pivert et l'entrée du Bourg de Plévenon en venant de Fréhel pendant la durée des travaux de branchement d'eau potable sauf pour les véhicules secours et incendie. Le stationnement sera interdit au niveau du chantier. Celui-ci sera interdit aux piétons. - A l'occasion de la course du Ruban Bleu du 26/10/2025, la chasse sera interdite entre 9h00 et 13h00 Rue de la Ville Hingant, Rue du Cap, secteur du Fort La Latte (Route Hourdin), Rue de la Latte, Rue de la Pointe de Rohain, Allée de la Ville Galopin, Rue de la Motte, Rue de Château Serin), secteur St Gêran (Rue de St Gêran, Rue Joseph Legoff, Allée de la Frégate la Place, Allée du Télégraphe), secteur Moinerie (Rue de l'Ancienne Gare, Rue de la Croix de la Mare et Allée de la Ville Héricé), Rue du Gros Moulin, Malavenir, Rue du Puits Coupard. Le stationnement est interdit le temps du passage de la course, la circulation est régulée à l'aide de signaleurs sur l'ensemble du parcours, une priorité de passage accordée à la course sur les portions des voies empruntées, des déviations seront mises en place. Le parking de Saint Gêran sera fermé mais le parking en herbe sera ouvert.

**Phare du Cap Fréhel :** Ouvert les jeudis, vendredis, samedis et dimanches et jours fériés de 14h à 18h. La dernière montée étant à 17h30.

**Camping du Cap Fréhel :** Ouvert jusqu'au 03/11/2025 seulement pour les camping-cars sans les services.

**Dépôt de Pains en mairie :** Jusqu'au vendredi 17 octobre 2025 inclus aux heures d'ouverture de la mairie.

**Ateliers numériques :** Madame Flore Huguerre, conseillère numérique reprendra ses permanences en décembre.

**Fraternibus :** Permanences les jeudis 23/10, 06 et 20/11, 04 et 18/12/2025 de 14h30 à 17h dans la salle du conseil de Plévenon.

**Passage à l'heure d'hiver :** Chaque année, au mois d'octobre, intervient le passage à l'heure d'hiver. Il faudra penser à reculer vos montres d'une heure dans la nuit du samedi 25 au dimanche 26 octobre 2025. Le changement d'heure a été instauré en France à la suite du choc pétrolier de 1973-1974.



## INFORMATIONS MUNICIPALES (suite)

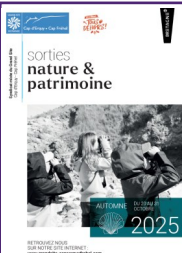
Depuis 1998, les dates de changement d'heure ont été harmonisées au sein de l'Union européenne. Dans tous les pays membres, le passage à l'heure d'hiver s'effectue le dernier dimanche d'octobre et le passage à l'heure d'été, le dernier dimanche de mars.

**Rappel :** En mars 2019, les eurodéputés ont voté pour la suppression du changement d'heure saisonnier, avec mise en application en 2021. Mais la fin du changement d'heure a ensuite été ajournée en raison notamment de la crise sanitaire de la Covid-19. Ce texte sur la fin du changement d'heure n'est plus à l'ordre du jour.

**Cimetière :** Comme chaque année, les familles sont invitées à fleurir les concessions en souvenirs de leurs défunts. N'oubliez pas de nettoyer vos concessions à l'approche de la Fête de la Toussaint !

**Fermage 2025 :** L'indice national des fermages s'établit pour 2025 à 123,06. La variation de l'indice national des fermages de 2025 par rapport à l'année 2024 est de + 0,42 %.

## GRAND SITE CAP D'ERQUY - CAP FREHEL



**Sorties nature et patrimoine d'automne :** Du 20 au 31 octobre 2025, partez à la découverte des richesses naturelles et culturelles du Cap d'Erquy - Cap Fréhel. Au programme : visites de la criée et du port d'Erquy, balade contée sur le viaduc de Caroual, atelier de vannerie sauvage, découverte des champignons, jeu de piste nature, observation d'oiseaux migrateurs, sortie "vie à marée basse", ou encore balade au crépuscule au Cap Fréhel... Des animations pour tous les âges, en famille ou entre amis. Réservation obligatoire : 02.96.41.50.83. Programme complet : [www.grandsite-capserquyfrehel.com](http://www.grandsite-capserquyfrehel.com)

## France SERVICES

**Horaires d'ouverture (Matignon-saint-cast-le-guildo@france-services.gouv.fr) :**

Mairie annexe de Notre Dame du Guildo (02.96.41.07.07). **D'octobre à décembre 2025 :**

1er et 3ème Lundi : 9h00 - 12h00  
Mairie de Matignon (02.96.41.24.40) :  
Mardi : 13h00 - 17h30  
Mercredi : 9h00 - 13h00  
Vendredi : 13h30 - 17h30

**Permanences Service des Impôts des particuliers de Dinan (Déclarations de revenus/Taxes habitations) :** 1er mercredi de chaque mois (sur RDV à [www.impots.gouv.fr](http://www.impots.gouv.fr) ou téléphone des mairies)

Mairie de Saint-Cast-le-Guildo (02.96.41.80.18) : 09h00 - 12h00

Mairie de Matignon (02.96.41.24.40) : 14h00 - 17h00

## COMMUNE DE FREHEL

**Travaux de voirie Route de Port Nieux à Fréhel :** Jusqu'au 31 octobre, la circulation est alternée par panneaux, le stationnement interdit à hauteur des travaux en fonction de l'avancement du chantier, la circulation des piétons est interdite et déviée par des panneaux « piétons, changez de trottoir », la vitesse maximale autorisée abaissée à 30 km/h. L'arrêté complet est consultable en mairie de Fréhel.

## SANTÉ MENTALE France



Santé  
mentale  
France

Bretagne

### PREMIERS SECOURS EN SANTÉ MENTALE (PSSM - Module standard)

Les Premiers Secours en Santé Mentale constituent l'aide qui est apportée à une personne qui subit le début d'un trouble de santé mentale, une détérioration d'un trouble de santé mentale, ou qui est dans une phase de crise de santé mentale. Les premiers secours sont donnés jusqu'à ce qu'une aide professionnelle puisse être apportée, ou jusqu'à ce que la crise soit résolue. Ils sont l'équivalent en santé mentale, des gestes de premier secours qui eux, apportent une aide physique à une personne en difficulté.

### Formation

#### Objectifs de la formation :

- Acquérir des connaissances de base concernant les troubles de santé mentale
- Mieux appréhender les différents types de crises en santé mentale
- Développer des compétences relationnelles : écouter sans jugement, rassurer et donner de l'information.
- Mieux faire face aux comportements agressifs

#### Compétences visées :

- Prendre confiance dans l'interaction avec des personnes éprouvant un problème de santé mentale ou en crise de santé mentale
- Revoir ses représentations concernant la santé mentale
- Renforcer l'aide apportée aux personnes en crise ou éprouvant un problème de santé mentale

## SANTE MENTALE France (suite)

**Participants** : Tout public âgé de plus de 18 ans - Aucun prérequis de connaissances.

Pour toute demande de renseignements, conditions ou d'inscription : Service formation Bretagne 07 83 91 10 45 ou 07 86 92 64 12 [contactbretagne@santementalefrance.fr](mailto:contactbretagne@santementalefrance.fr) [boutique.santementalefrance.fr](http://boutique.santementalefrance.fr) [santementalefrance.fr](http://santementalefrance.fr)

## COMMERCES

**Boulangerie Aux Délices du Cap** : Fermée jusqu'au 17/10 inclus pour congés. Réouverture le 18/10

**Boucherie Dalibot** : Fermée jusqu'au 16/10. Réouverture le 17/10.

**Crêperie « Le Cap Fréhel »** : La vie est faite de rencontres et de départs. Aujourd'hui, nous sommes à la fin d'un cycle, celui de la Crêperie « Le Cap Fréhel », du Bar, Tabac chez Edith. La Covid et le confinement aurait pu tout mettre à terre. Mais finalement, j'ai su relever la tête. Des moments simples et festifs ont ponctué toutes ces années : soirées musicales et littéraires, concerts variés, arrivée du Beaujolais nouveau, pot d'anniversaires, de mariages, de retraites, d'obsèques. Tout était bon pour lever son verre. C'était pour moi un lieu de rencontres, de partage et de convivialité. Bref, le cœur de la vie battait à la crêperie même si, pour certains médisants, ce n'était jamais assez bien !

Après toutes ses années, je tenais à remercier ma fidèle clientèle locale ou passagère mais surtout le Club des « Vieux Chnoques » (ils se reconnaîtront) avec qui j'ai beaucoup rit, parfois pleuré aussi et passé des moments inoubliables.

Aujourd'hui, je rêve d'une autre vie. Je passe donc la relève à Sylvain et Germain Rault, deux cousins qui vont reprendre ce commerce.

Je leur souhaite un bel avenir et surtout bonne chance. Edith.

**Crêperie « Chez Annie »** : Ouverte de 12h00 à 17h00. Fermée le dimanche soir et le lundi.

**Crêperie « Le P'tit Galet »** : Ouvert midi et soir du dimanche au vendredi. Contact : 02.96.41.58.07.

**Les Merveilles du Cap (Producteur d'huîtres et de moules de bouchot)** : Ouvert toute l'année (sauf jours fériés) du lundi au vendredi de 9h15 à 12h15. C'est la saison des moules de bouchot. Un pêcheur Artisan sera présent tous les vendredis (coquillages/crustacés/poissons). La Saudraie. Plévenon. 02.96.41.48.11.

**La Boîte aux délices** : A partir du 23/10, les jeudis, vendredis et samedis de 18h à 22h, retrouvez-nous sur le parking de La Libération. Plus d'infos sur [www.laboiteauxdelices.com](http://www.laboiteauxdelices.com). Au plaisir de vous retrouver !

**Les Baroudeurs de la Pizza** : Seront présents tous les samedis soirs au 26 Rue Notre Dame. Pizzas cuites au feu de bois et burgers (pain maison). Réservation conseillée au 06.23.76.65.41.

**Cap Coiffure** : Le salon est fermé pour congés jusqu'au 21 octobre.

**Boutique Maison Colas Cap-Fréhel** : Horaires d'ouverture : Lundi fermé. Mardi : 14h-19h. Du mercredi au dimanche compris : 10h00-12h30/15h30-19h00.

**Vapôcap** : Ouvert le lundi de 10h à 12h30 et du mardi au samedi de 9h30 à 12h30 et de 14h30 à 19h. Adresse : 6 Rue de la petite abbaye à Fréhel.

**Esthéticienne à domicile** : Après 14 ans d'expérience, je me suis installée à mon compte comme esthéticienne à domicile. Je viens prendre soin de vous directement chez vous, dans un rayon de 20 km autour de Plurien. Je suis joignable par appel ou SMS au 06.85.98.61.08. pour réserver vos RDV dès maintenant Retrouvez aussi mes tarifs sur ma page Facebook : Emilie Oisel Beauté à domicile. Au plaisir de vous retrouver!

## ASSOCIATIONS

**Association Pep Bretil'Armor, Le Domaine du Cap Fréhel** : 6 rue du Cap à Plévenon souhaite multiplier ses activités. Pour cela, elle propose aux associations ou particuliers de louer ses salles d'activité et de réunion, ou sa cuisine ou même sa salle de restauration pour des ateliers, expositions, stages ou autres animations cet hiver, entre les vacances de la Toussaint 2025 et celle de février 2026. En fonction de vos demandes, nous étudierons les possibilités. N'hésitez pas à contacter Servane Grand afin d'échanger sur vos projets locaux et hivernaux au 07.88.55.60.84. ou par mail à [admin.capfrehel@pepbretilarmor.org](mailto:admin.capfrehel@pepbretilarmor.org). Au plaisir de vous accueillir et de vous aider à réaliser vos projets.



**Lumières du Cap** : Vous invite à sa première exposition artistique automnale, dans la salle des fêtes de Plévenon, le samedi 18 et le dimanche 19 octobre, de 10h à 18h, pour découvrir des artistes aux créations variées avec des nouveautés par rapport à l'an dernier. Vous y trouverez peut-être des belles choses pour décorer votre intérieur ou des idées de cadeaux pour les fêtes... Exposition gratuite, ouverte à tous. Buvette et bar à soupe sur place. Pour toutes questions : [lumieresducap@gmail.com](mailto:lumieresducap@gmail.com).



**Comité des fêtes de Plévenon** : Marché de Noël de Plévenon du dimanche 30 novembre 2025. Vous êtes créateur, artisan ou producteur, venez partager la magie de Noël avec nous ! Rendez-vous le 30 novembre 2025 à la salle des fêtes de Plévenon.

Attention : Inscriptions → [comitedesfetesplevenon@gmail.com](mailto:comitedesfetesplevenon@gmail.com)  
Les places sont limitées, ne tardez pas !

Date limite → le 13 novembre 2025

**Les P'tits Potes** : Vous aimez les jeux de sociétés ? Venez le dimanche 16 novembre à Plévenon de 14h30 à 17h, Salle du RDC de l'ancienne école (face à la mairie). Apportez vos jeux.



## ASSOCIATIONS (suite)

**Scrabble** : Vous aimez jouer au scrabble, venez découvrir une nouvelle façon de jouer, dans une ambiance conviviale. Les séances se déroulent tous les mardis et vendredis de 13h45 à 17h00 à la Salle de la Grande Abbaye de Fréhel. + de renseignements auprès de Mme Hervé Noëlle, présidente au 06.37.37.23.58. ou par mail à [hervenoelle20@gmail.com](mailto:hervenoelle20@gmail.com)

**Association Cap Loisirs** : Un temps pour toi. Ateliers créatifs le 18/10-25 de 9h30 à 17h à la salle des fêtes de Fréhel. Contact : Christine Ronsin au 06.21.53.46.98.

**Bibliothèque D'Erquy** : Le monde féérique de Brucero, elfes, fées et korrigans jusqu'au 31/10. Atelier dessin le 23/10 de 10h à 12h pour les 8/12 ans et de 14h à 17h pour les ados et adultes. Gratuit et sur inscription. Adresse : Le Blé en Herbe, 1 rue Guérinet - 02.96.72.14.24. / [bibliotheque.erquy.bzh](http://bibliotheque.erquy.bzh)

**Sensation Bretagne** : Le Festival Place aux Mômes revient à Fréhel le samedi 25 octobre à la salle des Fêtes, avec le spectacle « WATA » de la compagnie Bricophonik. Images et teaser du spectacle sur le site : <https://bricophonik.com/wata/#wata>



**En Octobre, Tous dehors** : Jusqu'au 31/10-25, découvrez les activités nature près de chez vous sur le site [tousdehors.bzh](http://tousdehors.bzh) (Sorties nature, balades, atelier, animations, conférences).

**Et si c'était le moment de penser à vous ?** A l'occasion d'Octobre Rose, le Centre Régional de Coordination des Cancers (CRCDC Bretagne vous propose une courte vidéo de sensibilisation pour mieux comprendre pourquoi et comment se faire dépister. A voir et à partager autour de vous (vidéo sur You tube sensibilisation cancer du sein 2025). Plus d'infos, contactez-nous à : [antenne22@depistage-cancer.bzh](mailto:antenne22@depistage-cancer.bzh) ou par téléphone au 02.96.60.83.00. [depistage-cancer.bzh](http://depistage-cancer.bzh).

**Vibrations Dinan** : Les 18, 19 et 20/10 de 10h à 19h, à l'Abbaye de Léhon, « L'art dans vos espaces de vie ». Un rendez-vous unique où l'art, la matière et le design se rencontrent pour sublimer les lieux de vie. Créateurs à l'honneur : Lucile Viaud et Frédéric Saulou. Un moment de partage, de découverte et d'émotion, au cœur d'un lieu patrimonial d'exception. Vernissage le samedi 18 octobre à 11h.

**Steredenn Formations** : Session Prépa Avenir Jeunes Spécifique Sport. Les dernières réunions d'informations collectives approchent et des places sont encore disponibles pour la prochaine session Prépa Avenir Jeunes spécifique Sport (PAJSS) qui se déroulera du 03/11/2025 au 07/05/2026 à Dinard. Dates des réunions d'informations : Le 15/10/2025 à Dinan de 9h30 à 12h30 (Espace Steredenn - 1 route de Dinard 22100 DINAN) et le 17/10/2025 à Dinard de 9h30 à 12h30 (Sport Bretagne - 24 rue des Marettes 35800 DINARD). Cible : Public âgé de 16 à 25 ans, inscrit ou non à France Travail, ayant peu ou pas de qualification et/ou d'expérience professionnelle. Par ailleurs, nous avons fait le choix d'ouvrir cette session PAJ spécifique "Sport" à certains jeunes issus des territoires de Saint-Malo, Dol de Bretagne, Dinan et Fougères. Objectif : Offrir un accompagnement pédagogique adapté, structuré autour du sport comme fil conducteur en s'appuyant sur les infrastructures mises à disposition par Sport Bretagne. Deux parcours adaptés selon les profils : Parcours pour un.e stagiaire non titulaire du BAFA (861h). Parcours pour un.e stagiaire titulaire du BAFA - (721h). Objectifs : Accompagner les jeunes vers une insertion professionnelle réussie, qu'ils s'orientent ou non vers les métiers de l'animation et du sport, en développant des compétences transférables dans le monde du travail via l'activité sportive. L'équipe pédagogique de Steredenn, en lien étroit avec les animateurs de Sport Bretagne, veillera à proposer des activités adaptées aux capacités de chacun, dans une logique bienveillante, exigeante et personnalisée. Plus d'infos à Steredenn Formations 02.90.63.02.05. ou [pajstmalo@steredenn.org](mailto:pajstmalo@steredenn.org)

## DIVERS

**Mission Locale en octobre** : Rencontrez les employeurs, participez à nos ateliers, sport, permanences Coup de Pouce, permanences à la Mission Locale et à l'Atelier 5 Bis et des formations près de chez vous ! Toutes les infos sur [www.ml-paysdedinan.fr](http://www.ml-paysdedinan.fr).

**Offre d'emploi ou services** : Auxiliaire de vie, propose ses services du lundi au samedi (sauf le mercredi) : Aide au lever/Aide au coucher, Aide à la toilette, Aide aux repas, Courses, Accompagnement rendez-vous ou autres..., Ménage & repassage. Secteur Plurien, Fréhel, Plévenon, La Bouillie, Pléneuf, St Alban, Hénansal, Malignon, St Cast. Chèque emploi service/CESU déductible des impôts. 06.79.72.85.91.

**Recherche** : Femme de ménage suivant locations saisonnières. Contact : 06.60.30.69.43.

**A vendre** : - Sur Plévenon, 1 combinaison de voile 8/10 Tribord. TBE. Etanche pour automne et printemps. Prix : 12€. 1 veste polaire "Vent du cap" 6 ans. Prix : 5 €. 1 bataille navale électronique à partir de 8 ans. Neuf. Prix : 14€. 1 globe jour/nuit neuf. Prix : 15€. Contact : 06.87.74.15.23. - Chambre fille avec lit de 90 et sommier à lattes, 1 chevet, 1 bureau, 1 armoire 2 portes dont 1 avec miroir un peu fêlé. Prix : 90€. Chambre adulte avec lit et sommier à lattes, 2 chevets, 1 commode (3 grands tiroirs et 2 petits), 1 miroir sur pied. Prix : 140€. Canapé 3 places blanc et gris. Prix : 50€. Contact : 06.43.65.32.98. - Maison rue Notre Dame avec 2 parcelles (1 170 m<sup>2</sup> et 322 m<sup>2</sup>). 1 chambre au RDC et 3 à l'étage, salle à manger, cuisine et SDB. Prix : 225 000€. Contact : 06.75.05.22.75. - 1 combinaison étanche pour voile T. 8/10 ans. Prix : 10€. TBE. 1 casque de vélo enfant mis 2 fois réglable. De 49 à 54 cm. Feux à l'arrière. Prix : 10€. 1 gilet de camouflage 8/10 ans. Prix : 10€. 1 jeu de société Ravensburger finding memo aquarium à partir de 4 ans. Prix : 2€. 1 jeu de société Ravensburger piston cup cars à partir de 5 ans. Prix : 2€. 1 manteau pour chien taille moyenne. Bordeaux. Prix : 8 €. Contact : 06.87.74.15.23.

**Propose** : Plateaux de chêne brut, épaisseur 70 mm, longueur 1m30, disponibles en largeur 30 cm, 40 cm et 50 cm. En épaisseur 30 mm, un plateau de 2m20 sur 50 cm de large, des étagères en 1m30 ou 90 cm de long par 40 cm de large. Contact au 02.96.41.43.46.

**Centre Nautique de Fréhel** : Propose du 20 au 24/10 un stage pour les jeunes souhaitant initier une formation Moniteur de voile et du 27 au 31/10 un stage de catamaran tout public (150€/5 séances) et des séances de découverte de Char à voiles (32€/1h30). Réservations et inscriptions sur place ou en ligne <https://centrenautique-frehel.fr/> Contact : 02.96.41.55.47.

**Divers** : Un colis a été livré par erreur rue de la Motte le 10 octobre dernier. La personne l'ayant reçu serait aimable de le rapporter en mairie. Merci.