



DES DÉMARCHES EN LIGNE FACILITÉES !

Penaos ober ar « paperiou » gant ar rouedad ?

Vous avez accès à Internet mais vous ne savez pas comment réaliser certaines démarches en ligne ? Pour vous aider, le gouvernement a lancé il y a quelques jours, une plateforme astucieuse : solidarite-numerique.fr

Alors qu'il a accès à Internet, à la maison ou au travail, un Français sur cinq, juge ne pas savoir s'en servir et encore moins savoir réaliser des démarches de base comme se déclarer sur Pôle Emploi ou déclarer ses impôts. Pourtant, en cette période de confinement, Internet devient plus que jamais un outil incontournable...

UN PLATEFORME EN LIGNE...

Pour aider les personnes en délicatesse avec Internet à utiliser au mieux les outils numériques pour leurs démarches administratives, le gouvernement a lancé un site web. Accessible via l'adresse <https://solidarite-numerique.fr/>, ce site est conçu comme un centre pédagogique simplifié. Vous y trouverez tout un lot de tutoriels et d'explications pour réaliser facilement des démarches administratives : remplir son attestation de déplacement, se déclarer sur pôle emploi, remplir une attestation CAF ou encore prendre un rendez-vous de télémedecine.

ET UN NUMÉRO ASSOCIÉ !

Un numéro de téléphone associé, le 01 70 772 372, sera également joignable du lundi au vendredi, de 9h à 18h, pour ceux qui souhaiteraient prendre conseil auprès d'un des 700 « médiateurs du numérique » volontaires mobilisés.

À savoir : chaque mardi matin à la médiathèque, l'association La Plume vous accompagne dans vos démarches administratives (papier ou en ligne). En plus, tous les mois, « Les rendez-vous du numérique » vous invitent notamment à découvrir les ressources numériques de la bibliothèque du Finistère. Reprise de ces rendez-vous, gratuits et ouverts à tous, dès la fin du confinement.

LE PRÉFET INTERDIT L'ACCÈS AUX PLAGES



Afin de freiner la propagation du virus dans le département, le préfet du Finistère, Pascal Lelarge, a pris une série de mesures. Parmi elles, l'interdiction d'accéder aux plages du littoral, aux espaces de stationnement les desservant et aux sentiers littoraux. Plus d'information sur www.finistere.gouv.fr

ACTUALISATION PÔLE EMPLOI AU 39 49

Vous êtes inscrit à Pôle emploi en tant que demandeur d'emploi ? Continuez à vous actualiser, même si vous êtes en fin de droits (ils sont maintenus pendant la période de confinement). Vous pouvez le faire via le site web pole-emploi.fr ou l'application mobile, mais aussi par téléphone au 39 49.

ENQUÊTE AUPRÈS DES ASSOCIATIONS

Le Mouvement associatif de Bretagne appelle toutes les associations en difficultés à répondre à une enquête afin de mesurer l'impact de la crise du Covid-19 sur leurs activités : <http://enquetesv2.recherches-solidarites.org/detail/COVID-19/>

COLLECTE DES DECHETS DASTUM AR RESTACHOU

Contact « Gestion des déchets » de la CCPA : 02 30 06 00 31 (ligne directe).

PROCHAINES COLLECTES :

- Zone B : jeudi 2 avril (pair)
- Zone A : jeudi 9 avril (impair)

CUISINE MUNICIPALE ROLL BOUED AR SIZHUN

LUNDI 6 AVRIL* : potage, tomates, spaghettis à la bolognaise bio & pâtes au fromage râpé, flan au caramel.

MARDI 7 AVRIL* : potage, salade de haricots verts, rôti de porc bio & semoule, fruit.

MERCREDI 8 AVRIL* : potage, macédoine, aiguillette de dinde à la moutarde & gratin de chou-fleur bio, yaourt abricot à la grecque.

JEUDI 9 AVRIL* : potage, concombre à la Bulgare, fish & chips et pommes dauphines, beignet au chocolat.

VENREDI 10 AVRIL* : potage, crudités, risotto vegi aux champignons, fromage et fruit.

SAMEDI 11 AVRIL* : potage, salade exotique, paupiettes à l'ancienne & salsifis rôtis, liégeois aux fruits.

DIMANCHE 12 AVRIL* : potage, charcuterie, agneau Pascal, pâtisserie.

*Menus de portage à domicile susceptibles d'évoluer.

INFORMATIONS DIVERSES KELEIER A BEP SEURT

> L'antenne de Lannilis du CDAS est fermée. Seul un accueil téléphonique est assuré au 02 98 04 02 65, du lundi au vendredi, de 8h45 à 17h.

> Les permanences physiques du service social maritime sont annulées. Madame Le Mith reste toutefois joignable au 06 84 35 79 32 ou à v.lemith@ssm-mer.fr

SERVICE PUBLIC | SERVIJ PUBLIK

LE PLAN DE CONTINUITÉ DES ACTIVITÉS DE LA MAIRIE MIS À JOUR

Le Premier Ministre l'a annoncé vendredi dernier : le confinement va durer 15 jours supplémentaires. Dans cette perspective, la mairie de Plouguerneau s'organise et met à jour son plan de continuité des activités. L'objectif étant de poursuivre sa mission de service public dans le strict respect des règles sanitaires.

Le Plan de Continuité des Activités ou PCA, est un document qui renseigne sur les différentes actions mises en œuvre pour la prévention et la protection des agents, ainsi que sur les activités maintenues ou arrêtées. La « cellule de crise Covid-19 » de la mairie s'est rassemblée en début de semaine pour le mettre à jour. Voici les points à retenir.

> ACCUEIL DE LA MAIRIE, ÉTAT CIVIL ET ACTION SOCIALE

Accueil physique tous les matins du lundi au vendredi de 9h à 12h.

Accueil téléphonique toute la journée de 9h à 17h (fermé le mardi

après-midi et le samedi matin). **État civil** : rendez-vous urgents et importants uniquement avec mise en place d'une procédure évitant la promiscuité. Pas de célébration de mariage. **Action sociale** : permanence assurée tous les matins. Sur rendez-vous téléphonique seulement au 02 98 04 71 06 (accueil mairie).

> URBANISME

Poursuite de l'instruction des dossiers déposés. Certains **délais allongés**, notamment pour la consultation de services extérieurs (Architecte des Bâtiments de France en particulier). Aucun dossier ne pourra être délivré tacitement d'ici le 25 juin 2020. **Délais de recours suspendus jusqu'au 25 juin 2020.** Cela impacte la durée d'affichage sur le terrain des autorisations délivrées actuellement, lesquelles ne pourront purger leur délai de recours qu'à partir du 25 août 2020 (soit après 2 mois d'affichage continu à compter du 25 juin 2020). Visites de conformité des travaux suspendues durant la période de confinement.

> PORTAGE DE REPAS À DOMICILE

Le portage des repas à domicile et la fourniture des repas dans les écoles accueillant des enfants sont assurés. Les repas à domicile sont déposés devant les logements et ne sont plus amenés à l'intérieur sauf si le bénéficiaire ne peut se déplacer.

> SERVICES TECHNIQUES

Pour assurer la salubrité publique, l'équipe **propreté urbaine poursuit ses activités** (ramassage des déchets, désinfection des abribus et des toilettes publiques, etc.). L'équipe **voirie limite ses missions à la sécurité routière** (réfection des nids de poules, etc.).

LIEUX DE SOUTIEN ET D'ÉCOUTE | LEC'HIOÙ SELAOU HA SKOAZELLAÑ

BESOIN D'UN SOUTIEN MORAL ?

Voilà trois semaines que nous sommes confinés dans nos chaumières. Que l'on soit seul ou en famille, avec des enfants ou non à occuper, cette situation peut être source de tensions et grignoter notre moral. Pour ne pas céder à la déprime, l'association *Parentel* et ses services dédiés à l'aide à la parentalité et au soutien du lien familial restent ouverts. Sollicitez-les en cas de besoin.

UN SERVICE À L'ÉCOUTE DES PARENTS

Pour parler de ce qui ne va pas avec votre enfant dans la famille ou en dehors, et trouver de nouvelles pistes pour avancer, téléphoner au **02 98 43 21 21**. La permanence téléphonique est ouverte tous les jours, aux horaires habituels : lundi de 9h à 16h, mardi de 9h à 12h et de 15h30 à 18h30, mercredi de 9h à 12h et de 20h à 23h, jeudi de 13h30 à 16h30, vendredi de 10h à 15h et samedi, de 9h à 12h. *Des entretiens téléphoniques sur rendez-vous sont possibles en dehors des permanences.*

PASAJ, LE SERVICE À L'ÉCOUTE DES JEUNES

Vous avez entre 12 et 25 ans ? Tous les soirs de 20h à 23h, ainsi que les mercredis de 14h à 17h, un des quatre psychologues de Pasaj est à votre écoute au **02 98 43 10 20** ou au **06 32 98 22 07**. Vous pouvez appeler aussi souvent que vous en avez besoin. Les appels sont confidentiels et l'anonymat respecté, vous n'avez pas besoin de donner votre nom. *Sms : 06 32 98 22 07 ; mail : pasaj29@pasaj.fr ; Skype : pasaj29*

PARENT'AGE, UN SERVICE D'AIDE PSYCHOLOGIQUE POUR LES PERSONNES ÂGÉES ET/OU HANDICAPÉES

Aide psychologique et soutien des liens intergénérationnels pour la famille face au vieillissement et au handicap. La permanence téléphonique étend ses heures d'ouverture le mardi de 9h à 12h, et reste accessible le jeudi de 9h à 12h et de 16h à 19h. Le service est joignable par téléphone au **02 98 43 25 26** et par mail au paren-tage@parentel.org. *Entretiens téléphoniques sur rendez-vous en dehors des permanences.*

SOUTIEN AU SOIGNANTS ET TRAVAILLEURS SOCIAUX

L'URFP (Unité de Recherche et de Formation sur la Parentalité et les liens familiaux) ouvre une permanence téléphonique pour les soignants, les travailleurs sociaux, les éducateurs, les assistants familiaux au : **06 67 59 42 35**. Possibilité de laisser un message sur le répondeur pour être rappelé à l'heure qui convient. Un psychologue reçoit les appels tous les jours. *Contact possible par mail à contact@parentel.org*

APPEL À PROJETS | GALVOÙ DA RAKTRES

L'APPEL À PROJETS « PEL » : ENVOYEZ VOS CANDIDATURES !

Ouvert à tous, individuels comme groupes, professionnels ou particuliers, cet appel à projet a pour objectif de soutenir toute action bénéficiant au territoire et aux Plouguerneens dans le cadre des orientations définies par le Projet Educatif Local (PEL) de la commune.

Les projets doivent servir l'intérêt général et revêtir un caractère socio-éducatif. L'aide est plafonnée à 1 000 € pour un projet, dans la limite de 70 % maximum du financement du coût total du projet. **Les dossiers sont à déposer en mairie avant le 31 mai 2020.**

EMPLOI | IMPLIJ

BESOIN DE MAINS ?

Vous êtes agriculteurs, responsables d'un commerce alimentaire ou d'une entreprise dont l'activité doit être maintenue et vous cherchez de la main d'œuvre ? Déposez gratuitement vos offres d'emploi sur <https://plouguerneau.bzh/deposer-une-offre-demploi/>

HABITANTS | ANNEZIDI

QUE FAITES-VOUS CHEZ VOUS ?

À période exceptionnelle, rubrique originale : « Que faites-vous chez vous ? » est une série de chroniques où des habitants racontent leur quotidien. Une manière de garder le lien !



Constant Le Mest

« Pour avoir le sentiment d'être moins confiné, j'ai peint la baie du Koréjou sur le mur de mon jardin. Et ça marche ! » *Constant Le Mest de St Cava.*

PARTAGEZ CE QUE VOUS FAITES !

Si comme Constant vous souhaitez raconter votre quotidien, exprimer votre manière de vivre ce confinement... envoyez-nous votre texte (750 signes maximum espaces compris) accompagné d'une photo à bim@plouguerneau.bzh ou via Messenger.



INITIATIVE | ANNEZIDI

« SE RAPPROCHER ET S'ENTRAIDER ! »

Et si le confinement nous permettait finalement de nous rapprocher et de s'entraider ? Marie Le Sollic y croit ! Cette Plouguerneenne « exilée » à Londres, a créé un groupe Facebook public baptisé « Plouguerneau face au Covid-19 ».

« Cette page est destinée aux habitants de Plouguerneau pour s'entraider face au coronavirus. C'est un groupe public, c'est-à-dire ouvert à tous. Sur cette page vous pouvez demander ou proposer de l'aide pour soutenir les plus fragiles, les professionnels de santé, les commerçants, les agriculteurs, etc. C'est aussi un espace dans lequel chacun peut partager ou demander des conseils pour mieux vivre la vie en confinement, et publier des informations (vérifiées !) sur le coronavirus. » explique-t-elle.

Rendez-vous sur <https://www.facebook.com/groups/1762501383917523/about/>

QUESTION | GOULENN

PUIS-JE REPORTER LE CONTRÔLE TECHNIQUE DE MA VOITURE ?

Oui, il est envisageable de reporter le contrôle technique de son véhicule en cette période de crise. En application de la loi d'urgence sanitaire adoptée la semaine dernière par l'Assemblée nationale, le gouvernement a pris un certain nombre de mesures par ordonnances. Parmi celles-ci, figure une tolérance de trois mois pour la réalisation des contrôles techniques comme l'avaient demandé les professionnels du secteur. À noter que cette tolérance n'est que de 15 jours pour les poids lourds.



DR

COURT MÉTRAGE | FILM BERR

« SE COUPER DU MONDE POUR RESSENTIR »



Cette semaine, Camille Le Deun, médiatrice culturelle à l'Espace Armorica, nous parle d'un court métrage haletant...

« Grâce à votre abonnement à la médiathèque, vous pouvez accéder gratuitement à la médiathèque

numérique mise à disposition par la Bibliothèque du Finistère. C'est après des recherches orientées que mon choix s'est porté sur un court métrage co-réalisé par Julie Jouve et Rida Belghiat. Ce film fut récompensé en 2016 par le « Prix Océans », crée par France Ô. Il entend distinguer un scénario portant sur l'Outre-Mer, qui sera réalisé et diffusé un an plus tard lors de la clôture de la « Quinzaine des Réalisateurs » au Festival de Cannes.

Je fus emballée dès la lecture du pitch : *Florie, 28 ans, mère célibataire réunionnaise, participe pour la première fois à la « Diagonale des Fous », un ultra-trail mondialement réputé à travers les cirques de la Réunion, le Graal pour nombre d'entre eux... Trois jours et trois nuits, à courir à travers l'île, décidée à aller au bout d'elle-même, à affronter les démons de son passé.*

Des questions surgirent : « Comment est-ce possible d'assurer le tournage en pleine compétition sportive ? », « De l'autre côté de l'écran, ressentirions-nous l'effervescence, l'excitation et le stress palpables sur la ligne de départ donné à Saint Pierre ? »

Boules Quies dans les oreilles, nous entrons immédiatement dans l'intimité de la jeune femme. Se couper du monde pour ressentir, se souvenir, s'affranchir du passé. Elle court dans un mutisme frôlant l'insociabilité et développe pourtant au fil des kilomètres une certaine résilience. La jeune femme sort de son silence, apprend à refaire confiance.

Nous comprenons au fur et à mesure de l'intrigue le titre du film : « Tangente »... Ne dit-on pas de quelqu'un qu'il « prend la tangente » lorsqu'il s'enfuit, se dérobe ? Lorsque l'on parle de quelqu'un, la tangente se dit aussi d'une personne « qui est sur le point de réussir, qui approche d'un résultat ». L'on comprend alors que les 167 kilomètres qui la séparent de la ligne d'arrivée sont les jalons d'une quête spirituelle et sportive, la Vie pour médaille. »



FILM DISPONIBLE À VOIR SUR

vod.mediatheque-numerique.com/films/tangente après s'être connecté à la BDP du Finistère biblio.finistere.fr

MÉDIATHÈQUE | MEDIAOUEG

CONNAISSEZ-VOUS LES PODCASTS ?

Pour sortir un peu des écrans pendant le confinement, Christine Legal, responsable de la médiathèque, nous propose d'écouter des podcasts*. Cette semaine focus sur l'émission « #Les Indispensables » de Laëtitia Gaudin, journaliste plouguernéenne, et Morgan Large diffusée sur la Radio Kreiz Breizh.

« Ils sont ceux qui font tourner la boutique, contraints d'aller bosser. Ou immobilisés et prisonniers d'une situation qu'ils n'ont pas voulue. Je les ai interrogés au téléphone ou par Skype. Ils racontent leur mobilisation et se questionnent sur la situation. Ouvriers, employés, aidants, soignants, ambulants, libraires (...), les profils sont différents mais leur colère est commune et partagée. Ils disent tous plus que la seule crise du coronavirus. Avec leurs mots, ces femmes, ces hommes, racontent le fossé, l'indifférence, l'indigence, le mépris... la solidarité aussi. Ils sont les Indispensables. »

LES INDISPENSABLES #4

« LE BAR BRETON EN RADE »

émission du 29 mars 2020

> <http://www.radiobreizh.bzh/fr/emission.php?emid=549>

*Un podcast, est une émission audio diffusée sur internet. Il en existe une variété quasi infinie. <https://www.youtube.com/watch?v=gxvO9bk0dJO>

JUMELAGE ANGLAIS : notre voyage chez nos amis cornouillais prévu du 7 au 11 mai est également annulé et éventuellement reporté à l'automne. Nous vous aviserons des changements de date.

JUMELAGE ALLEMAND : envie de faire connaissance avec de jeunes Allemands et de partager avec eux des activités sportives et culturelles ? Le comité de jumelage allemand organise conjointement avec son homologue allemand, un stage

tandem pour des jeunes de 15 à 17 ans apprenant l'allemand depuis au minimum 2 ans. Ce séjour, soutenu pédagogiquement et financièrement par l'OFAJ, se déroulera du 31 juillet au 16 août 2020 à Berlin et à Sommières (près de Nîmes). Une semaine à Berlin, du 31 juillet au 7 août, puis une semaine à Sommières du 8 au 16 août. Prix du séjour tout inclus : 550€ (575€ hors Finistère nord) + adhésion au comité de jumelage (5€). Pour tout renseignement et inscriptions :

commission.jeunesse.jumelage@gmail.com

RESTOS DU CŒUR DE LANNILIS : campagne d'été 2020 ! Les distributions auront lieu les mardis de 13h30 à 16h aux dates suivantes : 31 mars, 14 avril, 28 avril, 12 mai, 26 mai, 9 juin, 23 juin, 7 juillet, 21 juillet, 4 août, 18 août, 1^{er} septembre, 15 septembre, 29 septembre, 13 octobre, 27 octobre, 10 novembre. Les inscriptions auront lieu aux mêmes dates de 9h à 12h. Se présenter muni des justificatifs originaux des charges et ressources.

Activités commerciales | Ar stalion marc'hadourezh

JEAN-MARC PICHON : abattage, élagage, soins aux arbres, vente de paillage. Contact : 06 74 40 97 02 ou jmpich@orange.fr.

LILIARM'OR : bijoutier-Joaillier, réparations, fabrications, transformations, devis gratuit sur RDV au 06 27 55 91 96. contact@liliarmor.fr ; site liliarmor.fr

MAINZEN : dans cette période de confinement, nous sommes nombreux-ses à avoir notre moral affecté. Je suis thérapeute psycho-corporelle et je vous propose de m'appeler, si je peux vous apporter un peu d'aide et de soutien... Je peux également vous donner quelques conseils de techniques de respiration

et de méditations, etc., afin d'améliorer votre quotidien. Il vous suffit de me laisser un message, un sms avec votre nom et votre numéro. Je vous rappelle le plus rapidement possible ! Les enfants sont également les bienvenus ! C'est ma façon de me rendre utile avec mes outils. C'est totalement gratuit ! Bon courage à tous ! Claude Chrétien, MainZen, thérapeute psycho-corporelle. Tél : 06 11 88 22 60.

CONTRÔLE TECHNIQUE DE LANNILIS : les centres de contrôle technique on l'autorisation de rester ouvert mais les clients n'ont pas le droit de s'y rendre et n'ayant aucun moyen de protéger nos salariés et nos clients nous avons décidé de

fermé le 17 mars à 12h jusqu'à la fin du confinement. Nous avons demandé à notre ministre Elisabeth Borne un report des visites et contre visites comme dans les pays voisins, demande accordé le 23 mars pour une durée de 3 mois. Donc restez chez vous !

LUCKY PIZZA LANNILIS assure ses livraisons de pizzas, plats, salades, burgers, paninis sur les communes de Plouguerneau, Lannilis, Tréglonou, Landéda, ainsi que le retrait des commandes en magasin, au 14 rue de la mairie à Lannilis. N'hésitez pas à commander au 02 98 37 20 62 à partir de 17h30. Consultez le menu et les horaires sur notre site : luckypizzalannilis.fr

Les petites annonces | Traou a bep seurt

EMPLOI | POSTOÙ LABOUR

> URGENT : Cuma Hermine, Lanveur, 29890 Plounéour Brignogan Plage, recherche personnel pour conditionnement endives. Travail sous abri. Temps complet. Se présenter à l'entreprise avec CV. Mail : cuma.hermine@free.fr

CHERCHE | KLASK

> Bruno L'Hostis, professeur indépendant, donne cours de maths et physique-chimie niveaux collège et lycée. Tél : 02 98 04 11 88 ou 06 46 53 86 97.

ATTESTATION DE DÉPLACEMENT DÉROGATOIRE

En application de l'article 3 du décret du 23 mars 2020 prescrivant les mesures générales nécessaires pour faire face à l'épidémie de Covid19 dans le cadre de l'état d'urgence sanitaire

Je soussigné(e),

Mme/M. :

Né(e) le :

À :

Demeurant :

certifie que mon déplacement est lié au motif suivant (cocher la case) autorisé par l'article 3 du décret du 23 mars 2020 prescrivant les mesures générales nécessaires pour faire face à l'épidémie de Covid19 dans le cadre de l'état d'urgence sanitaire¹ :

- ☐ Déplacements entre le domicile et le lieu d'exercice de l'activité professionnelle, lorsqu'ils sont indispensables à l'exercice d'activités ne pouvant être organisées sous forme de télétravail ou déplacements professionnels ne pouvant être différés².
- ☐ Déplacements pour effectuer des achats de fournitures nécessaires à l'activité professionnelle et des achats de première nécessité³ dans des établissements dont les activités demeurent autorisées (liste sur [gouvernement.fr](https://www.gouvernement.fr)).
- ☐ Consultations et soins ne pouvant être assurés à distance et ne pouvant être différés ; consultations et soins des patients atteints d'une affection de longue durée.
- ☐ Déplacements pour motif familial impérieux, pour l'assistance aux personnes vulnérables ou la garde d'enfants.
- ☐ Déplacements brefs, dans la limite d'une heure quotidienne et dans un rayon maximal d'un kilomètre autour du domicile, liés soit à l'activité physique individuelle des personnes, à l'exclusion de toute pratique sportive collective et de toute proximité avec d'autres personnes, soit à la promenade avec les seules personnes regroupées dans un même domicile, soit aux besoins des animaux de compagnie.
- ☐ Convocation judiciaire ou administrative.
- ☐ Participation à des missions d'intérêt général sur demande de l'autorité administrative.

Fait à :

Le : à h
(Date et heure de début de sortie à mentionner obligatoirement)

Signature :

¹ Les personnes souhaitant bénéficier de l'une de ces exceptions doivent se munir s'il y a lieu, lors de leurs déplacements hors de leur domicile, d'un document leur permettant de justifier que le déplacement considéré entre dans le champ de l'une de ces exceptions.

² A utiliser par les travailleurs non-salariés, lorsqu'ils ne peuvent disposer d'un justificatif de déplacement établi par leur employeur.

³ Y compris les acquisitions à titre gratuit (distribution de denrées alimentaires...) et les déplacements liés à la perception de prestations sociales et au retrait d'espèces.

ATTESTATION DE DÉPLACEMENT DÉROGATOIRE

En application de l'article 3 du décret du 23 mars 2020 prescrivant les mesures générales nécessaires pour faire face à l'épidémie de Covid19 dans le cadre de l'état d'urgence sanitaire

Je soussigné(e),

Mme/M. :

Né(e) le :

À :

Demeurant :

certifie que mon déplacement est lié au motif suivant (cocher la case) autorisé par l'article 3 du décret du 23 mars 2020 prescrivant les mesures générales nécessaires pour faire face à l'épidémie de Covid19 dans le cadre de l'état d'urgence sanitaire¹ :

- ☐ Déplacements entre le domicile et le lieu d'exercice de l'activité professionnelle, lorsqu'ils sont indispensables à l'exercice d'activités ne pouvant être organisées sous forme de télétravail ou déplacements professionnels ne pouvant être différés².
- ☐ Déplacements pour effectuer des achats de fournitures nécessaires à l'activité professionnelle et des achats de première nécessité³ dans des établissements dont les activités demeurent autorisées (liste sur [gouvernement.fr](https://www.gouvernement.fr)).
- ☐ Consultations et soins ne pouvant être assurés à distance et ne pouvant être différés ; consultations et soins des patients atteints d'une affection de longue durée.
- ☐ Déplacements pour motif familial impérieux, pour l'assistance aux personnes vulnérables ou la garde d'enfants.
- ☐ Déplacements brefs, dans la limite d'une heure quotidienne et dans un rayon maximal d'un kilomètre autour du domicile, liés soit à l'activité physique individuelle des personnes, à l'exclusion de toute pratique sportive collective et de toute proximité avec d'autres personnes, soit à la promenade avec les seules personnes regroupées dans un même domicile, soit aux besoins des animaux de compagnie.
- ☐ Convocation judiciaire ou administrative.
- ☐ Participation à des missions d'intérêt général sur demande de l'autorité administrative.

Fait à :

Le : à h
(Date et heure de début de sortie à mentionner obligatoirement)

Signature :

¹ Les personnes souhaitant bénéficier de l'une de ces exceptions doivent se munir s'il y a lieu, lors de leurs déplacements hors de leur domicile, d'un document leur permettant de justifier que le déplacement considéré entre dans le champ de l'une de ces exceptions.

² A utiliser par les travailleurs non-salariés, lorsqu'ils ne peuvent disposer d'un justificatif de déplacement établi par leur employeur.

³ Y compris les acquisitions à titre gratuit (distribution de denrées alimentaires...) et les déplacements liés à la perception de prestations sociales et au retrait d'espèces.