

29 NOUVELLES VAGUES À DOMPTER
SUR LE LITTORAL BRETON

À l'avant- garde de l'arrière- saison



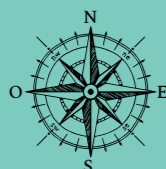
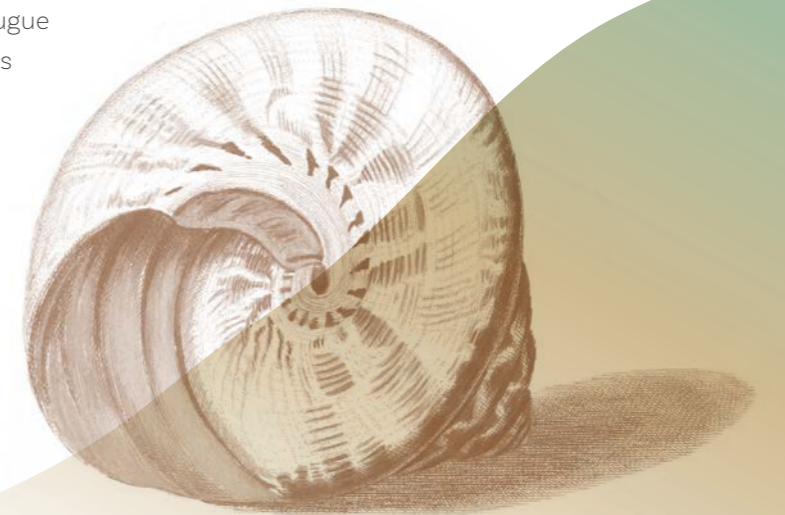
Dossier de presse 2023

> [SENSATION-BRETAGNE.COM](https://www.sensation-bretagne.com)

Embruns salutaires d'automne-hiver

On fait quoi quand il fait gris et que les journées mornes semblent s'éterniser, désespérément semblables les unes aux autres... ? On fait confiance aux vagues... ! Les stations Sensation Bretagne ont sélectionné 29 nouvelles vagues sur lesquelles se laisser transporter, le temps d'une parenthèse revigorante d'arrière-saison. Loin des foules et du train-train quotidien, les embruns de l'océan revitalisent, vivifient, énergisent les visiteurs en quête d'un nouveau souffle. En solo pour une déconnexion totale, on fait confiance à ses pieds et au littoral breton pour nous dépayser au fil d'une randonnée commentée sur la presqu'île de Crozon, ou d'un massage sonore vécu au rythme du ressac à Plougasnou. Le bien-être en Bretagne se conjugue au fil des mille et une activités revigorantes qui permettent d'oublier les soucis et d'apaiser

les angoisses : yoga plein air sur une plage de sable à Carnac ou Plouescat, marche aquatique reminéralisante au Guilvinec ou cure thalasso ciblée au Valdys Resort de Roscoff. Entre un baptême de l'air en ULM au-dessus de la Côte de Granit Rose et une balade botanique en quête des simples à Saint-Quay-Portrieux, on se grise de l'hospitalité essentielle d'une cabane de bord de mer à Plouguerneau, ou on s'essaie au beach'art, râteau bien en main, sur les étendues sableuses de Cancale. Il n'y a plus de saison qui tienne, il est plus que temps de céder à ses envies et d'aérer son esprit : *vite, il faut surfer sur la vague...*



Le littoral breton

Sensation Bretagne vous fait voyager sur le littoral breton, retrouvez les 29 stations balnéaires : Cancale, Dinard, Saint-Cast-le Guildo, Fréhel, Erquy, Pléneuf-Val-André, Binic-Etables-sur-Mer, Saint-Quay-Portrieux, Perros-Guirec, Trébeurden, Locquirec, Plougasnou, Carantec, Roscoff, Plouescat, Plouguerneau, Landéda-L'Aber Wrac'h, Camaret-sur-Mer, Crozon-Morgat, Le Guilvinec, Bénodet, Fouesnant-les Glénan, Névez-Port-Manec'h, Moëlan-sur-Mer, Clohars-Carnoët, Carnac, Arzon-Port du Croesty-Port Navalo, Damgan, Pénestin.

www.sensation-bretagne.com



Seul et loin de tout... plus près de soi



SOLITUDE SALÉE SUR LE SENTIER DES DOUANIERS

Carantec

Le GR*34 réserve aux voyageurs solitaires, sachant mieux que les autres tendre l'oreille et le cœur vers les murmures du large, quelques-unes de ses plus belles découvertes introspectives... À **Carantec**, on chemine ainsi au cœur de paysages sauvages, pour **sept kilomètres de sereine balade**. Après avoir sagement consulté les horaires des marées, on emprunte la pittoresque **route submersible vers l'île Callot**, savourant le point de vue panoramique sur la Baie de Morlaix depuis la table d'orientation. De plage en plage et bercé par le ressac, on s'émerveille de panoramas époustouflants, **l'île Louët et le château du Taureau** se détachant au loin. Absorbé par ses pensées, on croise enfin une roche au nom évocateur : sur cette Chaise du Curé, il paraît qu'aux temps troublés de la Première Guerre mondiale celui de Carantec venait s'asseoir, récitant à haute voix son bréviaire, laissant les saintes strophes être dispersées par les vents salés...

Randonnée Balades et délices carantécois - 7 km
Niveau moyen - À partir de 12 ans

> www.baiedemorlaix.bzh

À LA PÊCHE AU RÊVE BLEU

Pléneuf-Val-André

La meilleure saison pour la pêche commence à l'automne, la saison des sensations fortes aussi ! À **Pléneuf-Val-André**, pas besoin d'être accompagné pour se faire plaisir en mer, seuls les conseils de Nicolas, guide de pêche diplômé et expérimenté, sont nécessaires pour passer une **excellente (et fructueuse) journée**. **Pêche au large en baie de Saint-Brieuc ou pêche au leurre depuis la pointe de Pléneuf** : autour de **l'îlot du Verdelet, guidage et apprentissage de la pêche à pied** se transmettent en toute simplicité et dans le respect de l'environnement, les yeux dans le bleu de l'océan, l'esprit loin de toutes les contraintes du quotidien. Mais attention... ça mord !

Partie de pêche en mer ou en bord de mer avec Pêche Évasion - À partir de 75 € pour la pêche aux leurres, à partir de 50 € pour une session de pêche en mer

> www.guidedepêchebretagne.fr



COUP DE BOL SUR LA PLAGE

Plougasnou

Prendre soin de soi passe par le corps autant que par l'esprit : **les échappées zen et revigorantes imaginées sur le GR*34** mêlent parfois l'insolite au spécifique, saupoudrant la randonnée d'un grain de sel créatif, apportant sérénité et bien-être. Direction **Plougasnou**, pour vivre avec intensité l'attrait des paysages de la pointe de Primel, profiter des délices salés et sucrés d'une crêperie traditionnelle... et **vibrer au son des bols chantants** au milieu des quatre éléments ! Sur la plage, **Éric**, musicothérapeute diplômé, fait ralentir le mental et vivifie le corps énergétique. Ses **bols tibétains** chantent, éclairent l'esprit et font entrer le voyageur en méditation. Les tensions corporelles refluent, les angoisses sont apaisées, la randonnée peut continuer, et l'air du large fait le reste.

Randonnée Zen et gourmande à la pointe de Primel avec activité « relaxation et massage sonore » avec Éric Dony, musicothérapeute
Séance 1h15 à partir de 65 €

> www.baiedemorlaix.bzh



PARENTHÈSE PRESQU'INSULAIRE

Crozon-Morgat

Pour s'éloigner d'un quotidien frénétique, rien de tel qu'une **maison d'hôtes au bon goût d'histoire et de vieilles pierres**, qu'une longue marche émaillée de légendes, au cœur d'une presqu'île qui fait rimer authenticité avec tranquillité... Arrivé à **Crozon**, on fait confiance à ses pieds pour nous amener jusqu'au **Magasin à Sel**, ancienne « **maison à four** » devenue **hébergement de charme**. À l'écoute des mille et une anecdotes de la forge, on tourne aussi ses regards vers le large, en suivant Pierre, guide-conférencier passionnant et passionné. Sur le **cap de la Chèvre** il fait vivre au son du ressac l'imaginaire celtique, ressuscite les cultes du Néolithique, dépeint la mythique Ys engloutie par l'océan, ou raconte l'épopée vibrante de la pêche à la sardine... Loin de tout, mais près de soi, on revit, tout simplement.

Séjour 3 jours / 2 nuits en chambre d'hôtes avec randonnée commentée sur la presqu'île de Crozon - Nuitée à partir de 63 €
Randonnée commentée avec Pierre Feron 8 km
Durée 3h30 environ - À partir de 9 €

> www.lemagasinasel.fr

> www.pierredekerbasguen.fr



Le bien-être à la côte

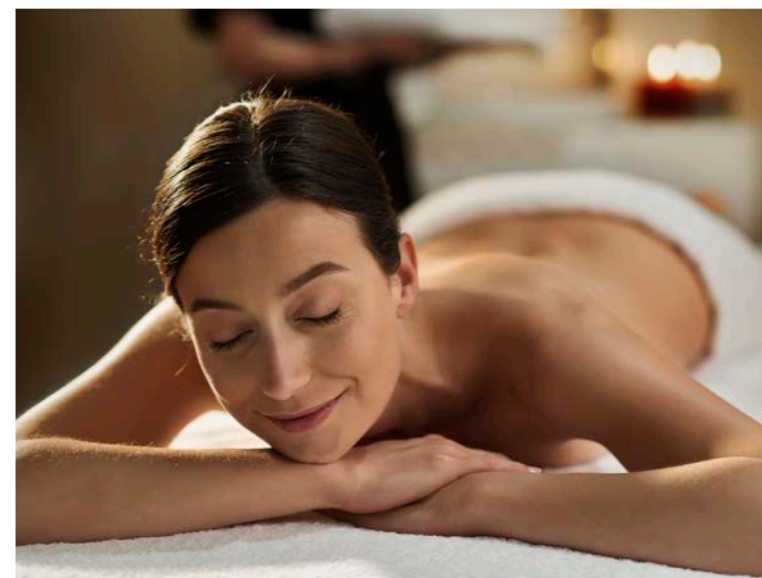
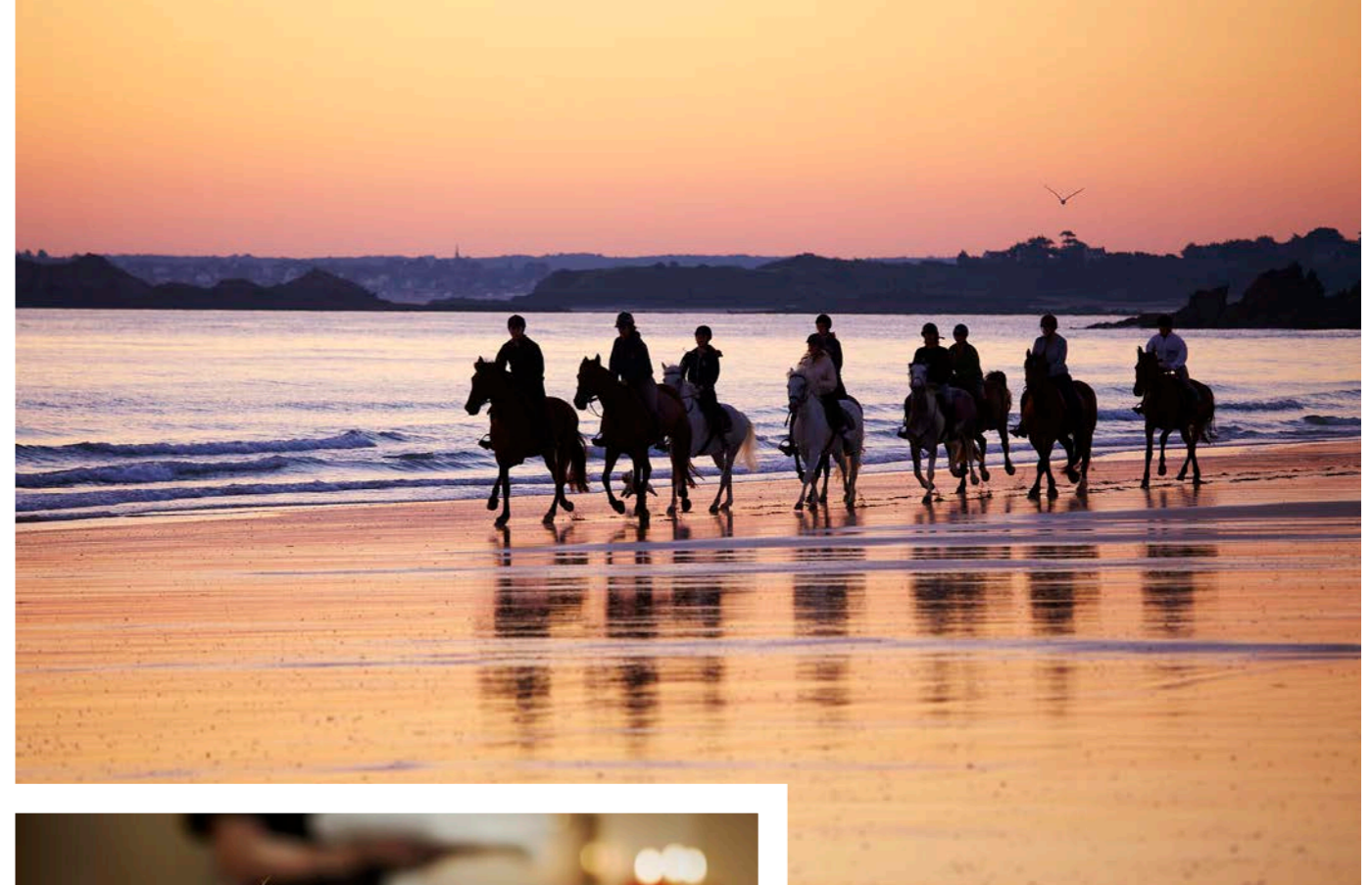
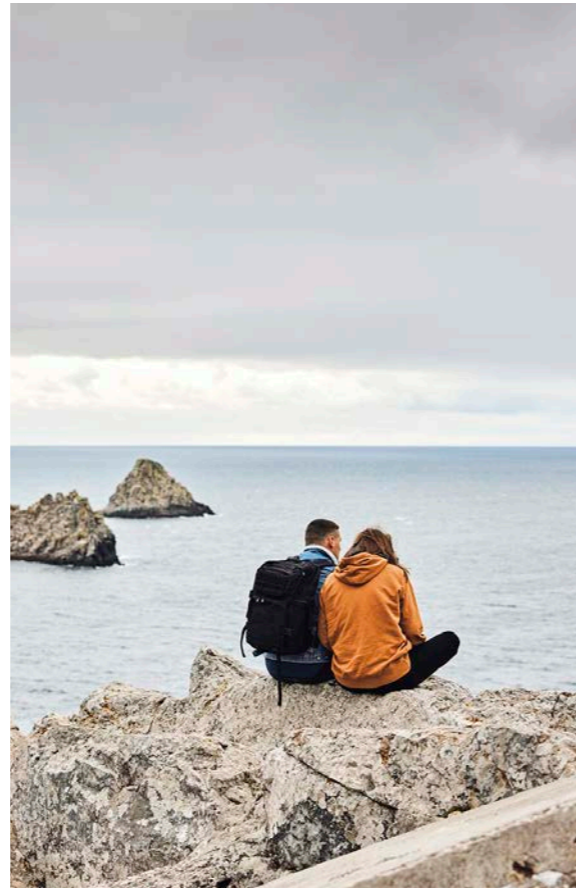
PALETTE ARTISTIQUE POUR HOSPITALITÉ DE CHARME

Camaret-sur-Mer

Pour s'évader, soignons tout particulièrement le cadre... C'est la proposition de cette villa pas comme les autres : **Peninsular House est décorée avec talent** par Barbara Smith, sa propriétaire artiste plasticienne. Chaque détail y a été imaginé pour que s'échappent les pensées des hôtes vers des horizons lointains : minimalisme ou exotisme selon les pièces, harmonie des formes et des matières, verdure luxuriante du jardin, tout concourt à faire de cet hébergement une **bienfaitante bulle**, en plein cœur de **Camaret-sur-Mer**. Proposition supplémentaire : des activités détente et bonne humeur y sont organisées, yoga, rituels beauté, massages sonores ou cours de cuisine, selon les envies. Et pour les contemplatifs, une **balade époustouflante de beauté** est toujours possible, à quelques minutes à peine des falaises de l'anse de Pen Hat, les yeux fixés sur les mythiques Tas de Pois...

Séjour détente à Peninsular House - Nuitée à partir de 150 €
Activités sur réservation

> www.facebook.com



MON BIEN-ÊTRE POUR UN CHEVAL !

Fréhel

Vers l'équilibre émotionnel, au grand galop ! Avec toute sa générosité et son intuition innée, **le cheval se fait complice de la compréhension de soi**, le temps d'un moment d'exception, unique et insolite. Séance à pied pour travailler avec le cheval, cours d'équitation puis équi-coaching sont les temps forts d'une **journée à vivre crinière au vent (du large) entre cap d'Erquy et cap Fréhel**. Sables-d'Or Équitation met sa cavalerie et son savoir-faire au service de l'évolution mentale de ses visiteurs : **lâcher prise, confiance en soi, motivation, énergie, maîtrise...** Cavalier ou non, on se laisse guider par les coachs diplômés et leurs auxiliaires en sabots pour atteindre ses objectifs personnels.

Équi Intui Coaching avec Sables-d'Or Équitation
Durée 1 journée - Sur devis

> www.centreequestrebretagne.com

VOYAGE AQUATIQUE VERS LE BIEN-ÊTRE

Roscoff

Les charmes de la petite cité de caractère de Roscoff se conjuguent à l'**expertise Valdys** au sein d'un centre de thalassothérapie moderne et accueillant. Le temps d'une **toute nouvelle cure**, c'est une régénération totale des pieds à la tête qui attend le visiteur, suivant un programme trois dimensions directement inspiré des bienfaits de l'océan. Soins **Phytomer** pour sublimer l'éclat de la peau, massages profonds qui détendent le corps et l'esprit et séjour relaxant diminuant les tensions, s'additionnent : le résultat est tout en équilibre et en énergie. **Six jours pour repartir du bon pied**, c'est la promesse tenue, au plus près de l'identité et de l'authenticité bretonnes, par cette **cure « Harmonie corps, visage et esprit »**.

Cure Harmonie Visage Corps et Esprit au Valdys Resort Thalasso & Spa
20 soins 6 jours / 6 nuits - À partir de 1068 € par personne

> www.thalasso.com



YOGA VYNIASA(BLE) *Plouescat*

Vivre un quotidien serein et apaisé, maîtriser ses émotions et atteindre ses objectifs de vie : Zoé fait dialoguer corps et esprit sur **les plus belles plages de Plouescat**. Dans le splendide cadre de la Baie du Kernic sur la Côte des Sables, elle invite chacun et chacune à se libérer au fil de **massages énergétiques ou californiens**, ou à se laisser envoûter par une **séance de yoga**. Face au plus grand champ de laminaires d'Europe, bercé par le flux des vagues, vivifié par l'air iodé de l'océan, c'est un moment hors du temps qui se déroule, c'est une **parenthèse zen aux airs de carte postale** exotique et au goût de beurre salé que l'on goûte avec souplesse et sérénité.

Séance de yoga sur la plage avec Zoé Thomas
Durée 1h - Tarif 12 €

> www.zoethomas.fr



LES VAGUES DE LA DÉTENTE *Bénodet*

Rien de tel que le bord de mer et l'eau salée de l'océan pour recharger ses batteries. Moderne et authentique à la fois, le **Relais Thalasso de Bénodet** met toute l'année **le meilleur du littoral breton dans ses soins énergisants et revitalisants**. La **Pause Corps & Âme** est ainsi pensée comme un véritable moment de décompression, alternant soins revivifiants de thalassothérapie et détente profonde. **Massage sous pluie marine, enveloppement d'algues, bains marins polysensoriels ou encore séance d'oxygénation** sont parmi les propositions de cette parenthèse bienfaitrice, calquée sur les besoins biologiques et essentiels du corps et de l'esprit.

Séjour thalasso Corps & Âme au Relais Thalasso
2 soins thalasso et 4 soins détente profonde
À partir de 960 € sans hébergement

> www.relaisthalasso.com



SE MÉNAGER UNE PLAGE DE CALME *Carnac*

L'ambiance art déco est à la fois douceur et naturalité : **ici à Carnac on tire le meilleur des bienfaits de l'océan grâce à la marque de soins bretonne Phytomer**, qui accompagne la détente et la relaxation des hôtes de **l'hôtel et spa Le Celtique, récemment rénové**. L'expertise en bien-être et beauté de l'endroit s'accompagne d'une offre d'activités alignée sur les objectifs cocooning et remise en forme des visiteurs : il est l'heure de se laisser guider le temps d'une séance de yoga. L'air pur du bord de mer vient optimiser les gains en souplesse, force et endurance, tandis que les exercices de respiration et méditation permettent de **faire converger attention et concentration**.

Cours collectifs de yoga au spa Le Celtique
Durée 1h - Tarif 20 €

> www.ot-carnac.fr

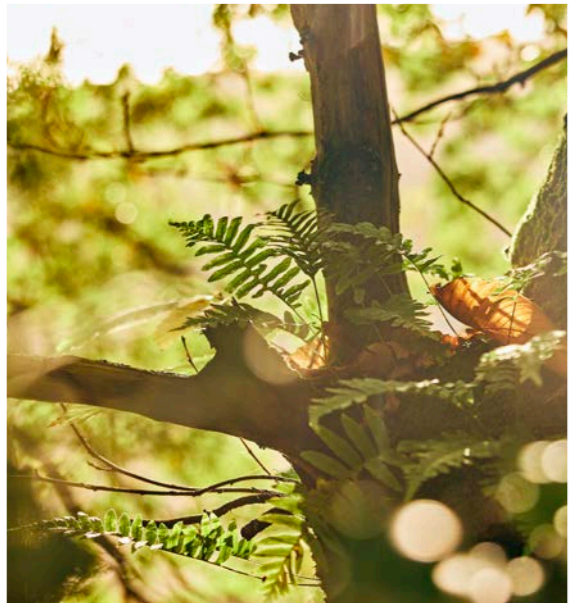
LA MER, UNE SALLE DE SPORT EN PLEIN AIR! *Le Guilvinec*

Mer calme, marée basse, embruns salés : **tout est réuni au Guilvinec pour démarrer une session de longe-côte** aux multiples vertus ! Praticable par tous les temps, sollicitant en douceur tous les muscles du corps, épargnant les articulations et stimulant le circuit veineux, **la randonnée aquatique est une expérience qui permet de profiter de la richesse de l'environnement marin**. Oligoéléments et minéraux sont au rendez-vous de cette sortie vivifiante, où l'on s'oxygène le corps et l'esprit à la suite de Gaëlle, maître-nageur sauveteur qualifiée, et monitrice de longe-côte enthousiaste. Allez, c'est parti, on saute dans sa combinaison, on effectue un étirement soigneux, et on se jette à l'eau !

Randonnée aquatique avec AquaZen - Durée 1h - Tarif 10 €
Location combinaison, gants et chaussons 2 €

> www.aquazen-gv.com





À LA RENCONTRE DES ÉNERGIES DE LA FORÊT *Clohars-Carnoët*

Le long du littoral breton, l'énergie ne provient pas que de l'océan et prend des formes plus étonnamment végétales. **À Clohars-Carnoët, le silence et la lumière de la forêt apportent force et soutien**, quand on en a le plus besoin, ou tout simplement pour une **parenthèse verte et paisible**. En suivant Cécile, praticienne en **sylovthérapie**, on s'enfonce dans la forêt domaniale de Carnoët, attentif aux explications et aux propositions d'activités : entouré d'arbres, on y prend un moment pour soi. Seul ou en groupe suivant les envies, ces **sessions sylvestres** sont l'occasion d'aborder, en son for intérieur ou à haute voix, les sujets qui occupent l'esprit de chacun. **Versée dans la botanique et l'utilisation des huiles essentielles**, Cécile emmène ses « élèves » d'un jour dans un **véritable voyage sensoriel** en quête des mystères et des bienfaits du monde végétal.

Session sylovthérapie avec Aman Sylovthérapie
Sortie en groupe - Durée 2h30 environ - Tarif à partir de 35 €
> www.aman-sylvotherapie.fr

ÉLÉGANTE ESCAPADE EN FINISTÈRE *Névez-Port Manec'h*

Pour vivre heureux, vivons en Finistère sud ! **Port Manec'h sait accueillir ses hôtes au sein de ses recoins les plus charmants**, à l'image de la typicité et de la quiétude exprimées dans les **dix chambres et suites du manoir Dalmore**. Parfaitement intégrée à son environnement, la bâtisse de pierre et de granit âgée de près d'un siècle fait souffler un vent d'Écosse sur **Névez**, avec son patronyme gaélique et son architecture style « art & craft ». Depuis **le site exceptionnel de l'établissement de caractère**, on profite du ballet des mouettes et des bateaux dans l'estuaire de l'Aven, baigné d'une lumière singulière. **Havre de paix et de calme, le manoir Dalmore** propose également à ses hôtes de profiter de **massages shiatsu**, saupoudrant son élégance britannique d'une touche d'Asie...

Massage shiatsu au manoir Dalmore - Durée 1h - Tarif 60 €
Nuitée en chambre supérieure à partir de 120 €
> www.manoirdalmore.com



PINGOUINS SUR LES SENTIERS DE L'OcéAN *Saint-Cast-Le Guildo*

Le noir est la couleur de leur combinaison, et leur bonne humeur n'a d'égal que leur agilité dans le milieu marin ! Pas de doute, ces « **Pingouins Castins** » ont l'énergie nécessaire pour faire passer un excellent moment à leurs invités, le temps d'une **séance collective de marche aquatique sur le littoral de Saint-Cast-Le Guildo**. Le départ est donné sur la Plage de Pen Guen ou sur la Grande plage (selon les jours) : après l'échauffement, **déplacements et travail du corps dans les vagues** sont au programme, tandis que le plaisir de se mouvoir est accompagné de l'agrément d'une **pratique en groupe dans une ambiance détendue**. Sous la bienveillante surveillance de Catherine, les visiteurs, quelle que soit leur condition physique, sont attendus pour **une heure de remise en forme dans la bonne humeur**.

Marche aquatique - séance collective avec les Pingouins Castins - Durée 1h - Tarif 12 € - Location de matériel possible, sur réservation.

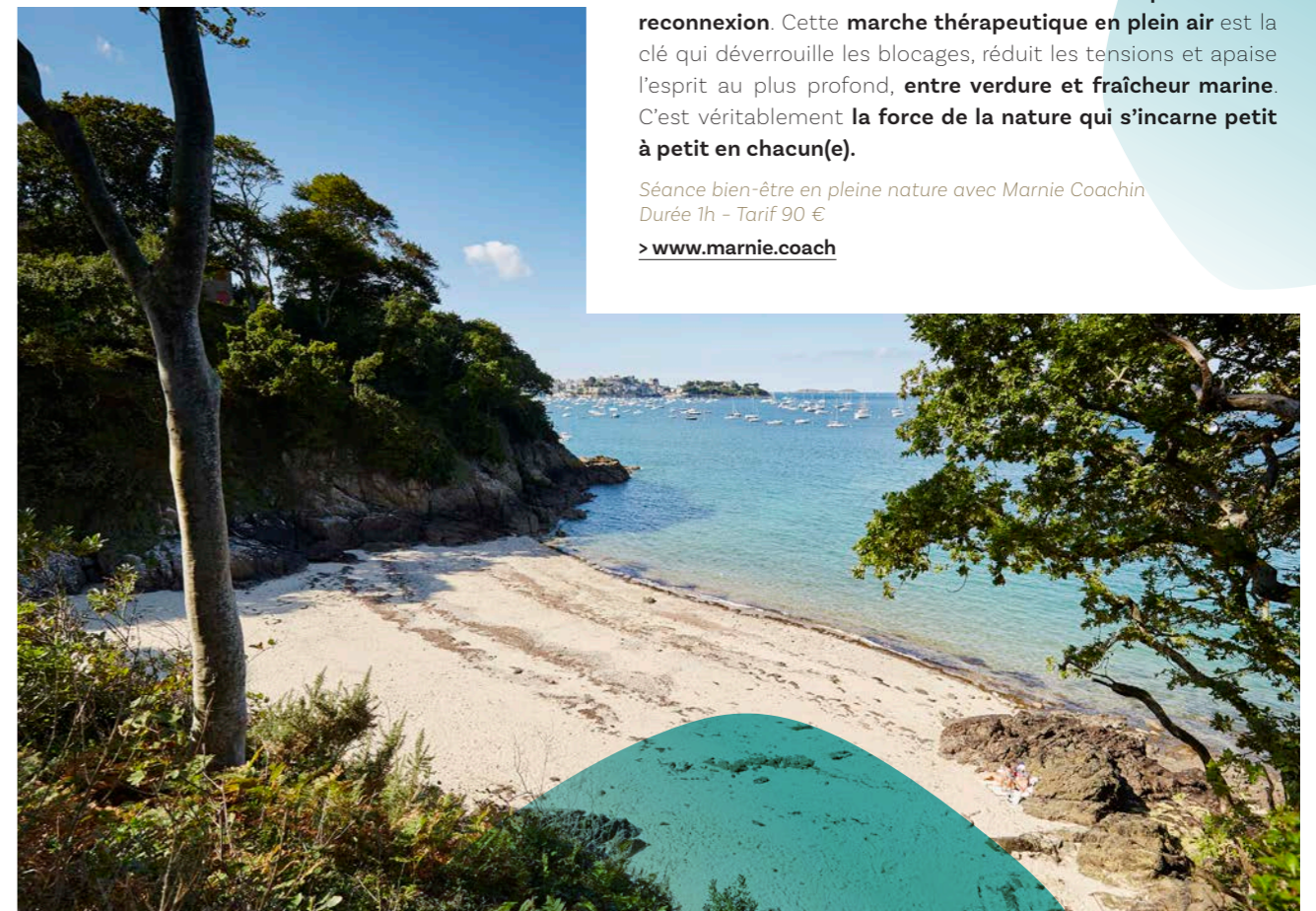
> www.dinan-capfrehel.com



PAS À PAS VERS L'HARMONIE *Dinard*

« Vocation coach » c'est ce qui caractérise **Marnie**, qui, passée par des épreuves dont elle a su se relever, a souhaité **partager son expérience et accompagner les personnes qui le souhaitent vers un nouvel équilibre**, dans le **cadre propice de la nature bretonne**. Mal-être, situations difficiles, burn-out, estime de soi... les domaines de compétence de Marnie n'ont d'égal que la diversité des raisons pour laquelle on la sollicite. **À Dinard**, la station qu'elle a choisie pour exercer sa passion, elle entraîne les volontaires dans des **séances de parole et de reconexion**. Cette **marche thérapeutique en plein air** est la clé qui déverrouille les blocages, réduit les tensions et apaise l'esprit au plus profond, **entre verdure et fraîcheur marine**. C'est véritablement **la force de la nature qui s'incarne petit à petit en chacun(e)**.

Séance bien-être en pleine nature avec Marnie Coachin
Durée 1h - Tarif 90 €
> www.marnie.coach





Littoral no limit



LES AILES DE GRANIT ROSE

Trébeurden

Léger et libre comme l'air : c'est une **sensation unique qui saisit le passager de l'avion Ultra Léger Motorisé**, survolant le bleu de l'océan sur lequel se découpent les reliefs de la **Côte de Granit Rose**. Grâce aux **baptêmes** aux côtés d'un pilote professionnel, pas un seul détail ne manque au panorama : blocs de granite rose contrastant avec **le sable blanc et la mer couleur lagon, vert des forêts** ajouré par le passage des rivières, ou encore détails intrigants des villages pittoresques. La troisième dimension révèle les **paysages autour de Trébeurden sous un angle exceptionnel**.

*Baptême de l'air en ULM au-dessus de la Côte de Granit Rose avec l'aéroclub «L'autre côté du vent» à Lannion.
Durée 30 min - Tarif 80 € par personne*

> lautrecoteduvent.fr

TRAIL AU RYTHME DES VAGUES

Perros-Guirec

Courir, marcher, rouler... sur les sentiers et chemins balisés de **Perros-Guirec** c'est un véritable stade à ciel ouvert qui attend les amateurs de sensations *outdoor*. **La Côte de Granit Rose et son arrière-pays réservent aux pratiquants de trail leurs plus beaux paysages**, tandis que les embruns de l'océan se chargent d'oxygéner les poumons et de vider les esprits. **La station permet aussi aux sportifs de récupérer dans des conditions optimales**, grâce à une offre de **thalassothérapie et de soins ciblés au tout nouveau centre Roz Marine** et ses 7 000 m² de bien-être. Des criques sauvages à la douceur d'un spa, de la fraîcheur des vagues à la sérénité d'un massage ressourçant, le moment est venu de partir en « cure sportive » dans un environnement naturel d'exception !

Circuits course à pied et trail

> www.perros-guirec.com

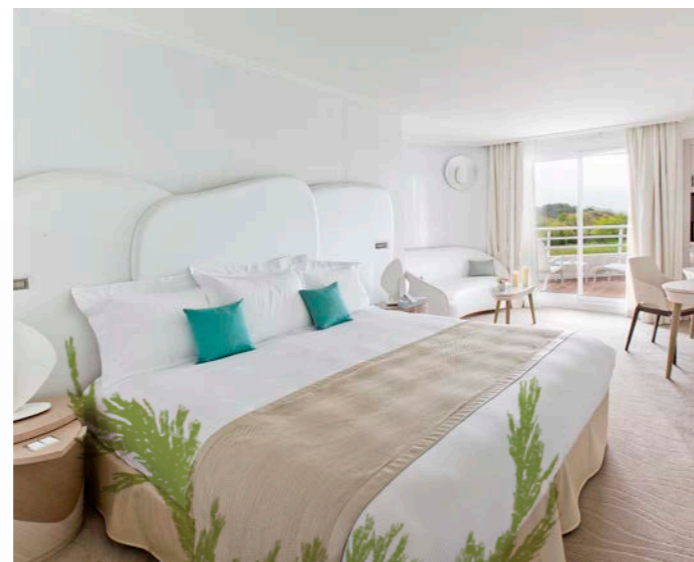
PAQUEBOT TERRESTRE POUR ÉVASION MARINE

Arzon

La silhouette de paquebot du **Miramar La Cigale Thalasso & Spa** est à elle seule une promesse de voyage serein, de légèreté et de vitalité. Dans le Golfe du Morbihan à **Arzon**, la **cure Équilibre** promet une harmonisation des énergies en prenant en compte à la fois le bien-être du corps et de l'esprit. Enveloppements reminéralisants, massages spécifiques, aquafitness ou bain hydromassant : on **rééquilibre ses organes au niveau physiologique et énergétique, on détoxifie et on booste son immunité naturelle** grâce aux soins experts et aux conseils diététiques. En quelques jours à peine, c'est toute **la force de l'océan dispensée au sein d'un centre de prestige**, dans une atmosphère paisible et reposante, qui transporte le visiteur pour un voyage hors du temps.

Cure Équilibre 6 jours / 6 nuits en demi-pension au Miramar La Cigale - À partir de 2682 €

> www.miramar-lacigale.com



Sur la plage déconnectée, coquillages et crustacés

RANDO LITTORALE, ÉMOTIONS LITTÉRALES

Damgan

Et si le bonheur simple de parcourir le littoral damganais pouvait faire oublier tous les tracas de la vie quotidienne ? C'est sans conteste le pouvoir de ce **parcours**, au fil duquel, pendant une bonne demi-journée de marche, on évolue entre **points de vue éblouissants sur le large et cheminement contemplatif à l'intérieur des terres**, tout en faisant littéralement « le tour de Damgan ». Le départ est donné depuis les anciens **marais salants de Kerhellec**, hypnotique paysage parcellaire, puis après **le village de Larmor aux maisons de pêcheurs vieilles de plusieurs siècles** s'annonce la **presqu'île de Pénerf** aux airs de bout du monde. Observation rêveuse de la mélancolique **Tour des Anglais**, passage par les dunes de la **sauvage plage de Landrezac**, puis flânerie dans **Kervoyal** aux belles villas balnéaires : on est ailleurs sans quitter la France, on est en Bretagne.

Randonnée Le circuit du littoral damganais - 22 km
Durée 5h30 environ - Parcours à télécharger gratuitement sur le site de l'office de tourisme

> www.damgan-larochebernard-tourisme.com



TRÉSORS VÉGÉTAUX PAS SI SIMPLES

Saint-Quay-Portrieux

Jolis bocaux alignés sur l'étagère, étranges contenus aux parfums entêtants... l'herboristerie de Mary entretient son pouvoir d'attraction sur les visiteurs. Mais sa propriétaire, assistée de Sandrine, ne cultive pas le mystère. Toutes deux, **elles entraînent les curieux de nature sur les chemins et les sentiers de Saint-Quay-Portrieux**, avec pour objectif de dénicher les plantes aux mille vertus dont on fait de savants remèdes. **Savoirs oubliés et connaissances ancestrales, propriétés médicinales et actions bienfaitrices** : les feuilles de ronce, le plantain ou l'ortie n'ont pas fini de révéler leurs super-pouvoirs, et n'ont de « simples » que le nom !

Balade botanique guidée à la rencontre des simples - 27/10 et 03/11 - Durée 2h30 - Tarif 15 €

> www.saintquayportrieux.com



ÂME EN ÉVEIL ET PIEDS EN MOUVEMENT

Locquirec

Tout voyage comporte nécessairement un point de départ, et **celui qui démarre à Locquirec peut entraîner le pèlerin jusqu'à Saint-Jacques-de-Compostelle**. C'est en effet au sein du village, juste devant l'église, que se trouve **l'une des bornes « kilomètre zéro »** à partir desquelles débute l'initiatique trajet en partant de Bretagne. Quel que soit son projet, pour quelques centaines de mètres, quelques dizaines ou quelques milliers de kilomètres, on peut ici avoir une profonde pensée pour tous ceux qui y ont démarré leur épopée, traversant entre ciel et terre les **hypnotiques paysages de la Baie de Morlaix**. Le long des **treize étapes bretonnes**, à travers bourgs et lieux-dits, longeant maisons et chapelles, on prend le temps de cheminer, entre randonnée et voyage spirituel...

Randonnée sur les chemins de Saint-Jacques depuis le « kilomètre zéro » à Locquirec - Départ devant l'église - 13 étapes en Bretagne

> www.baiedemorlaix.bzh





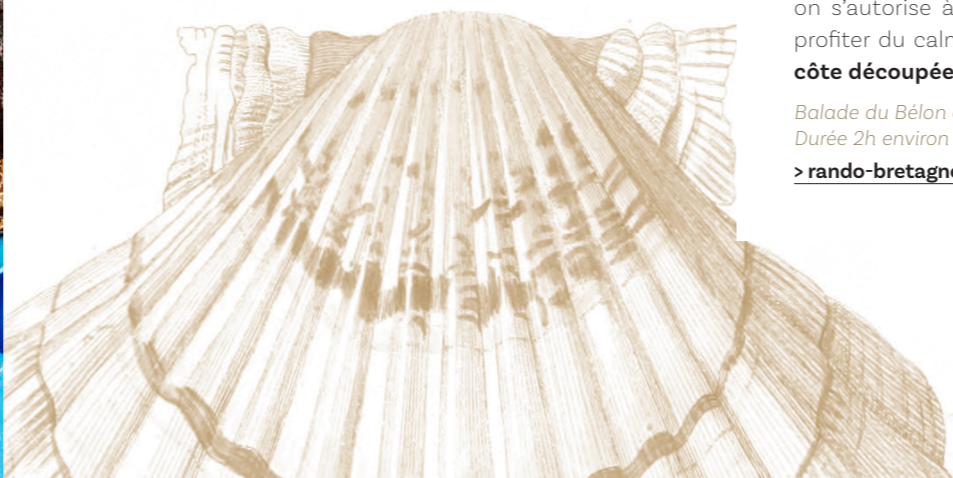
PÉPITE IODÉE, SECRETS DE LA CRIÉE

Erquy

Pêcher et apprécier **la véritable coquille Saint-Jacques de la baie de Saint-Brieuc** doit attendre le mois d'octobre, et pour percer les secrets du monde des marins-pêcheurs, rien de tel que de mettre ses pas dans ceux d'une guide passionnée... À **Erquy**, on suit Isabelle sur les quais, les yeux tournés vers le large pour ne pas manquer le retour des bateaux. Les voilà ! Le déchargement de la précieuse cargaison nous emmène jusqu'à **la criée**, où l'on met dans sa besace les plus beaux spécimens, avant de s'atteler à la **préparation puis à la cuisine de la reine des coquilles**. Assaisonnée d'anecdotes locales, parsemée de conseils bienveillants, embaumée des senteurs de la mer, voilà **une aventure aussi délicieuse qu'instructive**, à vivre au plus près de l'ambiance unique du **port de pêche d'Erquy**.

*Expérience « sur les sentiers du goût : la coquille Saint-Jacques » avec Cap Évasion Nature
Durée 2h30 - Tarif 50 € / gratuit moins de 8 ans
Groupes de 4 à 8 personnes. Activité 1 à 2 fois par mois.*

> www.cap-evasion-nature.fr



CHEF D'ŒUVRE DE SABLE RECHERCHE ARTISTE

Cancale

Envie de laisser ses **penchants artistiques** s'exprimer au grand air ? Pas besoin de pinceau, à **Cancale on conseille plutôt... le râteau !** Car la matière première est ici quasiment infinie et offre des possibilités vertigineuses : **le sable fin se manipule** avec aisance sur les plages de la Côte d'Émeraude, donnant naissance à des mandalas aux belles dimensions, à des formes organiques ou géométriques, émouvantes œuvres éphémères, au gré de son inspiration. **Les Sentinelles du Sable, association créative et joyeuse, invite les artistes d'un jour à réaliser de fantastiques créations qui ne durent que le temps d'une marée, mais impriment dans les esprits des souvenirs indélébiles.**

*Beach'art avec Les Sentinelles du Sable
Durée 1h30 - Tarif 10 € par personne
> www.saint-malo-tourisme.com*

BUCOLIQUE ÉVASION AU BORD DU BÉLON

Moëlan-sur-Mer

Direction le **port du Bélon**, réservant aux randonneurs de beaux **panoramas sur la ria et les parcs ostréicoles**, étape incontournable pour les gourmets qui y dénichent célèbres **huîtres plates au goût de noisette** et poissons fraîchement pêchés. Ici commence une balade entre plages et landes, empruntant certains tronçons du **GR®34**. Petite plage protégée et surveillée de Kerfany, propice à la baignade, embouchures des fleuves de l'Aven et du Bélon, puis sentiers secrets du sous-bois et patrimoine champêtre des vieilles fontaines et chapelles d'autrefois composent une **évasion bucolique et charmante**. Ici entre l'eau et la terre, on s'autorise à ne penser à rien d'autre que de profiter du calme des lieux et de la **beauté de la côte découpée de Moëlan-sur-Mer**.

*Balade du Bélon à Moëlan-sur-Mer - 6 km
Durée 2h environ*

> rando-bretagne-sud.mhikes.com



Littoral fauché, jamais à court d'idées !



NUIT INSOLITE EN CABADIENNE AU PLUS PROCHE DU LITTORAL

Plouguerneau

Tournée vers le ciel et proche de la terre, cette « cabadienne » au design lumineusement simple est à la fois promesse de confort et de retour à l'enfance. Disposant d'une terrasse et d'un espace de rangement, la **maisonnette de bois à l'atmosphère intime**, ouverte sur le scintillement des étoiles et le miroitement de la mer, octroie l'accès à tous les services du **camping de la Grève Blanche à Plouguerneau**, pour un budget imbattable. Propice au rêve et au farniente, on s'y sent comme dans un cocon, en **harmonie parfaite avec l'environnement naturel de la côte bretonne** : que demander de plus ?

Nuitée en cabadienne au camping de la Grève Blanche
À partir de 30 €

> www.campinggreveblanche.com

EN SELLE AU PAYS DES ABERS

Landéda-L'Aber Wrac'h

En langue bretonne, « aber » signifie « estuaire » : dans ce coin du Finistère ils sont soumis aux rythmes des marées et ont créé des écosystèmes singuliers où faune et flore se sont adaptées. **Paysage sauvage de l'Aber Wrac'h ou campagne bucolique de l'Aber Benoît**, ce havre de paix autour de Landéda mérite une découverte à hauteur de sa nature exceptionnelle. **Juché sur son vélo, on parcourt sans fatigue la véloroute du « train patates »** traversant les plus beaux paysages entre terre et mer, suivant le tracé balisé de l'ancienne voie de chemin de fer dévolue au transport des légumes et des crustacés. Coteaux verdoyants, quiétude des cours d'eau, sites légendaires légendaires à l'image du pont du Diable, petit patrimoine comme la chapelle de Troméneq ou petits ports : **la balade est le prétexte idéal d'une déambulation tout en douceur entre environnement préservé et foisonnante histoire du « Pays des Abers ».**

Sortie cycliste en autonomie sur la véloroute des Abers
33 km - Niveau facile

> www.abers-tourisme.com



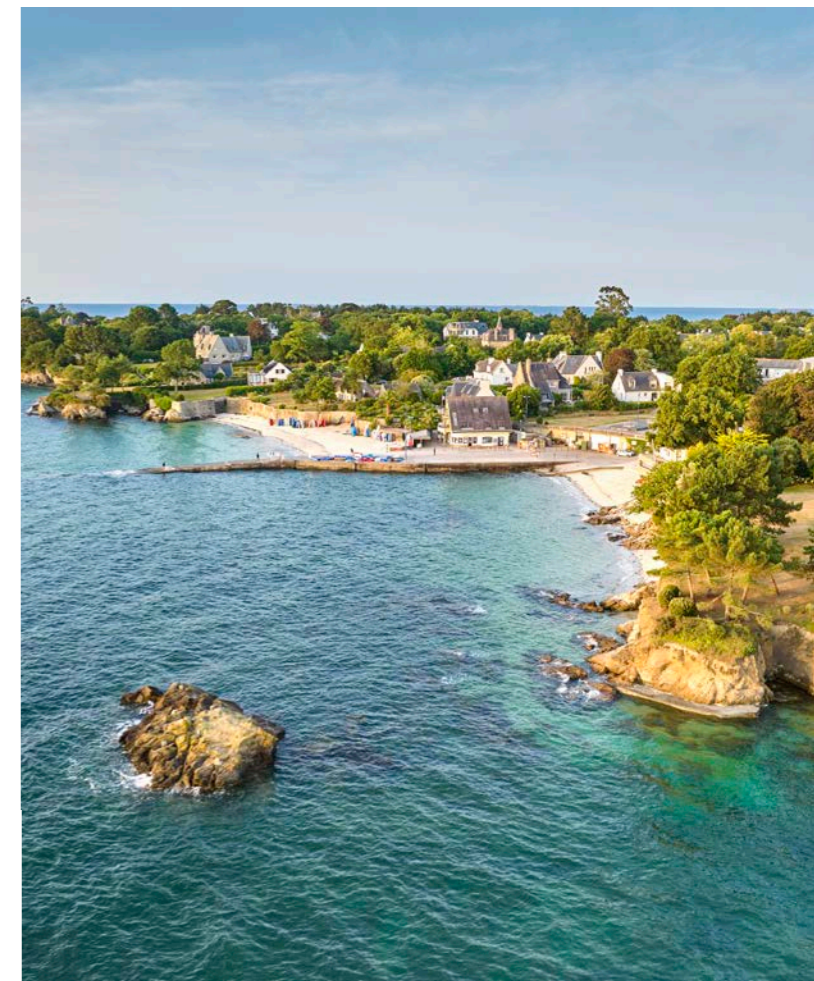
MADELEINE AU BEURRE SALÉ, À TÉLÉCHARGER

Fouesnant-les Glénan

Le guide virtuel vibre pour signaler chaque point d'intérêt sur l'itinéraire : impossible de manquer les richesses de cette **balade numérique et littéraire, à vivre à Fouesnant-les Glénan** et à télécharger gratuitement ! Grâce à son smartphone, on met ses pas dans ceux de **Marcel Proust** sur le littoral fouesnantais, qu'il parcourut avec son ami Reynaldo Hahn en 1895. Séjournant à **Beg-Meil** dans le courant de l'automne, les deux voyageurs firent le plein de **panoramas aux sables blancs et aux eaux turquoise**. Avec eux on file de crique en crique, suivant le Chemin Creux cher à l'écrivain, savourant les photos et documents d'archives consultables sur l'application, pour retrouver peut-être, qui sait, le fameux temps perdu...

Balade Dans les pas de Marcel Proust à Beg-Meil
Durée 2h - Parcours à télécharger gratuitement via
l'application CityGem - Également réalisable sans smart-
phone à l'aide d'un livret de balade disponible gratuitement
à l'Office de tourisme de Fouesnant-les Glénan

> www.tourisme-fouesnant.fr

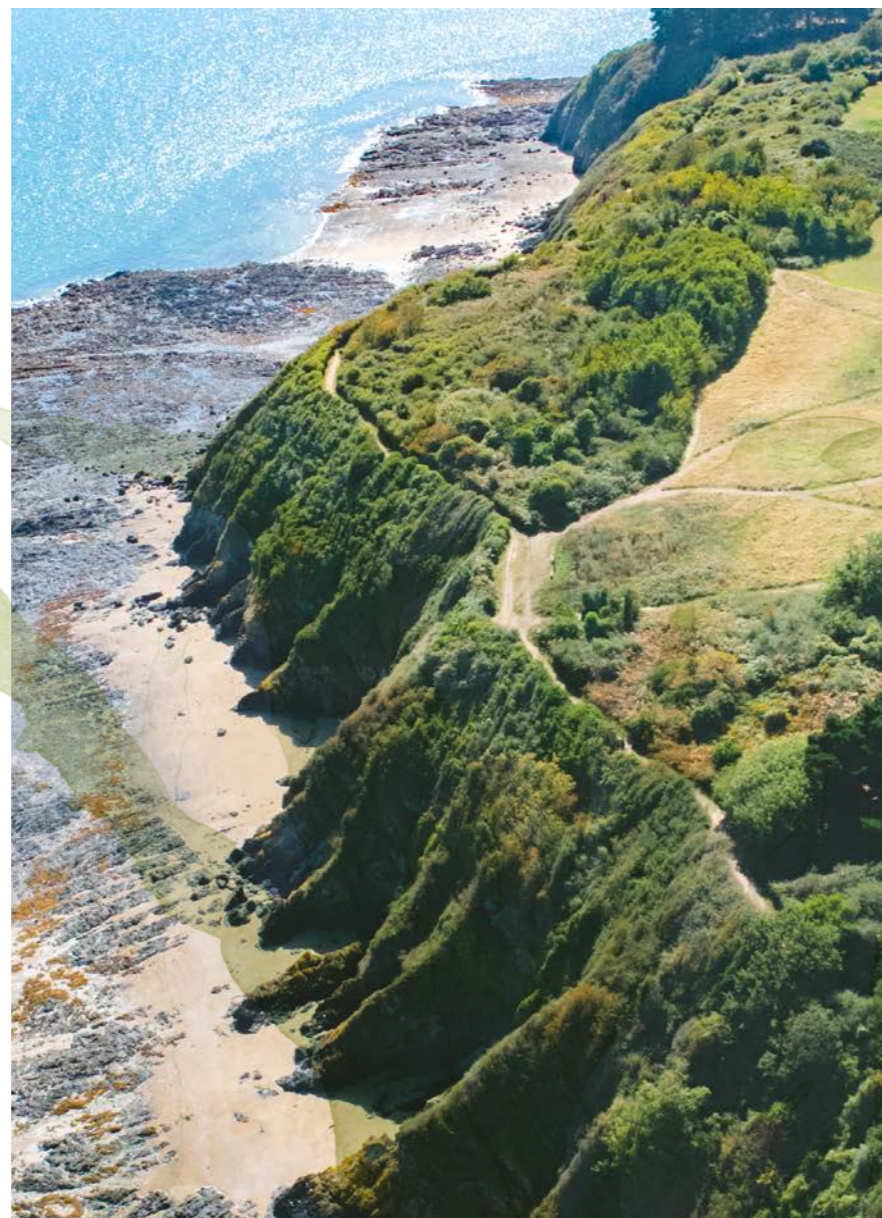


BINIC 100 % ÉLECTRIQUE

Binic-Étables-sur-Mer

Les vieilles pierres d'Étables-sur-Mer n'en reviennent pas : voilà que les visiteurs du vingt-et-unième siècle semblent glisser sans effort le long du littoral de Binic... C'est qu'ils ont fait le choix de parcourir plages et ruelles sans effort grâce **aux engins silencieux, électriques et futés de Bretagne Gyropode**. Après une courte initiation, on se lance sans appréhension à la suite de Pascal, guide expérimenté, pour découvrir **tous les secrets de la station balnéaire** : plage des Godelins, venelles historiques et corniche spectaculaire sont au programme, tout cela sans exploser le budget.

Balade guidée en gyropode
à Binic-Étables-sur-Mer
Durée 2h - Tarif à partir de 38 €
> www.bretagnegyropode.com



BIJOU NATUREL SCINTILLE AU SOLEIL

Pénestin

Falaise dorée aux extraordinaires nuances, chatoïement de couleurs au soleil couchant : **la plage de la Mine d'Or à Pénestin** fait partie intégrante de l'identité de la station au littoral préservé. **Site géologique classé**, ses couleurs orangées si éclatantes à la lumière crépusculaire en font un lieu de promenade privilégié, offrant le contraste des eaux mouvantes avec la majesté des roches aux nuances ocrées. Micaschiste, sable, argile et kaolin détiennent les secrets d'un **voyage extraordinaire dans lequel se lisent au fil des strates plusieurs millions d'années d'histoire**. Malgré son nom, malgré ses scintillants reflets, cette plage éblouit tout un chacun sans lui demander un sou !

Promenade au soleil couchant
sur la plage de la Mine d'Or
> labaule-guerande.com





airpur

CONTACTS PRESSE

AGENCE AIRPUR

Pascal Margueron

M. +33 (0)6 81 55 96 68

pmargueron@agence-airpur.fr

Laurent Murli

M. +33 (0)6 01 77 09 91

lmurli@agence-airpur.fr

Rédaction : www.agence-airpur.fr

Graphisme : www.midia14h.com

Crédits photos : Christophe Le Potier, StCast,
Les Sentinelles du Sable, Thibault Poriel, Miramar
La Cigale, A. Lamoureux, E. Berthier, P. Dupont
Mouchet, Eric-Dony, camping de la grève blanche,
Zoé Thomas, Mary Fronteau, A. Charlot, Philippe
Marchand, OT Névez, Relais Thalasso de Bénodet

