



8 Green Trip à vivre avec Sensation Bretagne

Contact presse : **Fluxus Communication** - Christine Ramage
Tél : 01 42 55 99 31 - contact@fluxuscommunication.com



8 expériences pour voyager au vert !

Écolo, éthique, durable... Les séjours "responsables" occupent désormais une place de choix sur le littoral breton. Soucieuses de préserver la beauté naturelle de ses sites, l'environnement de ses espaces naturels protégés, les 21 stations du réseau **Sensation Bretagne** se sont mises en quête des lieux incontournables pour pratiquer des activités douces et responsables et se ressourcer en pleine nature.

Pêche en mer, paddle yoga, vélo électrique, tyrolienne, écoski, marche aquatique, équitation, algothérapie : le green trip permet de se ressourcer ou de repousser ses limites dans les décors naturels et souvent cinématographiques de la Bretagne. Pour être en corps à corps avec les éléments, coupé du monde le temps d'une heure, d'une journée ou d'un week-end, Sensation Bretagne a sélectionné 8 activités, 8 stations et 8 hébergements - éco-gîte, camping responsable, maison sur une île, hôtel posé sur l'eau - respectueux de la nature.

Galoper à Saint-Cast-le Guildo, flâner à vélo électrique à Erquy, découvrir les algues à Perros-Guirec, s'initier à l'écoski à Plougasnou, pratiquer la marche aquatique à Carantec, tester la tyrolienne à Plougonvelin, s'improviser loup de mer à Camaret-sur-Mer et se convertir au Paddle yoga à Carnac : cap sur 8 nouvelles façons de vivre le littoral breton !

www.sensation-bretagne.com

GALOPER EN BAIE DE L'ARGUENON

Quoi faire ? Une escapade à cheval sur la plage ! Réservée aux cavaliers de + 11 ans avec un niveau galop 3, cette balade de 2 à 3 h dans la baie avec une accompagnatrice de tourisme équestre ne se fait que lorsque les coefficients de marée sont supérieurs à 80. Mais la récompense est ultime : un paysage lunaire avec du sable à perte de vue et des forêts de bouchots plantées dans la grève.

Pourquoi c'est bien ? Parce que galoper sur l'estran procure une grande sensation de liberté. Les sabots claquent dans l'eau, le sable vole, les cavaliers traversent l'Arguenon, arrivent à Saint-Jacut de la Mer, traversent le bourg et filent jusqu'à la Pointe du Chevet, au plus près de l'archipel des Ebihens. Un contact avec la nature unique !

Où dormir ? Dans une roulotte au Camping Château de Galinée, pour un contact privilégié avec la nature. Entre le Cap Fréhel et Saint-Malo, à environ 3 km des plages de Saint-Cast Le Guildo, ce camping, 5 étoiles, est installé au coeur d'un parc boisé de 14 hectares alliant sérénité champêtre et vitalité balnéaire. Un petit coin charmant et un cadre bucolique pour dormir les deux poings fermés dans leurs roulottes !

Tarif : à partir de 82 € le week-end de 2 nuits, ouvert du 7 mai au 10 septembre 2016.

**FLÂNER EN VÉLO ÉLECTRIQUE DANS LES CÔTES D'ARMOR**

Quoi faire ? Une balade en VAE (Vélo à Assistance Électrique), un mode de découverte idéal pour flâner dans la ville, sur le port, ou partir à la conquête du Cap Fréhel par la voie verte, site majestueux dont les falaises de schiste et de grès rose dominant la mer de plus de 70 m ! Tarifs de location : 20 € la journée, VAE fourni avec panier, équipements de sécurité et porte-bébé si besoin.

Pourquoi c'est bien ? Parce que l'on découvre de petites routes inaccessibles en voiture, des voies sablées et de nouveaux horizons. Le VAE permet de prendre le temps de vivre en optant pour des déplacements doux et alternatifs.

Où dormir ? Aux "Bruyères d'Erquy", l'un des 10 hébergements bretons engagés dans une démarche environnementale avec une offre "Bretagne sans voiture" et 100 % nature. Ce gîte propose des séjours originaux à ses clients avec des alternatives à l'utilisation de leur véhicule.

Tarif : de 64 à 74 euros pour 2 personnes petit déjeuner inclus.



ERQUY

JOUER LES ALGOCULTEURS SUR LA CÔTE DE GRANIT ROSE

PERROS-GUIREC

Quoi faire ? Plonger dans une aventure sensorielle, à la découverte des algues. Détente Origin'algues propose, d'avril à septembre, d'observer, toucher, croquer, cueillir les algues sur l'estran en compagnie d'un animateur nature. Les plus curieux y apprennent à reconnaître les principales espèces, leur saisonnalité, les techniques de récolte et de conservation. Après la cueillette, direction les fourneaux pour découvrir les meilleures recettes à base de wakamé, nori, kombu, iziki ou dulce ! Tarif : 10 €/adulte - 5 €/enfant (- de 11 ans)

Pourquoi c'est bien ? L'air iodé vivifiant de la balade conjugué aux valeurs curatives des algues fait du littoral breton une thalassothérapie à ciel ouvert. Où dormir ? **A l'Hôtel Saint-Guirec et de la Plage.** Cerné par les rochers de granit rose, cet établissement familial, depuis trois générations, est un petit havre de paix littéralement posé sur la plage. Le spot rêvé pour admirer les couchers de soleil de sa chambre ! A partir de 75 € la nuit pour 2 personnes.



PRATIQUER LE TÉLÉSKI NAUTIQUE EN BAIE DE MORLAIX

PLOUGASNOU

Quoi faire ? De l'écoski, une pratique originale et éco-responsable pour pratiquer le ski nautique sans bateau, sur un étang. Sur le plan d'eau, le skieur nautique est tiré par un câble, lui-même relié à un moteur électrique. Initiation le samedi, d'avril à octobre. Tarif : 5 à 10€ / tour

Pourquoi c'est bien ? Parce que l'écoski est une alternative "propre" capable de satisfaire sportifs et amoureux de la nature. Non seulement les sensations sont fortes (35 km/h), mais en plus cette pratique préserve le site naturel : le clapot provoqué par le wakeboarder réoxygène la faune et la flore subaquatique, comme le ferait un bateau, mais sans polluer ! Où dormir ? **Au Domaine de Mesquéau**, un camping installé sur parc arboré à proximité des plages. Intégré au réseau "Voyagez Responsable" de la région Bretagne, le domaine initie les campeurs aux éco-gestes grâce à son engagement dans la démarche de développement durable de la destination Baie de Morlaix. **Le +** : les bungalows toilés contemporains et originaux, appelés les Freeflowers. Tarif : à partir de 37€/nuit et de 185€/semaine



PROFITER D'UNE THALASSO PLEIN AIR DANS LA BAIE DE MORLAIX

Quoi faire ? De la marche aquatique ! Pendant une heure, en immersion jusqu'au thorax, portés par l'eau, les marcheurs suivent le rythme et les exercices conseillés par deux moniteurs diplômés. Entre rando dans l'eau et aquagym, l'activité procure les mêmes effets bénéfiques qu'une thalasso et qu'une heure de jogging réunies. Tarif : 5€ la séance découverte / 10 € la séance, prêt de combinaison gratuit.

Pourquoi c'est bien ? Entre tonifiante remise en forme et séance de bien-être, dans un cadre naturel avec en prime une vue panoramique sur les îlots de la Baie de Morlaix, la marche aquatique permet de profiter de tous les bienfaits de la mer (amélioration du rythme cardio-vasculaire, tonification du corps, suppression des contraintes articulaires dues à l'apesanteur...)

Où dormir ? Chez **Nathalie Le Ven**, une charmante maison de goémonier blottie sur la sauvage petite île Callot, à l'abri des vents dominants. Accessible à marée basse par une chaussée submersible, elle est parée d'un charme à l'ancienne et offre une vue mer depuis toutes les pièces !

Tarif : location pour 5 personnes, de 495 à 850 € la semaine selon la saison.



REPOUSSER SES LIMITES EN MER D'IROISE

Quoi faire ? De la tyrolienne, au Fort de Bertheaume. Sentinelle du bout du monde, habité depuis la préhistoire, l'îlot a abrité le château des ducs de Bretagne avant d'être fortifié par Vauban au XVII^e siècle. Aujourd'hui, il est devenu un parcours aventure avec deux tyroliennes de 120 et 200 m de long au-dessus de l'eau ! Tarif : 17€ avec Bertheaume Iroise Aventure

Pourquoi c'est bien ? Outre de fortes sensations, l'activité offre un exceptionnel tête à tête avec l'océan, un plongeon dans un cadre exceptionnel réunissant l'air de la mer et le goût de l'aventure.

Où dormir ? Dans le **Carré d'étoiles de Kéryel !** Ferme bretonne rénovée dans le respect de la tradition architecturale de la région, Kéryel est située entre terre et mer dans un espace de verdure et de mille fleurs. Un cadre ultra bucolique dans lequel est posé le Carré d'étoiles, un cube doté d'un toit transparent au-dessus du lit. Indispensable pour observer le spectacle magique de la voûte céleste !
A partir de 80 € la nuit pour 2 personnes.



S'IMPROVISER LOUP DE MER DANS LE FINISTÈRE

Quoi faire ? Embarquer sur l'Aël Vaz, à destination d'un des nombreux spots de pêche de la presqu'île de Crozon. A Camaret-sur-Mer, "Les Virées du Bout du Monde" proposent de taquiner dorades royales et émissoles au lever ou coucher du soleil, lors de sorties en mer dédiées, de 3h à 4h30. Outre une belle balade en pleine mer, la formule inclut la location du matériel de pêche, la fourniture des appâts mais également les conseils avisés d'un vieux loup de mer et le récit de la formidable épopée du port de Camaret-sur-Mer.

Pourquoi c'est bien ? Parce qu'il n'y a rien de plus dépaysant qu'une partie de pêche en Mer d'Iroise, l'un des visages les plus sauvages et les plus authentiques de Bretagne.

Où dormir ? A l'hôtel du Styvel, 2 étoiles, familial, situé à 100 m de l'embarcadere du port de pêche. Idéal pour observer la mer, avant et après une sortie pêche en mer. Le restaurant de l'hôtel prépare les plats de poisson avec un remarquable savoir-faire. Prix de la chambre double avec vue mer à partir de 68 €.



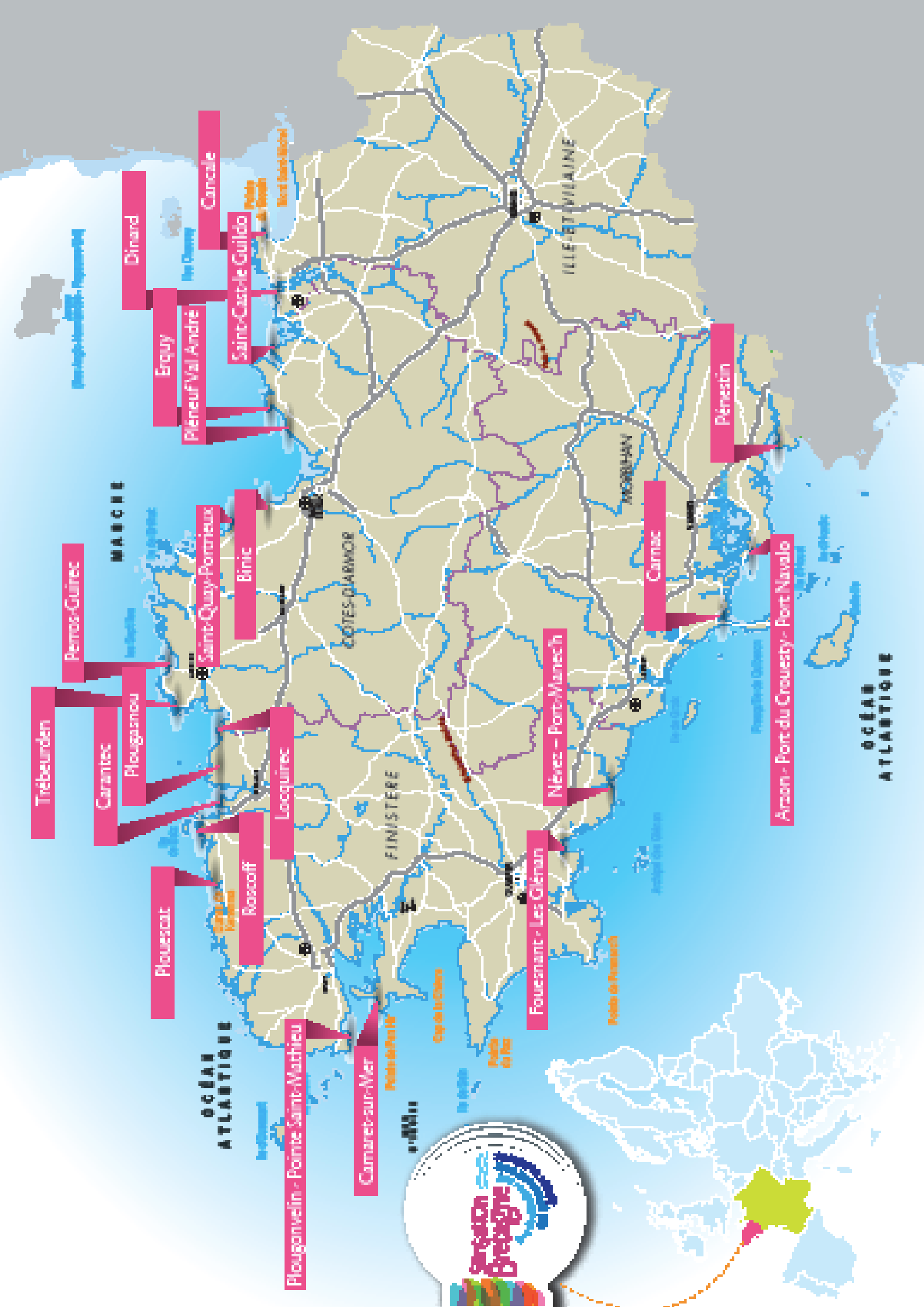
TESTER LE PADDLE YOGA DANS LE MORBIHAN

Quoi faire ? Du yoga sur l'eau avec Sarah Hébert, championne de windsurf et pionnière du Sup Fitness Yoga en France. Discipline en vogue, en outre Atlantique, et dans la mouvance du Fitness Outdoor, le "SUP Yoga" est une expérience originale qui commence par une balade le long du littoral. Une fois l'équilibre maîtrisé sur la planche, la séance de yoga 100 % nature débute, au rythme du clapotis de l'eau. Après 1h de postures actives et de respirations profondes, les candidats à la zen-attitude retrouvent la terre ferme pour un apéritif local sur le sable.

Pourquoi c'est bien ? Parce que fléchir les coudes et rentrer le nombril prennent une toute autre dimension au-dessus de l'eau. Une séance de yoga sur paddle permet notamment à l'organisme d'utiliser toutes les énergies naturelles (vibrations de l'eau, caresses du vent et rayons de soleil) et de réapprendre à se tenir en équilibre. D'avril à septembre - Sur demande et sur réservation - 7 personnes maximum - Tarif : 1h de Paddle Yoga à partir de 35 € par personne .

Où dormir ? A Hôtel la Licorne, 2 étoiles, à partir de 58 € la chambre pour 2 personnes.





Trébeurden

Perros-Guirec

Carantec

Plougaznou

Plouescat

Saint-Quay-Portrieux

Binic

Locquirec

Plouguenvelin - Pointe Saint-Mathieu

Camaret-sur-Mer

Fousnant - Les Glénan

Névez - Pont-Mañech

Arzon - Port du Croesty - Port Navalo

Carnac

Pénestin

Dinard

Erquy

Pléneuf Val André

Saint-Cast-le-Guido

Carcale

Pointe de Penar

Cap de la Cour

Pointe de Ros

Pointe de Penar



Pointe de Penar

MORBIHAN

ILLÉ-ET-VILAINE

MAIRIE

COTES-D'ARMOR

FINISTÈRE

Océan Atlantique

Océan Atlantique

