

Je pense
donc je fais!

Randonnées éclairées
sur le littoral breton



Le littoral breton



Sensation Bretagne vous fait voyager sur le littoral breton, retrouvez les 25 stations balnéaires : Cancale, Dinard, Saint-Cast-le-Guildo, 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, Fouesnant-les-Glénan, Nevez-Port-Manec'h, Carnac, Arzon-Port du Crouesty-Port Navalo, Damgan, Pénestin
www.sensation-bretagne.com



25 idées

pour explorer le GR®34 Le plus maritime des sentiers de grande randonnée

Guetter les couleurs marines, tendre l'oreille pour écouter le ressac, contempler la flore en mouvement, considérer la faune qui s'ébroue autour de vous, tutoyer les fous de bassan, crapahuter à travers des chaos granitiques, longer ports de caractère et falaises vertigineuses, ressentir l'immensité... Le littoral breton vous offre sans modération une cure de vitamine Sea.

C'est en longeant le GR®34, chemin de grande randonnée préféré des français en 2018, que l'on vous invite à faire une Green Détox, juste le temps de prendre le large à votre rythme. Sur ce sentier des douaniers, on côtoie volontiers les traditions bretonnes, on embarque à bord d'un vieux gréement, on suit à la trace un guide nature, on grignote local et surtout on ne s'impose rien sauf peut-être de fuir son quotidien pour se recentrer et s'émouvoir tout simplement.

Seul ou en bande organisée (ou pas), en couple ou en virée « kids friendly », les 25 stations de *Sensation Bretagne* vous « mettent dehors » pour réapprendre à cultiver votre spontanéité et réveiller votre curiosité.

AGENCE AIRPUR
Pascal Margueron • Lucile Etienne—de Clippeleir
T. + 33 (0)3 81 57 13 29 • M. +33 (0)6 81 55 96 68
pmargueron@agence-airpur.fr • letienne@agence-airpur.fr

La Côte d'émeraude

Première étape et non des moindres, la côte d'émeraude et ses eaux aux reflets bleu-vert enchanteurs vous tendent les bras pour entamer votre aventure sur le GR®34.

Jouer à cache-cache avec les oiseaux

CANCALE

Aux côtés d'un guide naturaliste et ornithologue passionné, vivez la station autrement que par ses célèbres huîtres. Lors d'une randonnée ou sur plusieurs jours, Birding Mont-Saint-Michel vous met sur la piste des oiseaux marins et de leur environnement naturel. De la pointe du Grouin à l'Anse du Verger, partez à la rencontre des oies rieuses, bernaches à cou roux, canards siffleurs, garrots à œil d'or... et repartez avec des souvenirs légers plein la tête.

Tarifs : à partir de 10 €/adulte
Réservation : <https://birding-msm.com>



Shooting en pleine nature

SAINT-CAST-LE-GUILDON

Rendez-vous en terres castines pour apprendre à capturer un peu de la lumière bretonne. Sur la côte de cette station de caractère, serpentant le long du sentier des douaniers, vous tirerez le portrait de cette façade maritime à l'aide des conseils d'un photographe professionnel. De la pointe de Saint-Cast au Fort La Latte, celui-ci vous révélera ses « bons spots » et les secrets d'une photo réussie, que vous préférerez le Reflex ou le smartphone.

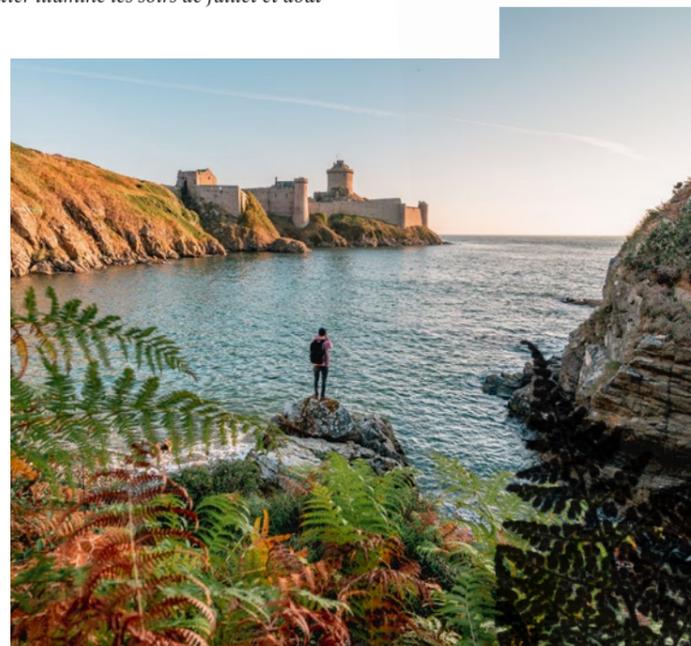
Tarifs : 25 €/personne
Réservation : Franck Hamel • 06 01 23 20 77

Flâner au « Clair de Lune »

DINARD

Sentier serpentant le long du littoral dinardais, de la plage du Prieuré à l'embarcadère de l'anse du Bec-de-la-Vallée, la Promenade du Clair de Lune vous invite à musarder tout en découvrant l'élégante station aux 400 villas préservées. En compagnie d'un guide, vous pourrez déambuler au milieu des palmiers et des senteurs méditerranéennes tout en découvrant l'architecture balnéaire des villas qui participe à la réputation de cette promenade dinardaise. Itinéraire mis en son et lumière aux mois de juillet et août. Sa végétation exotique (cèdres de l'Atlas, eucalyptus, pins pleureurs de l'Himalaya) n'en semble que plus remarquable, promesse d'un véritable voyage des sens.

Durée : 1h30 • Tarifs : 4 € / 6 €
Réservation : Office de Tourisme Dinard Côte d'Émeraude
Sentier illuminé les soirs de juillet et août



La Baie de Saint-Brieuc

Marche ou rêve... Immersion garantie au cœur de cette mosaïque de milieux naturels qui abrite une réserve de 40 000 oiseaux. Cette Baie, classée 5^e du monde de par l'amplitude de ses marées, est une ode énergisante, une bouffée iodée qui vous entraîne entre falaises, landes et plages sauvages.

Apprendre à aimer les herbes folles avec « Z'éco-Nature »

SAINT-QUAY PORTRIEUX

Au départ du Portrieux, Dominique vous emmène sur le GR®34, jusqu'à l'île de la Comtesse à la découverte des plantes et essences rares qui bordent les côtes. À chaque plante son usage et sa petite légende bretonne. Reconnaître une plante, connaître ses propriétés, la sentir, tout un art que l'on touche du doigt ou même du nez ! Le long du sentier, les randonneurs peuvent découvrir - et même croquer - des espèces qui passent inaperçues comme la criste marine, la bette marine, l'arroche littorale ou encore le fenouil marin...

*Durée : 2h • Tarifs : 9 €/adulte - 5 €/enfant
Réservation auprès de l'Office de tourisme
02 96 70 40 64*

Une Chasse au trésor le long des grottes marines

BINIC-ETABLES-SUR-MER

Les grottes mystérieuses et le butin de jack le rouge, deux frères embarqués vers les Grands froids, un naufrage, un butin... Ressortirez-vous vainqueurs de ce périple semé d'embûches et d'énigmes ? Cette chasse au trésor de plus de 2 heures sur le GR®34 par la plage, vous emmène à la découverte des grottes marines de Binic-Etables-sur-Mer entre la plage du Moulin et la plage des Godelins.

*Sortie possible uniquement avec un coefficient de marée supérieur à 80.
À partir de 14 ans. 10 €/kit • Tarifs : Chasse au trésor 10 €/équipe.
Réservation à l'Office de Tourisme*



Crapahuter sur le sentier des Carriers ERQUY

Retrouver l'écho des « sabots râpés », la musique rythmée du geste répété du forgeron sur l'enclume... On vous invite à suivre les traces des carriers sur le Cap d'Erquy, labellisé en 2019 « Grand Site de France ». Au cœur d'une nature préservée, ils ont laissé leur empreinte, façonnée par l'exploitation des premières carrières de grès rose, dès le XIX^e siècle. Sur les hauteurs des lacs bleus, le chemin d'interprétation surplombe le port sur 1,8 km et offre une promenade dans un temps suspendu. Pour ceux que cela tente, un spot d'escalade avec vue imprenable vous attend juste au-dessus des Lacs Bleus !

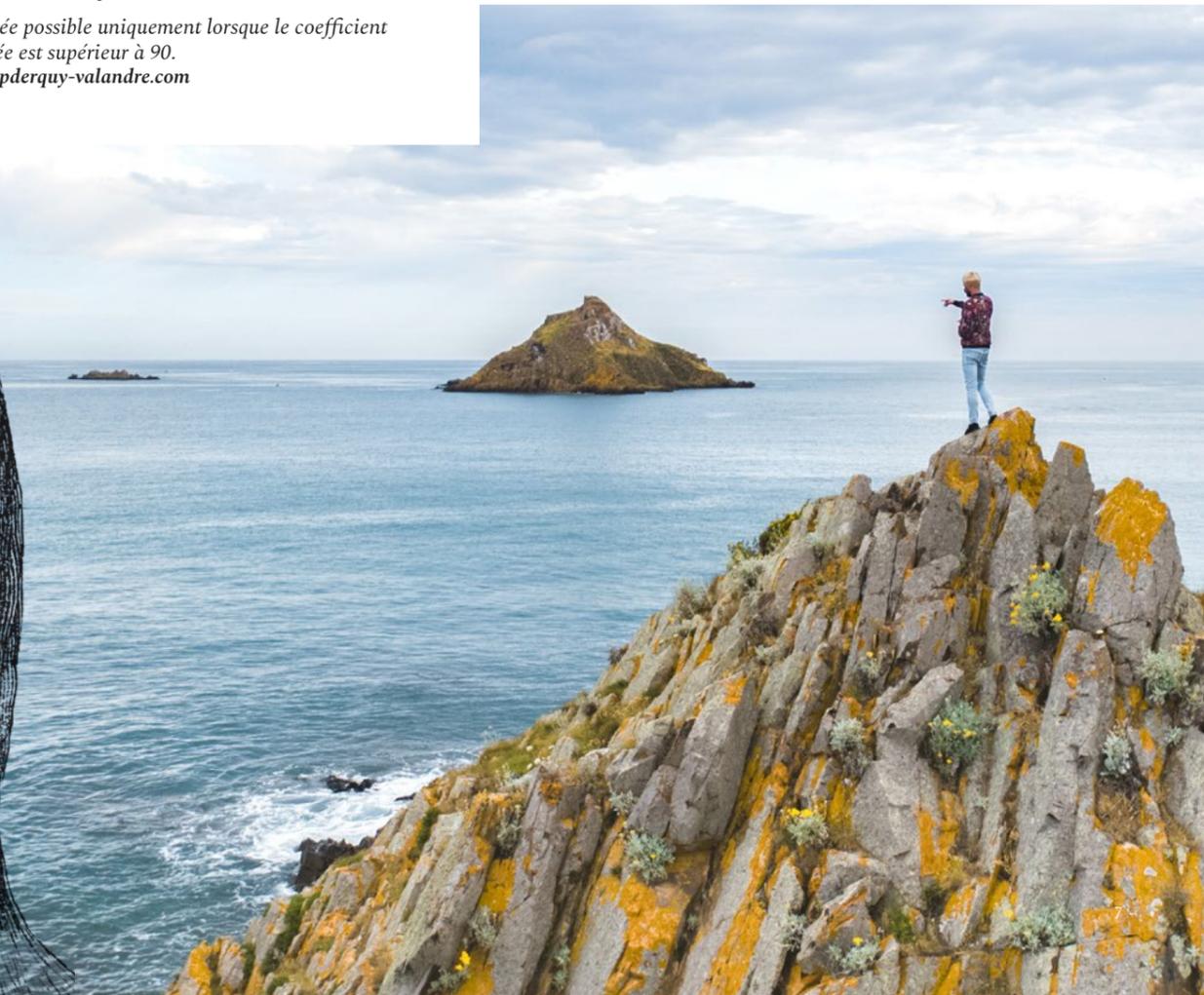
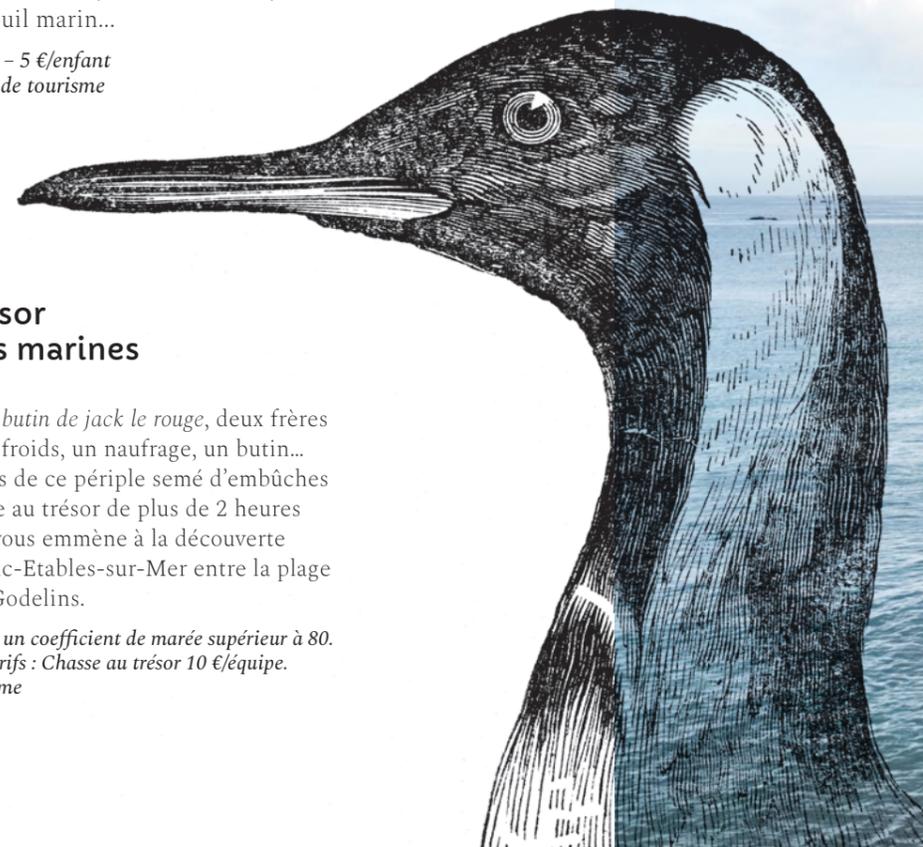
*Découvrez l'histoire des carrières dans un livret d'interprétation, disponible sur le site web de l'Office de Tourisme.
www.capderquy-valandre.com*

L'Ilot du Verdelet, le rocher aux oiseaux

PLÉNEUF-VAL-ANDRÉ

Le GR®34 vous invite à prendre de la hauteur pour atteindre la pointe de Pléneuf qui offre au spectateur une vue à 180° sur la Baie de Saint-Brieuc d'un côté, les plages sauvages et le Cap d'Erquy de l'autre. Juste en face se dresse l'Ilot du Verdelet. Classé Zone de Protection Spéciale depuis 1989, de nombreux oiseaux marins viennent nicher et notamment le grand cormoran dont c'est l'un des rares sites de nidification en Europe. Si d'aventures vous souhaitez sortir des sentiers battus du GR®34 et braver les courants, sachez qu'il est accessible par un tombolo qui se dévoile à marée (très) basse.

*Traversée possible uniquement lorsque le coefficient de marée est supérieur à 90.
www.capderquy-valandre.com*



La Côte de Granit Rose

Chaos granitiques époustouflants et hypnotiques, les blocs de pierre aux magistrales nuances de rose parsèment le littoral du nord de la Bretagne et font la renommée de ce petit coin de contemplation.



Profiter des vacances pour faire sa B.A.

PERROS-GUIREC

Mis en place par la Maison du Littoral, les « chantiers nature » invitent les bonnes volontés à participer à la préservation de la côte de granit rose et de la flore locale du GR. À travers ces ateliers, vous lutterez contre les espèces végétales envahissantes et nettoierez les grèves dans la bonne humeur et la convivialité avant de partager une collation bien méritée.

*Toute l'année : le mercredi de 14h à 17h
Juillet et août : 7j/7 de 10h à 13h et de 14h à 18h
Vacances scolaires : du lundi au vendredi de 14h à 17h
Réservation : Maison du Littoral - 02 96 91 62 77*

Faire le plein d'iode sur le circuit des douaniers

TRÉBEURDEN

Ici, on vous propose de jouer avec les éléments qu'offre la nature. Sur ce sentier vous partirez à la rencontre du « Père Trebeurden », un colosse de pierre sculpté par l'érosion face à la mer. Quelques enjambées plus loin, la plage de Tresmeur vous déroule son tapis de sable fin pour rejoindre la pointe de Bihit et son panorama unique sur la baie de Lannion. Une envie soudaine d'explorer la faune marine et de profiter de la richesse des eaux costarmoricaines ? L'école de plongée vous propose de jouer les hommes grenouille et tutoyer les étoiles de mer, ormeaux, homards !

*Durée : environ 2h30 • Distance : 10 km
www.bretagne-cotedegranitrose.com*



La Baie de Morlaix



Une grande baie parsemée d'îlots rocheux et d'îles pittoresques, de villages au parfum exotique, évadez-vous dans un bout de Bretagne authentique et accueillant ! Ici, la Baie épouse la mer de toute part comme pour vous retenir entre ses bras généreux.

Suivre le parfum des algues

LOCQUIREC

Les algues sont à nos pieds, il suffit de se baisser. Encore faut-il avoir été initié, alors pourquoi ne pas suivre Régine Quéva ou Tounn à la découverte des richesses de nos estrans ? Tout au long de la descente vers le potager iodé, elles répondent aux questions et apprécient les commentaires des goûteurs bluffés par les arômes des algues, tout en apprenant à les récolter dans le respect de l'environnement. Une fois le marché terminé, elles proposent des ateliers culinaires où les algues subliment les saveurs.

Tarifs : 30 €/personne
Réservation : Régina Quéva : 06 89 47 06 15
Tounn : 06 79 77 13 44



Une balade pour sortir de sa coquille... d'huître !

PLOUGASNOU

Chaussez sandales en plastique ou bottes de caoutchouc et partez à la découverte d'une longue et belle tradition bretonne. Sur les parcs ostréicoles, vous serez accompagnés d'une guide professionnelle pour qui la perle de la Baie de Morlaix n'a plus de secret. Visite commentée, rencontres et dégustation avec les ostréiculteurs de la famille Alvado qui vous parleront de leur amour inconditionnel des Huîtres de Stérec.

Tarifs : 6 € par adulte, 3 € par enfant de 4 à 12 ans.
Réservation : www.baiedemorlaix.bzh



Découvrez les délices méconnus de la mer avec Algoplus

ROSCOFF

En 1993, l'émission Thalassa bouleverse définitivement la vie de deux passionnés du milieu marin... Commence alors une belle histoire consacrée aux algues alors que personne n'envisage encore d'en consommer. Cette histoire, Monique et Michel vous invitent à la découvrir autour de visites guidées gratuites. Vous y découvrirez le métier de goémonier, la transformation des algues ainsi que leur conserverie artisanale où vous apprendrez à reconnaître de vraies conserves de poissons.

Visites gratuites en juillet et août du lundi au vendredi sauf jours fériés et, de septembre à juin à dates fixes
Réservation : 02 98 61 14 14
www.algoplus-roscoff.fr



Seul avec les oiseaux sur l'île Callot

CARANTEC

Accessible à marée basse depuis Carantec par une route submersible, venir sur cette île c'est choisir de s'évader et, le temps d'une marée basse, explorer les trésors abandonnés par la mer (coques et crustacés) lors d'une pêche à pied. Sur ce morceau de terre volée aux flots, l'air est à la rêverie et à la contemplation. Située proche d'une réserve ornithologique protégée, où nichent pas moins de 60 000 spécimens, on y observe aussi, jumelles à la main, le ballet poétique des nombreux oiseaux marins, acrobates célestes et forgeurs de sons, qui y ont élu domicile. Et pour profiter de tous les bien-faits de l'île à marée haute, séjournez dans le gîte insolite aménagé dans l'ancienne école de l'île !

Tarifs : courts séjours à partir de 450 €
Capacité d'accueil : 8 à 10 personnes
Réservation : www.baiedemorlaix.bzh

La Côte des Sables et Les Abers

Vous voici arrivés à la pointe nord du Finistère. Ici, rochers aux formes énigmatiques, abers majestueux, phare le plus haut d'Europe et chapelles séculaires vous attendent pour vous susurrer leurs légendes.

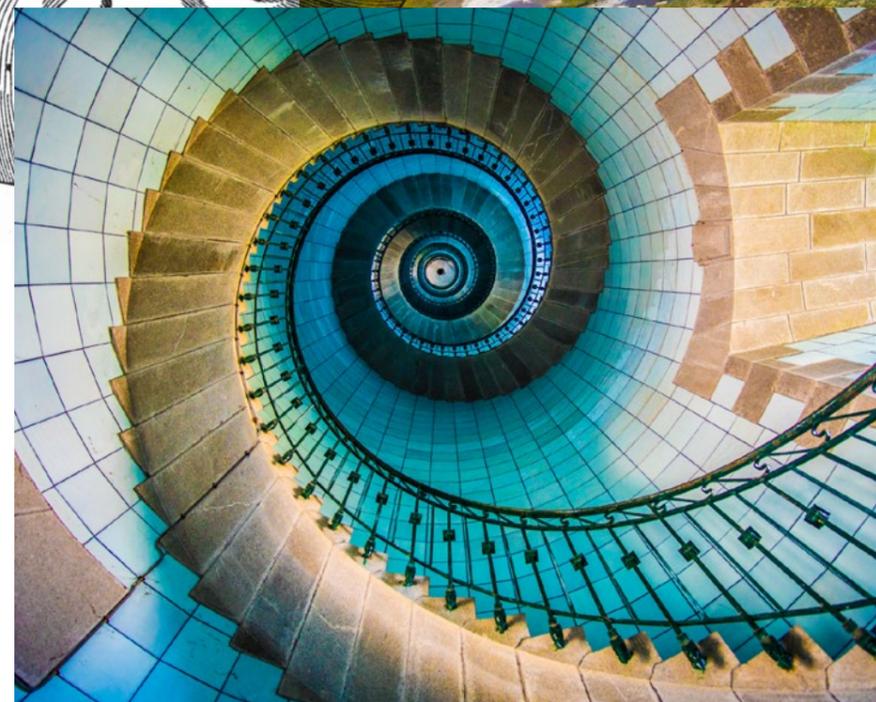
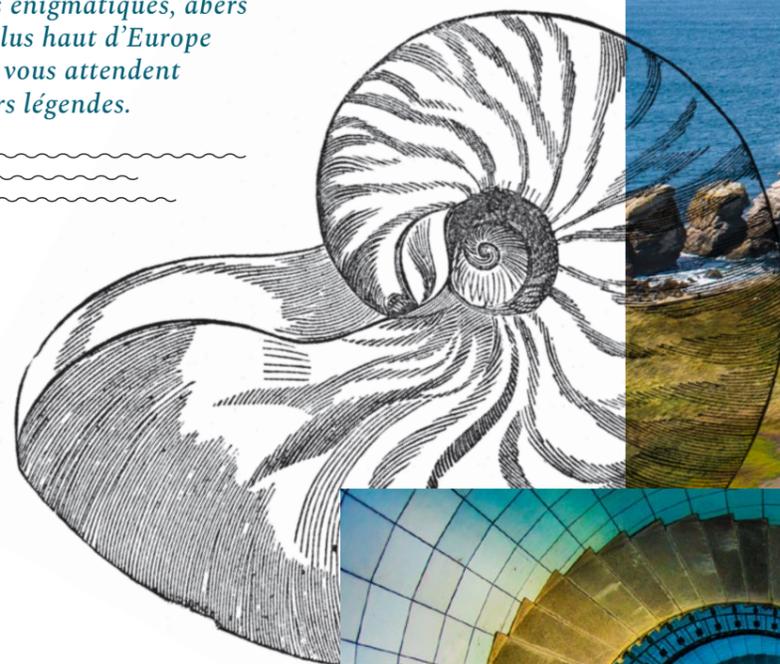


Pierres gardiennes

PLOUESCAT

Plages de sable fin, criques rocheuses, baies et dunes font de cette petite station de charme le Paradis des géologues en herbe. C'est pourquoi la Maison des Dunes propose des sorties nature à la découverte du massif granitique de Plouescat, le long de la côte sauvage. Nés d'une histoire de 400 à 296 millions d'années, rochers titanesques et amoncellements chaotiques y empruntent l'apparence ici d'un chien, là d'un gisant, chacun ayant une histoire à conter et façonnant l'ambiance fantasmagorique qui flotte dans l'air. Cette balade fantastique peut également se faire en solo, à l'aide d'un guide version papier disponible gratuitement à l'office de tourisme.

*Durée : 2h • Tarifs : 5 €/adulte • Réservation : Maison des Dunes - 02 98 61 69 69
Office de Tourisme - 02 98 69 62 18*



Se perdre dans les dunes

LANDÉDA L'ABER WRAC'H

Boucle de 8 kilomètres empruntant le GR®34, la randonnée de la presqu'île Sainte-Marguerite mène les curieux sur la piste d'un espace naturel protégé à la beauté sauvage et iodée. Entre flore côtière préservée et dunes de sable fin plantées d'oyats, une halte s'impose en ce lieu synonyme de reconnexion et de sérénité.

Durée : 1h30 • Distance : 8 km

NOUVEAU

Nuits illuminées au phare de l'île Vierge

PLOUGUERNEAU

Haut de 82,50 m le phare de l'île Vierge, et ses 365 marches en pierre de taille, est bien le plus haut d'Europe. Après plus d'un an et demi de travaux pour redonner tout son éclat à l'ancien logement des gardiens situé au pied du petit phare blanc, celui-ci se transformera à l'été 2020 en un gîte d'une capacité d'accueil de 10 personnes. De quoi passer quelques nuits à l'écart du monde, bercé par l'écho des vagues, au cœur d'un lieu patrimonial d'exception.

Réservation début 2020 : Office de Tourisme du Pays des Abers • office@abers-tourisme.com

La Mer d'Iroise

Une eau turquoise, des falaises vertigineuses et des plages de sable fin. Vos pas vous ont conduit vers un petit bout du monde où il fait bon se perdre.



Suivre la lumière des phares

CAMARET-SUR-MER

En compagnie d'un guide Dizolo, cheminer sur le sentier des douaniers à la tombée de la nuit pour relier les phares illuminés - Ar Men, les Pierres Noires, le Créac'h...- qui constellent la mer d'Iroise. Depuis le port de la station, cette balade sillonne entre falaises côtières et corniches avant de mener les promeneurs nocturnes aux alignements de Lagatjar et les anciennes maisons de pêcheurs Camaretois.

*Durée : 2h30 • Tarifs : 18 €/adulte et 12 €/enfant
Réservation : Dizolo Nature – dizolonature@gmail.com*

Balades sonores au « bout du monde »

CROZON

Animés par la passion de leur territoire et l'envie de le faire découvrir autrement, les bénévoles de Territoires Sonores ont créé, avec l'aide de la Maison des Minéraux, des balades immersives au départ du Cap de la Chèvre. Casque sur les oreilles, les randonneurs sont invités à prendre le temps et à s'arrêter pour écouter les récits de naturalistes, historiens, journalistes, musiciens... qui chuchotent à leurs oreilles histoires locales et richesses du patrimoine naturel de la presqu'île de Crozon.

*Durée : 2h30 • Tarifs : 7 €/personne
Réservation : Maison des Minéraux – 02 98 27 19 73*



La Cornouaille

Plongez dans l'eau cristalline, contempler la valse des chalutiers rentrant au port, longer le GR®34 par la mer, explorer la faune et la flore et en apprécier tout ce foisonnement de vie. La Cornouaille vous jette dehors et vous offre sa nature sauvage pour une balade hors du temps.

À la rencontre des gens d'ici

LE GUILVINEC

La visite d'Hélène vous conduit à la rencontre des gens du cru, marins pêcheurs et artisans, entre anecdotes sur l'histoire et le patrimoine du 1^{er} port de France en pêche artisanale. La balade est rythmée et entrecoupée par des dégustations et des pauses culturelles. Vous cheminerez le long du cœur de ville à la découverte d'authenticité et de générosité bigoudène. Pour compléter la visite, direction le port vers 16h30 pour assister à la valse des chalutiers, qui viennent vendre leur produit à la criée, instant authentique assuré !

Tarifs : adulte : 5 € • Enfant 2 €

Réservation : www.destination-paysbigouden.com

Contempler le GR par l'océan

FOUESNANT-LES GLÉNAN

Longer le GR®34 par l'océan est une autre façon d'admirer les paysages captivants bretons. À bord d'un kayak ou debout sur un Stand up paddle, « slowramez » entre les criques intimistes depuis la cale de Beg-Meil ou les côtes au départ de la pointe de Moustierlin. À chaque coup de pagaie, émerveillez-vous devant les richesses que vous offre « dame Nature » !

Tarifs : à partir de 10 €/heure

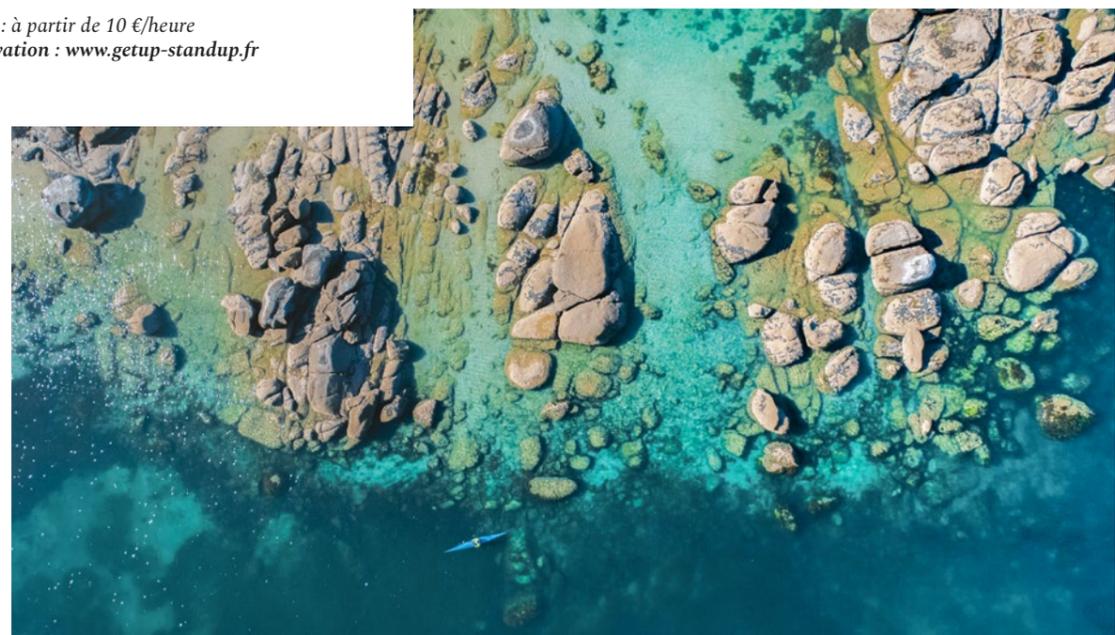
Réservation : www.getup-standup.fr

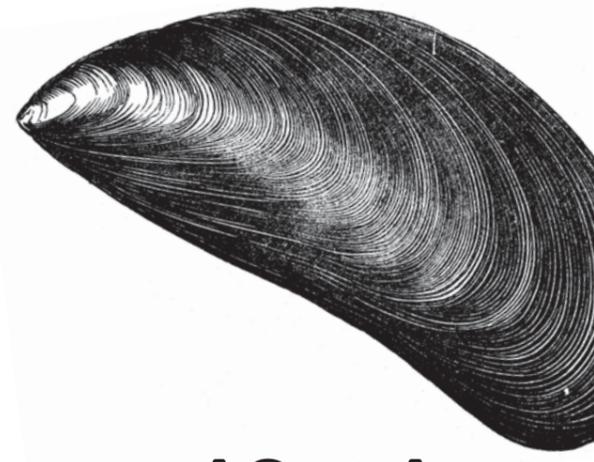
« GR Liberté » en mode « slowrando »

NÉVEZ

Vous débordez d'énergie ? Alors ce séjour rando clé en main vous attend ! Profitez d'une randonnée à votre rythme, sans contrainte, sans bagages, on s'occupe de tout. La mer à perte de vue, les falaises, l'odeur des ajoncs en fleur et le bruit des vagues en ambiance sonore éveilleront vos sens. Prêtez attention aux détails et aux petites choses qui font la beauté de cette côte sauvage. Sur le chemin vous traverserez la plage de Tahiti, l'Anse de Rospico, Port Manec'h et ses cabines de plage, le port de Kerdruc sur les rives de l'Aven... Déconnexion assurée sur 37 km !

Tarifs : séjour 3 jours/2 nuits à partir de 114,50 € par personne (base 2 personnes)





Le Golfe du Morbihan

Vous voici à la ligne d'arrivée de votre périple. Parsemé d'îles, d'ilots et d'alignements mégalithiques, le Golfe du Morbihan est la mer promise des navigateurs chevronnés et l'Eldorado des passionnés d'Histoire.

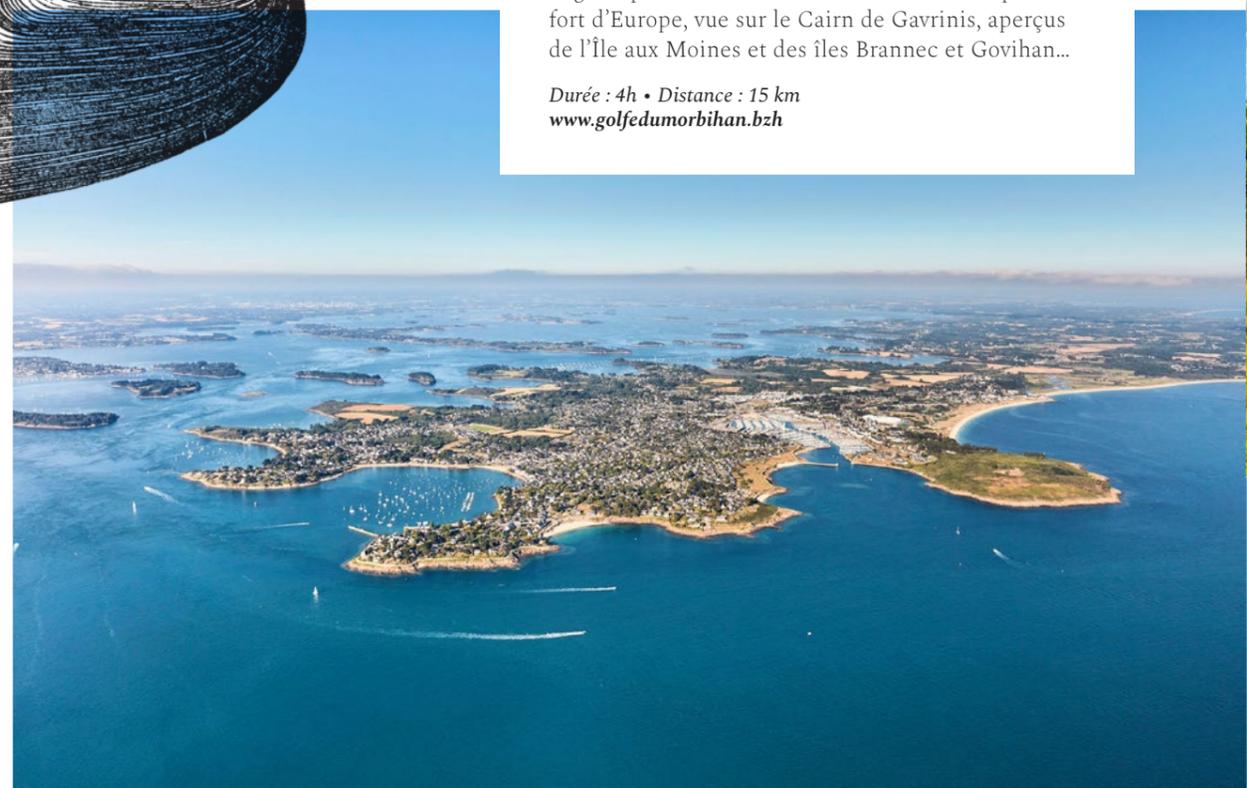


Une randonnée toujours à la pointe

ARZON

Étendu sur 15 kilomètres, le circuit des pointes, au départ de l'église, arpente la côte pour révéler les merveilles de la petite mer bretonne (Mor-Bihan). On trouve sur la route un florilège des plus belles pépites de ce havre breton : entrée majestueuse dans le golfe pour affronter le 2^e courant marin le plus fort d'Europe, vue sur le Cairn de Gavrinis, aperçus de l'île aux Moines et des îles Brannec et Govihan...

*Durée : 4h • Distance : 15 km
www.golfedumorbihan.bzh*



NOUVEAU

Voyage sensoriel

SPA NUXE/HÔTEL LE DIANA**** - CARNAC

Premier et unique établissement Nuxe du Morbihan, le spa de l'hôtel Le Diana promet une véritable reconnexion avec soi-même et un voyage intime et sensoriel. 300 m² de détente, le Spa propose soins, hammam, sauna, douche sensorielle et piscine extérieure chauffée, pour se recentrer le temps d'une pause bien-être. Après une randonnée, rien de mieux que de se faire cocooner lors d'un massage revigorant, pour repartir du bon pied sur le GR®34.

*Tarifs : accès Espace Bien-être : 20 € les 60 min
www.lediana.com*

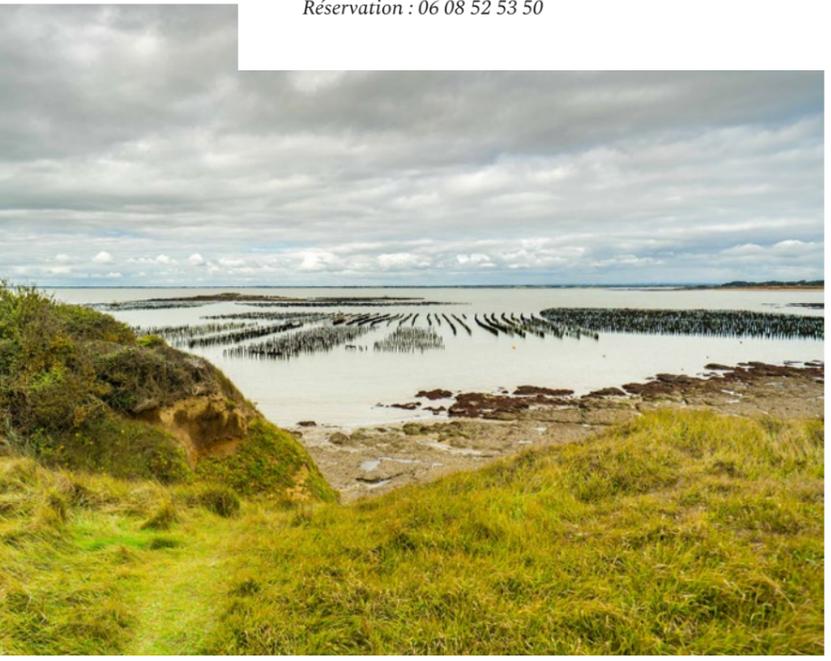


Berceau des moules de bouchot

PÉNESTIN

À marée basse, Brigitte Métayer, vous fait prendre l'air marin et vous dévoile les secrets de la mytiliculture. Spécialité pénestinoise, la moule de bouchot est élevée depuis la fin du 19^e siècle dans les eaux saumâtres de l'estuaire de la Vilaine. Du pieux, à l'assiette, cette excursion vous apprendra tout sur le coquillage que l'on déguste ensuite bien volontiers sur le port, que ce soit façon marinière ou à la crème.

*Tarifs : 5 €/adulte et 4 € de 6 à 14 ans
Réservation : 06 08 52 53 50*



Sophrobalade sur la rivière de Pénerf, avec dégustation d'huîtres

DAMGAN

Praticables en toutes saisons, les balades sont toujours une bonne occasion de s'oxygéner et de profiter pleinement de la nature. Alors pourquoi ne pas associer la sophrologie à une escapade à bord d'un bateau pour évacuer le stress et prendre un moment pour soi ? Cette expérience, proposée par Agnès Claitre, permettra d'explorer les nombreuses façons de se relaxer et de lâcher prise sur la rivière au charme langoureux de Pénerf tout en savourant des huîtres en fin de séance.

*Tarifs : 30 €/personne avec dégustation d'huîtres
www.sophrologie-damgan.com*



CONTACTS PRESSE

airPur

AGENCE AIRPUR

Pascal Margueron

Lucile Etienne—de Clippeleir

T. + 33 (0)3 81 57 13 29

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

pmargueron@agence-airpur.fr

letienne@agence-airpur.fr

Rédaction : www.agence-airpur.fr

Graphisme : www.midia14h.com

Crédits photos : Alexandre Lamoureux,

Thibault Poriel, L'Oeil de Paco, Kasia

Wandycz, Paul & Malo, Teddy Verneuil,

Emmanuel Berthier, Birding

Mont Saint-Michel