

25 idées de découverte pour cheminer en pleine conscience

LES MEILLEURS POINTS DE VUE

sur le littoral breton



DOSSIER DE PRESSE 2021
WWW.SENSATION-BRETAGNE.COM



Marche ou rêve sur le littoral breton

Éclatant par ses paysages et ses panoramas plongeant sur ses étendues azurées à l'infinie beauté, le littoral breton se vit à travers ses habitants accueillants et ses stations de charme égrenées le long du célèbre sentier des douaniers, le légendaire GR®34. Éco-consciente par nature, refuge iodé où la distanciation physique se fait naturellement, promeneurs ou autres « contemplatifs » foulent ici les sentiers du littoral armoricain pour le plaisir de se retrouver et de respirer au grand air. Les nouveaux adeptes du télétravail, ont trouvé leur terrain de jeux et travaillent le matin pour faire l'école buissonnière l'après-midi.

Engagé pour l'environnement, le territoire regorge d'idées, d'activités et de pratiques respectueuses de la nature pour faire découvrir la destination tout en limitant son impact écologique : tout simplement pour marcher vers l'essentiel et tenter des aventures qui font sens.

Au tournant d'une ère plus responsable, les initiatives solidaires, alternatives bio et locales, sorties raisonnées, nouveaux modes de transports bas-carbone, hébergements écolos, rencontres humaines inoubliables, savoir-faire endémiques sont autant de façons de découvrir la Bretagne autrement et de réinventer le Tourisme d'aujourd'hui et de demain.

C'est grâce à ces démarches éco-bienveillantes que l'on réapprend à s'émerveiller devant les grands espaces naturels préservés et la simplicité du quotidien, avant de changer de point de vue et de « pratiquer » la côte bretonne de manière responsable à deux pas de chez soi !

Plein phare sur le Tourisme de demain pour cheminer en pleine conscience !

AGENCE AIRPUR

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

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, Névez-Port-Manec'h, Carnac, Arzon-Port du Croesty-Port Navalo, Damgan, Pénestin.

www.sensation-bretagne.com



Tutoyer la nature avec bienveillance

Au fil du GR®34, tandis qu'on respire le silence, la nature bretonne nous inspire le respect. En toute humilité, on accepte de la tutoyer alors qu'elle nous offre à admirer et à préserver faune, flore et paysages littoraux aux sensations sans cesse renouvelées.



Percée nocturne de phare en far

| CAMARET-SUR-MER

Avec Claire du collectif Dizolo, pratiques écoresponsables chevillées au corps et nature en plein cœur, partez au crépuscule à la rencontre des phares qui constellent la mer d'Iroise. Par le mythique sentier des douaniers, sillonnant entre falaises et corniches, on s'aperçoit alors que chaque phare a son langage. Pour le retour à la nuit tombée, les alignements mégalithiques de Lagatjar nous montrent le chemin. On finit conquis et ressourcé, tant par la balade que par le bon far breton qui la conclut !

*Balade nocturne « Les phares de l'Iroise »
Tarifs : adulte 18€, enfant 12€, « tribu » (à partir de 3) 14€/pers.
Niveau facile, 5 km. Dès 6 ans • Durée : env. 2h30 / 3h.
www.dizolo-nature.fr*

Balade botanique sous bonne conduite

| LANDÉDA-PLOUGUERNEAU & PAYS DES ABERS

L'effèt Flore, sous ce nom, une femme : Florence Creachcadec, ethnobotaniste et herboriste. Guidés par Florence la bien-nommée, on apprend à reconnaître et à utiliser toutes sortes de plantes, pour son bien-être mais toujours dans le respect du vivant. Arbres et algues, lianes et arbustes, sauvages du jardin, médicinales et comestibles... Une passeuse de plantes en quelque sorte, qui saura à coup sûr vous transmettre sa passion !

*Balades thématiques de 2h30 du mois d'avril au mois d'octobre.
Tarifs : 10€ par adulte et 5€ de 6 à 14 ans.
Possibilité d'organiser des balades à la demande pour les groupes.
Contact : leffetflore.bzh*



L'appel d'air breton ça se vit !





Écobalade guidée, et avec application svp ! | NÉVEZ

Avec un guide nature de Bretagne Vivante et l'application Écobalade à portée de pouce, surprenez in situ la faune et la flore des bords de l'Aven, milieu mêlé et détonant où les espèces forestières côtoient les oiseaux marins. L'histoire non plus n'est pas en reste, la visite étant ponctuée de pépites pittoresques : le moulin à marée du Hénan, les trois fontaines ou encore le lavoir à rouir, témoins du travail textile.

*Tarif balade guidée : 8€ • Application gratuite.
Le + techno : le wifi public du bourg de Névez permet de télécharger gratuitement l'application. Une fois le parcours chargé, l'application fonctionne sans connexion internet.
www.deconcarneauapontaven.com*

Ici et nulle part ailleurs !

À la recherche du Narcisse des Glénan | FOUESNANT-LES GLENAN

Un chapelet d'îlots autour d'une mer intérieure aux eaux transparentes, des plages de sable blanc... Vous n'êtes pas aux Caraïbes mais dans l'Archipel des Glénan ! Zone Natura 2000, cette merveille en abrite une autre, unique au monde : le Narcisse des Glénan, une espèce endémique précieuse. Jolie fleur blanche de 15 à 30 centimètres de haut, elle s'épanouit généralement de mars à avril, en fonction de Dame Nature, bien sûr. Les bateaux pour partir à sa rencontre, sur l'île Saint-Nicolas, sont alors mis en service.

www.tourisme-fouesnant.fr



Balade « littoralement » géologique

| CROZON-MORGAT

La Réserve naturelle régionale des sites géologiques de la presqu'île de Crozon se révèle ! Grâce à un guide géologue qui vous en livre les secrets, aiguisiez votre regard pour saisir ces paysages remarquables. Géologie, faune, flore et habitats humains : cette approche globale nous fait prendre conscience de l'évolution des paysages, et de la nécessité de les protéger pour conserver leur authenticité.

*Tarif : 7€, à partir de 14 ans • Durée : 2 h.
www.maison-des-mineraux.org*



Ici et nulle part ailleurs !

Vers la ruée de l'or ocre à l'or blanc

| PÉNESTIN

Cap sur la Mine d'Or lors d'une visite géologique

Falaise flamboyante aux dégradés ocres plongeant dans le bleu de la mer, exploitée en tant que mine d'or au XIX^e siècle, elle raconte à elle seule une histoire courant sur 1 million d'années. Un patrimoine géologique unique en Europe à découvrir sous la conduite de Frédéric, géographe de formation, qui vous apprend à « lire » ces paysages grandioses.

Tarif : 2,25€ par personne. Sur réservation, à partir de 10 personnes
Durée : 1h30 environ. Toute l'année.
Renseignements : Mairie de Pénestin - Tél. : 02 23 10 03 00
www.labaule-guerande.com

Balade dans les marais salants

Dans les marais de Guérande ou du Mès, un guide nature de Terre de Sel vous donne rendez-vous pour une balade... « Sel et Nature » évidemment ! Partez à la rencontre d'une faune et d'une flore à la richesse insoupçonnée.

Durée 1h30 • Tarifs : adulte 11,50€, enfant 6€, forfait famille 29€.

Au printemps et à l'automne, c'est une **balade exceptionnelle qui vous attend**. Avec un guide naturaliste, tutoyez les oiseaux de passage, venus d'Afrique ou du Grand Nord.

Marche de 5,5 km, bons marcheurs à partir de 7 ans.
Jumelles et longues-vues à disposition • Durée 3h.
Tarifs : adulte 13,50€, enfant 8€, forfait famille 35€.
www.terredesel.com



Sur le sentier des orchidées

| DINARD - LANCIEUX

Couvrant une quarantaine d'hectares, dunes et pelouses dunaires abritent une flore d'une diversité remarquable. Quatorze espèces d'orchidées ont ainsi été recensées en ces lieux, propriété du Conservatoire du littoral, parmi lesquelles la rarissime Orchis de Traunsteiner et l'étonnante Ophrys abeille. Côté faune, bécasseaux, barges et chevaliers profitent ici des marées basses pour se nourrir sur la vase. Le Club Nautique de Lancieux organise quelques sorties nature à la rencontre de cette épatante biodiversité.

Contact : Club Nautique de Lancieux
02 96 86 31 50
Tarifs : 6€ adulte, 3€ enfant, gratuit - 6 ans.



Les yeux dans les cieux... et ceux des 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 d'une balade itinérante à bord d'un minibus, Birding Mont-Saint-Michel vous emmène sur la piste des oiseaux marins et de leur environnement naturel. De la vertigineuse pointe du Grouin à l'Anse du Verger et plus loin en baie, partez à la rencontre des oies bernaches, faucon pèlerin, fauvette pitchou et bien d'autres... et repartez avec des souvenirs légers plein la tête.

Tarif : forfait petit groupe à partir de 140€.
birding-msm.com

Séjours solidaires en vue

Généreux, le littoral breton nous offre sans compter ses richesses vivantes et préservées. On a alors envie de lui rendre la pareille, en l'explorant de manière raisonnée... et même en lui donnant de notre temps !

Kokozenn fait des déchets des merveilles

| TREBEURDEN

Avec les déchets ramassés sur les plages, Marion et Valentin créent de beaux vêtements 100 % recyclés. Soutenant l'association Surfrider Foundation Europe, qui œuvre pour la protection des océans et du littoral, ils lui reversent une partie de leur chiffre d'affaires. S'il n'existe pas de boutique « physique », vous pouvez tout de même vous engager à leurs côtés, en commandant en ligne.

www.kokozenn.com

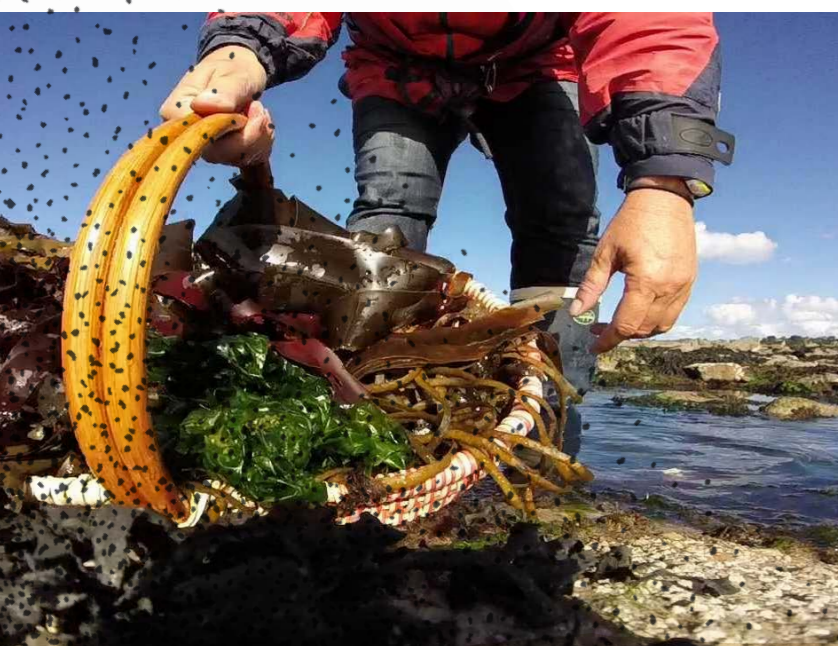


Chantiers Nature sur la Côte de Granit Rose

| 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. Vous lutterez contre les espèces végétales envahissantes ou nettoierez les grèves dans la bonne humeur et la convivialité, avant de partager une collation bien méritée.

Gratuit. Toute l'année. En juillet et août : 7j/7 de 10h à 13h et de 14h à 18h. Autres vacances scolaires : du lundi au vendredi de 14h à 17h. Le reste de l'année : le mercredi de 14h à 17h.
Réservation : Maison du Littoral - 02 96 91 62 77
ville.perros-guirec.com



- SÉJOURS SOLIDAIRES EN VUE -



Slow-ramer en kayak de mer

| ARZON

C'est l'approche idéale pour un parcours privilégié et respectueux de l'environnement, avec des pauses, beaucoup de confort et de très agréables moments. Hervelyne, passionnée et expérimentée en kayak de mer Bélouga II, vous fera découvrir un paysage de ciel, de mer et d'îles, à l'ambiance unique. Le plaisir simple et tellement magique de glisser sur l'eau...

Rendez-vous Pointe du Ruault (Sarzeau).
Tarif : 50€ la demi-journée.
Durée : 3h environ. À 9h30 ou 14h, d'avril à fin septembre, tous les jours excepté les week-ends.
Infos & réservation obligatoire : 06 62 37 04 33
www.golfedumorbihan.bzh



Tuk tuk électrique et plages propres

| CANCALE

Après vous être laissés porter lors d'une balade commentée en Tuk Tuk électrique à la découverte de la station et de ses plus beaux points de vue, place à l'action ! Une fois déposés à la plage de Port Mer, partez à l'observation des dauphins avec l'association Al Lark et participez également à un nettoyage de plage avec l'association World Clean Up Day en septembre. Vous pouvez aussi ramasser spontanément les déchets, en utilisant les bacs à marée mis à disposition au niveau des plages.

Tarif : 2€
Tuk Tuk du Port : tuktukduport.fr
Al Lark : www.al-lark.org

La Dolce vita bretonne en scooter électrique

| LOCQUIREC

Jean-Christophe connaît toutes les histoires et anecdotes du coin. À bord d'un scooter électrique breton, il vous emmène en balade commentée, vous dévoilant les plus beaux points de vue sur les paysages de la Baie de Morlaix et de la Côte de Granit Rose.

D'avril à septembre. Tarif : de 45 à 150€
www.rederbro.bzh



Télétravel

« Au 46 », havre écolo-friendly

| FOUESNANT-LES GLÉNAN

« Écologie » et bon-vivre en harmonie : cette nouvelle maison d'hôtes tient ses promesses engagées ! Passionnés, Carole et Pierre vous accueillent comme « passagers » dans leurs trois chambres d'hôtes de charme, toutes écologiques. Au menu : hébergement chic et éthique, table d'hôtes végétale, cours de cuisine, nature, calme et convivialité... Un séjour qui sent bon l'air marin et la déconnexion, au cœur de la Cornouaille.

Tarif : nuitée + petit-déjeuner bio à partir de 115€ pour 2 pers.
www.au-46-bretagne.fr



Chambre d'hôtes perchée : Le Nid de Pie

| ERQUY

Du haut de votre nid, jolie cabane en bois toute ronde (le lit aussi !), profitez d'un dépaysement total dans un environnement très agréable. Vous vous endormirez la tête dans les étoiles, celles-ci scintillant par les hublots et la fenêtre de toit. Pour le petit déjeuner, votre hôte Solenn fera monter sur votre terrasse, perchée à six mètres, un panier garni de bons produits du cru. Point de départ pour aller vous balader sur le Cap d'Erquy, labellisé grand site de France.

Tarif : nuitée + petit déjeuner à partir de 125€.
lavillesrenais.com

Les pieds dans le sable, la tête dans les étoiles !



Avoir les yeux rivés sur les producteurs locaux



Sur le littoral breton, il fait bon changer ses habitudes pour partir à la rencontre des savoir-faire authentiques et des bons produits locaux...
À vous les petits producteurs d'ici et nulle part ailleurs !

Ici et nulle part ailleurs !

Le Boujaron, l'eau-de-vie des marins-pêcheurs | BINIC-ÉTABLES-SUR-MER

Dans cette discrète station des Côtes-d'Armor, Jacques et Martine Barreau, un couple de cidriculteurs, subliment « l'eau-de-vie du patrimoine maritime », le Boujaron. Arrière-petit-fils de marin, Jean-Marie Botrel, capitaine de La Mouette, Jacques salue ainsi, à sa façon, la mémoire de ces hommes qui ont souffert en mer. Le Boujaron est à l'origine une mesure d'eau-de-vie, consommée à bord par les marins pêcheurs au long cours. Comme on le dirait en Bretagne, il tient la marée ! Cet élixir à 42°, à la belle robe brune-ambree, est un subtil concentré d'arômes fruitiers, d'iode, de terroir et d'histoire maritime. Le couple prendra plaisir à vous balader dans leur verger, un trésor à portée de main...

leboujaron.fr

Wilfried ou l'art de bien fumer

| LE FUMOIR DE SAINT-CAST LE GILDO

Wilfried Quinveros, reconverti dans la fumaison de poisson, prend le temps de partager quelques secrets de fabrication et faire déguster aux épcuriens ses poissons fumés du moment : noix de St-Jacques, saumon de France... Même si le matériel est moderne, la méthode de fumaison reste traditionnelle. Reconnu par le milieu de la gastronomie - Gault et Millau, médaillé d'or au Salon gastronomique Les Tablées du Rheu - l'entreprise connaît un essor fulgurant, grâce à la qualité de ses produits et à son travail acharné pour mettre au point des recettes inédites.

Service de livraison partout en France dans le respect de la chaîne du froid
lefumoirdesaintcast.com



- AVOIR LES YEUX RIVÉS SUR LES PRODUCTEURS LOCAUX -

Comme on le dirait en Bretagne, "il tient la marée" !





La spiruline de Rospico, une algue aux mille vertus

| NÉVEZ

Selon l'Unesco, « c'est l'aliment idéal et le plus complet de demain ». Mais quel est donc ce produit magique à si haute valeur ajoutée ? La spiruline de Rospico est cultivée à proximité de la magnifique plage du même nom ! Grâce à sa diversité de nutriments, cette algue est un aliment aux puissantes propriétés de renforcement du système immunitaire. Elle est vendue à la ferme de Juliette Espagno qui saura vous expliquer toutes ses étapes de production et vous révéler des recettes à la spiruline à préparer avec des produits bio et locaux.

www.spiruline.rospico.bzh



Dans la peau d'un mytiliculteur

| SORTIE PESCATOURISME À PLANGUENOUAL
- PLÉNEUF-VAL-ANDRÉ

L'équipe du *Panier Iodé* propose aux gourmands et curieux de s'imprégner et découvrir le métier de mytiliculteur en embarquant sur l'une de leurs « betteravières » amphibies, où tout le processus de l'élevage de la moule de bouchot est expliqué du pieu de bois à l'assiette. Au retour, chacun pourra choisir ses coquillages et crustacés pour une dégustation en famille ou entre amis. Une belle expérience pour voir la Baie de Saint-Brieuc autrement.

Tarifs : 14€ adulte / 8€ enfant • Durée : 2h30
www.lepanieriode.com

Ici et nulle part ailleurs !

Balade corsaire, entre navigation et gastronomie

| CANCALE

Formé à Cancale par Olivier Roellinger, Emmanuel Tessier transmet toute l'année depuis plus d'une décennie à l'École de cuisine corsaire son art des épices. Entre navigation et gastronomie, les *Balades Corsaires* et *Balades Iodées* vous proposent une expérience unique à bord de voiliers traditionnels faisant partie du patrimoine maritime breton. Jérôme Foyer, le marin, vous initie à la navigation à la voile pendant qu'Emmanuel, le cuisinier, vous embarque pour un voyage culinaire subtil autour des produits locaux et des épices, dans le cadre magique de la Baie du Mont-Saint-Michel.

Tarif : à partir de 65€
Balades Corsaires : www.cuisine-corsaire.fr
Balades Iodées : www.baladesiodees.com



Aux fourneaux pour faire la vraie crêpe bretonne

| SAINT-QUAY PORTRIEUX

Manger des crêpes en Bretagne, c'est facile, les faire, c'est une autre affaire ! Investir la cuisine d'une vraie crêperie, apprendre à tourner la pâte et faire ses crêpes dans les règles de l'art breton... c'est ce que propose Géraldine de « la Crêperie du Port » lors d'un atelier. Elle vous donnera tous ses conseils de crêpière avisée, car elle manie la rozell avec talent depuis près de 20 ans.

Tarif : 21€ par personne comprenant l'atelier
et le menu galette
www.saintquayportrieux.com

Lâcher-prise comme point de mire



Plages infinies, criques intimistes, dunes préservées, le littoral breton et ses paysages de carte postale sont une invitation au lâcher-prise et au respect de soi et de son corps, comme à celui de la nature.

Tester le Qi gong dans les dunes

| PLOUESCAT

Dans un environnement naturel protégé et sauvage, avec comme ligne de mire les dunes de Keremma, Luc Vang, professeur de Qi gong appelle les esprits à se libérer des tensions du quotidien grâce à une méditation de pleine conscience. Dans le calme et au doux son des remous de la mer, on apprend à s'apaiser pour mieux se ressourcer et recouvrer sa vitalité.

*Durée des séances : 1h30 • Tarif : 15€ pour 1h30
Uniquement en été
Réservation au 06 62 18 30 32*

Le SUP'Ness, plancher face à la mer

| ERQUY

Discipline alliant panoramas idylliques et musculation, le SUP'Ness permet un renforcement complet, les yeux perdus dans les langueurs océanes. À la croisée du stand up paddle et du cours de fitness, les muscles se tendent dans un exercice d'équilibriste pendant que l'esprit se libère au contact des embruns marins, loin de la foule et des salles de sport.

*Sur réservation • Tarif : à partir de 14 ans 30€
www.centrenautique-erquy.fr*

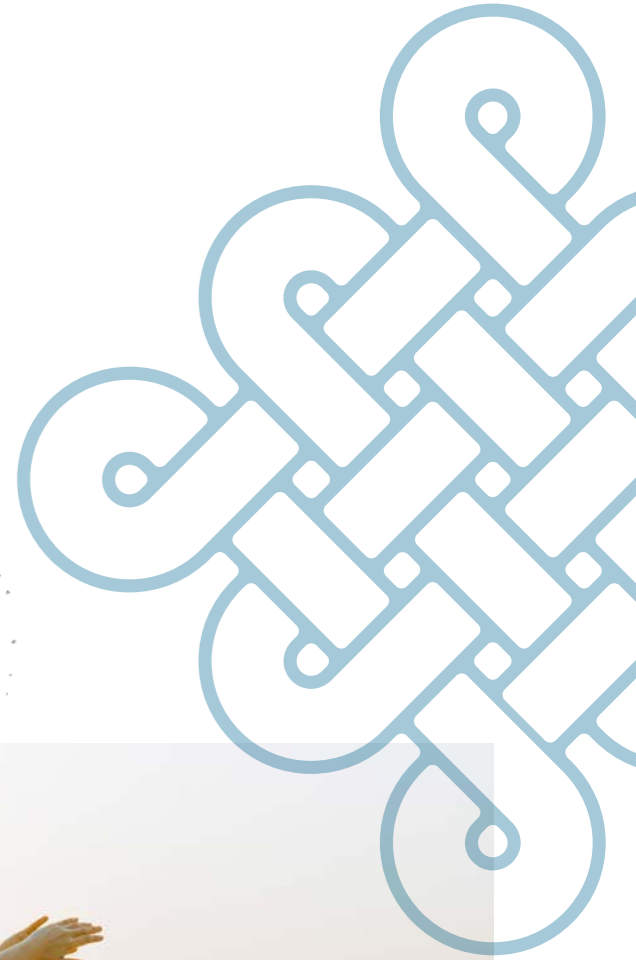


Pilates dans les criques de la Riviera Bretonne

| FOUESNANT-LES GLÉNAN

C'est dérobé à la vue, au contact des eaux translucides et du sable fin des petites criques intimistes nichées entre Cap-Coz et Beg-Meil que l'on s'installe face à l'océan pour un moment suspendu lors d'une séance de Pilates. Ici, bercé par le clapotis des vagues venant s'échouer sur le rivage, on travaille la tonicité et la souplesse du corps en harmonie avec la respiration, lors une parenthèse iodée.

*Tarifs : adulte : 10€ / 16-17 ans : 8€
Réservations à l'office de tourisme - 02 98 51 18 88
www.tourisme-fouesnant.fr*





Recharger les batteries grâce aux algues

| ROSCOFF

Reine du littoral breton, l'algue se retrouve partout que ce soit dans les assiettes ou lors d'une pause bien-être au centre Valdys Resort. Séchée sur les dunes, en bord de mer, cette pépite aquatique aux vertus reminéralisantes est appliquée en cataplasme, sur différentes zones du dos, pour aider l'organisme à se recharger en oligo-éléments. Très efficace, ce soin est aussi antalgique et décontracturant, idéal après une séance de sport sur la plage.

Tarif : à partir de 47 €
www.thalasso.com

Revoir ses positions grâce au Paddle-Yoga

| DINARD

Sur les bords de la Rance, à quelques encablures de Dinard, bien-être et retour à soi sont les maîtres-mots. Dans une union parfaite, Hatha Yoga et stand up paddle invitent à travailler son souffle et sa posture pour mieux se recentrer et réapprendre à écouter son corps. Au rythme du fleuve, flâneries aquatiques et exercices s'enchainent dans un cadre naturel choisi pour son calme et sa beauté.

Tarif : 35€ pour 1h30 • Réservation au 06 24 68 08 26
www.faumeasupyoga.com

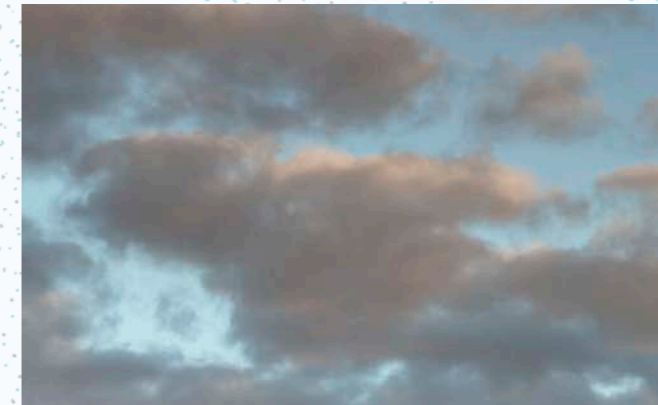


Entre terre et mer en gyropode

| CARNAC

Grâce à ce mode de déplacement zéro carbone, cette balade associe découverte des plages de Carnac à la visite du plus grand site mégalithique au monde aux 3 000 menhirs ! On longe ensuite les nombreuses plages de Carnac pour se diriger vers le ravissant village de Saint-Colomban pour rejoindre le Tumulus Saint-Michel, point culminant de la station et offrant une vue panoramique à couper le souffle. Émotion garantie !

Tarif : à partir de 50€
www.mobilboard.com





CONTACTS PRESSE

airPur

AGENCE AIRPUR

Pascal Margueron

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

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

pmargueron@agence-airpur.fr

Lucile Etienne—de Clippeleir

M. +33 (0)6 33 23 80 97

letienne@agence-airpur.fr

Rédaction : www.agence-airpur.fr

Graphisme : www.midia14h.com

Crédits photos : Alexandre Lamoureux,
Marie Corfa, Effet Flore, Fauméa,
Paul Malo, Philippe Marchand, Pascal
Margueron, Pascatourisme, RederBro,
Rospico, Balade Corsaire, Birding Mont
Saint-Michel, SUPness, Thibaut Poriel,
Adobe Stock, BGaleron, Paul Folgoas
Sébastien Provost