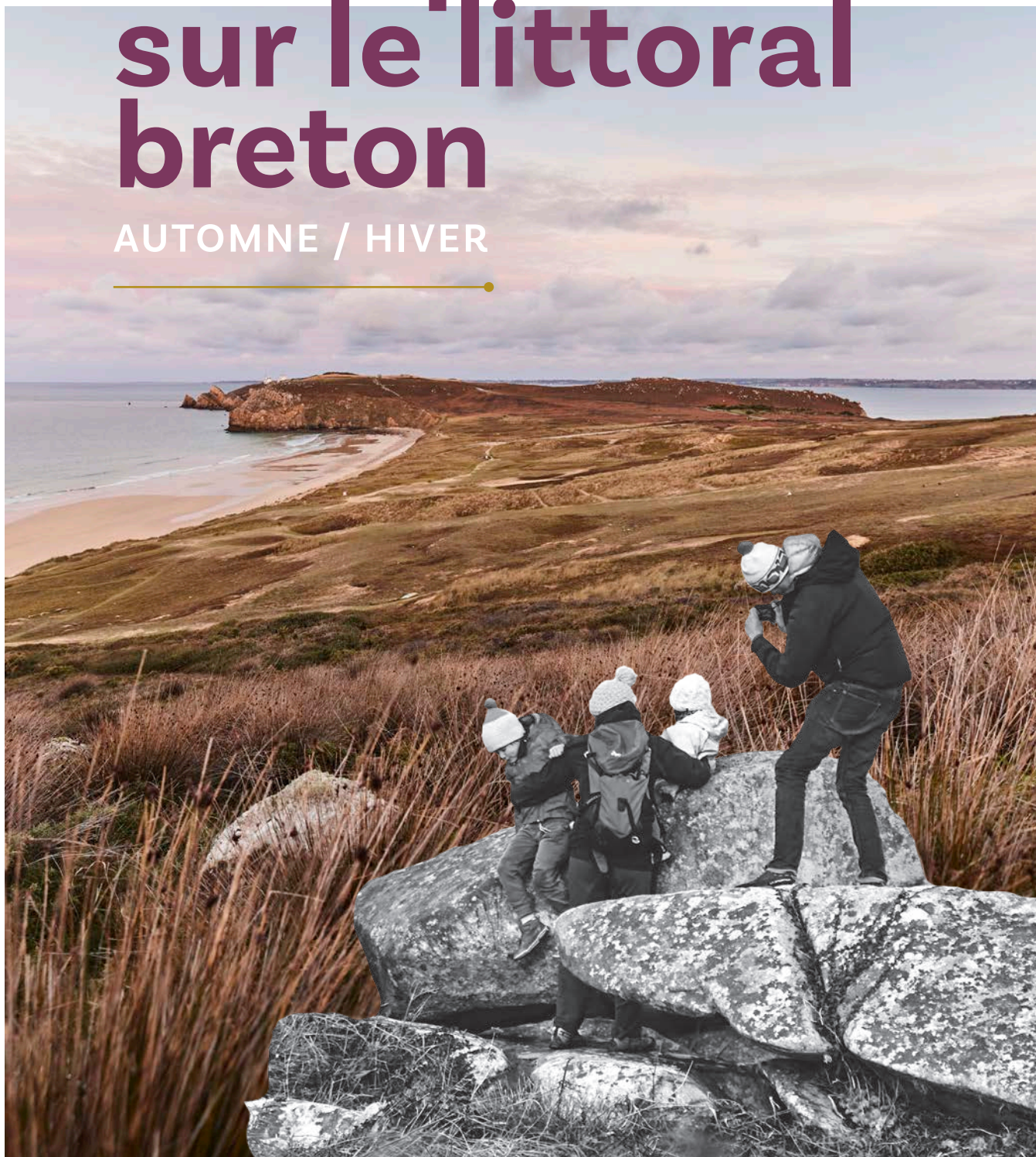


# Hors-piste sur le littoral breton

AUTOMNE / HIVER

---



DOSSIER DE PRESSE 2022

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

Sensation Bretagne vous fait voyager sur le littoral breton, retrouvez les 28 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, 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](http://www.sensation-bretagne.com)



**TRANSPORT EN COMMUN**  
Correspondances transport en commun depuis les gares vers les stations : [www.mobibreizh.bzh](http://www.mobibreizh.bzh)

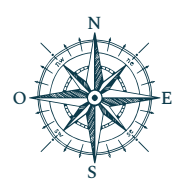
**MOBIBREIZH.bzh**

Et correspondances taxis depuis les gares vers les stations.

**LÉGENDES**

**STATIONS SENSATION BRETAGNE**

- LIMITES DÉPARTEMENTALES
- ✈ AÉROPORTS
- 🚂 GARES



# Le littoral breton

The page features a decorative background with various autumn-themed elements. In the top right, there are several overlapping leaves in shades of grey and black, some with a dotted pattern. Below them, a cluster of acorns is visible. On the right side, there are more acorns and small berries. In the bottom left, there are large, overlapping circular shapes in shades of teal and green, partially overlapping a large, detailed leaf illustration. The main title is in a large, dark purple font.

# 16 façons de slalomer pour un hiver pas comme les autres

Cette année le kouign-amann... ça nous gagne ! Sans renoncer aux plaisirs de l'hiver on troque l'altitude contre un bon bol d'air marin et l'ivresse des sommets contre le vertige des galets. Rendez-vous est fixé dans les 28 stations du réseau Sensation Bretagne pour vivre une saison loin des foules, là où l'écume de l'océan se fait pareille à de la poudreuse qui ne fondrait jamais... Températures agréablement douces, atmosphère vivifiante, gastronomie réconfortante : tout est réuni pour un hiver plein de relief, à dévaler tout schuss !

Au grand galop sur une plage à Névez-Port-Manec'h ou dressé sur un surf à Locquirec, en char à voile à Plouescat ou dans un kayak de mer à Plouguerneau, l'euphorie sans risque d'engelure prend un parfum iodé. Puis lui succède une pause bien-être et spa afin de se ressourcer, à Carnac ou Pléneuf-Val-André, à moins que l'on ne mette les oligo-éléments directement dans son assiette en savourant les huîtres de Pénerf à Damgan. Cet hiver, envoûté par la douce poésie des paysages de Clohars-Carnoët ou bien par l'éblouissante plage de la Mine d'Or à Pénestin, on n'hésite plus à sortir des sentiers balisés pour partir en hors-piste sur le littoral breton.

---

## Sommaire

PAGES 4/6..... *Une avalanche de sensations océanes*

PAGES 7/9..... *Vers des sommets de bien-être*

PAGES 10/11..... *Fondus de gastronomie bretonne*

PAGES 12/15.... *Le patrimoine naturel breton  
sur la bonne pente*

---



# Une avalanche de sensations océaniques

---

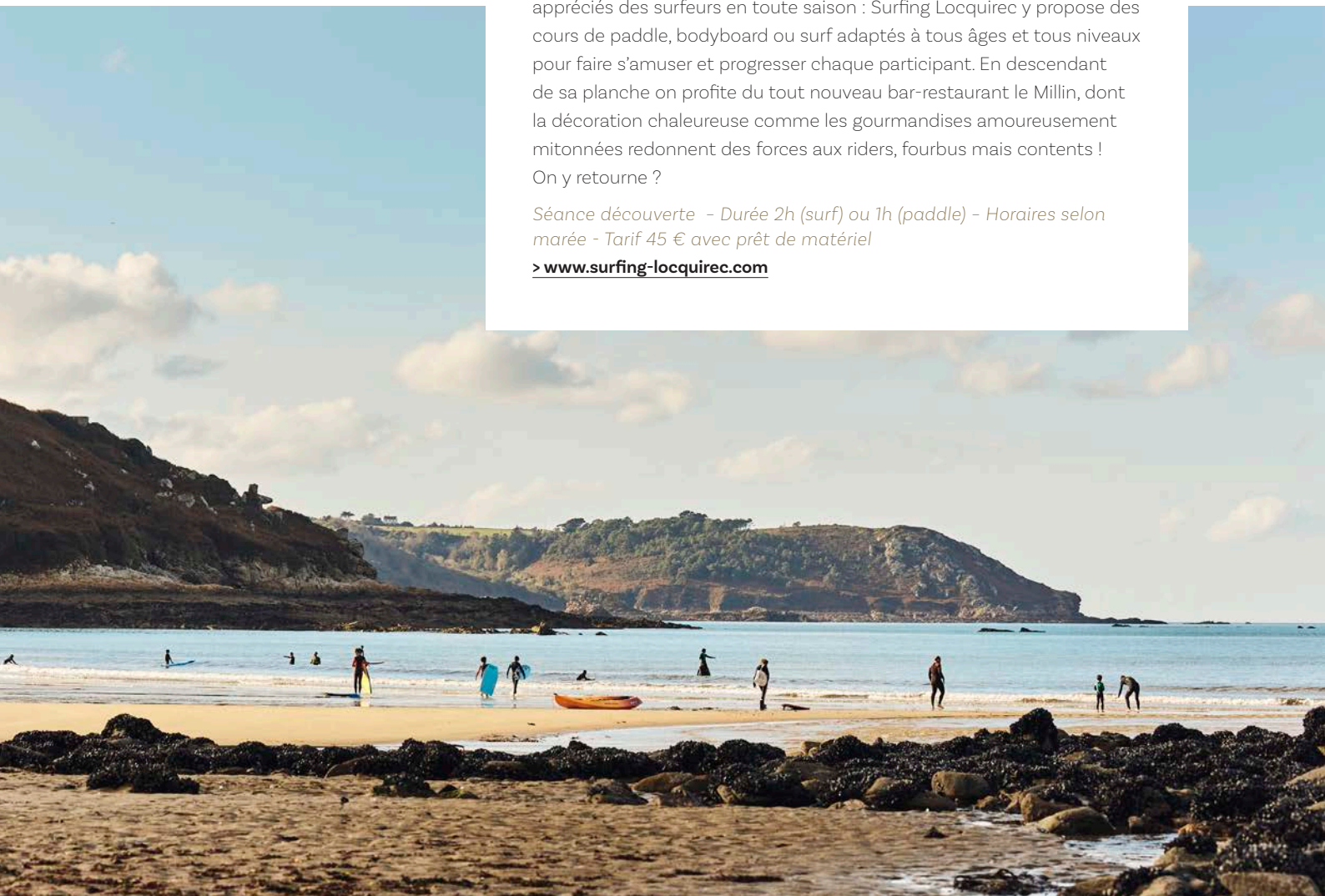
## Freestyle sur la vague

📍 ÉCOLE DE SURF « SURFING LOCQUIREC » • LOCQUIREC

Pas besoin de maîtriser le planter de bâton pour savourer une belle glisse... direction les pentes iodées de la plage du Moulin de la Rive pour une session « surf & ride » garantie sans flocons, mais avec sensations ! Exposée plein nord et peu fréquentée, c'est un spot aux rouleaux appréciés des surfeurs en toute saison : Surfing Locquirec y propose des cours de paddle, bodyboard ou surf adaptés à tous âges et tous niveaux pour faire s'amuser et progresser chaque participant. En descendant de sa planche on profite du tout nouveau bar-restaurant le Millin, dont la décoration chaleureuse comme les gourmandises amoureusement mitonnées redonnent des forces aux riders, fourbus mais contents ! On y retourne ?

*Séance découverte - Durée 2h (surf) ou 1h (paddle) - Horaires selon marée - Tarif 45 € avec prêt de matériel*

> [www.surfing-locquirec.com](http://www.surfing-locquirec.com)



## Pas besoin de farter pour barboter

📍 LONGE-CÔTE AVEC RUZ OD MORGAT  
• CROZON-MORGAT

Cagoule, gants et combinaison, voilà l'équipement parfait pour... se jeter à l'eau sur le littoral breton ! Sur la plage de Morgat, Anne-Isabelle Guillou propose aux mordus d'eau de mer une activité aussi énergisante que bienfaisante. Après un échauffement appliqué, on entre dans les vagues jusqu'à la taille, et c'est parti pour une heure de remise en forme à la mode océane : « french cancan aquatique », mais aussi étirements, grands pas effectués dans l'eau et petits sauts sur place, le « longe-côte » est un véritable effort physique, accessible à tous, et d'une réelle convivialité. Même pas besoin de savoir nager, la bonne humeur suffit !

Séance découverte 1h - Tarif 10 €

> [Facebook Ruz Od Morgat](#)



## Remontées mécaniques : les abers à la rame

📍 KAYAK DE MER AVEC  
GLAZ ÉVASION •  
LANDÉDA-L'ABER WRAC'H

Dans une fraîcheur agréablement vivifiante on glisse sans bruit sur une piste bleue qui s'étend loin devant... et on remonte non pas la pente, mais le courant ! Long, effilé et silencieux, le kayak de mer offre la possibilité de surprendre aigrettes, cormorans ou hérons au détour des eaux turquoise et de la verdure de l'Aber Benoît, ou de contempler l'imposant phare de l'île Vierge depuis les eaux calmes de l'Aber Wrac'h. Dans ce décor privilégié, Glaz Évasion organise des excursions pendant lesquelles, suivant les indications de Jérôme, on découvre les mille secrets des marées et des lumineux paysages de ce coin de Finistère.

*Balade accompagnée en kayak de mer  
38 € la demi-journée en kayak simple  
Dates et horaires selon météo et marées*

> [www.glazevasion.com](http://www.glazevasion.com)



## Tout schuss sur le sable !

📍 CHAR À VOILE AVEC LE CENTRE NAUTIQUE DE PLOUESCAT • PLOUESCAT

Grisé par la vitesse on file à toute allure, et de préférence en ligne droite car il n'est pas recommandé de slalomer : ce sont coquillages et sable blanc qui crissent sous les roues du char à voile ! Ici la dameuse naturelle s'appelle l'océan... La base de char à voile emmène toute la famille sur les vastes étendues de la baie du Kernic, site incontournable du littoral breton classé Natura 2000, pour une session qui décoiffe au sein de paysages de carte postale. Lunettes sur le nez et casque vissé sur la tête, on recherche l'osmose avec le vent qui s'engouffre dans la voile et on fait le plein d'oxygène et d'air marin... le plus vite possible !

*Initiation char à voile 23 € / heure*

> [www.roscoff-tourisme.com](http://www.roscoff-tourisme.com)

# Vers des sommets de bien-être



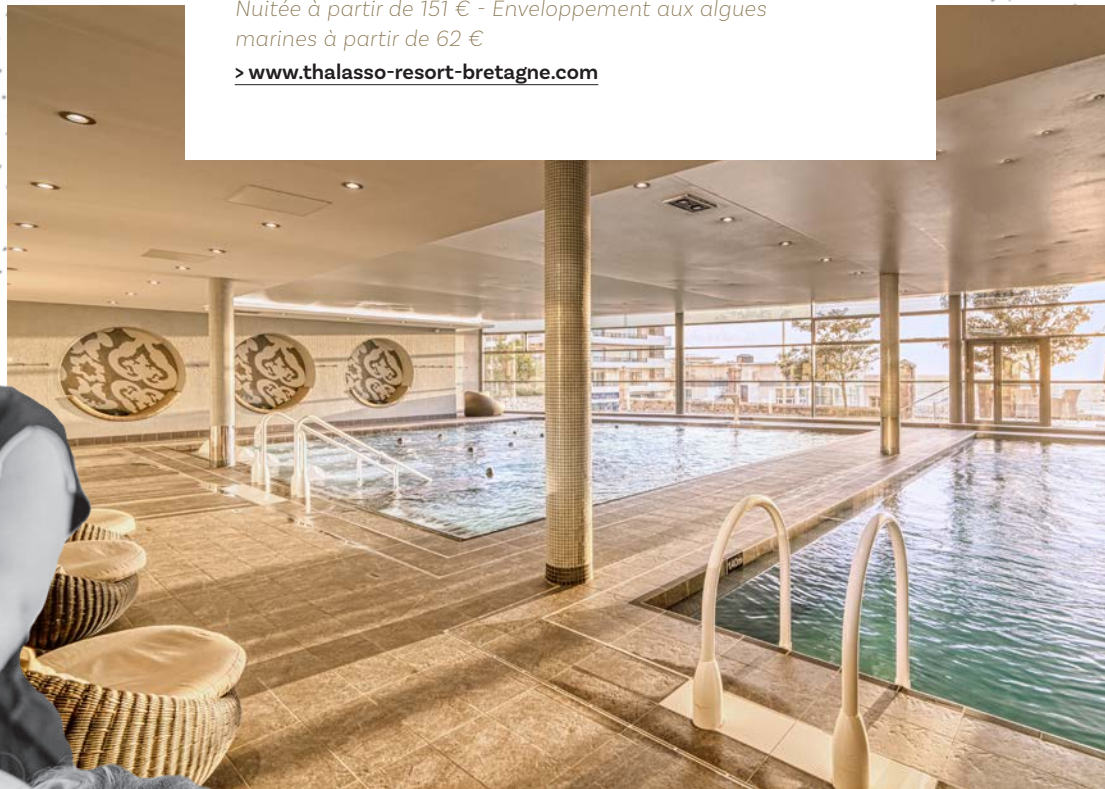
## Là où les soucis fondent comme neige au soleil

📍 HÔTEL SPA MARIN THALASSO RESORT \*\*\*\*  
DU VAL ANDRÉ • PLÉNEUF-VAL-ANDRÉ

Lorsque le pic du stress est atteint, la redescente s'effectue en douceur grâce à la cordée déployée par l'Hôtel Spa Marin Thalasso Resort \*\*\*\* du Val André sous le signe de la sérénité. Sur plus de 2000 m<sup>2</sup>, l'espace thalasso et soin apporte tous les bienfaits de l'eau de mer dans un cadre à la fois cosy et moderne. Situés face à la mer et à l'une des plus belles plages de sable fin de la baie de Saint-Brieuc, l'hôtel et le restaurant bénéficient d'une vue spectaculaire, offrant literie haut de gamme et cuisine raffinée. Dans un quotidien où le slalom entre activité professionnelle et préoccupations personnelles peut être épuisant, une échappée belle truffée d'oligo-éléments bretons est l'ingrédient secret qui permet de faire la course en tête !

Nuitée à partir de 151 € - Enveloppement aux algues marines à partir de 62 €

> [www.thalasso-resort-bretagne.com](http://www.thalasso-resort-bretagne.com)





## Grand tremplin pour le bien-être

📍 HÔTEL THALASSO SPA EMERIA •  
DINARD

En six jours et 24 soins ciblés s'ouvre une « parenthèse lâcher-prise » dans l'une des plus charmantes stations du littoral breton. Associant bienfaits de la thalasso et séances de relaxation immersive en réalité virtuelle, c'est un rendez-vous bien-être aussi complet qu'innovant : modelages, enveloppements aux algues, aqua-respiration et autres soins régénérants y oxygènent le corps comme l'esprit. Puis, pour profiter de la plus belle vue de Dinard, on prend un peu de hauteur au sein de l'Albatros : un panorama unique à 180° se dévoile derrière les immenses baies vitrées de ce bar, surplombant l'architecture travaillée de l'établissement hébergeant hôtel, spa et restaurants. Et au loin, c'est la mer qu'on voit danser.

*Cure Ma parenthèse lâcher prise - 6 jours, 24 soins - à partir de 1 704 €*

> [www.emeriadinard.com](http://www.emeriadinard.com)







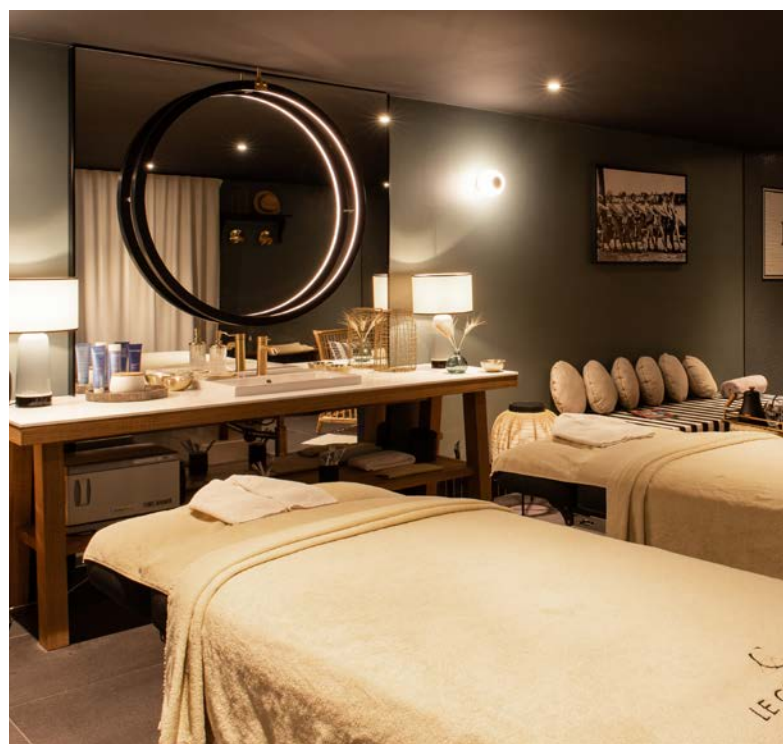
## Prendre la (télé)cabine de soins

📍 HÔTEL ET SPA LE CELTIQUE • CARNAC

Le charme de cet établissement étroitement lié à l'histoire de Carnac-Plage réside dans la subtile combinaison de l'ambiance Art déco de ses origines avec une modernité interprétée selon les codes du bord de mer. Cette atmosphère insufflée par l'océan se retrouve aussi dans la gamme de soins Phytomer®, marque bretonne experte de l'utilisation des actifs marins, dont bénéficient les hôtes du spa. Quant à l'hôtel, il cultive l'identité d'une « maison de famille » où le restaurant Le Cairn invite à découvrir une cuisine raffinée dans une ambiance chic et décontractée.

Nuitée à partir de 129 € - soin Phytomer® Douceur marine 105 €

> [www.hotel-celtique.com](http://www.hotel-celtique.com)



# Fondus de gastronomie bretonne

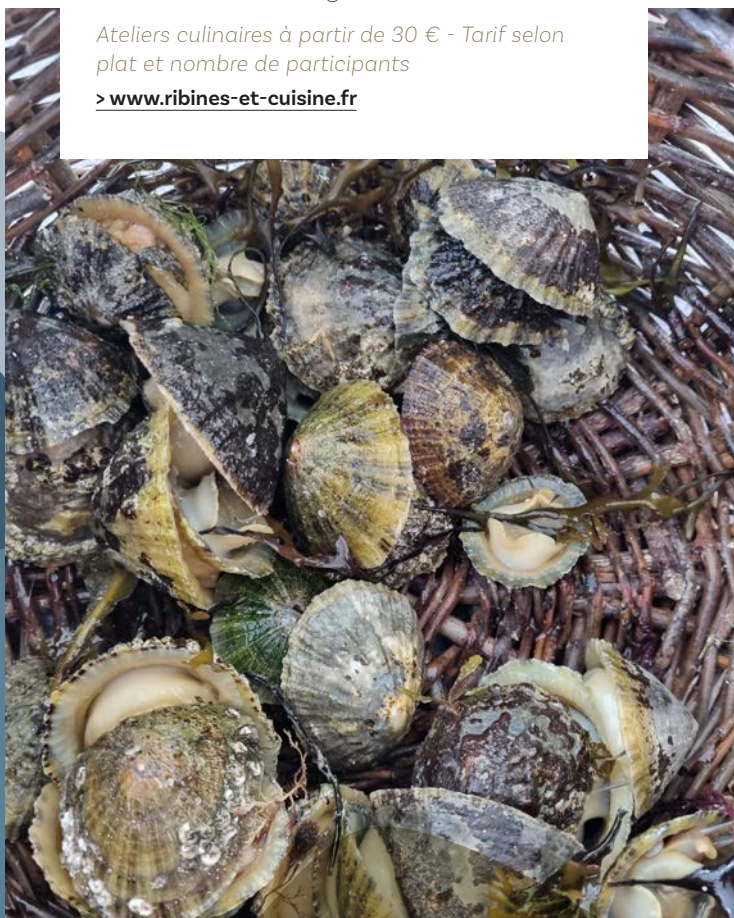
## Tartigrêpe en bas des pistes

📍 ATELIER CULINAIRE RIBINES  
ET CUISINE • PLOUGUERNEAU

Pastechou, farz buan ou kig ha farz ? Avec l'aide de Christelle on apprend tout de ces spécialités bretonnes au bon goût de tradition et on choisit sa préférée pour le repas du soir ! Au cours d'ateliers culinaires plein d'astuces et de bonne humeur, elle apprend à ses élèves novices à tourner une crêpe sur la bilig traditionnelle, leur donne les secrets du blé noir, ou les emmène pêcher les brennigs pour confectionner un excellent pâté. Sucré ou salé, chaque plat est emblématique de la cuisine bretonne quotidienne et donne à voir et à goûter un autre versant de la gastronomie du littoral.

Ateliers culinaires à partir de 30 € - Tarif selon plat et nombre de participants

> [www.ribines-et-cuisine.fr](http://www.ribines-et-cuisine.fr)



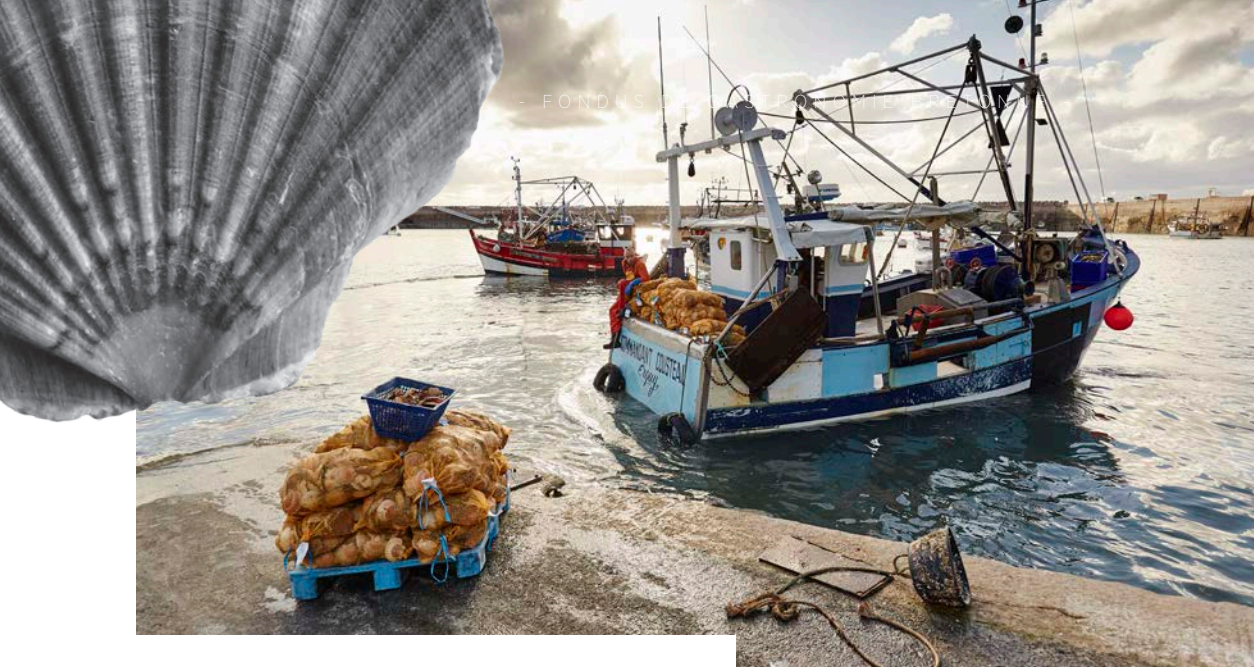
## Glissade gastronomique de Courchevel à Binic

📍 RESTAURANT ASTEN •  
BINIC-ÉTABLES-SUR-MER

Aux premières lueurs du jeudi matin sur le marché de Binic, il est courant de croiser Samuel Selosse en pleine sélection des produits frais qu'il travaille ensuite pour les clients de son restaurant. Passé par des tables prestigieuses dont le K2 Altitude de Courchevel, aujourd'hui récompensé d'une étoile par le Guide Michelin, le chef se distingue par la qualité et la finesse des menus qu'il compose, ainsi que par une attention particulière portée à l'écologie. Depuis la salle de l'étage à la décoration épurée, on profite d'une jolie vue sur la mer, qui souligne le naturel, la simplicité et l'authenticité du contenu de l'assiette.

Menu à partir de 58 €

> [www.asten.restaurant](http://www.asten.restaurant)



## La coquille, plaisir frais de l'hiver

📍 VISITE DE LA CRIÉE • ERQUY

C'est quand les températures fraîchissent à partir du mois d'octobre qu'il est temps de partir à la recherche de la reine des mers : la coquille Saint-Jacques. Chaque matin et jusqu'au mois d'avril, le retour des bateaux est synonyme d'effervescence autour de ce produit délicat, dont la pêche très réglementée a aussi pour objectif d'en préserver la ressource. Les lève-tôt curieux sont attendus avant le lever du jour sur le port d'Erquy pour une visite commentée et guidée d'un endroit méconnu : la criée, où se négocient les arrivages en provenance du large. L'expérience, aussi riche d'enseignements que de sensations, retrace le parcours de la délicieuse coquille, du pêcheur à l'étal du poissonnier et jusqu'à l'assiette du restaurant du port où il est facile de la déguster.

*Visite guidée de la criée Criée, port et mareyage*  
 Tarifs 2023 : 7€ / adulte et 5€ / enfant. Horaires : 6h30 à 8h30  
 soit 2 heures d'animation. Les mardis pendant les vacances scolaires (sauf vacances de Noël) et sur RDV

> [www.grandsite-casperquyfrehel.com](http://www.grandsite-casperquyfrehel.com)

## Ascension gustative et nacrée

📍 DÉGUSTATION D'HUÎTRES CHEZ LES 4 OSTRÉICULTEURS DE PÉNERF • DAMGAN

Leur blancheur n'a d'égale que leur fraîcheur et bien sûr leur saveur ! Les grands crus d'huîtres de Bretagne Sud donnent rendez-vous à tous les gourmands chez les 4 ostréiculteurs de Pénerf, afin de faire le plein d'iode et d'oligo-éléments directement chez le producteur. Pendant toute l'année, chacun de ces passionnés de la mer met un point d'honneur à dispenser précieux conseils et savoureuses recettes en même temps que ses délicieux plateaux d'huîtres et de coquillages, parmi lesquels la fierté locale : l'huître Pénerfine au délicat goût de noisette. On peut faire ses emplettes à la boutique de La Cotriade, ou bien les croquer à l'espace dégustation des Jardins d'Huîtres, sur le site ostréicole de La Belle Pénerfine, ou encore installé à une table du bar à huîtres Chez Aurore. Voilà qui permet de se mitonner un véritable circuit gourmand sans quitter le port !

> **Chez Aurore ostréiculteur** *Vente au détail et bar à huîtres*

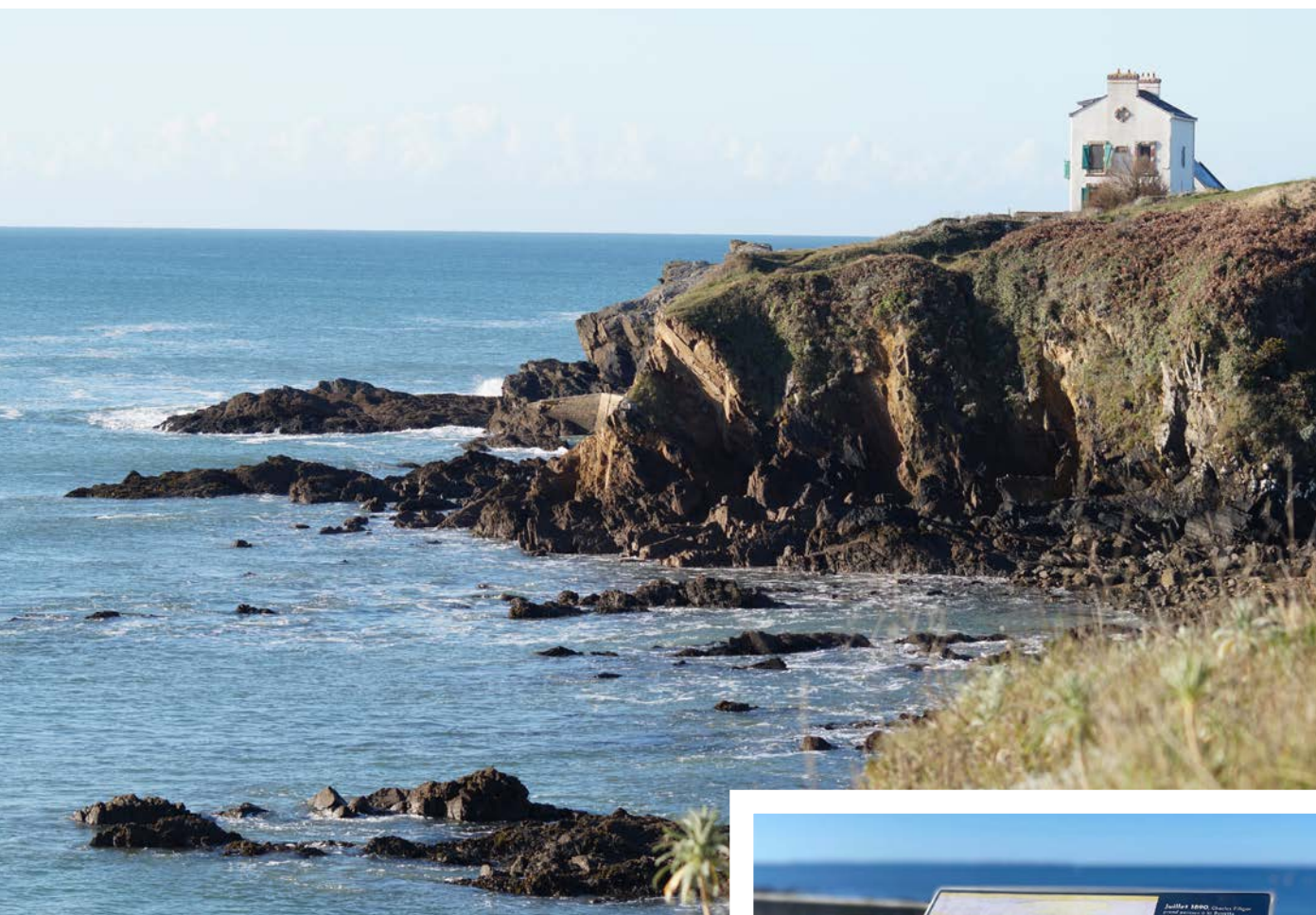
> **Jardins d'Huîtres ostréiculteur** *Vente au détail et dégustation sur la terrasse en contrebas du magasin*

> **La Belle Pénerfine ostréiculteur** *Vente au détail et dégustation en terrasse*

> **La Cotriade ostréiculteur et boutique** *Vente au détail*



# Le patrimoine naturel breton sur la bonne pente



## Les paysages qui ont fait boule de neige

📍 PROMENADE SUR LE CHEMIN  
DES PEINTRES • CLOHARS-CARNOËT

Plages, falaises, douces courbes des champs et verdoyants pâturages : esquissés à la pointe du pinceau les paysages du Pouldu sont aujourd'hui disséminés à travers le monde entier via les tableaux de ceux qui les ont si passionnément admirés. Sur les traces de Paul Gauguin, Charles Filiger, Meyer de Haan ou Paul Sérusier, sur le GR®34, on parcourt le Chemin des Peintres pour découvrir en 15 haltes l'ambiance pittoresque retranscrite dans leurs œuvres. À quelques pas de la maison-musée Gauguin, reproductions de tableaux, extraits de textes ou documents d'époque permettent de se replonger dans une atmosphère délicieusement surannée, au cœur d'une nature bretonne magnifiée par la douceur hivernale.

Chemin des Peintres - Boucles de 2 km ou 5 km en accès libre

> [www.clohars-carnoet.fr](http://www.clohars-carnoet.fr)



## Visiteurs captivés cherchent hivernants emplumés

📍 SORTIE DÉCOUVERTE  
ORNITHOLOGIQUE AVEC ROSCOFF  
BIRDING NATURE • ROSCOFF

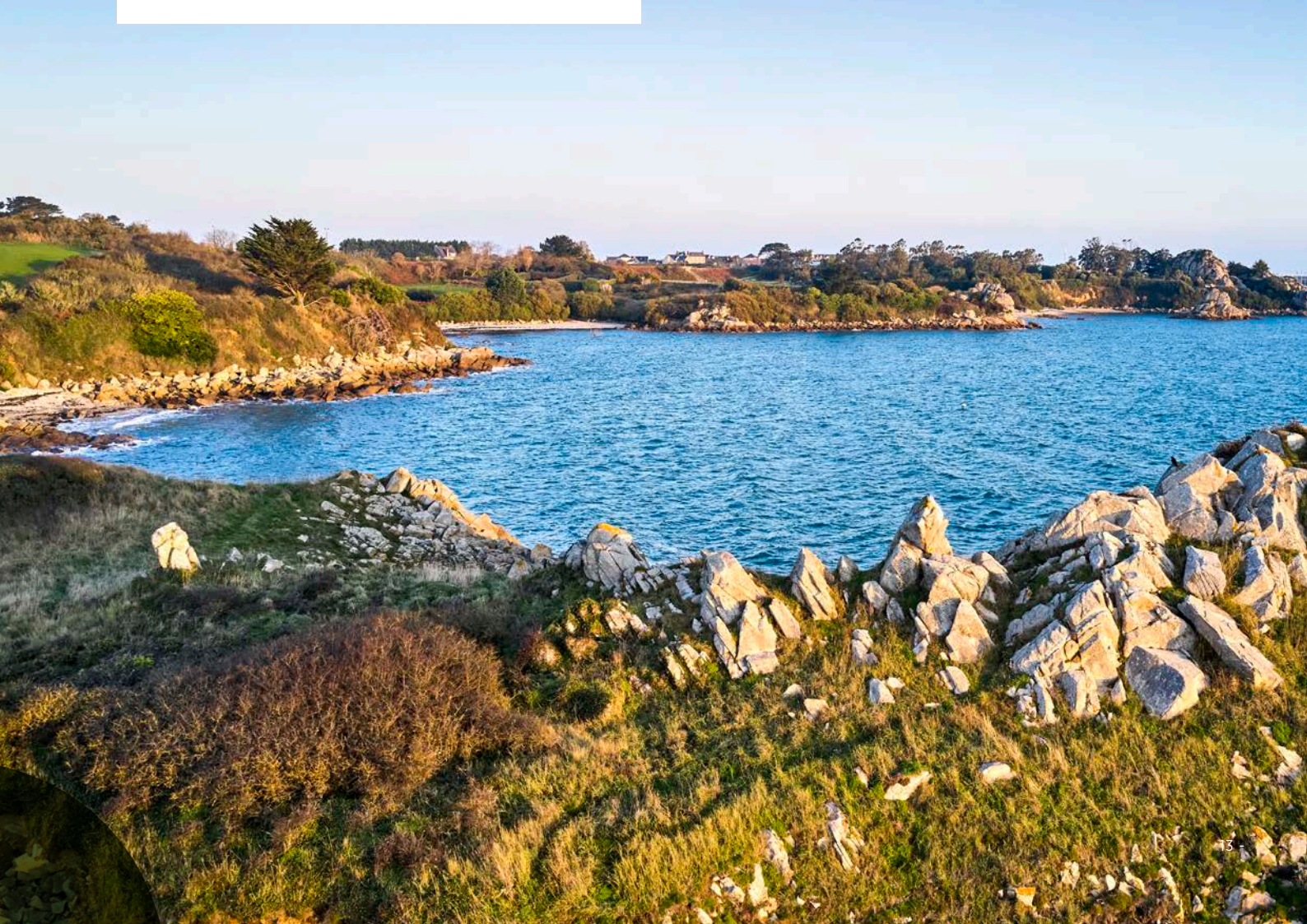
Silencieux, vêtus de couleurs neutres et munis de jumelles ou d'une longue-vue, les excursionnistes attentifs guettent l'envol d'un harle huppé, d'une bernache cravant ou d'un eider à duvet... Sous la direction d'un guide naturaliste expérimenté, ils arpentent sentiers côtiers, dunes et marais en petit groupe afin de surprendre les nombreuses espèces d'oiseaux hivernants qui animent les côtes bretonnes entre septembre et mai. Au cœur de milieux variés et préservés, la diversité des observations et la beauté des oiseaux procurent d'incomparables émotions nature.

*Sortie ornithologique guidée courte*

*Tarif à partir de 10 € / personne avec transport en minibus et prêt de jumelles*

> [www.roscoff-birding-nature.fr](http://www.roscoff-birding-nature.fr)

> [www.roscoff-tourisme.com](http://www.roscoff-tourisme.com)



## Cavalcades hivernales en bord de mer

### 📍 PROMENADE ÉQUESTRE GUIDÉE • NÉVEZ

L'immensité de la plage de Tahiti invite à accélérer l'allure... Le visage fouetté par les embruns, penché sur l'encolure de son destrier dont les sabots font voler le sable blanc, c'est une étourdissante sensation de liberté qui réjouit le cavalier : une autre et envoûtante façon de profiter des joies de la plage ! Au cours d'une promenade équestre accompagnée, on découvre la nature sauvage de la côte, ainsi que l'environnement accueillant des alentours. Débutant ou confirmé, chacun trouve monture à son niveau pour goûter toute l'année aux plaisirs de l'équitation et de la découverte du littoral breton !

*Balade à poney / cheval 1h30*

*Réservations et tarifs auprès des centres équestres*

> **Ranch de Rospico** - [www.ranchderospico.wordpress.com](http://www.ranchderospico.wordpress.com)

> **Domaine de Parial** - [www.domainedeparial.fr](http://www.domainedeparial.fr)



## Médaille d'or pour la falaise

### 📍 PROMENADE SUR LA PLAGE DE LA MINE D'OR • PÉNESTIN

La luminosité unique de l'hiver breton révèle la majesté sans pareille des falaises de la plage de la Mine d'Or. Site géologique classé, ses couleurs orangées changeantes en fonction du moment de la journée en font un lieu de promenade privilégié, égayé de criques sauvages et d'îlots rocheux où nichent les oiseaux marins. Seul au monde dans cet environnement privilégié, on arpente les contours de cette splendeur naturelle exploitée au XIX<sup>e</sup> siècle pour son précieux filon d'or : dans l'ocre de la falaise se dissimulent peut-être encore quelques pépites qui nous hypnotisent de leur éclat et nous ravissent de leur histoire...

*Balade sur la plage de la Mine d'Or - Accès libre*

> [www.labaule-guerande.com](http://www.labaule-guerande.com)



## La Baie de Morlaix tout en relief

📍 BALADES NATURALISTES  
GUIDÉES AVEC FLORE LOENED •  
PLOUGASNOU

Alors que la nuit tombe doucement sur le littoral breton et que les températures fraîchissent, il est l'heure de partir à la découverte du patrimoine historique et culturel de Plougasnou... Pas d'abominable homme des neiges en Baie de Morlaix, mais de petits et grands randonneurs, équipés de leur lampe-tempête, qui bravent le crépuscule pour s'entendre conter des histoires de pêcheurs, contrebandiers, pirates, sirènes et korrigans farceurs. Dans un cadre naturel préservé, chaque balade à thème est l'occasion de s'émerveiller au contact de la biodiversité et de l'environnement sauvage de la pointe de Primel.

*Balade nature Pêcheurs, douaniers et contrebande  
Tarif adulte 8 € / enfant 4 € - Les dimanches  
(horaires selon le coucher de soleil)  
Uniquement sur réservation*

> [www.floreloened.com](http://www.floreloened.com)



## CONTACTS PRESSE

AGENCE AIRPUR

**Pascal Margueron**

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

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

[pmargueron@agence-airpur.fr](mailto:pmargueron@agence-airpur.fr)

*aiRpur*

---

Rédaction : [www.agence-airpur.fr](http://www.agence-airpur.fr)

Graphisme : [www.midia14h.com](http://www.midia14h.com)

Crédits photos : Emeria Dinard, Emmanuelle Rodrigue,

Christophe Le Potier, Cedrine Merat, Alexandre

Lamoureux, Ranch de Rospico, Ribines et cuisine,

Spa Marin du Val André, Mac Legros, Glaz Evasion

---

