



Activités nautiques **2019**

Destination Bretagne - Côte de Granit Rose

**LAISSEZ-VOUS  
EMBARQUER**  
FAITES LE PLEIN DE  
SENSATIONS !

**DEUIT WAR VOURZH  
PEADRA DE SEBEZIÑ  
KEN-HA-KEN !**



## TROUVEZ L'ACTIVITÉ QUI VOUS CORRESPOND

### KAVOUT AN OBEREREZH A VO DIOUZH HO MOD

Trois niveaux d'activités  
vous sont proposés :

#### LA DÉCOUVERTE

Sur l'eau ou sur la plage, découvrez  
et osez de nouvelles activités !

#### LE COACHING

Envie de vous surpasser,  
d'aller plus loin ?  
Le coach vous accompagne  
individuellement  
ou en petit groupe pour vous faire  
évoluer en toute sécurité !

#### LE SPORT

Lancez-vous dans une pratique  
régulière tout au long de l'année,  
en loisirs, pour se perfectionner,  
rester en forme ou encore pour  
faire de la compétition.

### Soyons sport, soyons nature !

Nos spots bretons sont vivants !  
Oiseaux et mammifères marins  
y cohabitent avec nous.  
Avec C-monspot, découvrez comment  
s'éclater tout en les préservant !  
[www.c-monspot.fr](http://www.c-monspot.fr)

Selon  
vos envies,  
rien de  
plus  
simple !

## SOMMAIRE TAOLENN

- 04** La nature plein les yeux
- 06** Les centres nautiques



**08**

**VOILE LÉGÈRE**  
DÉRIVEURS, CATAMARANS

**09**

**POUR LES TOUT-PETITS  
ET LES PLUS GRANDS**  
« PETIT MARIN DEVIENDRA GRAND »

**10**

**BALADES AU FIL DE L'EAU**  
KAYAK DE MER OU DE RIVIÈRES & ESTUAIRES

**12**

**STAND UP PADDLE**

**13**

**MARCHE AQUATIQUE**

**14**

**À FOND LA GLISSE**  
KITE SURF | PLANCHE À VOILE | SURF | BODY BOARD

**16**

**SOUS L'EAU**  
PLONGÉE SOUS-MARINE

**17**

**DE LA GLISSE SUR LE SABLE**  
CHAR À VOILE

**18**

**BALADES EN MER, ESTUAIRES ET RIVIÈRES**  
LES VOILIERS TRADITIONNELS ET MODERNES |  
AVEC LES VEDETTES

**20**

**LE COIN DU PÊCHEUR**  
EN RIVIÈRE | SUR LE RIVAGE OU EN MER

**22**

**NATURE MARINE**

**23** Pratiquer le nautisme  
toute l'année



Nature littorale,  
nature intérieure,  
le territoire regorge  
de merveilles !  
Prenez le temps  
de contempler,  
d'observer,  
d'admirer,...

Feuilletez cette brochure,  
elle vous en dira plus sur les  
**activités nautiques**  
de la Destination Bretagne -  
Côte de Granit Rose...

Où et comment  
les pratiquer ?  
Qui contacter ?

Laissez-vous  
accompagner  
au fil des vagues.

## LA NATURE PLEIN LES YEUX



AN NATUR A-LEIZH  
HO TAOLAGAD



### Eco-gestes

Je reste à distance de la faune sensible (oiseaux, mammifères marins).

Je respecte la quiétude des sites de nidification (îles, îlots).  
J'observe la nature sans laisser de trace de mon passage.



LE CHÂTEAU DE COSTAERES, TRÉGASTEL



LE GOUFFRE DE PLOUGRESCANT



LE GR®34, SENTIER DU LITTORAL



LE LÉGUER, LABELLISÉE RIVIÈRE SAUVAGE



LE SILLON DE TALBERT, PLEUBIAN



LES FALAISES DE TRÉDREZ



PLAGE DE BEG LÉGUER, LANNION



RÉSERVE NATURELLE DES 7 ÎLES, PERROS-GUIREC

# LES CENTRES NAUTIQUES AR C'HREIZENNOÙ MERDEIÑ



EN VENTE  
DÉCOUVREZ LES PRODUITS PHARES  
DANS LES  
OFFICES DE TOURISME  
DES CENTRES NAUTIQUES



## 1 CENTRE NAUTIQUE DE PLESTIN-LES-GRÈVES

Avenue de la Lieue de Grève  
22310 Plestin-les-Grèves  
02 96 35 62 25  
cn.plestin-les-greves@wanadoo.fr  
www.centrenautiqueplestin.com



## 2 BASE SPORTS NATURE DE LANNION

Rue Saint Christophe - 22300 Lannion  
02 96 37 43 90 - 06 08 74 96 76  
basesportsnature@ville-lannion.fr  
www.lannionsportsnature.bzh



## 3 ÉCOLE DE VOILE DE TRÉBEURDEN

3 rue de Traou Meur - 22560 Trébeurden  
02 96 23 51 35 - 06 07 16 47 69  
contact@ecoledevoiletrebeurden.bzh  
www.ecoledevoiletrebeurden.bzh



## 4 CENTRE D'ACTIVITÉS PLONGÉE

54 corniche de Goas Trez - 22560 Trébeurden  
02 96 23 66 71  
infocap@plongee-cap.com  
www.plongee-cap.com



## 5 BASE NAUTIQUE DE L'ÎLE GRANDE

L'île Grande - Pors Gelen  
22560 Pleumeur-Bodou  
02 96 91 92 10 - 06 47 66 18 87 - 06 35 93 46 30  
bnig@free.fr - www.bnilegrande.fr



## 6 CLUB NAUTIQUE TRÉGASTEL

Base nautique de la Grève Rose - 22730 Trégastel  
02 96 23 45 05  
cntregastel@orange.fr  
www.cntregastel.com



## 7 CENTRE NAUTIQUE DE PERROS-GUIREC ÉCOLE DE VOILE DE LOUANNEC

Plage de Trestraou - 22700 Perros-Guirec  
02 96 49 81 21  
centrenautique@perros-guirec.com  
www.nautisme-perros.com



## 8 CENTRE NAUTIQUE DE PORT-BLANC

7 bd de la Mer - 22710 Penvénan  
02 96 92 64 96  
centre-nautique@ville-penvenan.fr  
www.cnportblanc.fr



## 9 LA ROCHE-DERRIEN CANOË-KAYAK PLOUGRESCANT KAYAK DE MER

Base Les Prajou - 22450 La Roche-Derrien  
Base Beg ar Vilin - 22820 Plougrescant  
02 96 91 51 48 - 06 86 15 29 44  
kayakrochederrien@gmail.com  
www.larochederrien-canoekayak.com



# VOILE LÉGÈRE

## GOUELIOÙ SKAÑV



### DÉRIVEURS, CATAMARANS

Les nouvelles générations de bateaux allient puissance, simplicité d'usage et finesse : racés, rapides, ils rebondissent à la moindre risée et procurent des sensations de glisse et de vitesse incomparables. En plus d'offrir des performances inimaginables depuis quelques années, ces bateaux ont été conçus pour une prise en main rapide et aisée. Une révolution dans le monde de la voile, une révélation pour les néophytes.



#### CATAMARAN

- 1 CENTRE NAUTIQUE MUNICIPAL DE PLESTIN-LES-GRÈVES**  
Plestin-les-Grèves / 02 96 35 62 25  
[www.centrenautiqueplestin.com](http://www.centrenautiqueplestin.com)
- 2 ÉCOLE DE VOILE DE TRÉBEURDEN**  
Trébeurden  
02 96 23 51 35 / 06 07 16 47 69  
[www.ecoledevoiledetrebeurden.bzh](http://www.ecoledevoiledetrebeurden.bzh)
- 3 BASE NAUTIQUE DE L'ÎLE GRANDE**  
L'île Grande - Pleumeur-Bodou  
02 96 91 92 10  
06 35 93 46 30 / 06 47 66 18 87  
[www.bnilegrande.fr](http://www.bnilegrande.fr)
- 5 CENTRE NAUTIQUE DE PERROS-GUIREC**  
Perros-Guirec  
02 96 49 81 21  
[www.nautisme.perros-guirec.com](http://www.nautisme.perros-guirec.com)
- 6 ÉCOLE DE VOILE DE LOUANNEC**  
Louannec  
02 96 49 81 21
- 7 CENTRE NAUTIQUE DE PORT-BLANC**  
Penvénan / 02 96 92 64 96  
[www.cnportblanc.fr](http://www.cnportblanc.fr)

#### DÉRIVEUR

- 1 CENTRE NAUTIQUE MUNICIPAL DE PLESTIN-LES-GRÈVES**  
Plestin-les-Grèves / 02 96 35 62 25  
[www.centrenautiqueplestin.com](http://www.centrenautiqueplestin.com)
- 2 ÉCOLE DE VOILE DE TRÉBEURDEN**  
Trébeurden  
02 96 23 51 35 / 06 07 16 47 69  
[www.ecoledevoiletetrebeurden.bzh](http://www.ecoledevoiletetrebeurden.bzh)
- 3 BASE NAUTIQUE DE L'ÎLE GRANDE**  
L'île Grande - Pleumeur-Bodou  
02 96 91 92 10  
06 35 93 46 30 / 06 47 66 18 87  
[www.bnilegrande.fr](http://www.bnilegrande.fr)
- 4 CLUB NAUTIQUE TRÉGASTEL**  
Trégastel  
02 96 23 45 05  
[www.cntregastel.com](http://www.cntregastel.com)
- 5 CENTRE NAUTIQUE DE PERROS-GUIREC**  
Perros-Guirec  
02 96 49 81 21  
[www.nautisme.perros-guirec.com](http://www.nautisme.perros-guirec.com)
- 6 ÉCOLE DE VOILE DE LOUANNEC**  
Louannec  
02 96 49 81 21
- 7 CENTRE NAUTIQUE DE PORT-BLANC**  
Penvénan / 02 96 92 64 96  
[www.cnportblanc.fr](http://www.cnportblanc.fr)

# POUR LES TOUT-PETITS ET LES PLUS GRANDS

## EVIT AR RE VIHANAÑ HAG AR RE VRASAÑ



Apprendre la mer, les bateaux, et on se découvre un esprit de navigateur !



### « PETIT MARIN DEVIENDRA GRAND »

De 3 à 5 ans, vos enfants intègrent le jardin des mers, où ils sont initiés en douceur aux secrets des flaques de basse mer, aux cris des oiseaux, aux bruits et aux mouvements du port et où ils acquièrent peu à peu le « sens marin ».

De 5 à 7 ans, c'est au club moussaillons qu'ils continueront à jouer et à s'émerveiller et découvriront les rudiments de la voile, planche à voile et kayak, bateaux collectifs et voiliers traditionnels...

Tout est bon pour leur donner le goût de la mer et du vent.

#### JARDIN DES MERS

- 2 ÉCOLE DE VOILE DE TRÉBEURDEN**  
Trébeurden  
02 96 23 51 35 / 06 07 16 47 69  
[www.ecoledevoiledetrebeurden.bzh](http://www.ecoledevoiledetrebeurden.bzh)
- 3 BASE NAUTIQUE DE L'ÎLE GRANDE**  
L'île Grande - Pleumeur-Bodou  
02 96 91 92 10  
06 35 93 46 30 / 06 47 66 18 87  
[www.bnilegrande.fr](http://www.bnilegrande.fr)

- 4 CLUB NAUTIQUE TRÉGASTEL**  
Trégastel  
02 96 23 45 05  
[www.cntregastel.com](http://www.cntregastel.com)

- 5 CENTRE NAUTIQUE DE PERROS-GUIREC**  
Perros-Guirec  
02 96 49 81 21  
[www.nautisme.perros-guirec.com](http://www.nautisme.perros-guirec.com)

- 6 PERROS SURF SCHOOL**  
Perros-Guirec / 06 17 18 20 55  
[www.pss.bzh](http://www.pss.bzh)

- 7 CENTRE NAUTIQUE DE PORT-BLANC**  
Penvénan  
02 96 92 64 96 / [www.cnportblanc.fr](http://www.cnportblanc.fr)

#### CLUBS MOUSSAILLONS

- 1 CENTRE NAUTIQUE MUNICIPAL DE PLESTIN-LES-GRÈVES**  
Plestin-les-Grèves  
02 96 35 62 25  
[www.centrenautiqueplestin.com](http://www.centrenautiqueplestin.com)

- 2 ÉCOLE DE VOILE DE TRÉBEURDEN**  
Trébeurden  
02 96 23 51 35 / 06 07 16 47 69  
[www.ecoledevoiledetrebeurden.bzh](http://www.ecoledevoiledetrebeurden.bzh)

- 3 BASE NAUTIQUE DE L'ÎLE GRANDE**  
L'île Grande - Pleumeur-Bodou  
02 96 91 92 10  
06 35 93 46 30 / 06 47 66 18 87  
[www.bnilegrande.fr](http://www.bnilegrande.fr)

- 4 CLUB NAUTIQUE TRÉGASTEL**  
Trégastel  
02 96 23 45 05  
[www.cntregastel.com](http://www.cntregastel.com)

- 5 CENTRE NAUTIQUE DE PERROS-GUIREC**  
Perros-Guirec  
02 96 49 81 21  
[www.nautisme.perros-guirec.com](http://www.nautisme.perros-guirec.com)



# BALADES AU FIL DE L'EAU

## POUR MEN GANT RED AN DOUR



### KAYAK DE MER

Activité encadrée et location

#### 1 BASE SPORTS NATURE DE LANNION

Lannion  
02 96 37 43 90 / 06 08 74 96 76  
[www.lannionsportsnature.bzh](http://www.lannionsportsnature.bzh)

#### 2 ÉCOLE DE VOILE DE TRÉBEURDEN

Trébeurden  
02 96 23 51 35 / 06 07 16 47 69  
[www.ecoledevoiledetreburden.bzh](http://www.ecoledevoiledetreburden.bzh)

#### 4 CLUB NAUTIQUE TRÉGASTEL

Trégastel  
02 96 23 45 05  
[www.cntregastel.com](http://www.cntregastel.com)

#### 5 MANCHE OUEST

Trégastel  
06 76 21 26 11  
[www.manche-ouest.org](http://www.manche-ouest.org)

#### 6 CENTRE NAUTIQUE DE PERROS-GUIREC

Perros-Guirec  
02 96 49 81 21  
[www.nautisme.perros-guirec.com](http://www.nautisme.perros-guirec.com)

#### 7 PERROS SURF SCHOOL

Perros-Guirec  
06 17 18 20 55  
[www.pss.bzh](http://www.pss.bzh)

#### 8 CENTRE NAUTIQUE DE PORT-BLANC

Penvénan  
02 96 92 64 96  
[www.cnportblanc.fr](http://www.cnportblanc.fr)

#### 9 BASE KAYAK DE MER PLOUGRESCANT

Plougrescant  
02 96 91 51 48 / 06 86 15 29 44  
[www.larochederrien-canoekayak.com](http://www.larochederrien-canoekayak.com)

#### 10 LA ROCHE-DERRIEN CANOË KAYAK

La Roche-Derrien  
02 96 91 51 48 / 06 86 15 29 44  
[www.larochederrien-canoekayak.com](http://www.larochederrien-canoekayak.com)

Location uniquement

#### 3 BASE NAUTIQUE DE L'ÎLE GRANDE

L'île Grande - Pleumeur-Bodou  
02 96 91 92 10  
06 35 93 46 30 / 06 47 66 18 87  
[www.bnilegrande.fr](http://www.bnilegrande.fr)

Voilà des embarcations idéales pour se promener le long de la côte : les coques se fauillent en silence dans les criques du littoral et jusque sous les arbres des berges inaccessibles.

Sécurité, confort, plaisir de la glisse : pour une heure ou pour une journée de randonnée, débutante ou engagée, ces supports légers et manœuvrants permettent d'explorer au plus près, sans déranger. Vous pourrez aussi choisir, avec votre kayak, de descendre ou remonter les rivières du Léguer et du Jaudy et ses méandres secrets et sauvages, mais aussi de vous initier à l'eau vive.

Rafting et kayak en eaux vives, venez pratiquer le kayak ou le raft en toute sécurité, sur le stade d'eau vive de Lannion. Ouverture selon les marées.



Stade d'eaux vives à Lannion

### KAYAK RIVIÈRES & ESTUAIRES

Activité encadrée et location

#### 1 BASE SPORTS NATURE DE LANNION

Lannion  
02 96 37 43 90 / 06 08 74 96 76  
[www.lannionsportsnature.bzh](http://www.lannionsportsnature.bzh)

#### 2 LA ROCHE-DERRIEN CANOË KAYAK

La Roche-Derrien  
02 96 91 51 48 / 06 86 15 29 44  
[www.larochederrien-canoekayak.com](http://www.larochederrien-canoekayak.com)



# STAND UP PADDLE

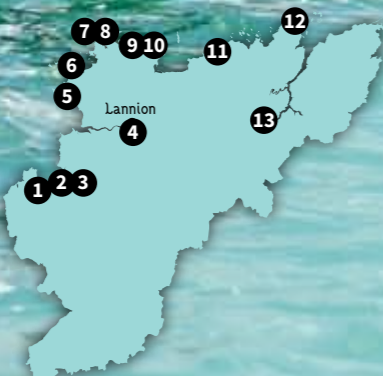
## STAND UP PADDLE



Long, stable, le stand-up paddle offre une large palette d'activités, accessibles à tous.

Très vite, des débutants qui ne pratiquent ni le surf, ni la planche, se lèvent, se dirigent, s'équilibrent. En 1 à 2 séances sur eau plate, ils sont lancés.

Trop facile !



### STAND UP PADDLE

#### 1 CENTRE NAUTIQUE MUNICIPAL DE PLESTIN-LES-GRÈVES

Plestin-les-Grèves  
02 96 35 62 25  
[www.centrenautiqueplestin.com](http://www.centrenautiqueplestin.com)

#### 2 KITE'S COOL

Saint-Michel-en-Grève  
06 12 69 59 59  
[www.kitescool.com](http://www.kitescool.com)

#### 3 MAT SURF SCHOOL

Saint-Michel-en-Grève  
06 20 90 14 11

#### 4 BASE SPORTS NATURE DE LANNION

Lannion  
02 96 37 43 90 / 06 08 74 96 76  
[www.lannionsportsnature.bzh](http://www.lannionsportsnature.bzh)

#### 5 ÉCOLE DE VOILE DE TRÉBEURDEN

Trébeurden  
02 96 23 51 35 / 06 07 16 47 69  
[www.ecoledevoiletrebeurden.bzh](http://www.ecoledevoiletrebeurden.bzh)

#### 6 BASE NAUTIQUE DE L'ÎLE GRANDE

L'île Grande - Pleumeur-Bodou  
02 96 91 92 10  
06 35 93 46 30 / 06 47 66 18 87  
[www.bnilegrande.fr](http://www.bnilegrande.fr)

#### 7 CLUB NAUTIQUE TRÉGASTEL

Trégastel  
02 96 23 45 05  
[www.cntregastel.com](http://www.cntregastel.com)

#### 8 MANCHE OUEST

Trégastel / 06 76 21 26 11  
[www.manche-ouest.org](http://www.manche-ouest.org)

#### 9 CENTRE NAUTIQUE DE PERROS-GUIREC

Perros-Guirec  
02 96 49 81 21  
[www.nautisme.perros-guirec.com](http://www.nautisme.perros-guirec.com)

#### 10 PERROS SURF SCHOOL

Perros-Guirec / 06 17 18 20 55  
[www.pss.bzh](http://www.pss.bzh)

#### 11 CENTRE NAUTIQUE DE PORT-BLANC

Penvénan / 02 96 92 64 96  
[www.cnportblanc.fr](http://www.cnportblanc.fr)

#### 12 BASE KAYAK DE MER PLOUGRESCANT

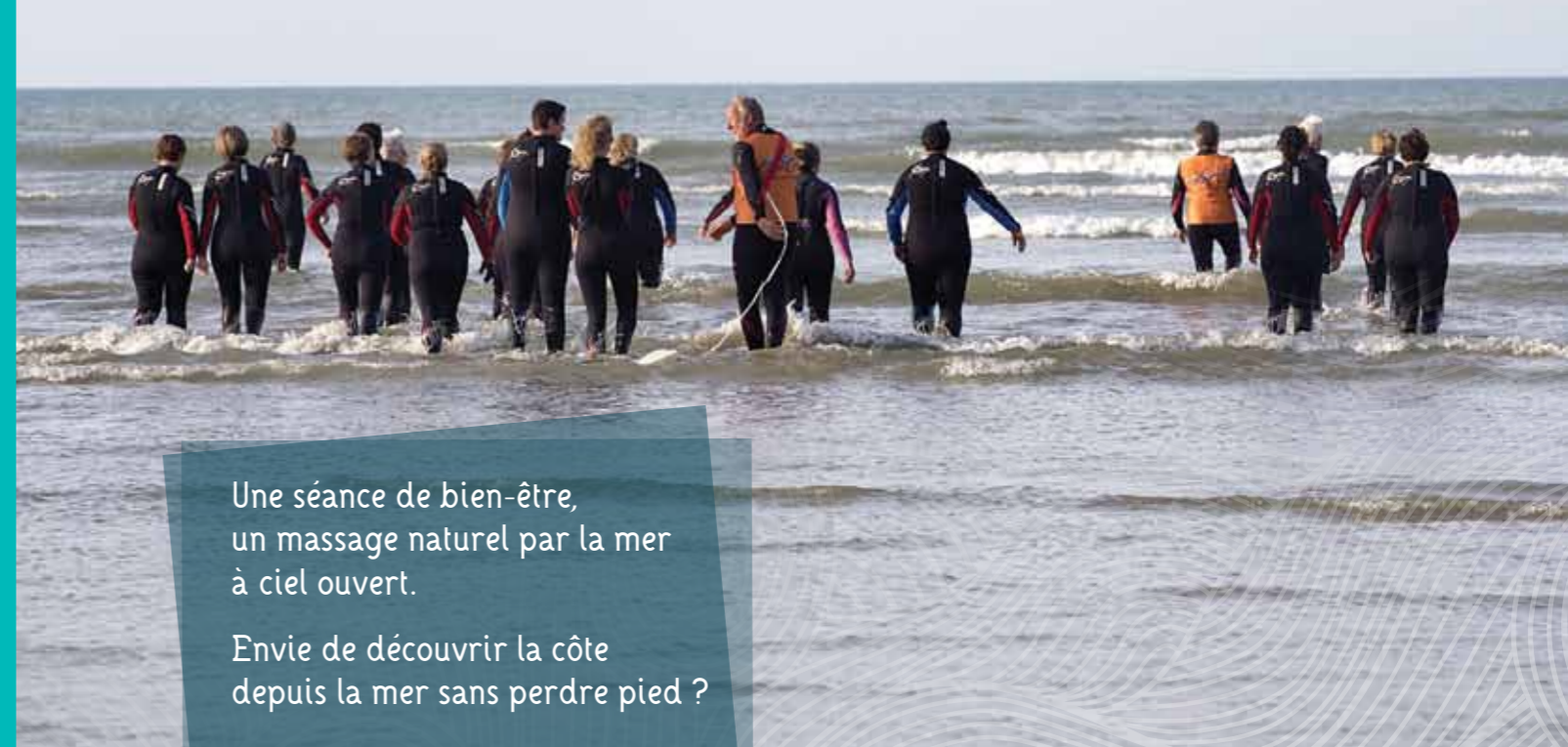
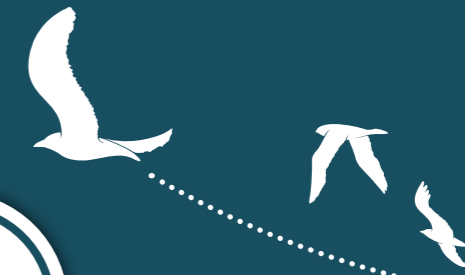
Plougrescant  
02 96 91 51 48 / 06 86 15 29 44  
[www.larochederrien-canoekayak.com](http://www.larochederrien-canoekayak.com)

#### 13 LA ROCHE-DERRIEN CANOË KAYAK

La Roche-Derrien  
02 96 91 51 48 / 06 86 15 29 44  
[www.larochederrien-canoekayak.com](http://www.larochederrien-canoekayak.com)

# MARCHE AQUATIQUE

## BALE EN DOUR



Une séance de bien-être, un massage naturel par la mer à ciel ouvert.

Envie de découvrir la côte depuis la mer sans perdre pied ?

Le moniteur de marche aquatique ne vous apprend pas à marcher, il rappelle simplement comment évoluer dans un environnement qui n'est pas habituel. Chaque pas permet de se faire naturellement masser par la mer.

### MARCHE AQUATIQUE

#### 1 CENTRE NAUTIQUE MUNICIPAL DE PLESTIN-LES-GRÈVES

Plestin-les-Grèves  
02 96 35 62 25  
[www.centrenautiqueplestin.com](http://www.centrenautiqueplestin.com)

#### 2 BASE NAUTIQUE DE L'ÎLE GRANDE

L'île Grande - Pleumeur-Bodou  
02 96 91 92 10  
06 35 93 46 30 / 06 47 66 18 87  
[www.bnilegrande.fr](http://www.bnilegrande.fr)

#### 3 CLUB NAUTIQUE TRÉGASTEL

Trégastel  
02 96 23 45 05  
[www.cntregastel.com](http://www.cntregastel.com)

#### 4 MARCHE AQUATIQUE TRÉGASTEL

Trégastel  
06 70 31 94 33  
Facebook : Marche-Aquatique-Tregastel

#### 5 ESCAPADE GLAZ

Côte de Granit Rose  
06 52 53 31 05  
[www.escapadeglaz.fr](http://www.escapadeglaz.fr)

#### 6 CENTRE NAUTIQUE DE PERROS-GUIREC

Perros-Guirec  
02 96 49 81 21  
[www.nautisme.perros-guirec.com](http://www.nautisme.perros-guirec.com)



# À FOND LA GLISSE

## RIKLAÑ AR PEZH A GAR



Pour un apprentissage rapide et efficace, privilégiez les conseils de moniteurs diplômés.



## KITE SURF PLANCHE À VOILE SURF BODY BOARD

Cousine de l'aile de parapente, la « voile » du kite surf permet d'évoluer sur eau plate, même par petit temps et aussi de sauter très haut, presque voler, et de surfer des vagues rapides et puissantes. Les passionnés de glisse sont de plus en plus nombreux à se laisser séduire par ce nouveau jeu de la mer et du vent.

La planche à voile, elle aussi, permet de jouer avec le vent ! Debout sur votre planche et bien agrippé au wishbone, laissez-vous transporter sur l'eau au gré du vent. En s'engouffrant dans votre voile, le vent va vous apporter de l'énergie et des sensations fortes.

Quant au surf et au body board deux activités 100% glisse pour surfer sur les vagues, dans une fascinante « danse océane » pour l'un, dans une approche plus facile et ludique pour l'autre !



### SURF KITE SURF BODY BOARD

- 1 KITE'S COOL**  
Saint-Michel-en-Grève  
06 12 69 59 59  
[www.kitescool.com](http://www.kitescool.com)
- 2 MAT SURF SCHOOL**  
Saint-Michel-en-Grève  
06 20 90 14 11  
[www.matsurfschool.fr](http://www.matsurfschool.fr)
- 6 PERROS SURF SCHOOL**  
Perros-Guirec  
06 17 18 20 55  
[www.pss.bzh](http://www.pss.bzh)
- 9 TRÉGOR KITE SURF**  
Penvénan  
06 70 81 80 22  
[www.tregorkite.com](http://www.tregorkite.com)

### PLANCHE À VOILE

Activité encadrée et location

- 3 ÉCOLE DE VOILE DE TRÉBEURDEN**  
Trébeurden  
02 96 23 51 35 / 06 07 16 47 69  
[www.ecoledevoiletrebeurden.bzh](http://www.ecoledevoiletrebeurden.bzh)
- 4 BASE NAUTIQUE DE L'ÎLE GRANDE**  
L'île Grande - Pleumeur-Bodou  
02 96 91 92 10  
06 35 93 46 30 / 06 47 66 18 87  
[www.bnilegrande.fr](http://www.bnilegrande.fr)
- 5 CLUB NAUTIQUE TRÉGASTEL**  
Trégastel  
02 96 23 45 05  
[www.cntregastel.com](http://www.cntregastel.com)
- 7 CENTRE NAUTIQUE DE PERROS-GUIREC**  
Perros-Guirec  
02 96 49 81 21  
[www.nautisme.perros-guirec.com](http://www.nautisme.perros-guirec.com)
- 8 ÉCOLE DE VOILE DE LOUANNEC**  
Louannec  
02 96 49 81 21
- 10 CENTRE NAUTIQUE DE PORT-BLANC**  
Penvénan / 02 96 92 64 96  
[www.cnportblanc.fr](http://www.cnportblanc.fr)





# SOUS L'EAU

## DÉCOUVERTE DES MONDES SOUS-MARIN

**DINDAN AN DOUR**  
ANAVEZOUT AR BED  
DINDAN VOR



### PLONGÉE SOUS MARINE

La plongée, c'est dès 8 ans ! Léger, fiable et confortable, le matériel permet aujourd'hui à chacun, grand ou petit, de s'immerger dans le monde du « grand bleu ».

En quelques minutes, vous en savez assez pour suivre un itinéraire de randonnée palmée. Depuis la surface, en nageant simplement avec un masque et un tuba, vous pouvez découvrir les paysages sous-marins. Le guide vous accompagne le long d'un itinéraire dont il connaît les secrets. Une expérience unique.

Avec quelques explications de plus, un moniteur vous emmène en baptême de plongée bouteille, dans les sites les plus vivants de la côte. Croiser un banc de poissons argentés ou multicolores, suivre une seiche qui se faufile entre les rochers couverts d'anémones de mer colorées, ou un homard qui marche sur les fonds... Pourquoi attendre plus longtemps ?

#### PLONGÉE SOUS-MARINE

##### 1 CAP PLONGÉE TRÉBEURDEN

Trébeurden  
02 96 23 66 71  
[www.plongeecap.com](http://www.plongeecap.com)

##### 2 JOLY PLONGÉES

Perros-Guirec  
06 81 05 98 59  
[www.jolyplongees.com](http://www.jolyplongees.com)

##### 3 POPEYE PLONGÉE

Tréguier  
06 86 70 45 71  
[www.popeye-plongee.com](http://www.popeye-plongee.com)

##### 4 TRIEUX PLONGÉE

Lézardrieux  
06 26 98 40 44  
[www.trieuxplongee.com](http://www.trieuxplongee.com)

# DE LA GLISSE SUR LE SABLE

## RIKLAÑ WAR AN TRAEZH



### CHAR À VOILE

En dix à quinze minutes, n'importe quel débutant de 7 à 97 ans est capable de tirer des bords sur le sable et de manier le char à voile haut comme trois pommes et véloce en diable.

**Sensations de vitesse et de liberté garanties. Roulez à l'essence du vent, on s'occupe du reste !!!**

Découvrez ces activités sur une grande plage avec l'assistance d'un conseiller technique sur un parcours délimité et surveillé



#### CHAR À CERF VOLANT SPEED SAIL CHAR À VOILE

##### 1 CENTRE NAUTIQUE MUNICIPAL DE PLESTIN-LES-GRÈVES

Plestin-les-Grèves  
02 96 35 62 25  
[www.centrenautiqueplestin.com](http://www.centrenautiqueplestin.com)



# BALADES EN MER, ESTUAIRES ET RIVIÈRES

## EXCURSIONS

**POURMEN WAR VOR,  
EN ABERIOÙ HA WAR  
AR STÈRIOÙ**  
BALEADENNOÙ



### LES VOILIERS TRADITIONNELS ET MODERNES

Faire une sortie sur un voilier, c'est quand vous voulez, avec qui vous voulez, pour le temps qu'il vous sied.

Il suffit d'embarquer, de prendre un cap et même d'en changer, si cela vous dit...  
Pour une heure, une demi-journée, une journée ou une semaine, en mer, vos seules contraintes sont celles imposées par les éléments : la mer, le courant et le vent.

La mer comme il vous plaît !  
En famille, en solo ou en groupe

#### VOILIERS MODERNES

**1 ÉCOLE DE VOILE DE TRÉBEURDEN**  
Trébeurden  
02 96 23 51 35 / 06 07 16 47 69  
[www.ecoledevoiledetrebeurden.bzh](http://www.ecoledevoiledetrebeurden.bzh)

**2 BASE NAUTIQUE DE L'ÎLE GRANDE**  
L'île Grande - Pleumeur-Bodou  
02 96 91 92 10  
06 35 93 46 30 / 06 47 66 18 87  
[www.bnilegrande.fr](http://www.bnilegrande.fr)

**3 CENTRE NAUTIQUE DE PERROS-GUIREC**  
Perros-Guirec  
02 96 49 81 21 / 06 26 30 13 45  
[www.nautisme.perros-guirec.com](http://www.nautisme.perros-guirec.com)

#### VOILIERS TRADITIONNELS

**4 VOILIER SANT C'HIREG**  
Perros-Guirec / 06 85 92 60 61  
[www.santguirec.com](http://www.santguirec.com)

**5 VOILIER AR JENTILEZ**  
Perros-Guirec / 02 96 49 81 21  
[www.arjentilez.org](http://www.arjentilez.org)

**6 GWENNILI VOILE ET DÉCOUVERTE**  
Penvénan / 06 48 90 28 76  
Facebook : Gwennili Voileetdecouverte

**7 LA MARIE GEORGETTE**  
Plougrescant  
02 96 92 58 83 / 02 96 92 09 15  
À partir de 11h en juillet/août  
[www.marie-georgette.com](http://www.marie-georgette.com)

**8 VOILE ET TRADITIONS**  
Lézardrieux  
02 96 55 44 33  
[www.voilestraditions.fr](http://www.voilestraditions.fr)

**9 VIEUX GRÉEMENT EULALIE**  
Lézardrieux / 06 87 73 17 99  
[www.eulalie-paimpol.com](http://www.eulalie-paimpol.com)



### AVEC LES VEDETTES

A quelques miles de la côte, partez à la découverte de la baie de Lannion ou de l'archipel des Sept Îles, la plus grande réserve ornithologique de France. Parmi les 27 espèces d'oiseaux présentes, le fou de Bassan et le célèbre macareux moine, ainsi que la colonie de phoques gris, font la réputation de cet ensemble d'îlots rocheux.

Au départ de Trébeurden, Perros-Guirec ou de Trégastel, vous aurez la possibilité d'embarquer sur une vedette à passagers pour approcher au plus près ce site classé Natura 2000.

Depuis Lézardrieux et Pontrieux, embarquez à notre bord pour découvrir la rivière du Trieux et son estuaire, zone de navigation classée Natura 2000. Vue étonnante du pont de Lézardrieux, passage de l'écluse de Pontrieux et l'escale au pied du château de La Roche Jagu. En estuaire, la route des phares et Loguivy de la Mer.

#### VEDETTES À PASSAGERS EN MER

**2 ARMOR NAVIGATION**  
Perros-Guirec  
02 96 91 10 00  
[www.armor-navigation.com](http://www.armor-navigation.com)

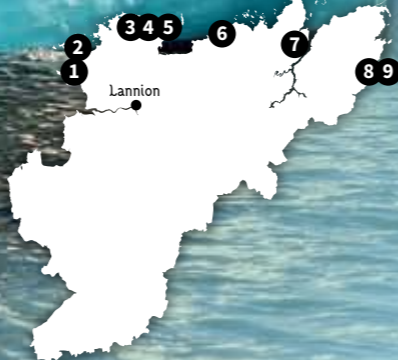
#### VEDETTES À PASSAGERS EN RIVIÈRE

**3 LE PASSEUR DU TRIEUX**  
Pontrieux  
06 21 07 30 72  
[www.lepasseurdutrieux.com](http://www.lepasseurdutrieux.com)

#### LOCATION DE BATEAUX SANS PERMIS

**1 ÉCOLE DE VOILE DE TRÉBEURDEN**  
Trébeurden  
02 96 23 66 71  
[www.ecoledevoiletrebeurden.bzh](http://www.ecoledevoiletrebeurden.bzh)

**4 BIGI DIBOAN**  
Lézardrieux  
06 30 28 16 18  
Facebook : Bigi Diboan



# LE COIN DU PÊCHEUR

## KORN AR BESKETAERIEN



### EN RIVIÈRE...

Du Douron au Guindy, en passant par le Léguer, une des dernières rivières sauvages de France, découvrez ou perfectionnez-vous aux différentes techniques de pêche avec des guides diplômés d'État. Ils vous feront découvrir des environnements somptueux, et qui sait, votre parcours croquera peut-être celui d'une loutre.

AAPPMA Le Léguer  
www.aappmaduleguer.com



À travers la pêche, observez et découvrez une nature époustouflante !

### PÊCHE EN RIVIÈRE

#### 1 BRITTANY FLY FISHING GUIDE DE PÊCHE À LA MOUCHE

Tonquédec  
06 42 03 93 66  
www.brittanyflyfishing.com

#### 2 ERIC HAMON GUIDE DE PÊCHE À LA MOUCHE

Belle-Isle-en-Terre  
06 31 11 61 61  
erichamon.blogspot.com

#### 3 KILIAN LE BRETON GUIDE DE PÊCHE AU SAUMON À LA MOUCHE ET AU LANCER

Le Vieux-Marché  
06 32 85 10 97  
www.celticfishing.com



### SUR LE RIVAGE OU EN MER

S'initier à la pêche en famille ou en solo, du bord du rivage ou d'un bateau, utiliser des techniques de pêche diverses : aux casiers ou aux leurres, apprendre à lire la mer, ses changements, les marées et la météo, croiser des phoques, des oiseaux de mer, puis enfin tenir et observer des poissons d'ici, comprendre leur place dans la chaîne alimentaire...

Le guide de pêche est un amoureux de cet environnement unique. Il le respecte tout en découvrant de nouvelles sensations.

### EN MER

#### 1 AUTHENTIQUE PÊCHE 22 - MARC ALBERT

Plestin-les-Grèves  
06 66 10 51 52  
www.authentiquepeche22.com

#### 2 MARC LAVEDAN - GUIDE PÊCHE

Plestin-les-Grèves  
06 41 92 09 19  
www.guide-peche-bretagne.fr

#### 3 BLEU MER PÊCHE

L'île Grande - Pleumeur-Bodou  
06 15 05 02 96

#### 4 PATRICK SEIGNEUR - GUIDE MARITIME

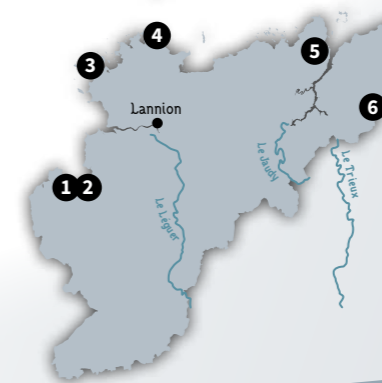
Perros-Guirec  
06 45 69 54 77  
www.seigneurpatrick-guide-de-peche.com

#### 5 LA MARIE GEORGETTE

Plougrescant  
02 96 92 58 83 / 02 96 92 09 15  
À partir de 11h en juillet/août  
www.marie-georgette.com

#### 6 FRANCK CHORON - PÊCHE SPORTIVE AU BAR

Lézardrieux  
06 61 75 06 66  
www.guidedepêcheaubar.fr



### PÊCHER INTELLIGENT, PÊCHER DURABLEMENT

En respectant les bonnes pratiques de pêche, nous préservons la ressource, le milieu marin et notre sécurité !

Renseignez-vous sur les tailles, quantités, périodes et secteurs autorisés !

Munissez-vous d'un outil de mesure des captures et ne prélevez que ce que vous consommez dans le cadre familial.

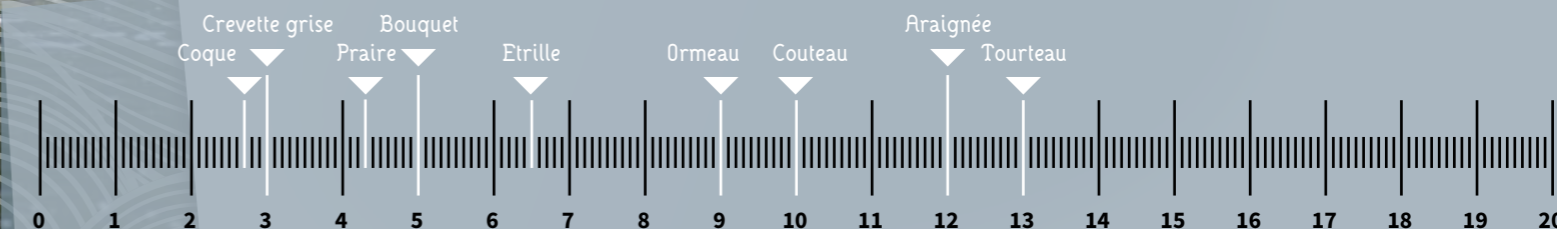
Remettez les blocs en place.

Ne pêchez pas dans les herbiers de zostères.

Prenez connaissance de la météo et des horaires de marée.

Pour en savoir plus :  
www.pecheapied-loisir.fr  
www.pecheapied-responsable.fr

Et en rivière :  
www.federation-peche22.com



# NATURE MARINE

## PLANT HA LOENED AR MOR



Les algues, les coquillages, les animaux... nombreuses sont les richesses qui se cachent le long de notre littoral. En suivant les pas d'un guide, vous apprendrez à les reconnaître et prendrez le temps d'admirer le paysage qui change d'une marée à l'autre. Poursuivez votre sortie autour d'un atelier culinaire et découvrez les bienfaits des algues. Vous serez surpris et fascinés !

### LES SITES DE DÉCOUVERTE DE LA NATURE

- 5 STATION ORNITHOLOGIQUE DE L'ÎLE GRANDE**  
L'île Grande - Pleumeur-Bodou  
02 96 91 91 40  
sept-ile.lpo.fr
- 6 BASE NAUTIQUE DE L'ÎLE GRANDE**  
L'île Grande - Pleumeur-Bodou  
02 96 91 92 10  
www.bnilegrande.fr
- 7 AQUARIUM MARIN**  
Trégastel / 02 96 23 48 58  
www.aquarium-tregastel.com
- 8 MAISON DU LITTORAL DE PERROS-GUIREC**  
Perros-Guirec / 02 96 91 62 77  
ville.perros-guirec.com
- 12 MAISON DU LITTORAL DE LA PRESQU'ÎLE DE LÉZARDRIEUX**  
Site du Gouffre Castel Meir - Pleubian  
06 37 68 48 99  
www.mairie-pleubian.fr

### LES SORTIES LITTORALES ET LES BALADES CULINAIRES DE LA MER AVEC LES GUIDES NATURE

- 1 TOUNN NATURE**  
Plestin-les-Grèves  
02 96 54 11 51 / 06 79 77 13 45  
tounnature@orange.fr
- 2 RÉGINE QUEVA**  
Trégor  
02 96 35 11 61 / 06 89 47 06 15  
www.reginequeva.fr
- 3 TRÉGOR ÉVASION**  
Trébeurden / 06 88 57 50 42  
tregor.evasion@orange.fr
- 4 ATELIER TERRA MARIS**  
Trébeurden à Saint-Quay-Portrieux  
06 50 63 10 13  
atelierterramaris.com
- 9 CENTRE LE HEDRAOU**  
Perros-Guirec / 02 96 91 26 32  
www.sejours-pep22.com
- 10 ESCAPADE GLAZ**  
Côte de Granit Rose / 06 52 53 31 05  
www.escapadeglaz.fr
- 11 VISITES OSTRÉICOLES DE L'OFFICE DE TOURISME DE TRÉGUIER**  
Tréguier  
02 96 92 22 33  
www.bretagne-cotedegranitrose.com
- 13 SERVICE ENVIRONNEMENT DE LANNION-TRÉGOR COMMUNAUTÉ**  
www.lannion-tregor.com



# PRATIQUER LE NAUTISME À L'ANNÉE EN CLUB

## MERDEÏÑ EN UR C'HLEUB A-HED AR BLOAZ

**VOILE (dériveur, habitable, catamaran, planche à voile) / GLISSE (kayak de mer, stand up paddle)**

- 1 CENTRE NAUTIQUE MUNICIPAL DE PLESTIN-LES-GRÈVES**  
Plestin-les-Grèves / 02 96 35 62 25  
www.centrenautiqueplestin.com
- 5 CLUB DE L'ÉCOLE DE VOILE DE TRÉBEURDEN**  
Trébeurden  
02 96 23 51 35 / 06 07 16 47 69  
www.ecoledevoiletrebeurden.bzh
- 8 BASE NAUTIQUE DE L'ÎLE GRANDE**  
L'île Grande - Pleumeur-Bodou  
02 96 91 92 10  
06 35 93 46 30 / 06 47 66 18 87  
www.bnilegrande.fr
- 9 CLUB NAUTIQUE TRÉGASTEL**  
Trégastel / 02 96 23 45 05  
www.cntregastel.com
- 10 MANCHE OUEST**  
Trégastel / 06 76 21 26 11  
www.manche-ouest.org
- 11 ASSOCIATION SPORTIVE NAUTIQUE DE PERROS-GUIREC**  
Perros-Guirec / 02 96 49 81 21  
www.nautisme.perros-guirec.com
- 17 CENTRE NAUTIQUE DE PERROS-GUIREC**  
Perros-Guirec / 02 96 49 81 21  
www.nautisme.perros-guirec.com
- 20 ASSOCIATION DES ACTIVITÉS NAUTIQUES DE PORT-BLANC**  
Penvénan / 02 96 92 64 96  
www.cnportblanc.fr

### SAUVETAGE SPORTIF

- 2 TRÉGOR SAUVETAGE SPORTIF ET SECOURISME**  
Lannion / 06 60 36 74 55  
www.csstg.com

### KAYAK DE RIVIÈRE

- 3 LANNION CANOË KAYAK**  
Lannion / 02 96 37 05 46  
www.lannionck.fr
- 22 LA ROCHE-DERRIEN CANOË KAYAK**  
La Roche-Derrien  
02 96 91 51 48 / 06 86 15 29 44  
www.larochederrien-canoekayak.com



### PLONGÉE SOUS-MARINE

- 4 SUBALCATEL**  
Lannion / 06 27 81 24 79  
www.subalcatel.net
- 7 CAP PLONGÉE TRÉBEURDEN**  
Trébeurden / 02 96 23 66 71  
www.plongeecap.com
- 13 GROUPE D'INTERVENTION DES SPORTS DE LA CÔTE DE GRANIT ROSE**  
Ploumanac'h  
www.gissacg.free.fr
- 23 TRIEUX PLONGÉE**  
Lézardrieux / 06 26 98 40 44

### YACHT CLUB SOCIÉTÉ DES RÉGATES

- 6 YACHT CLUB DE TRÉBEURDEN**  
Trébeurden / 02 96 15 45 97  
www.yctreb.free.fr
- 12 SOCIÉTÉ DES RÉGATES DE PERROS-GUIREC (YACHT CLUB)**  
Perros-Guirec  
02 96 91 12 65 / 06 88 01 61 70  
www.srperros.com

### AVIRON MER ET RIVIÈRE

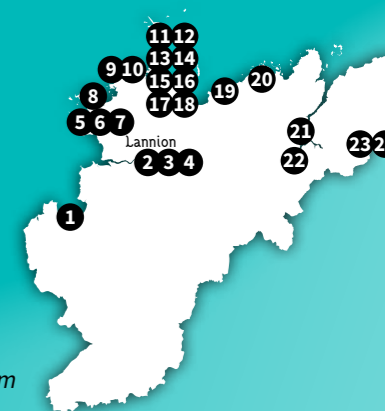
- 14 AVIRON DE MER**  
Perros-Guirec  
02 96 91 16 06 / 06 18 53 11 19
- 21 RAM ATAO AVIRON DE MER ET D'ESTUAIRE**  
Tréguier / 06 77 84 44 10  
www.tregoraviron22.jimdo.com
- 24 AVIRON DU TRIEUX**  
Lézardrieux / 02 96 55 54 75  
www.avirondutrieux.jimdo.com

### SURF

- 15 SEVEN ISLAND SURF CLUB**  
Perros-Guirec  
02 96 23 18 38 / 02 96 91 46 20  
www.7islandsurfclub.com
- 18 SCWAL**  
Perros-Guirec  
06 70 25 76 71
- 19 TRESTEL SURF CLUB**  
Trévou-Tréguignec  
06 17 18 20 55  
www.trestelsurfclub.fr

### KITE SURF

- 16 KAFTKITE**  
Perros-Guirec  
06 07 02 44 52  
www.kaftkite.fr



# COMMENT VENIR ?

## EN BUS :

Lannion est relié à la voie express RN12 (axe 2x2 voies, gratuite, entre Rennes et Brest). C'est la route de communication majeure de la Bretagne nord.

### 1h45 de Rennes

5h de Paris //  
3h de Nantes //

### 1h15 de Brest

45 min de Saint-Brieuc //

## EN TRAIN :

Gare TER-TGV de Plouaret-Trégor, Gare multimodale de Lannion-SNCF.

### Paris Montparnasse vers Lannion

et la gare TER-TGV de Plouaret-Trégor :  
Ligne à grande vitesse,  
Paris à moins 3h.

### TER-TGV quotidiens vers Lannion

toute l'année, par Plouaret-Trégor ou Guingamp.



Bretagne



Paris

Côte de  
Granit Rose



Lannion