



Activités nautiques **2023**

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

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

FOILS | 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

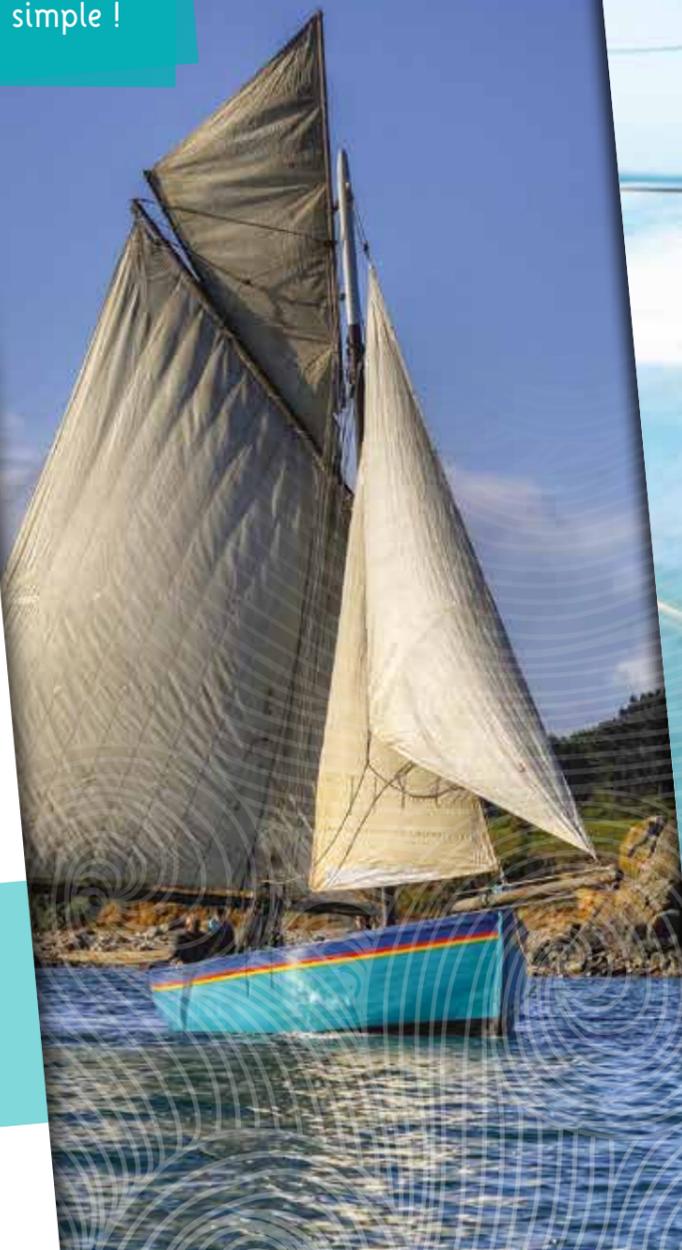
LE COIN DU PÊCHEUR

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.



LES **BEAUX GESTES**
QUI PROTÈGENT
Ar jestroù brav evit an endro

Parce qu'à terre
comme en mer,
chaque petit geste compte !

Profitez de la mer tout en participant
au maintien de son bon état écologique.
Carénage, mouillage, gestion des déchets,
mais aussi biodiversité locale ou éco
navigation... tous les petits gestes utiles
et indispensables à connaître pour
protéger cette belle mer et continuer
à en profiter dans les meilleures
conditions possibles aujourd'hui
et demain !

www.protegeonslamer.bzh

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



1 CENTRE NAUTIQUE DE PLESTIN-LES-GRÈVES CENTRE DU VORLENN DE TRÉDREZ-LOCQUÉMEAU

Avenue de la Lieue de Grève - 22310 Plestin-les-Grèves
Route du port - 22300 Trédrez-Loquémeau
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 ACTIVITÉS PLONGÉE

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

41 avenue de la grève blanche - 22730 Trégastel
02 96 23 45 05
cntregastel@orange.fr
www.cntregastel.com



7 CENTRE NAUTIQUE DE PERROS-GUIREC

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-Jaudy
Base Beg ar Vilin - 22820 Plougrescant
02 96 91 51 48 - 06 86 15 29 44
kayakrochederrien@gmail.com
www.larochederrien-canoekayak.com

#CAPITAINED1JOUR KABITEN UN DEIZ

Balades au fil de l'eau en solo ou avec sa tribu

Parce que la Côte de Granit Rose est aussi exceptionnelle vue de la mer... partagez cette expérience avec votre tribu ! Et si vous étiez #capitained1jour ? En sortie kayak de mer ou rivière, stand up paddle, voilier Bag an Holl, goélette Fillao, char à voile, plongée sous-marine.

1. Choisissez votre expérience nautique
2. Réservez dans l'un des bureaux d'information touristique
3. Naviguez !

www.bretagne-cotedegrantirose.com



Légende

Hébergements sur site



DÉRIVEURS, CATAMARANS

Jamais
il n'a été
aussi
plaisant
et facile de
faire de la
voile !

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
- 1 CENTRE DU VORLENN DE TRÉDREZ-LOCQUÉMEAU**
Trédrez-Locquémeau / 02 96 35 62 25
www.centrenautiqueplestin.com
- 2 ÉCOLE DE VOILE DE TRÉBEURDEN**
Trébeurden
02 96 23 51 35 / 06 07 16 47 69
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
- 5 CENTRE NAUTIQUE DE PERROS-GUIREC**
Perros-Guirec / 02 96 49 81 21
www.nautisme.perros-guirec.com
- 6 CENTRE NAUTIQUE DE PORT-BLANC**
Penvénan / 02 96 92 64 96
www.cnportblanc.fr

DÉRIVEUR

- 1 CENTRE DU VORLENN DE TRÉDREZ-LOCQUÉMEAU**
Trédrez-Locquémeau / 02 96 35 62 25
www.centrenautiqueplestin.com
- 2 ÉCOLE DE VOILE DE TRÉBEURDEN**
Trébeurden
02 96 23 51 35 / 06 07 16 47 69
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
- 4 CLUB NAUTIQUE TRÉGASTEL**
Trégastel / 02 96 23 45 05
www.cntregastel.com
- 5 CENTRE NAUTIQUE DE PERROS-GUIREC**
Perros-Guirec / 02 96 49 81 21
www.nautisme.perros-guirec.com
- 6 CENTRE NAUTIQUE DE PORT-BLANC**
Penvénan / 02 96 92 64 96
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
- 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

- 4 CLUB NAUTIQUE TRÉGASTEL**
Trégastel / 02 96 23 45 05
www.cntregastel.com
- 5 CENTRE NAUTIQUE DE PERROS-GUIREC**
Perros-Guirec / 02 96 49 81 21
www.nautisme.perros-guirec.com

- 6 PERROS SURF SCHOOL**
Perros-Guirec / 06 17 18 20 55
www.pss.bzh
- 7 CENTRE NAUTIQUE DE PORT-BLANC**
Penvénan / 02 96 92 64 96
www.cnportblanc.fr

CLUBS MOUSSAILLONS

- 1 CENTRE DU VORLENN DE TRÉDREZ-LOCQUÉMEAU**
Trédrez-Locquémeau / 02 96 35 62 25
www.centrenautiqueplestin.com
- 2 ÉCOLE DE VOILE DE TRÉBEURDEN**
Trébeurden
02 96 23 51 35 / 06 07 16 47 69
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

- 4 CLUB NAUTIQUE TRÉGASTEL**
Trégastel / 02 96 23 45 05
www.cntregastel.com
- 5 CENTRE NAUTIQUE DE PERROS-GUIREC**
Perros-Guirec / 02 96 49 81 21
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

2 ÉCOLE DE VOILE DE TRÉBEURDEN

Trébeurden
02 96 23 51 35 / 06 07 16 47 69
www.ecoledevoiledetrebeurden.bzh

4 CLUB NAUTIQUE TRÉGASTEL

Trégastel / 02 96 23 45 05
www.cntregastel.com

5 MANCHE OUEST

Trégastel / 06 76 21 26 11
www.manche-ouest.org

6 CENTRE NAUTIQUE DE PERROS-GUIREC

Perros-Guirec / 02 96 49 81 21
www.nautisme.perros-guirec.com

7 PERROS SURF SCHOOL

Perros-Guirec / 06 17 18 20 55
www.pss.bzh

8 CENTRE NAUTIQUE DE PORT-BLANC

Penvénan / 02 96 92 64 96
www.cnportblanc.fr

9 BASE KAYAK DE MER PLOUGRESCANT

Plougrescant
02 96 91 51 48 / 06 86 15 29 44
www.larochederrien-canoekayak.com

10 LA ROCHE-DERRIEN CANOË KAYAK

La Roche-Jaudy
02 96 91 51 48 / 06 86 15 29 44
www.larochederrien-canoekayak.com

11 CENTRE DU VORLENN DE TRÉDREZ-LOCQUÉMEAU

Trédrez-Locquémeau / 02 96 35 62 25
www.centrenautiqueplestin.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

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

2 LA ROCHE-DERRIEN CANOË KAYAK

La Roche-Jaudy
02 96 91 51 48 / 06 86 15 29 44
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 une à deux séances sur eau plate, ils sont lancés.



STAND UP PADDLE

1 CENTRE NAUTIQUE MUNICIPAL DE PLESTIN-LES-GRÈVES

Plestin-les-Grèves / 02 96 35 62 25
www.centrenautiqueplestin.com

2 CENTRE DU VORLENN DE TRÉDREZ-LOCQUÉMEAU

Trédrez-Locquémeau / 02 96 35 62 25
www.centrenautiqueplestin.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

5 MACAREUX SURF SCHOOL

Beg Léguer Lannion
06 29 65 80 64
Facebook : Macareux Surf School

5 ÉCOLE DE VOILE DE TRÉBEURDEN

Trébeurden
02 96 23 51 35 / 06 07 16 47 69
www.ecoledevoiletrebouden.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

7 CLUB NAUTIQUE TRÉGASTEL

Trégastel / 02 96 23 45 05
www.cntregastel.com

8 MANCHE OUEST

Trégastel / 06 76 21 26 11
www.manche-ouest.org

9 CENTRE NAUTIQUE DE PERROS-GUIREC

Perros-Guirec / 02 96 49 81 21
www.nautisme.perros-guirec.com

10 PERROS SURF SCHOOL

Perros-Guirec / 06 17 18 20 55
www.pss.bzh

11 CENTRE NAUTIQUE DE PORT-BLANC

Penvénan / 02 96 92 64 96
www.cnportblanc.fr

12 BASE KAYAK DE MER PLOUGRESCANT

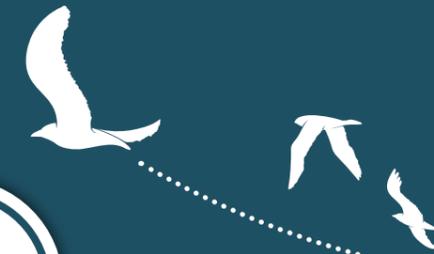
Plougrescant
02 96 91 51 48 / 06 86 15 29 44
www.larochederrien-canoekayak.com

13 LA ROCHE-DERRIEN CANOË KAYAK

La Roche-Jaudy
02 96 91 51 48 / 06 86 15 29 44
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

2 ARMOR MARCHE AQUATIQUE

Locquémeau / 06 61 24 97 62
armor-marche-aquatique@orange.fr

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

4 ESCAPADE GLAZ

Trégastel, Trébeurden, Île Grande / 06 52 53 31 05
www.escapadeglaz.fr
Facebook : @EscapadeGlazMarcheAquatique
Instagram : @escapadeglaz

5 CENTRE NAUTIQUE DE PERROS-GUIREC

Perros-Guirec / 02 96 49 81 21
www.nautisme.perros-guirec.com

6 FIT OCEAN TRESTEL

Plage de Trestel - Trévou-Tréguignec
06 32 63 67 93
www.facebook.com/fitocean.trestel
www.fitaqua-trestel.over-blog.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 !



LES FOILS

Sensations inédites sur ces merveilleux engins volants ! Vous êtes pratiquants expérimentés ? Les foils donnent une autre dimension à vos activités nautiques. Les plans porteurs placés sous l'eau soulèvent le bateau et lui permettent d'atteindre des vitesses bien supérieures avec un vent modéré. Décollage immédiat !

KITEFOIL

Activité encadrée et location

1 KITE'S COOL

Saint-Michel-en-Grève
06 12 69 59 59
www.kitescool.com

6 TRÉGOR KITE CREC'H QUILLE

Saint-Quay-Perros / 06 70 81 80 22
www.tregorkite.com

7 TRÉGOR KITE

Penvénan / 06 70 81 80 22
www.tregorkite.com

SUPFOIL

Activité encadrée et location

1 KITE'S COOL

Saint-Michel-en-Grève
06 12 69 59 59
www.kitescool.com

FOIL TRACTÉ

6 TRÉGOR KITE CREC'H QUILLE

Saint-Quay-Perros
06 70 81 80 22
www.tregorkite.com

WINGFOIL

Activité encadrée et location

1 KITE'S COOL

Saint-Michel-en-Grève
06 12 69 59 59
www.kitescool.com

2 CENTRE NAUTIQUE MUNICIPAL DE PLESTIN-LES-GRÈVES

Plestin-les-Grèves / 02 96 35 62 25
www.centrenautiqueplestin.com

4 CLUB NAUTIQUE TRÉGASTEL

Trégastel / 02 96 23 45 05
www.cntregastel.com

5 CENTRE NAUTIQUE DE PERROS-GUIREC

Perros-Guirec / 02 96 49 81 21
www.nautisme.perros-guirec.com

7 TRÉGOR KITE

Penvénan / 06 70 81 80 22
www.tregorkite.com

WINGSPEED

1 KITE'S COOL

Saint-Michel-en-Grève
06 12 69 59 59
www.kitescool.com

WINGSUP

2 CENTRE NAUTIQUE MUNICIPAL DE PLESTIN-LES-GRÈVES

Plestin-les-Grèves / 02 96 35 62 25
www.centrenautiqueplestin.com

WINDFOIL

Activité encadrée et location

3 ÉCOLE DE VOILE DE TRÉBEURDEN

Trébeurden
02 96 23 51 35 / 06 07 16 47 69

4 CLUB NAUTIQUE TRÉGASTEL

Trégastel / 02 96 23 45 05
www.cntregastel.com



SURF KITE SURF BODY BOARD

1 KITE'S COOL

Saint-Michel-en-Grève
06 12 69 59 59
www.kitescool.com

2 MAT SURF SCHOOL

Saint-Michel-en-Grève
06 20 90 14 11
www.matsurfschool.fr

3 MACAREUX SURF SCHOOL

Beg Léguer - Lannion
06 29 65 80 64
www.bretagne-cotedegranitrose.com/offres/macareux-surf-school-lannion-fr-3787777/

7 PERROZ SURF SCHOOL

Perros-Guirec / 06 17 18 20 55
www.pss.bzh

9 TRÉGOR KITE SURF CREC'H QUILLE

Saint-Quay-Perros / 06 70 81 80 22
www.tregorkite.com

PLANCHE À VOILE

Activité encadrée et location

4 ÉCOLE DE VOILE DE TRÉBEURDEN

Trébeurden
02 96 23 51 35 / 06 07 16 47 69
www.ecoledevoiletrebeurden.bzh

5 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

6 CLUB NAUTIQUE TRÉGASTEL

Trégastel / 02 96 23 45 05
www.cntregastel.com

8 CENTRE NAUTIQUE DE PERROS-GUIREC

Perros-Guirec / 02 96 49 81 21
www.nautisme.perros-guirec.com

10 CENTRE NAUTIQUE DE PORT-BLANC

Penvénan / 02 96 92 64 96
www.cnportblanc.fr



SOUS L'EAU

DÉCOUVERTE DES MONDES SOUS-MARINS

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 TRÉBEURDEN**
Trébeurden
02 96 23 66 71
www.cap-trebeurden.com
- 2 JOLY PLONGÉES**
Perros-Guirec
06 81 05 98 59
www.jolyplongees.com
- 3 TRIEUX PLONGÉE**
Lézardrieux
06 26 98 40 44
www.trieuxplongee.com



DE LA GLISSE SUR LE SABLE

RIKLAÑ WAR AN TRAEZH



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

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 !!!



CHAR À CERF VOLANT WINGSPEED WINGSUP CHAR À VOILE

- 1 CENTRE NAUTIQUE MUNICIPAL DE PLESTIN-LES-GRÈVES**
Plestin-les-Grèves
02 96 35 62 25
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

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

3 CENTRE NAUTIQUE DE PERROS-GUIREC
Perros-Guirec
02 96 49 81 21 / 06 26 30 13 45
www.nautisme.perros-guirec.com

VOILIERS TRADITIONNELS

4 VOILIER SANT C'HIREG
Perros-Guirec / 06 37 78 17 19
www.santguirec.com

5 VOILIER AR JENTILEZ
Perros-Guirec / 02 96 49 81 21
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 (hors été) / 02 96 92 09 15
À partir de 11h en juillet/août
www.marie-georgette.com

8 VOILE ET TRADITIONS
Lézardrieux
02 96 55 44 33
www.voilestraditions.fr

9 VIEUX GRÉEMENT EULALIE
Lézardrieux / 06 87 73 17 99
www.eulalie-paimpol.com

10 LA CARAVELLE MINUX
Trélevern / 02 96 15 19 09 / 07 87 86 84 79
www.bretagne-cotedegrantrose.com/offres/voile-decouverte-avec-la-caravelle-minux-trelevern-fr-2714920/



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

VEDETTES À PASSAGERS EN RIVIÈRE

3 LE PASSEUR DU TRIEUX
Pontrieux
06 21 07 30 72
www.lepasseurdutrieux.com

LOCATION DE BATEAUX SANS PERMIS

1 ÉCOLE DE VOILE DE TRÉBEURDEN
Trébeurden
02 96 23 66 71
www.ecoledevoiletrebeurden.bzh

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



LE COIN DU PÊCHEUR

KORN AR BESKETAERIEN



EN OFFICE DE TOURISME, PROFITEZ DE PLUS DE SERVICES

- Vente de cartes de pêche
- Dépositaire bagues saumon
- Kit d'information du pêcheur
- Conseils personnalisés par du personnel formé, avec la complicité de l'AAPPMA du Léguer
- Renseignements et réservation de notre programme tout niveau, tout âge, riche d'une 50^{aine} d'animations

www.bretagne-cotedegranitrose.com

EN RIVIÈRE...

Du Douron au Guindy, en passant par le Jaudy et 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 croiera 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 PHILIPPE DOLIVET 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 MARC LAVEDAN - GUIDE PÊCHE

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

2 BLEU MER PÊCHE

L'île Grande - Pleumeur-Bodou / 06 15 05 02 96
pechemerbretagne.blogspot.com

3 PATRICK SEIGNEUR - GUIDE MARITIME

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

4 LA MARIE GEORGETTE

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

5 BRITTANY FLY FISHING - PHILIPPE DOLIVET GUIDE DE PÊCHE À LA MOUCHE EN MER

Tonquédec / 06 42 03 93 66
www.brittanyflyfishing.com/peche-du-bar-a-la-mouche

6 ESCAPADE GLAZ

Trégastel à Trébeurden / 06 52 53 31 05
www.escapadeglaz.fr
Facebook :
www.facebook.com/EscapadeGlazLittoralBretagne
Instagram : @escapadeglaz

7 KILLIAN LE BRETON GUIDE DE PÊCHE

06 32 85 10 97
www.celticfishing.com

8 PIERRE PASSION PÊCHE

Port de Trébeurden
06 27 45 36 61
www.peche-mer-trebeurden.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.

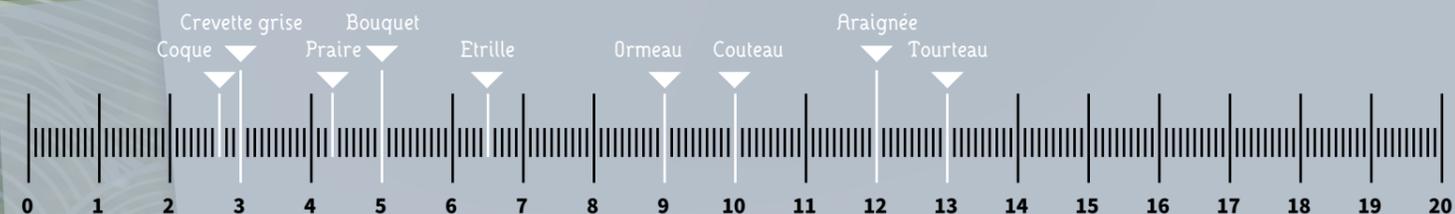
Remettez les blocs en place.

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-iles.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 TOUNNATURE**
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 DÉCOUVERTE LE HEDRAOU / ASSOCIATION PEP BRETEILL'ARMOR**
Perros-Guirec / 02 96 91 26 32
www.sejours-pep22.com/
centre-decouverte-hedraou_167.html
- 10 ESCAPADE GLAZ**
Pleumeur-Bodou / Trégastel
06 52 53 31 05
www.escapadeglaz.fr
Facebook : @EscapadeGlazLittoralBretagne
Instagram : @escapadeglaz
- 11 VISITES OSTRÉICOLES DE L'OFFICE DE TOURISME COMMUNAUTAIRE**
Parc ostréicole de St Riom à Lanmodez
02 96 05 60 70
www.bretagne-cotedegranitrose.com
- 12 SERVICE ENVIRONNEMENT DE LANNION-TRÉGOR COMMUNAUTÉ**
www.lannion-tregor.com
- 13 LA MAISON DU LITTORAL**
Site du Gouffre / Plougrescant
02 96 92 58 35
- 14 LA MAISON DES TALUS ET DES ROUTOIRS À LIN**
Pouldouran / 02 96 92 58 35
- 15 LA MAISON DU SILLON**
Pleubian / 02 96 16 54 67



PRATIQUER LE NAUTISME À L'ANNÉE EN CLUB

MERDEIÑ 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

22 LA ROCHE-DERRIEN CANOË KAYAK
La Roche-Jaudy
02 96 91 51 48 / 06 86 15 29 44
www.larochederrien-canoekayak.com

25 BASE KAYAK DE MER PLOUGRESCANT
Plougrescant
02 96 91 51 48 / 06 86 15 29 44
www.larochederrien-canoekayak.com

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-Jaudy
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 CENTRE ACTIVITÉS PLONGÉE
Trébeurden / 02 96 23 66 71
www.plongeeecap.com

13 GROUPE D'INTERVENTION DES SPORTS DE LA CÔTE DE GRANIT ROSE
Ploumanac'h
www.gissacg.free.fr

23 TRIEUX SUBAQUA 22
Lézardrieux / 06 64 12 90 65
www.trisub22.fr

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

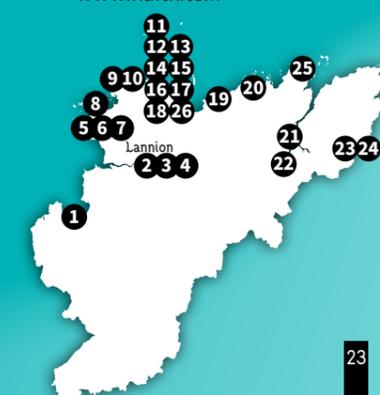
18 SCWAL
Perros-Guirec / 06 70 25 76 71

19 TRESTEL SURF CLUB
Trévou-Tréguignec / 06 17 18 20 55
www.trestelsurfclub.fr

26 PERROZ SURF SCHOOL
Perros-Guirec / 06 17 18 20 55
www.pss.bzh

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

