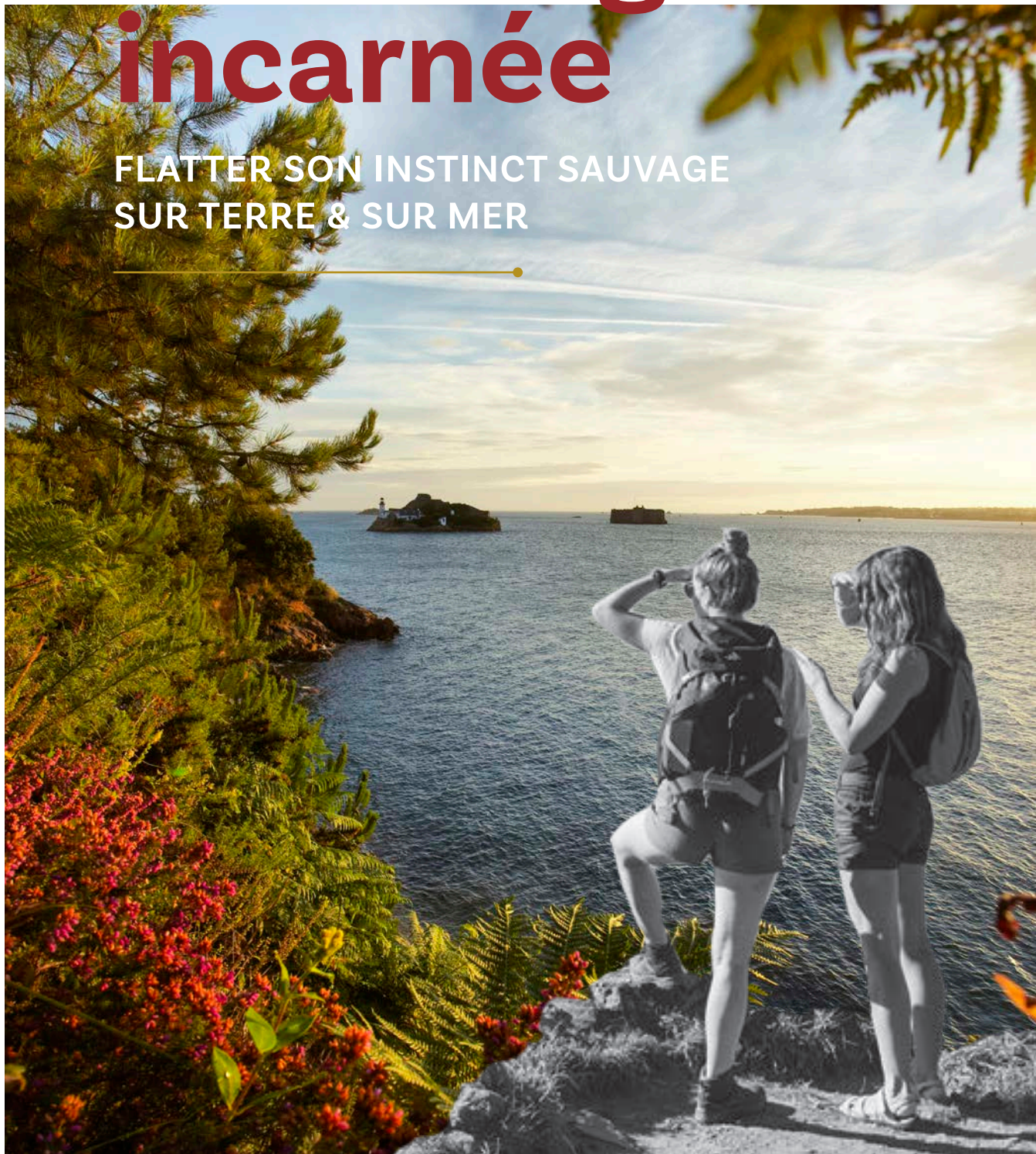


La Bretagne incarnée

FLATTER SON INSTINCT SAUVAGE
SUR TERRE & SUR MER



DOSSIER DE PRESSE 2022

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

Sensation Bretagne vous fait voyager sur le littoral breton, retrouvez les 28 stations balnéaires : Cancale, Dinard, Saint-Cast-le Gildo, 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, Nèvez-Port-Manec'h, Moëlan-sur-Mer, Clohars-Carnoët, Carnac, Arzon-Port du Crouesty-Port Navalo, Damgan, Pénestin.

www.sensation-bretagne.com



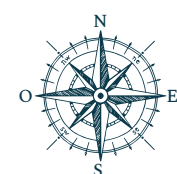
15 manières de flatter son instinct sauvage sur terre, sur mer

Immergé dans les vagues de l'océan, isolé tel un Robinson sur une île déserte, les yeux perdus dans le bleu des eaux salées depuis un sauna de cèdre rouge... La Bretagne vous réserve son lot de solitude ardemment désirée et de retour à la nature sauvage. Parce que vous avez besoin de vous ressourcer et de vous reconnecter à l'essentiel le temps d'un séjour aux accents marins, prenez la direction du GR®34 et suivez votre instinct : du vol des sternes au-dessus de l'île Louët aux bonds facétieux des lapins de garenne de l'île Milliau, c'est entre terre et mer que vous trouvez votre équilibre.

Si vous êtes prêt à vivre intensément, à bousculer vos habitudes, à laisser la beauté des paysages éblouir votre regard, alors vous êtes le bienvenu pour un trail énergétique autour de Perros-Guirec, vous êtes attendu pour une plongée fascinante dans l'archipel des Glénan, vous êtes à l'affût mais avec bienveillance des phoques gris des Étocs et vous percerez peut-être les secrets des étranges récifs des Hermelles. Les plantes du sentier côtier de Moëlan-sur-Mer vous réservent une balade dans l'Histoire tandis que les grandes marées de Saint-Cast-Le-Gildo pourraient bien vous empêcher de dormir et vous faire marcher... à vous de voir et de ressentir jusqu'où vous souhaitez flatter votre instinct sauvage.

Sommaire

- PAGES 4/6..... La nature à grands pas
- PAGES 7/9..... Rendez-vous sauvages en eaux salées
- PAGES 10/13..... Trouver le bonheur loin de la civilisation



Le littoral breton



La nature à grands pas

Randonnée commentée sur le récif des Hermelles

📍 AUTOUR DE CANCALE –
BAIE DU MONT-SAINT-MICHEL

Imaginez d'étranges structures aux formes basses et arrondies, solidement implantées à même la plage de la baie du Mont-Saint-Michel. Rapprochez-vous à marée basse et constatez que ce sont en réalité des milliards de petits tubes composés de grains de sable agglomérés, serrés les uns contre les autres. Mais qui sont donc les architectes de ces édifices étonnants... et vivants ? La réponse vous attend au cours d'une sortie nature guidée au cœur du banc des Hermelles : site naturel unique en Europe, il est le lieu de résidence d'un certain petit vers marin extrêmement doué pour la construction. Demandez-lui donc le secret de sa colle biologique tellement résistante et aux propriétés si spécifiques que les scientifiques ne sont pas encore parvenus à la synthétiser...

Randonnée pédestre dans le Banc des Hermelles avec la Maison de la Baie - 12 km - tarif adulte à partir de 14 € / enfant 6-14 ans 9 € 50 - durée 5 à 6h
> www.saint-malo-tourisme.com

Atelier d'herboristerie dans la vallée de l'Aber Wrac'h

📍 LANDÉDA-L'ABER WRAC'H

C'est parti pour apprendre les rudiments de la magie verte ! Celle méconnue de la flore des sous-bois et des talus, celle discrète des fleurs des chemins et des prairies de la vallée de l'Aber Wrac'h, celle aussi de la puissance du mental et de la rencontre mystique avec le monde végétal... Pendant une demi-journée en mettant vos pas dans ceux de Florence, vous apprenez à reconnaître, cueillir puis transformer les plantes par le feu, l'huile, l'alcool ou tout autre ingrédient afin de créer vos préparations herboristes à destination de toute la famille. À vous de jouer pour réaliser baumes, sirops et concentrés naturels, sans oublier quelques remèdes traditionnels de Bretagne, énigmatiques bâtonnets de fumigation, magiques amulettes et mystérieux élixirs...

Atelier Herboristerie sensible au fil des saisons avec L'Effet Flore et Ty Z'Ateliers - Tarif 40 € fournitures comprises - Durée 4h - Calendrier et renseignements :
> www.leffetflore.bzh



Sur les traces des plantes sauvages avec Dominique l'Apothicaire

📍 CLOHARS-CARNOËT

Eupatoire à feuilles de chanvre, benoîte commune ou monnaie du Pape, millepertuis ou véronique... aucune de ces plantes n'a de secrets pour Dominique l'Apothicaire, personnage haut en couleurs et riche en savoir, arrivé tout droit du XIV^e siècle comme en témoigne son langage. Suivez-les, lui et son étrange couvre-chef, et partez pour un voyage à la fois instructif, féérique et drôle dont les végétaux sauvages sont les principaux protagonistes. Le long des sentiers côtiers écoutez ses récits et ses anecdotes tout en prêtant attention aux propriétés médicinales des plantes rencontrées en chemin... ce faisant vous pourriez bien apprendre le secret du fameux Élixir de Longue Vie !

Découverte historique et médicinale des plantes sauvages - Du 01/03 au 31/10 chaque jeudi, autres jours sur demande - Tarif adulte 12 € / enfant 6 € / famille 30 €

> www.quimperle-terreoceane.com

Promenade sur le port à la découverte des oiseaux du littoral

📍 CAMARET-SUR-MER

Bouche bée, vous admirez ses dessins plus vrais que nature dans son atelier de Camaret-sur-Mer. Vous imaginez un peu rêveusement que ces grands cormorans, que cette hirondelle, que ce martin-pêcheur ou cette fauvette pitchou vont brusquement quitter leur feuille de papier et s'envoler vers le ciel... Suivez donc le dessinateur Serge Kergoat et ce fantasme pourrait bien devenir réalité ! Passionné d'ornithologie et intarissable sur les habitants à plumes du littoral, il vous emmène le long du port à la découverte des oiseaux du bord de mer. Avec lui se dessinent, au sens propre comme au figuré, les silhouettes des goélands marins et des cormorans huppés !

Les mardis de l'oiseau à Camaret-sur-Mer - sur réservation - 10h-12h30
Tarif adulte 10 € / enfant moins de 12 ans 5 € / gratuit moins de 6 ans
> www.zoizo.fr





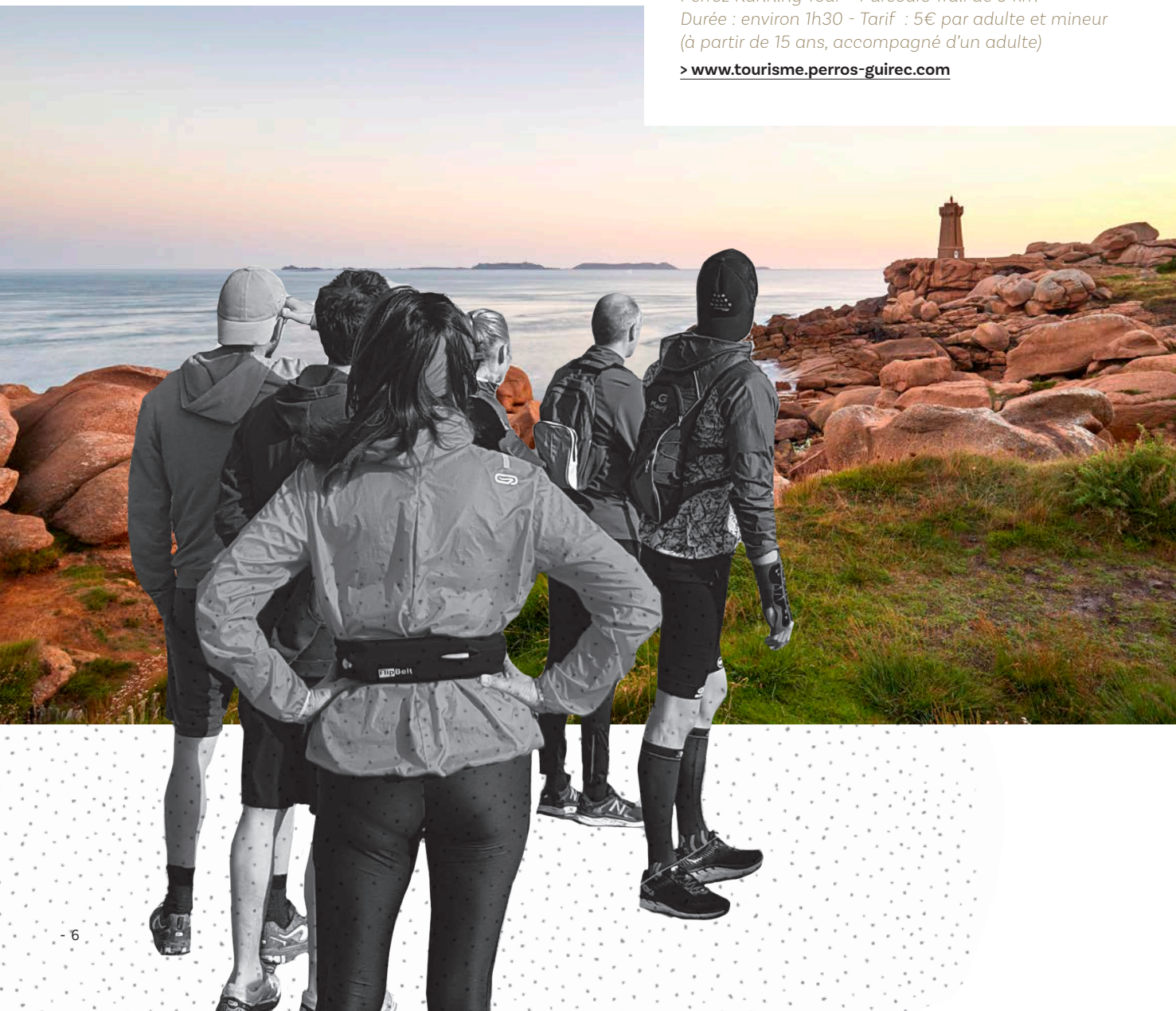
Course nature guidée sur la Côte de Granit Rose

📍 PERROS-GUIREC

Chaos de Granit Rose et port naturel de Ploumanac'h, sentier des Douaniers et plages, sans oublier le port de plaisance ou encore les quartiers authentiques de Perros-Guirec : enfiler vos chaussures de trail et lancez-vous hardiment sur les 4 parcours balisés qui vous font découvrir les plus beaux paysages de la station. Quel que soit votre niveau, c'est sous la supervision d'Albane, coach sportive, que vous arpentez le littoral perrosien à la découverte de l'histoire, de la géologie et du patrimoine de la station bretonne. De petites criques en points de vue grandioses, vous avez trouvé comment allier le sport et l'exploration, le dynamisme et la culture !

*Perroz Running Tour - Parcours Trail de 9 km
Durée : environ 1h30 - Tarif : 5€ par adulte et mineur
(à partir de 15 ans, accompagné d'un adulte)*

> www.tourisme.perros-guirec.com



Rendez-vous sauvages en eaux salées



2 jours et 1 nuit en kayak au sein d'une nature exceptionnelle

📍 PLOUGUERNEAU

Savez-vous ce que signifie « glaz » ? En breton ce mot qualifie les subtiles nuances de bleu, vert et gris qui habillent les Abers et la frange littorale. Pour mieux saisir ce concept et peindre votre esprit des mille couleurs que revêt ici la nature, partez donc pour un « mini-camp » à bord de votre kayak de mer en compagnie de Jérôme. Expérimentez l'évasion « bout du monde » dans les eaux turquoise de l'île Stagadon, entrez dans la peau d'un gardien de phare sur l'île Vierge, payez d'îlots en grèves au fil du vent et du kaléidoscope de lumières : votre plan de navigation établi au dernier moment vous réserve à n'en pas douter les plus belles surprises !

Mini-camp kayak avec Glaz Évasion - d'avril à octobre, hors juillet-août - 2 jours / 1 nuit - Tarif adulte à partir de 240 € / enfant à partir de 50 € en pension complète

> www.glazevasion.com



Apercevoir les phoques gris de l'archipel des Étocs

📍 LE GUILVINEC

Ils se prélassent au soleil, robes tachetées, moustaches fournies et regard curieux : n'interrompez pas leur sieste et ne troublez pas leur tranquillité ! Ici dans le magnifique archipel des Étocs une colonie de phoques gris a élu domicile, profitant d'un environnement préservé et poissonneux.

Depuis le semi-rigide, vous observez les fascinants mammifères à la juste distance, sans nuire à leur repos : quelle chance de pouvoir les admirer au

plus près, dans leur milieu naturel ! Et s'ils soufflent comme des phoques, c'est qu'il faut aller vous faire voir ailleurs... une pointe de vitesse au retour vous procurera une grisante sensation de liberté !

Sortie commentée en semi-rigide dans l'archipel des Étocs avec Soizen - Durée 1h - Tarif 14 €

> www.soizen.fr



Une journée de croisière à la recherche de la faune marine

📍 ARZON

Les yeux émerveillés des enfants et les sourires des adultes en disent long sur la fascination que la faune marine opère sur les Terriens ! Sautent les dauphins et volent les goélands, voguent les poissons-lunes et volent les

puffins ! Cette excursion d'une journée menée au plus près des habitants de la mer depuis un confortable bateau est agrémentée de commentaires naturalistes et suivie d'une conférence sur l'adaptation des cétacés et des oiseaux au milieu marin. Admirer et photographier la nature n'a jamais été aussi facile et agréable.

Pssstt : ...si vos photos sont loupées, un compte-rendu photographique est mis en ligne après chaque sortie !

Croisière Mor Braz avec Faune Océan au départ d'Arzon - Tarif adulte 80 € / ado 12-18 ans 70 € / enfant moins de 12 ans 50 € - Durée 8h

Pique-nique non compris

> www.fauneocean.fr



Promenade en kayak de mer dans les îles Saint-Quay

📍 SAINT-QUAY-PORTRIEUX

La silhouette effilée de votre kayak de mer se joue des vagues et des courants marins. Vous l'appriivoisez peu à peu grâce aux conseils de Kilian, accompagnateur expérimenté. Roches et criques de sable alternent sous votre regard, tandis que se dévoile la beauté éclatante et fragile des îles Saint-Quay. À présent pleinement à l'aise, vous glissez sur les eaux cristallines, couronnées du vol

des oiseaux marins : vous respirez les embruns, pagayez à votre rythme pour découvrir les coins secrets du littoral... Loin, très loin du quotidien, cette belle balade a des accents d'éternité.

Sortie en kayak de mer dans les îles Saint-Quay avec Kayak Avel Vor - Durée 2h30 - Tarif à partir de 35 €

> www.kayakavelvor.fr

Balade nature en kayak dans l'estuaire de l'Odé

📍 BÉNODET

L'Odé coule vers l'océan depuis sa source dans les Montagnes Noires, formant un vaste lac intérieur puis se resserrant en un estuaire aux eaux agitées par les marées. Depuis votre kayak, voguant sur le cours du fleuve côtier surnommé parfois « plus belle rivière de France », vous savourez le plaisir de naviguer dans une nature restée sauvage. Châteaux assoupis et somptueux domaines bordent les rives, ici ou là un navire échoué et quelques sentiers de randonnée cachés dans les bois rappellent la présence humaine dans les environs. Accompagné d'un moniteur professionnel, votre paisible balade vous en apprend davantage sur l'histoire de l'endroit, la faune et la flore locales.

Balade accompagnée en kayak avec le Kayak-Club de Quimper - Durée 1h30 environ
Tarif adulte 22 € / enfants 9-16 ans 20 €

> www.kayak-quimper.org



Trouver le bonheur loin de la civilisation

Baptême de plongée dans l'archipel des Glénan

📍 FOUESNANT-LES GLÉNAN

Eaux vert émeraude et plages de sable blanc : l'archipel des îles Glénan, site naturel classé, accueille les visiteurs dans un décor paradisiaque. Sous la surface, de fantastiques décors émerveillent aussi les plongeurs : d'énigmatiques épaves gisent par le fond, offrant à une foisonnante faune et flore sous-marines de parfaits refuges. Vous, encadré des professionnels passionnés du club de plongée Actisub, profitez d'une expérience magique mêlant l'atmosphère unique du « monde du silence » à l'excitation de la découverte. Parmi les forêts de laminaires, évoluant palmes au pied, regard ébloui, vous vous sentez comme un poisson dans l'eau...

Baptême de plongée aux Glénan avec Actisub – chaque lundi pendant l'été - 60 € Matériel fourni

> www.actisub.fr



Marche nordique nocturne sur l'estran

📍 SAINT-CAST-LE-GUILDON

La magie des grandes marées offre aux marcheurs de nouveaux terrains de jeu : grâce à Mathieu, vous arpentez l'estran, profitant du retrait provisoire des eaux... à la lueur des lampes frontales ! Pourquoi faire de jour ce qui est bien plus ludique et instructif une fois le soleil couché ? Muni de vos bâtons de marche nordique, environné de l'obscurité et ressentant sous vos pas la présence du sable humide, vous progressez dans une ambiance exceptionnelle tout en profitant de la lueur des étoiles et de la quiétude qu'offre la nuit. Il est l'heure de tenter cette nouvelle aventure, qui éveille vos sens comme nulle autre.

Marche nordique nocturne avec Cap à l'Ouest - 10/05 à 20h30 - 11/05 à 20h30 - 23/05 à 19h30 - 24/05 à 20h45 - 09/06 à 20h45 - 22/06 à 19h45 - 23/06 à 21h - 24/06 à 21h - durée 2h environ - tarif 15 €

> www.cap-a-louest.bzh



Éco-spa bohème et nature face à la mer

📍 DINARD / SAINT-LUNAIRE

« La belle saison porte bien son nom à Saint-Lunaire » pensez-vous depuis la table de massage, les pieds dans le sable et les yeux dans le bleu. Ici on décline le spa en plein air et le sauna en cèdre rouge façon tonneau, installé directement sur la plage pour profiter du soleil et de l'atmosphère littorale. C'est le bruit des vagues qui vous détend, l'air marin qui purifie vos poumons et les embruns qui vous rafraîchissent le temps d'une séance de relaxation et de soin vécue en connexion totale avec la nature environnante. Pour compléter l'expérience, demandez la carte des « échappées iodées » : elles font voyager vos sens des oreilles jusqu'aux orteils...

L'île, sauna et spa face à la mer, à Saint-Lunaire - sauna partagé (max 3 personnes) avec accès terrasse / solarium / tisanderie / coin lecture
Tarif 25 € / personne / heure

> www.lilesaintlu.com





Nuit insulaire au sein des gîtes de l'île Milliau

📍 TRÉBEURDEN

Dans un paysage de carte postale, 3 gîtes entièrement rénovés au sein d'un ancien corps de ferme du XVI^e siècle vous accueillent. Entre leurs murs de granit rose se trouvent un mobilier typique des fermes du Trégor et tout le nécessaire pour un agréable séjour insulaire, loin de la frénésie du continent, sur une île entièrement autonome en énergie et en eau. Milliau en effet n'est accessible qu'à marée basse et vous avez tout loisir d'arpenter rêveusement les 23 hectares qui abritent une petite faune discrète : merles, rouges-gorges, grives et lapins de garenne sont vos uniques voisins le temps de votre séjour sur la plus grande des îles trégoroises.

Capacité 17 personnes maximum
Nuitée à partir de 22 € / personne

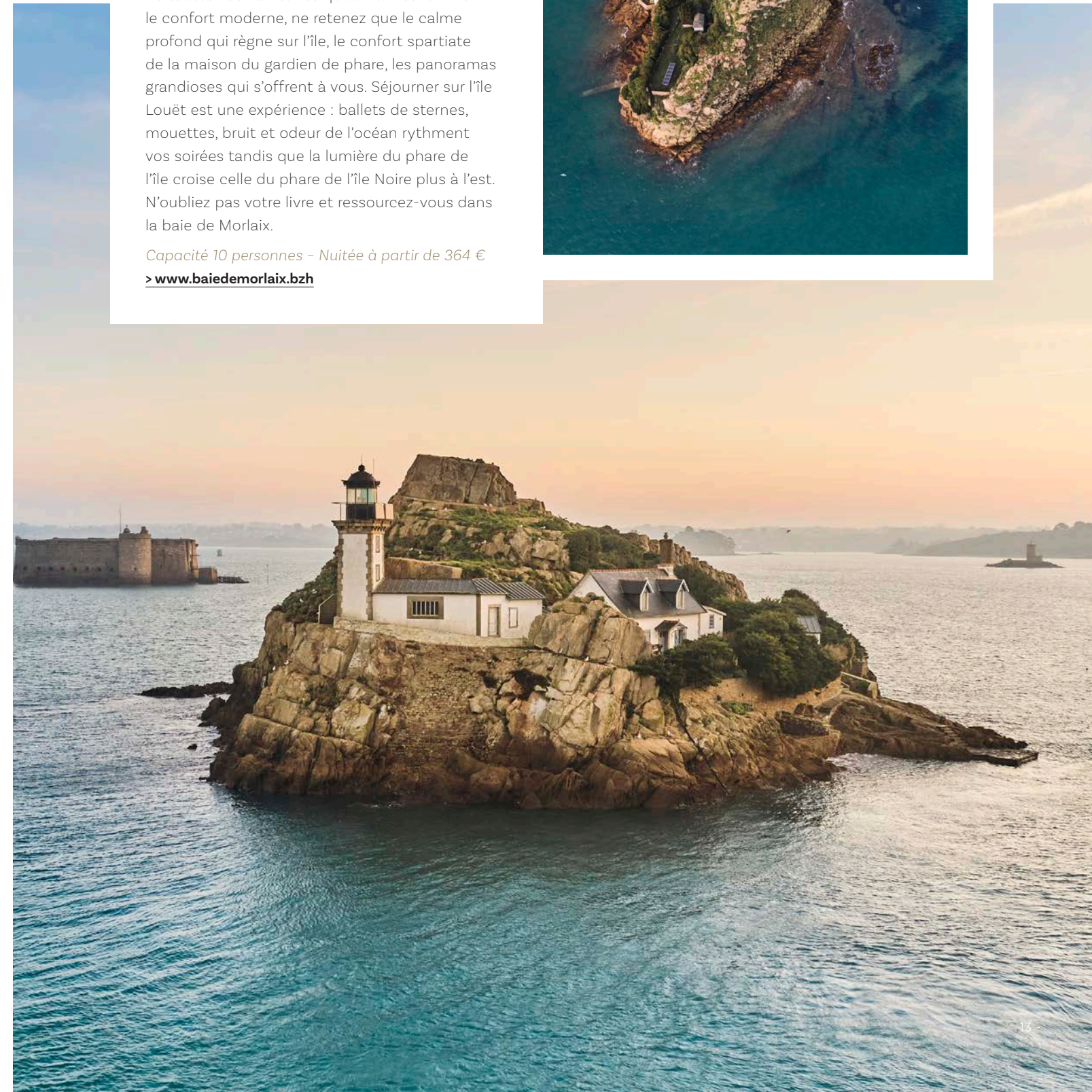
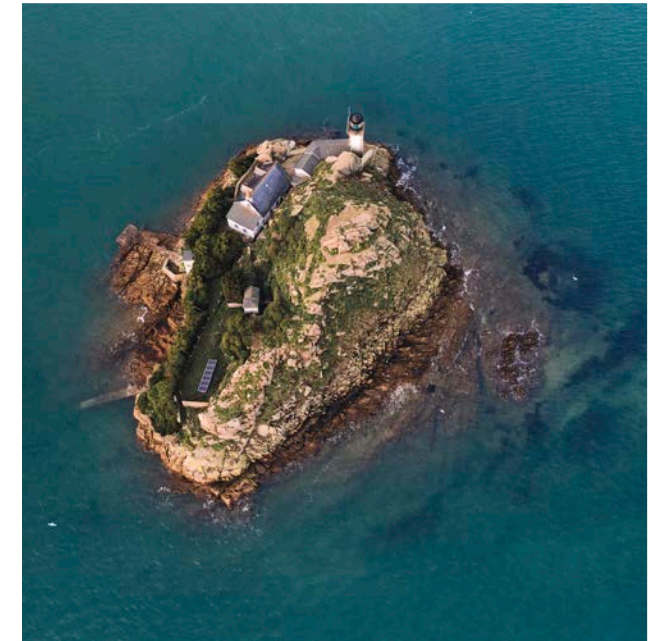
> www.trebeurden.fr

Dépaysement total dans la maison du gardien de phare de l'île Louët

📍 CARANTEC

L'île Louët ressemble à un petit paradis, mais un paradis qui se mérite. Inaccessible même à marée basse, il faut vous y faire déposer muni de votre paquetage. Et ensuite commence une véritable retraite quasi spirituelle, loin très loin de toutes vos habitudes quotidiennes. Oubliez le confort moderne, ne retenez que le calme profond qui règne sur l'île, le confort spartiate de la maison du gardien de phare, les panoramas grandioses qui s'offrent à vous. Séjourner sur l'île Louët est une expérience : ballets de sternes, mouettes, bruit et odeur de l'océan rythment vos soirées tandis que la lumière du phare de l'île croise celle du phare de l'île Noire plus à l'est. N'oubliez pas votre livre et ressourcez-vous dans la baie de Morlaix.

Capacité 10 personnes - Nuitée à partir de 364 €
> www.baiedemorlaix.bzh



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

aiRpur

Rédaction : www.agence-airpur.fr

Graphisme : www.midia14h.com

Crédits photos : Glamping Terre et Mer, Thibault Poriel,
L'Oeil de Paco, Alexandre Lamoureux, Chikolodenn,
Alidade, Candide Camera, Bernard Galéron, Manoir
de Lan Kerellec, Mairie de Clohars-Carnoët - Service
Communication, DCET Maitre Sarrasin, Camille Sayec,
Berthier, Marilou Daube, Alidade, Alain Daoulas - Passion
presqu_île, fred@armorphoto.fr, St Thomas TV, tymenez,
Eco-gîte Ty Rheun, niclofilm Moment, Emmanuel Berthie,
Mathieu Agez

