

# L'ESSENTIEL

OFFICE DE TOURISME BRETAGNE CÔTE DE GRANIT ROSE



## S'EVADER ! UNE PALETTE DE COULEURS toutes saisons

### PATRIMOINE

À la découverte  
d'une Bretagne secrète

P. VIII

### NATURE

Au cœur des marais

P. X

### MER

Notre top plage

P. XII



Pointe du Castel,  
Trébeurden

## Un, deux, trois, nous irons...

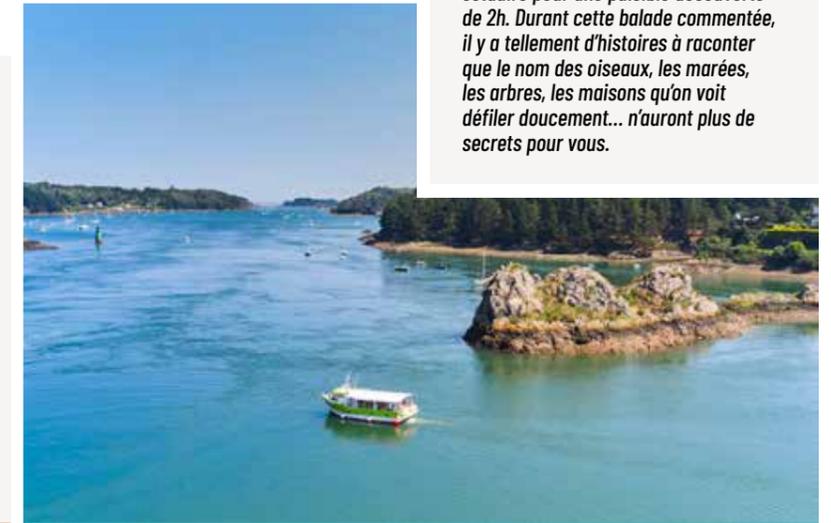
... À la découverte d'une Bretagne authentique, parfois secrète  
qui nous raconte l'histoire du Trégor... Sentir les marais, dès le printemps,  
et s'émerveiller de cette nature luxuriante et généreuse...  
À la plage pour des sensations de glisse ou pour le farniente tout simplement...  
c'est aussi ça l'essentiel.



**CÔTE DE GRANIT ROSE,**  
*'Un livre de légendes à ciel ouvert*  
.....  
*Quand l'histoire s'invite  
au détour des chemins creux*

**OÙ ?**  
Le menhir de Saint-Uzec  
à Pleumeur-Bodou

**LE SAVIEZ-VOUS ?**  
Lors de votre séjour sur la Côte de Granit Rose, ne manquez pas ce monument unique, particulièrement impressionnant. Il a probablement été christianisé lors de la seconde moitié du XVII<sup>e</sup> siècle et illustre les efforts considérables réalisés par le clergé pour répandre et renforcer la Foi auprès de populations paysannes. Surmonté d'une croix, les sculptures autrefois peintes, représentent la passion du Christ.

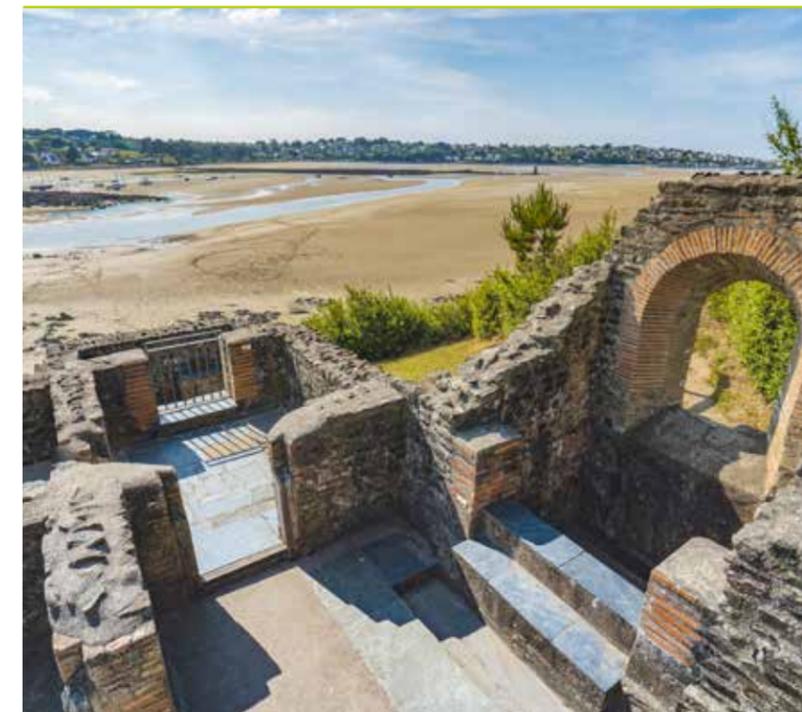


**CÔTE SAUVAGE,**  
*Peites et grandes histoires  
au fil de l'eau*  
.....

*Terre de légendes,  
quelques passeurs bretons  
perpétuent les traditions*

**OÙ ?**  
Le Passeur du Trieux à Lézardrieux

**LE SAVIEZ-VOUS ?**  
Depuis plus de 10 ans maintenant, au départ de Lézardrieux, " Le Passeur du Trieux » vous entraîne dans les méandres du Trieux, côté rivière ou estuaire pour une paisible découverte de 2h. Durant cette balade commentée, il y a tellement d'histoires à raconter que le nom des oiseaux, les marées, les arbres, les maisons qu'on voit défiler doucement... n'auront plus de secrets pour vous.

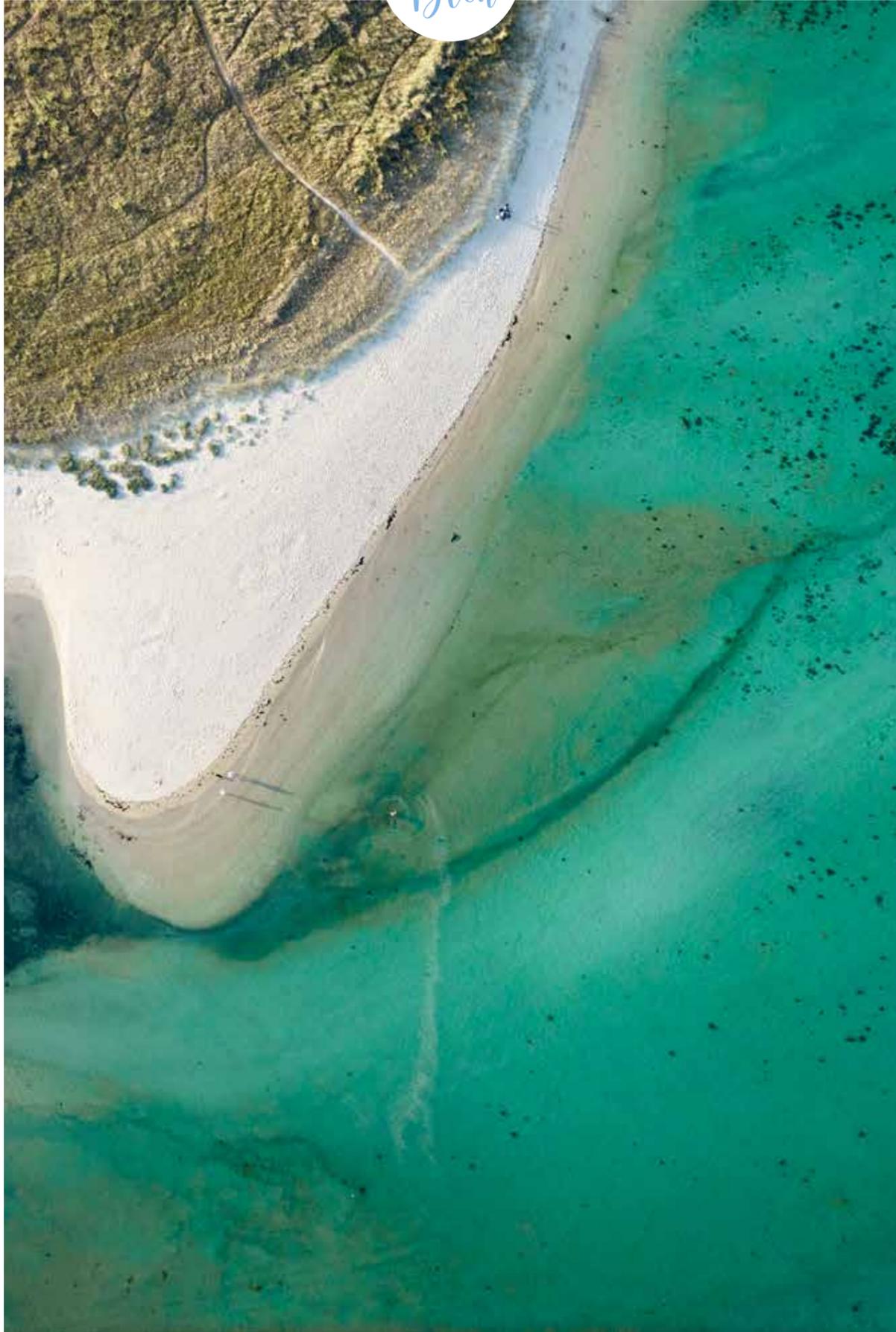


**BAIE DE LANNION,**  
*La plus à l'ouest  
aux portes du Finistère*  
.....

*La culture du bain en  
Bretagne n'a pas d'âge!*

**OÙ ?**  
Les termes du Hogolo  
à Plestin-les-Grèves

**LE SAVIEZ-VOUS ?**  
Situés sur la corniche de l'Armorique, les vestiges du Hogolo sont un témoignage remarquable de la présence gallo-romaine en Bretagne : un véritable livre d'histoires vivant qui permet d'emprunter le chemin quotidien des romains dans leurs ablutions. Outre son intérêt historique, ce site camouflé sous une dune de sable, avant d'être découvert, offre une très belle vue sur la Baie de Locquirec, où le Douron achève son parcours.



Île Grande,  
Pleumeur-Bodou



De haut en bas  
et de gauche à droite

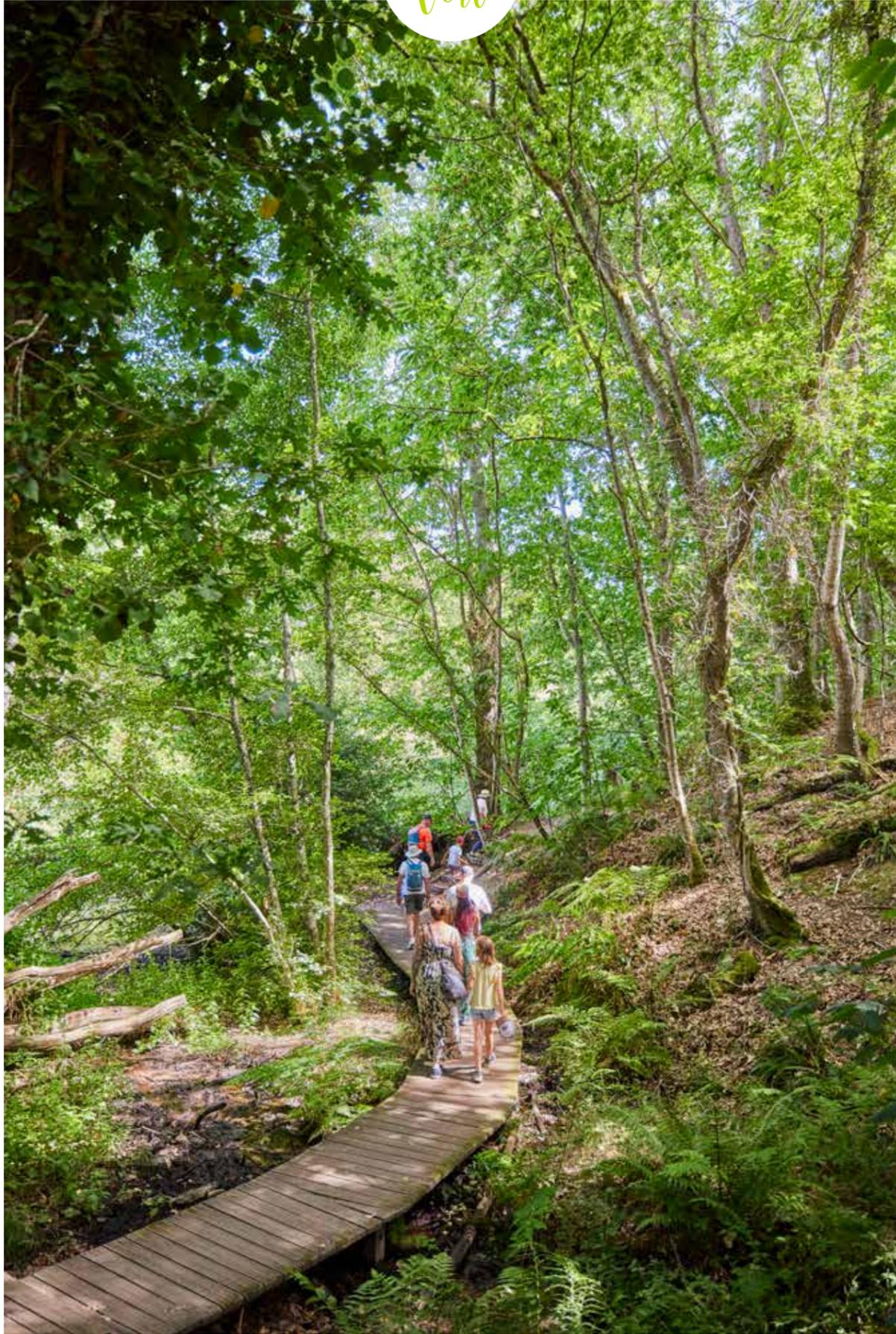
Grève rose,  
Trégastel

Les falaises de  
Trédrez-Locquémeau

L'île à Bois, Kermouster  
Lézardrieux

Plage de Trestel,  
Trévou-Tréguignec





Vallée des Traouïero,  
Trégastel



De haut en bas  
et de gauche à droite

Jardin du Kestellic,  
Plouguiel



Marché  
de Tréguier



Port du Beng Hent,  
Lannion



Escalier de Brélévez,  
Lannion



Eglise de Plouaret



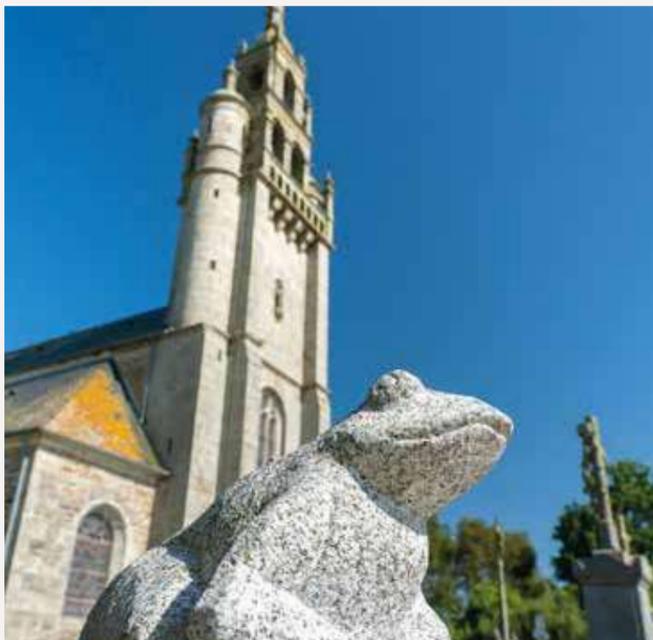
Les Communes du Patrimoine Rural de Bretagne

## À LA DÉCOUVERTE D'UNE BRETAGNE SECRÈTE ET PRÉSERVÉE

*Les Communes du Patrimoine Rural de Bretagne ont été créées en 1987 par des maires bretons soucieux de sauvegarder et de mettre en valeur l'héritage architectural et paysager de leur village.*

*Des engagements forts sont pris dans la restauration et la valorisation du patrimoine, dans la sensibilisation de ses habitants à le protéger et dans le développement culturel et touristique de son territoire.*

Sur la Côte de Granit Rose, 3 communes ont fait le choix de rejoindre ce réseau.



### HENGOAT

**L'harmonie entre l'eau, la pierre et le bocage.**

Paisible et discret, ce village aujourd'hui intégré dans la commune nouvelle de La Roche-Jaudy regorge de richesses et invite au ressourcement. L'omniprésence de l'eau a structuré l'espace et les activités humaines. La campagne conserve toujours l'empreinte d'un riche passé de bocage avec ses chemins creux, ses talus et ses vallons. Les corps de ferme et les habitations en pierre, remarquables par leur taille et leur architecture, témoignent de la prospérité d'Hengoat au XIXe siècle. Les traces des activités du passé se lisent toujours aujourd'hui dans l'habitat et le "petit patrimoine" : puits, fontaines, routoirs, lavoirs, calvaires... Les promenades et notamment le circuit de la « chauve-souris » permet aux promeneurs de s'immerger dans l'authenticité de cette commune. La promesse de belles balades champêtres.



### POULDOURAN

**L'ambiance maritime... à la campagne.**



Au XIXe siècle, la commune devient prospère grâce à l'activité du lin, tout en prenant l'allure d'un petit port goémonier au fond de l'estuaire du Bizien. En effet, les bateaux y déchargent le goémon selon les besoins des cultivateurs. Cette activité contribue à l'essor économique de la commune jusqu'au milieu du XXe siècle. Ainsi, les maisons de pêcheurs lui donnent toujours l'aspect d'une petite ville portuaire.

Aujourd'hui, de nombreux routoirs à lin ont été patiemment restaurés le long des circuits de randonnée. Installés dans le fond des vallées, ces bassins en pierre étaient utilisés pour rouir le lin jusqu'au début du XXe siècle. Cette petite plante bleue et toute son économie est valorisée en saison lors de balades accompagnées proposées par la Maison des Talus et des Routoirs.

(Réservation dans nos bureaux d'information touristique.)

### PLOUARET

**Terre de manoirs.**

Cette commune riche de mémoire et d'histoire vous surprendra par les silhouettes majestueuses de ses manoirs et fontaines... Le bâti traditionnel et notamment les grandes fermes du Trégor, qui ont fait la prospérité économique de l'intérieur, sont dispersées dans un maillage bocager particulièrement bien préservé et se dévoilent aux détours des nombreux sentiers de randonnée. Goûtez à l'authenticité des relations humaines qui y règne lors des fêtes de village qui rythment les saisons. Au pays des contes de Luzel, laissez aller votre imagination dans les nombreux chemins creux et profitez de visites organisées en saison pour en savoir plus sur son patrimoine.



## Au cœur des marais

QUI POURRAIT SOUPÇONNER QUE DERRIÈRE LA PLAGE, LES DUNES ET LE SABLE S'ÉTEND PARFOIS UN UNIVERS MYSTÉRIeux.

*La Côte de Granit Rose c'est près de 50 sites naturels protégés sur environ 2000 ha. De la frange littorale aux zones bocagères, cette nature préservée s'offre à la balade, à la découverte de paysages continuellement changeants au fil des heures.*



Digitale pourpre

Depuis la dernière glaciation, le niveau de la mer n'a cessé de monter. Les eaux ont repoussé la ligne de rivage dans les anses, isolant ainsi de nombreuses îles. Des cordons dunaires ou de galets se sont formés empêchant parfois la mer de pénétrer dans les marais. Beaucoup sont donc devenus des marais d'eau douce et certains comme la **Lagune du Vorlenn** à Trédrez-Locquémeau ou le **marais de Goaster** à Penvénan allient milieux salés et zones humides d'eau douce avec une végétation qui a su s'adapter à ces sites particuliers.

Véritable frontière entre la mer et la terre, ces milieux ont pour la plupart été exploités pendant plusieurs siècles, ils sont aujourd'hui de paisibles sites de découverte et d'observation d'une grande valeur écologique. De nombreuses visites sont proposées par des guides nature passionnés, durant la saison estivale, vous permettent ainsi de percer les secrets de ces milieux méconnus et pourtant si riches. La brochure : « Les espaces naturels s'animent », recense toutes ces sorties.



Orchis des marais



Agrion de Mercure



Rainette verte



Highland Cattle



Grande Aigrette

C'est au printemps que le marais s'anime aux chants des oiseaux. Les mares grouillent et sont le refuge de nombreux amphibiens. Iris, Orchis tacheté, Prêles et bien d'autres espèces teintent le paysage de ses plus beaux atours, c'est aussi la saison de floraison des Oyats sur les cordons dunaires. Cette graminée aux racines traçantes est un véritable protecteur des dunes au **marais du Launay** à Penvénan. Les prairies



grouillent de vie et sont le refuge des libellules tel que l'**Agrion de Mercure** (rarissime en Bretagne) au **Marais de Trestel** à Trévou-Tréguignec ou du **Quellen** à Trébeurden.

Le maintien et la réintroduction d'usages tels que la fauche ou le pâturage de chevaux de Camargue ou de bovins ont permis de conserver la richesse de ces milieux sensibles. Ainsi lors de vos balades ne soyez pas surpris de croiser au détour d'un chemin ou d'un vieux talus bocager, des Highland Cattle au **marais de Gourmel** à Plougrescant ou nos petites vaches pie noir typiquement bretonnes au **marais de Trestel**.

CIRCUIT PMR DE 2 KM - AU MARAIS DE TRESTEL

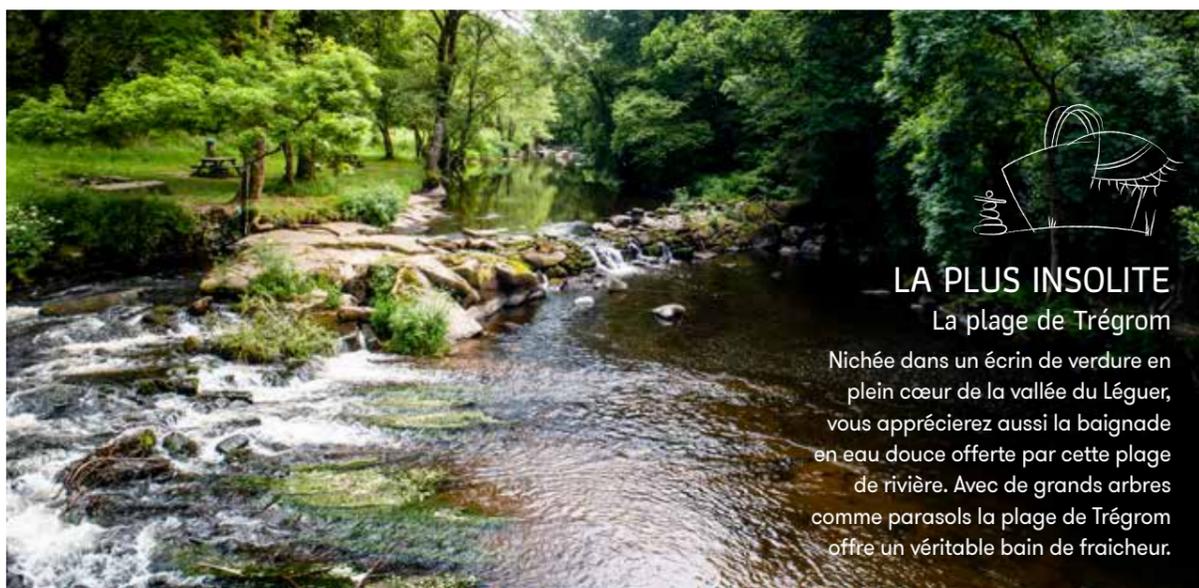
## UNE ENVIE, UNE PLAGE

De Plestin-les-Grèves à Lézardrieux, les plages se succèdent tout au long de la Côte de Granit Rose, nous vous en proposons une sélection, de la plus petite à la plus grande, tantôt sauvage, tantôt romantique ou bien encore spectaculaire...



### LA PLUS SPECTACULAIRE La plage du Coz-Pors à Trégastel

La plage du Coz-Pors reste la plus époustouflante. Cette jolie baie parsemée de rochers de granit rose aux formes extravagantes vous laissera sans voix. À marée basse les îlots deviennent accessibles et offrent un magnifique terrain de jeu pour petits et grands. À noter que juste au-dessus de la plage on peut aussi profiter du Forum de la mer, un espace aquatique d'eau de mer bénéficiant d'une vue à couper le souffle.



### LA PLUS INSOLITE

La plage de Trégrom

Nichée dans un écrin de verdure en plein cœur de la vallée du Léguer, vous apprécierez aussi la baignade en eau douce offerte par cette plage de rivière. Avec de grands arbres comme parasols la plage de Trégrom offre un véritable bain de fraîcheur.



DE SAINT-MICHEL EN GRÈVE À PLESTIN-LES-GRÈVES

### LA PLUS GRANDE

De toutes les plages de la destination Bretagne Côte de Granit Rose, la plus grande est sans conteste celle qui étend son sable blanc de Saint-Michel-en-Grève jusque Saint Efflam. Avec ses 4 km de long, on y pratique le char à voile, le kite-surf, les enfants y apprennent le surf mais elle est surtout un magnifique terrain de jeux. Pour exemple, elle se transforme en hippodrome une fois par an.



TRÉVOU-TRÉGUIGNEC

### LA PLUS ROMANTIQUE

La plage du Royau

Un peu à l'écart de la foule, avec ses petites anses séparées par des rochers à marée haute et sa lionne qui vous surveille majestueusement, c'est la plage idéale pour un pique-nique au coucher de soleil !



PLEUBIAN

### LA PLUS SAUVAGE

La plage de Kermagen

À quelques encablures du Sillon de Talbert, avec vue sur la côte de Plougrescant, l'archipel de l'île d'Er et le large, cette plage familiale de sable et de galets est idéale pour la baignade 2h avant et après la marée haute. L'été, un ponton est amarré pour les plongeurs des plus grands. À marée basse, c'est un spot de pêche à pied qui permet de rejoindre la petite Ile Blanche.

LANNION

### LA PLUS FAMILIALE

La plage de Goas Lagorn

Cette plage de sable fin, en contre-bas du site naturel de la vallée de Goas Lagorn est à cheval entre Beg-Léguer et Trébeurden. En retrait de la route, c'est en toute quiétude que vous pourrez vous adonner aux joies de la baignade et des jeux de plage avec vos enfants. Une crêperie-moulerie propose aux petits et aux grands de quoi se restaurer toute la journée.



TRÉBEURDEN

### LA PLUS FESTIVE

La plage de Tresmeur

Si vous cherchez une plage festive, direction la plage de Tresmeur. Ses restaurants et bars d'ambiance qui longent la promenade en font un lieu de vie très convivial en période estivale.



LÉZARDRIEUX

### LA PLUS AU SUD

La plage de Traou Treiz

Dominée par le majestueux pont à haubans de Lézardrieux, cette petite plage de 300 m est certainement la plus ensoleillée ! Orientée plein sud, elle est parfaitement abritée des vents. N'oubliez pas la crème solaire !



## Glissez au fil des vagues

Dans un décor chaque jour renouvelé, au rythme des marées et toujours aussi époustouflant, la Côte de Granit Rose offre une véritable découverte sensorielle à qui s'y arrête. Senteurs iodées, cheveux au vent, dans un écrin sculpté par les éléments, adonnez-vous au plaisir de la glisse.

Surf et body-board, deux activités idéales pour profiter du grand air dans une ambiance conviviale. Initiés ou débutants en quête de nouvelles sensations, la destination saura vous offrir un véritable terrain de jeu en communion avec la nature ! De Plestin-les-Grèves à Trestel, à chacun sa vague, chacun sa glisse mais un même plaisir à partager sur les spots.



Pour un apprentissage rapide et en toute sécurité, profitez des écoles présentes sur la destination. À découvrir sur notre site internet.



## La distillerie Ar Roch' UN LIEU CHARGÉ D'HISTOIRE À DÉCOUVRIR ET À DÉGUSTER !

Aujourd'hui installé dans des anciens locaux de négociants en vin à La Roche Jaudy, Sébastien Famel originaire de Lannion nous dévoile son chemin : « pas un hasard mais un rendez-vous » entre l'histoire de la ville et son envie de produire des spiritueux. Après 16 ans passé en France et à l'étranger, j'ai eu envie de revenir aux sources. Le monde du gin me plaisait particulièrement. Je souhaitais redorer l'image de ce breuvage en France. L'alambic, faisait aussi appel à des souvenirs d'enfance. Une petite madeleine de Proust des journées passées à la ferme chez mon grand-père quand le bouilleur de cru venait produire son calva. Avec mes cousins, on adorait passer le doigt sous le filet d'alcool, même si on finissait tous malades ! Pour moi la distillation c'est le goût du temps qui passe, il ne faut pas être trop pressé, il faut avoir un juste équilibre qui vient avec l'expérience et la patience pour trouver les bons dosages. Pour l'instant, il y a trois spiritueux et trois liqueurs. J'ai deux recettes de gin, la première le gin La Roche Sauvage, un breuvage que j'ai sorti il y a deux ans, primé cette année à Londres au World Gin Award. C'est une belle récompense pour une jeune entreprise de trois ans. Le gin La Roche Sauvage, je l'ai voulu très équilibré pour pouvoir faire redécouvrir cette boisson sans trop d'amertume. J'ai ensuite sorti un deuxième gin, cet été, plus iodé avec des plantes que j'ai été cueillir du côté de Plougrescant : de la criste marine, de la mélisse citronnée et à l'issue de la distillation, j'ai laissé infuser des fleurs d'ajoncs. Une fleur emblématique du coin. En général pour faire un gin, il faut entre 6 mois et 1 an avant de trouver la bonne association. On laisse macérer, on distille, on fait des tests et puis ensuite on recommence afin de trouver le bon équilibre.

J'ai aussi sorti un pastis l'an dernier qui marche très bien. Une boisson que j'ai souhaité florale avec des notes bretonnes comme le géranium.

Je travaille aujourd'hui sur la création d'un rhum de mélasse et je suis en test sur une vodka à base de pommes de terre du coin. Et pour les gins j'ai encore des idées avec des recettes plus automnales. J'aime bien travailler avec un maximum de plantes locales.

**Que vous inspire la phrase « cultiver l'Essentiel » ?**

C'est revenir aux sources et travailler avec cet outil l'alambic, faisant appel à tant de souvenirs d'enfance.

Plus d'infos : [distillerie-arroch.fr](http://distillerie-arroch.fr)

+ RETROUVEZ L'INTÉGRALITÉ DE NOS PORTRAITS  
sur le Blog Essentiel Breizh sur [bretagne-cotedegranitrose.com](http://bretagne-cotedegranitrose.com)



## L'Anthocyane L'ÉTOILÉ DE LANNION

Originaire du Centre-Bretagne, Marc Briand s'est installé à Lannion il y a une dizaine d'années après avoir travaillé dans de grandes maisons. Le Ritz, Le Manoir de Lan Kerrellec et d'autres établissements encore à Reims ou à Genève qui lui ont permis d'acquérir l'exigence et la qualité indispensables à l'obtention de sa propre étoile en janvier 2019. Une très belle distinction pour ce restaurant à la décoration soignée et colorée mais aussi une pression et un gage de qualité à tenir au quotidien pour l'équipe d'une petite dizaine de personnes.



Je souhaite travailler principalement sur des produits locaux avec des producteurs du secteur. Les fleurs comestibles viennent de Garland, les herbes aromatiques et légumes viennent d'un producteur à côté de Tréguier, le poisson des pêcheurs de Trédez-Loquémeau et Trébeurden, la viande de la boucherie Audigou de Lannion... Nous travaillons des plats avec des produits de qualité bien sûre en suivant la saison, l'inspiration, les tendances aussi... "La cuisine c'est comme la mode". Les grandes tendances viennent de Paris et nous essayons ensuite de les suivre sur nos créations, nos associations. Les plats que nous proposons il y a 10 ans ont été totalement repensés. Il y a des choses qu'on faisait il y a 25 ans qui reviennent. Auxquels s'ajoutent des réflexions actuelles en lien avec l'écologie, la préservation de l'environnement. On travaille en local, on essaye de réutiliser les produits au maximum pour ne pas gâcher, gaspiller. Par exemple lorsque nous travaillons la carotte, nous essayons de réutiliser les fanes en sorbet.

**Que vous inspire la phrase « Cultivez l'essentiel » ?**

Travailler du local et aller au plus près du produit.

Plus d'infos : [lanthocyane.com](http://lanthocyane.com)

BRETAGNE  
CÔTE  
DE GRANIT  
ROSE  
TOURISME



[www.bretagne-cotedegranitrose.com](http://www.bretagne-cotedegranitrose.com)

2, quai d'Aiguillon - 22300 Lannion - 02 96 05 60 70

Retrouvez nous sur   #cotedegranitrosetourisme

 **Lannion-Trégor**  
COMMUNAUTÉ  
Lannuon-Tréger Kumuniezh

 **QUALITÉ**  
TOURISME

Responsable de publication : **Laurence Hébert, Directrice de l'Office de tourisme Bretagne Côte de Granit Rose.** Création graphique : **Tactiques Communicatives**  
Crédits photos : L'Oeil de Paco, A. Lamoureux, T. Poriel, La Lanterne, M. Rivrin, M. Bredeche, M. Chapelle, Anne Le Sidaner, CAD, Adobe stock.