

L'ESSENTIEL

OFFICES DE TOURISME BRETAGNE CÔTE DE GRANIT ROSE & PERROS-GUIREC

A person wearing a light blue t-shirt and jeans stands on a large, smooth rock formation overlooking the ocean. The rocks are a warm, golden-brown color, and the water is a vibrant blue. The sky is clear and blue.

S'ÉMERVEILLER À CHACUN DE SES PAS dans un écrin de roche

PATRIMOINE

Menhirs et dolmens
au Pays des légendes

P. 8

MER

Mer ou rivière,
balade en kayak

P. 12

LOISIRS

Un temps pour soi :
la nouvelle thalasso

P. 14



Un, deux, trois, nous irons...

... marcher sur les pas de nos ancêtres, en pleine forêt ou en littoral,
un jeu de piste à ciel ouvert.

Glisser sur l'eau, profiter des bonheurs simples des bords de mer.
Rencontrer les gens d'ici qui font de la Côte de Granit Rose un petit bijou
que l'on prend grand soin de préserver pour le plaisir de tous.



OÙ ?

Le Vieux Marché

LE SAVIEZ-VOUS ?

Construite entre 1703 et 1714, la Chapelle des Sept Saints remplace un édifice plus ancien, dont seule subsiste la crypte. Cette dernière est en fait un ancien dolmen à couloir, datant du néolithique. Ce dolmen n'est plus que le squelette d'un ancien tumulus.

Cette configuration offre un témoignage des premières évangélisations du monde celtique. Cette chapelle est l'unique témoin en France du culte des sept saints dormants d'Ephèse, célébré par les chrétiens et les musulmans. L'eau de sa fontaine, visible à 250 m, jaillit par sept trous taillés dans la pierre, tout comme celle de Sétif en Algérie.

Depuis 1954, un pèlerinage islamo-chrétien a lieu le 4^e dimanche de juillet.



OÙ ?

Tréguier

LE SAVIEZ-VOUS ?

C'est dans une solide et pittoresque maison à pans de bois de la fin du XVI^e siècle qu'Ernest Renan, né en 1823, vécut ses quinze premières années.

Penseur, écrivain et philosophe, ayant revendiqué le droit de libre expression pour la critique historique et religieuse, Ernest Renan connu une influence considérable à travers l'Europe.

Sa demeure conserve des documents et souvenirs de l'auteur de *La Vie de Jésus* et des *Souvenirs d'enfance et de jeunesse*.

Dans le cadre du bicentenaire de sa naissance plusieurs visites sont organisées, notamment par l'Office de Tourisme.

OÙ ?

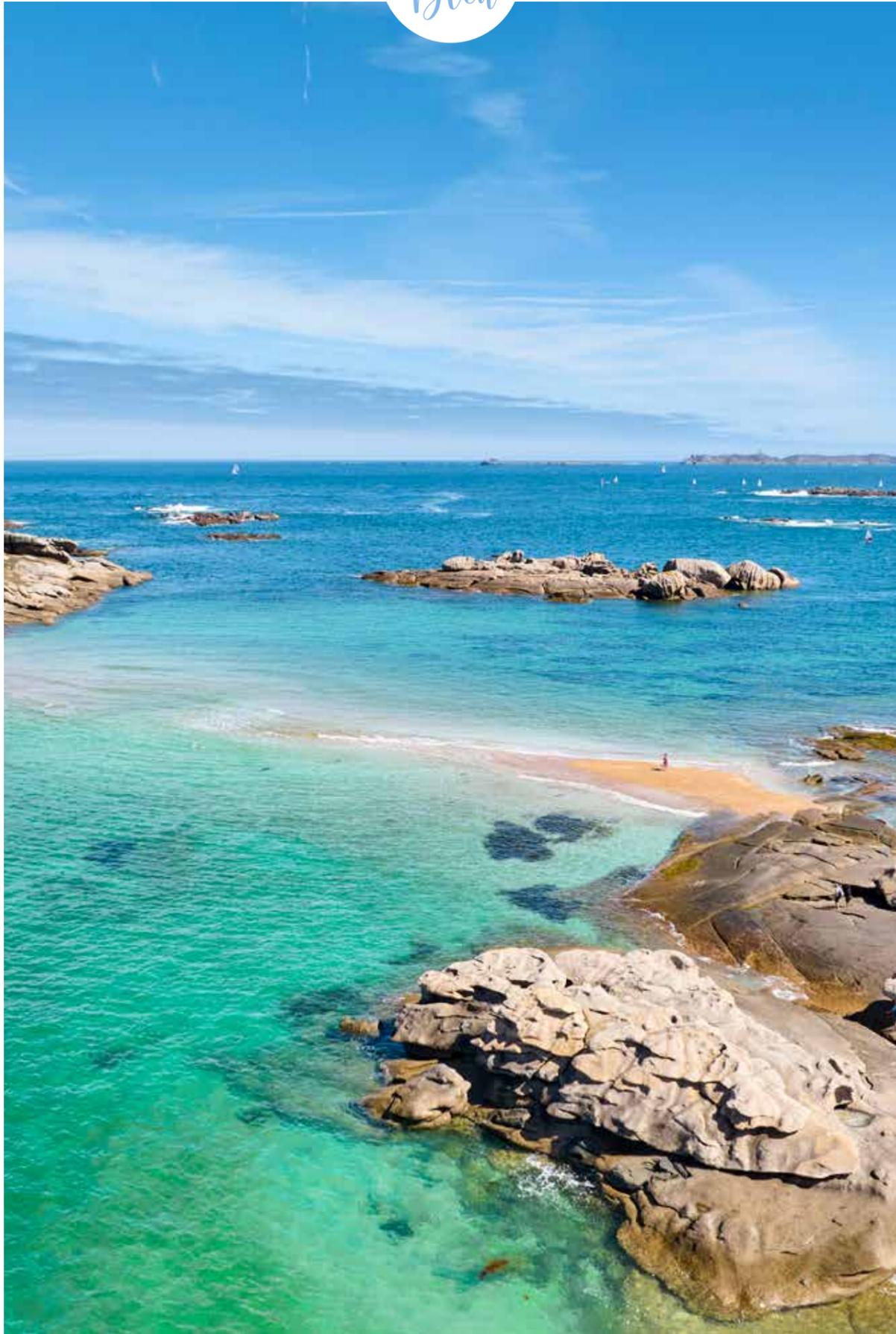
Perros-Guirec - Ploumanac'h

LE SAVIEZ-VOUS ?

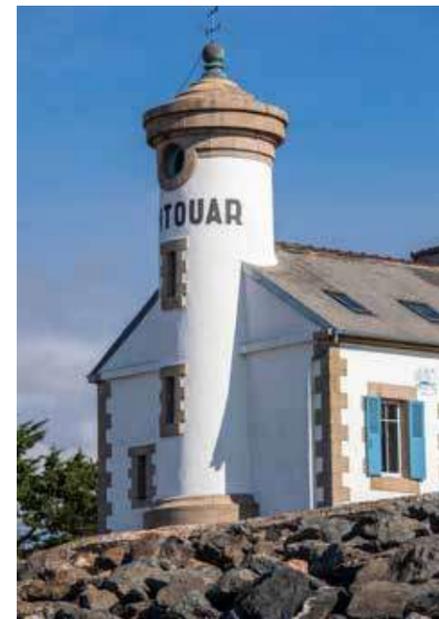
Le phare de Ploumanac'h, officiellement phare de Mean Ruz, est un bâtiment construit en granite rose, qui indique l'entrée de la passe menant au port de Ploumanac'h.

Le premier phare de Ploumanac'h date de 1860. Détruit durant la guerre, en 1944, il a été entièrement reconstruit en 1947. Sa portée par nuit claire est de 11 milles marins, soit environ 20 kilomètres. Sa hauteur est de 15 m. Du phare, on a une vue directe sur le Château de Costaérés, l'Île Renote, l'archipel des Sept-Îles... Le phare tire son nom Mean Ruz de l'expression bretonne Men Ruz, signifiant pierre rouge. Il n'est pas possible de le visiter mais, il est visible depuis la balade du GR34 et promet de jolies photos souvenirs.





Trégastel - La grève blanche



De haut en bas

Pleumeur-Bodou - Ile d'Aval

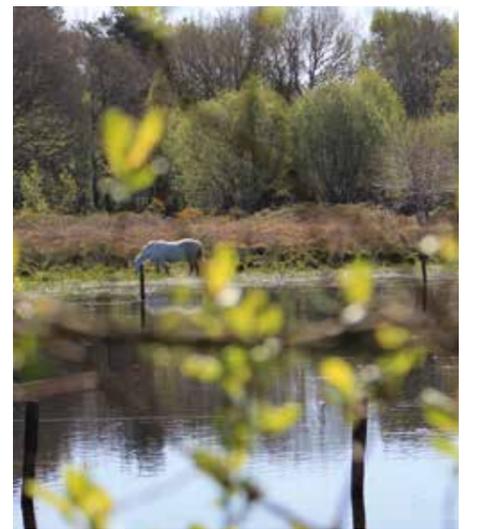
Plougrescant

Louannec - Phare de Nantouar

Lézardrieux



Trébeurden - Goas Treiz



De haut en bas
et de gauche à droite

Saint-Michel-en-Grève

Jardin de
La Roche Jagu

Trébeurden
Pointe de Bihit

Plounérin
Chapelle de Kirio

Plounérin
Réserve naturelle



MENHIRS ET DOLMENS, PIERRES DE LÉGENDE



Au pays du granit rose (et gris !), menhirs, dolmens et allées couvertes ponctuent le paysage.

Au détour d'un chemin de randonnée, sur une île ou au milieu de la forêt, ces mégalithes emblématiques de la Bretagne émerveilleront à coup sûr les passionnés de Préhistoire et raviront les enfants pour une partie de cache-cache avec les korrigans.



Allée couverte de l'île Milliau - Trébeurden

Le saviez-vous ? Si les pierres sont dressées verticalement, souvent placées en cercles ou bien alignées, vous avez sûrement devant vous un menhir ! Petit point culture, en breton, "men" signifie pierre et "hir" levée. Tandis que si vous vous trouvez face à des édifices avec une ou plusieurs grandes pierres dressées

qui soutiennent une seule dalle horizontale formant un toit, c'est que vous avez trouvé un dolmen ! Pour distinguer l'allée couverte, il vous suffit de regarder le nombre de dalles que les pierres dressées supportent. S'il y en a plusieurs, il s'agit d'une allée couverte !



► **Le menhir de Saint-Uzec** est une grande pierre dressée datant du Néolithique, située sur la commune de Pleumeur-Bodou. Mesurant plus de 5 mètres de haut, le menhir de Saint-Uzec est l'un des plus imposants de la région. Probablement christianisé lors de la seconde moitié du XVII^e siècle, la croix et les sculptures - autrefois peintes - qui le constituent, représentent la Passion du Christ.

L'histoire raconte que le menhir de Saint-Uzec aurait été dressé par un géant pour servir de repère aux marins naviguant dans la baie de Lannion.



▲ **L'allée couverte de Kerguntuil**, située sur la commune de Trégastel, c'est l'une des plus grandes du Trégor. Cette structure en pierre datant du Néolithique est constituée de plusieurs grandes dalles disposées en forme de couloir, menant à une chambre funéraire. Selon une légende locale, des fées auraient habité la région et auraient utilisé l'allée couverte comme un passage secret pour se rendre dans leur royaume.

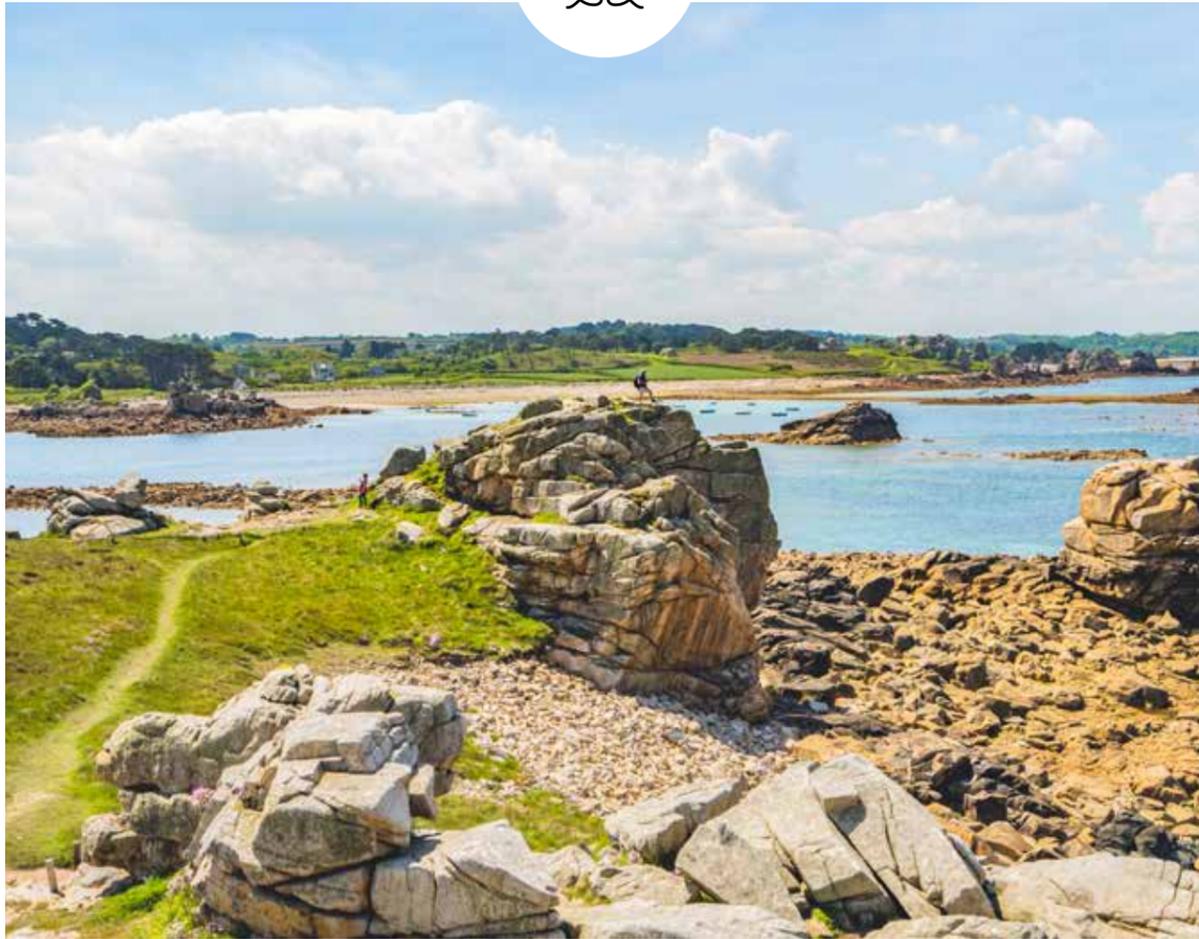


▼ **Les mégalithes de Tossen Keller** sont un ensemble de dolmens situés sur la commune de Penvénan. Ils sont considérés comme l'un des sites mégalithiques les plus importants de la région. Selon la légende, les dolmens de Tossen Keller auraient été construits par des géants qui habitaient autrefois la région. Une autre légende raconte que ces monuments étaient des tables de sacrifices utilisées par les druides lors de cérémonies religieuses.

POUR LES MARCHEURS, le circuit des mégalithes à Trébeurden offre un bel aperçu : à travers les landes, les marais et les plages, sur 9 km de balade, vous pourrez découvrir ces monuments d'un autre temps.



Pour des sites plus intimistes et hors des sentiers battus, rendez-vous au cœur de la forêt de Beffou avec l'allée couverte du Brohet ou en bordure d'estuaire avec celle de Men Ar Rompet sur la Presqu'île de Lézardrieux... Ces pierres dressées se retrouvent aussi souvent sur les îles ou presqu'îles, voire même les pieds dans l'eau lors de certains coefficients de marée comme le menhir de Toëno à Trébeurden. Preuve que 3 000 ans avant Jésus-Christ, le niveau de la mer n'était pas aussi haut qu'aujourd'hui !



NATURELLEMENT BELLE

Amoureux de pleine nature, la région est faite pour vous ! Ici, chaque balade met vos sens en éveil : des paysages époustouffants, une flore luxuriante, une faune préservée...
Pour appréhender ces espaces, en percer les secrets tout en les protégeant, rien de tel qu'une sortie accompagnée d'un guide nature ou d'une visite dans les maisons du littoral.



Le conservatoire du littoral vous ouvre ses portes sur deux sites totalement différents :

La Maison du littoral de Perros-Guirec est située en plein cœur du site naturel protégé de la Côte de Granit Rose, à Ploumanac'h sur le sentier des douaniers. En plus d'expositions interactives, d'animations tous publics, ce lieu propose des sorties sur le granite, sa formation, la géologie et l'exploitation de celui-ci. Des balades sur l'estran vous invitent également à en apprendre davantage sur les secrets des algues et des crustacés.

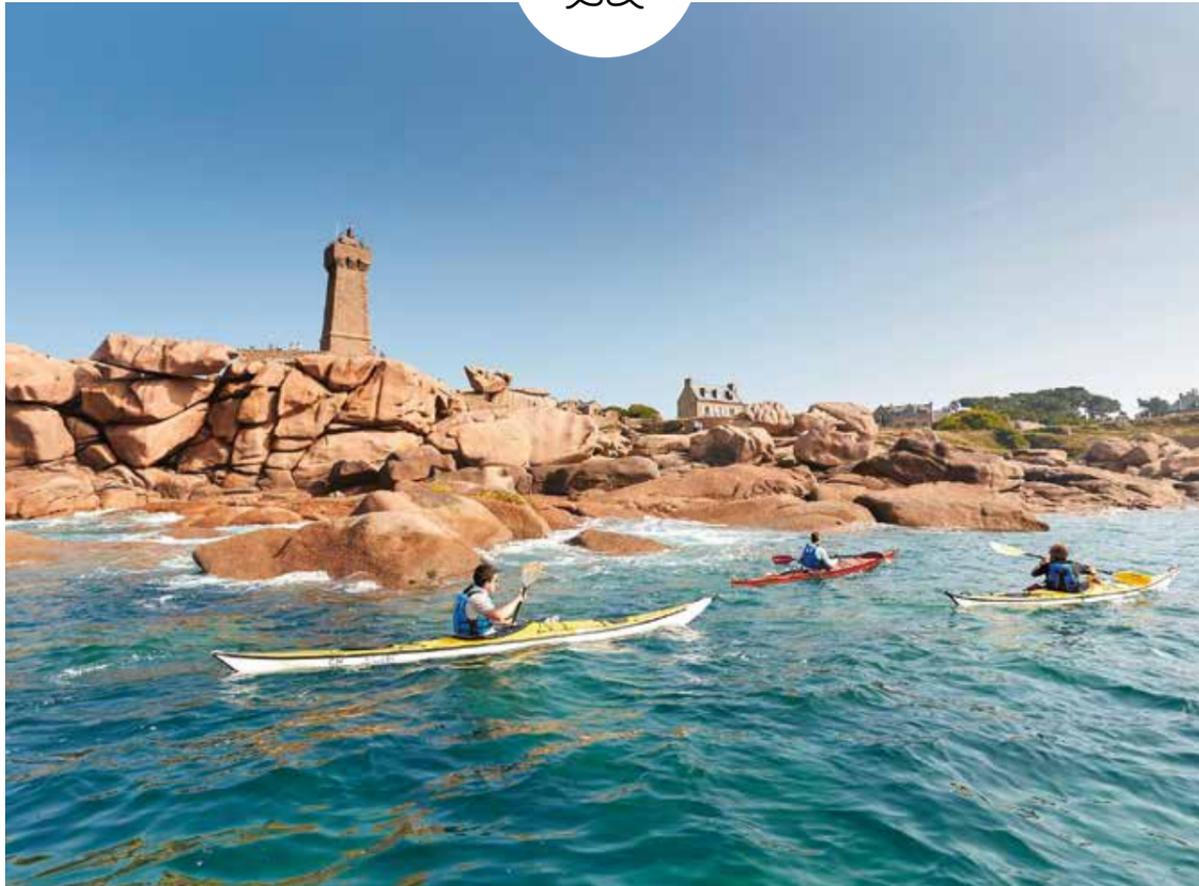
A Plougrescant, sur le site du Gouffre, une autre Maison du littoral propose aussi des animations pour adultes et enfants et des expositions pour découvrir la faune et la flore locale. Sur cette côte, point de granit rose, mais des promenades au fil des tors, des éperons rocheux prisés des oiseaux migrateurs pour y établir leur nid.

Du côté de Pouldouran, c'est la Maison des talus et des routoirs à lin qui vous accueille en mettant en scène les aspects qui font du bocage un particularisme paysager, un élément indissociable de l'activité agricole locale et un élément important pour la qualité de l'eau. Le lieu évoque aussi l'activité linière qui a marqué le Trégor pendant plusieurs siècles. C'est aussi le point de départ de plusieurs circuits de randonnée.

Ces maisons sont indispensables pour comprendre les richesses et la fragilité du territoire. Elles sont relayées par de nombreux guides et animateurs touristiques tels que : Escapade Glaz, TounNature, Terra Maris, Echappées trégoises, Ginko Rando, les Greeters... Ces guides, bien souvent des « enfants du pays », allient connaissance des sites, passion pour la nature et anecdotes breizh ! N'hésitez pas à les solliciter, le temps d'une journée, pour une immersion 100% nature.

Rendez-vous en Office de Tourisme pour plus d'informations. Profitez-en également pour feuilleter le programme consigné dans la brochure : « Les espaces naturels s'animent ». Vous y trouverez plus de 700 dates et animations proposées sur l'ensemble du territoire.





Balade sur l'eau

La Côte de Granit Rose c'est LA destination idéale pour la pratique de sports nautiques, notamment le kayak !
Les raisons ne manquent pas pour se laisser glisser au fil de l'eau et s'il fallait encore vous convaincre voici quelques arguments :



Raison n°1

Aucun besoin de savoir naviguer

Ici, les bords de mer sont calmes, pas de grosses vagues on pagaie la plupart du temps dans les baies, on longe les criques en se faufilant entre les blocs de granit et les îlots. Il n'y a aucune difficulté technique pour prendre en main son embarcation.

La rivière permet aussi de s'adonner à cette pratique et pour les plus téméraires la ville de Lannion dispose d'aménagements avec un stade d'eaux-vives.

Raison n°2

Une activité pour tous

Vous cherchez à faire une activité en famille, en tribu ou en solo le kayak s'adapte à tous les profils. Une chose est sûre : en famille petits et grands passent un bon moment.



Raison n°3

La location est simple

Les écoles et centres nautiques ne manquent pas ! Entre les 200 km de traits de côte, les rivières du Léguer, du Jaudy, on compte près de 10 écoles proposant des locations à la journée ou demi-journée ou du guidage. Il ne reste plus qu'à savoir où vous souhaitez pagayer : le long d'une rivière sauvage, au gouffre de Plougrescant en remontant le Jaudy, ou bien encore à Ploumanac'h... le plus difficile sera de choisir son spot !

Raison n°4

Les décors changent sans cesse

On vous a parlé des roches qui changent de couleur en fonction de la météo, de l'heure de la journée ? En kayak on est au plus près des éléments pour admirer les métamorphoses.

Spectacle grandeur nature garanti !

Raison n°5

Une activité vertueuse

En kayak pas de trace, pas d'empreinte, on glisse juste sur l'eau c'est l'activité verte par excellence ou bleu devrions nous dire.



100% respectueuse de l'environnement, on prend le temps de respirer l'air iodé, d'admirer les oiseaux marins et, avec un peu de chance, les phoques ou les dauphins. On change de perspective, vue de la mer la plage est bien plus belle !

FOCUS LES 24 HEURES DE LA VOILE

Manifestation sportive et culturelle organisée par la municipalité de Trégastel dans la magnifique baie du Coz-Pors. La compétition se déroule chaque été, au mois d'août, un week-end de mortes-eaux. Cette année, qui fêtera la 50^e édition, l'évènement se tiendra le 12 et 13 août ! Les 24h sont ouvertes aux embarcations type 420, c'est un peu la petite sœur des 24h du Mans côté automobile. Bien que très difficile pour les équipages, cette course reste un moment de fête, il n'est pas rare, par exemple de voir des équipes déguisées. En parallèle, une fête est organisée ainsi que des concerts.





Roz Marine

Le tout dernier centre de thalassothérapie construit en France.

Après 15 ans de fermeture, la thalasso de Perros-Guirec a retrouvé sa superbe. Les trégorrois comme les visiteurs sont heureux de redécouvrir ce bâtiment emblématique de la Côte de Granit Rose. Derrière la façade d'époque qui a pu être conservée, c'est un havre de paix, de détente et de remise en forme qui ouvre ses portes.

Visite des lieux et des univers :

Le **parcours Marin**, le cœur de la thalassothérapie, offre deux bassins d'eau de mer situés en front de mer, face à la grande plage de Trestraou. Le premier bassin à 29°C, pour les activités sportives et le second, à 31°C, de 150 m² pour les bienfaits plus ludique (geysers, lames d'eau cobra, buses d'hydromassage, couloir de marche...).

Le **Jardin d'hiver**, pièce maîtresse de Roz Marine, est une ode à la Bretagne. Le visiteur pénètre dans un univers arboré de 200 m², où le minéral et le végétal se marient. Ici, on prend le temps de se prélasser à toute heure de la journée.



Le **parcours Celtique** est unique en Bretagne et il est l'espace où les sens s'éveillent par la relaxation passive (hammam, sauna) et les situations toniques (bains chauds et froids).

Avec l'espace soins, vous entrez dans l'univers Spa composé de 13 cabines dont trois cabines duo et deux suites de 34 m² chacune comprenant sauna finlandais, baignoire duo et tables de massage. La thalasso, qui se trouve au premier niveau, se compose de 14 cabines de soins. L'offre de soins est très large : cabines à affusion, lits flottants pour enveloppements, douche à jet, pressothérapie, lits hydro-massants Aquatizer, lyashi Dôme et une cabine de cryothérapie corps entier.

Pour compléter la visite, la salle de fitness est ultra zen et allie modernité et efficacité pour une remise en forme d'exception.

Vous êtes séduit ? Rendez-vous sur le site pour plus d'infos : roz-marine-thalasso.com



Philomenn une grand-mère inspirante

La brasserie Philomenn est une brasserie familiale fondée en 2007 à Tréguier. Elle est située dans un cadre exceptionnel, au cœur de la ville, à proximité de la cathédrale Saint-Tugdual et de la rivière du Jaudy. Construite sur une ancienne friche industrielle, la bâtisse en briques rouges, typique des architectures du début du XX^e siècle, accueillait autrefois les locomotives du petit train à vapeur des Côtes du Nord. Et oui, en 1990 le département changeait de nom pour devenir les Côtes d'Armor.

Le choix du nom de la marque n'est pas anodin, il s'agit du prénom de l'arrière-grand-mère des 2 créateurs, Philomenn est représentée sur le logo portant fièrement la toukenn, la coiffe de l'ancien évêché de Tréguier. Cette coiffe est en quelque sorte l'emblème du Trégor (à ne pas confondre avec la bigoudène que l'on porte davantage du côté de Quimper).

Voilà pour l'histoire de la marque. Côté brasserie la particularité réside dans l'utilisation de matières premières locales et biologiques. Le malt utilisé est cultivé dans les champs environnants, tandis que les houblons proviennent de cultures biologiques. Les bières sont brassées selon des méthodes traditionnelles, en utilisant des levures naturelles et en les laissant reposer pendant plusieurs semaines pour obtenir une saveur unique et un corps parfaitement équilibré.

Pour découvrir la brasserie Philomenn, il est possible de participer à une visite guidée. Lors de celle-ci, vous pourrez vous imprégner de l'histoire du lieu et découvrir les différentes étapes de fabrication de la bière.



Plus d'infos sur le site : bretagne-cotedegranitrose.com

A TABLE !

Un parcours original.

On profite de son séjour sur la Côte de Granit Rose pour se rendre à Trédrez Locquémeau chez Meskler Treger.

Elevées en pleine mer, c'est sans nul doute les meilleurs moules de la région ! Bien iodées et très charnues, elles sont parfaites pour la recette des moules marinières tout simplement.

Notre recette pour 4 personnes :

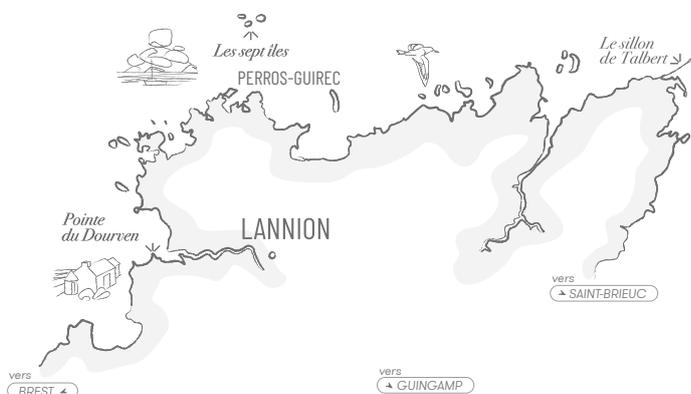
2 Kg de moules de Locquémeau, 1 gros oignon, de l'ail et du persil, du beurre 1/2 sel (inutile de le préciser) et 10 cl de vin blanc sec.

Nettoyer les moules à l'eau claire. Dans une cocotte, faire revenir l'oignon coupé en lamelles dans un peu de beurre, et laisser les dorer 2-3 minutes. Ajouter les moules, l'ail haché et le persil. Remuer avec une cuillère en bois. Puis ajouter le vin blanc, couvrir et laisser cuire à feu vif. Lorsqu'elles sont ouvertes, retirer du feu et déguster ! Bon appétit !



BRETAGNE
CÔTE
DE GRANIT
ROSE
TOURISME

 Perros-Guirec
Côte de Granit Rose



 Lannion-Trégor
COMMUNAUTÉ
Lannuon-Treger Kumuniezh

 QUALITÉ
TOURISME

Retrouvez nous sur   #cotedegranitsetourisme
#perrosguirectourisme

www.bretagne-cotedegranitrose.com
2, quai d'Aiguillon - 22300 Lannion - 02 96 05 60 70
www.perros-guirec.com
21, place de l'Hôtel de Ville - 22700 Perros-Guirec
02 96 23 21 15

Responsable de publication : Laurence Hébert, Directrice de l'Office de tourisme Bretagne Côte de Granit Rose. Conception : Carole Prud'homme. Création graphique : Tactiques Communicatives. Crédits photos : J. P. Fretillet, La Lanterne, O. Lhemann, C. Bossard, T. Poriel, A. Lamoureux, L'œil de Paco, E. Berthier, LTC, S. Lemaître, H. Nivet - Centre Nautique de Port Blanc, Escapade Glaz, N. Toutain, Roz Marine, Office de Tourisme Côte de Granit Rose

