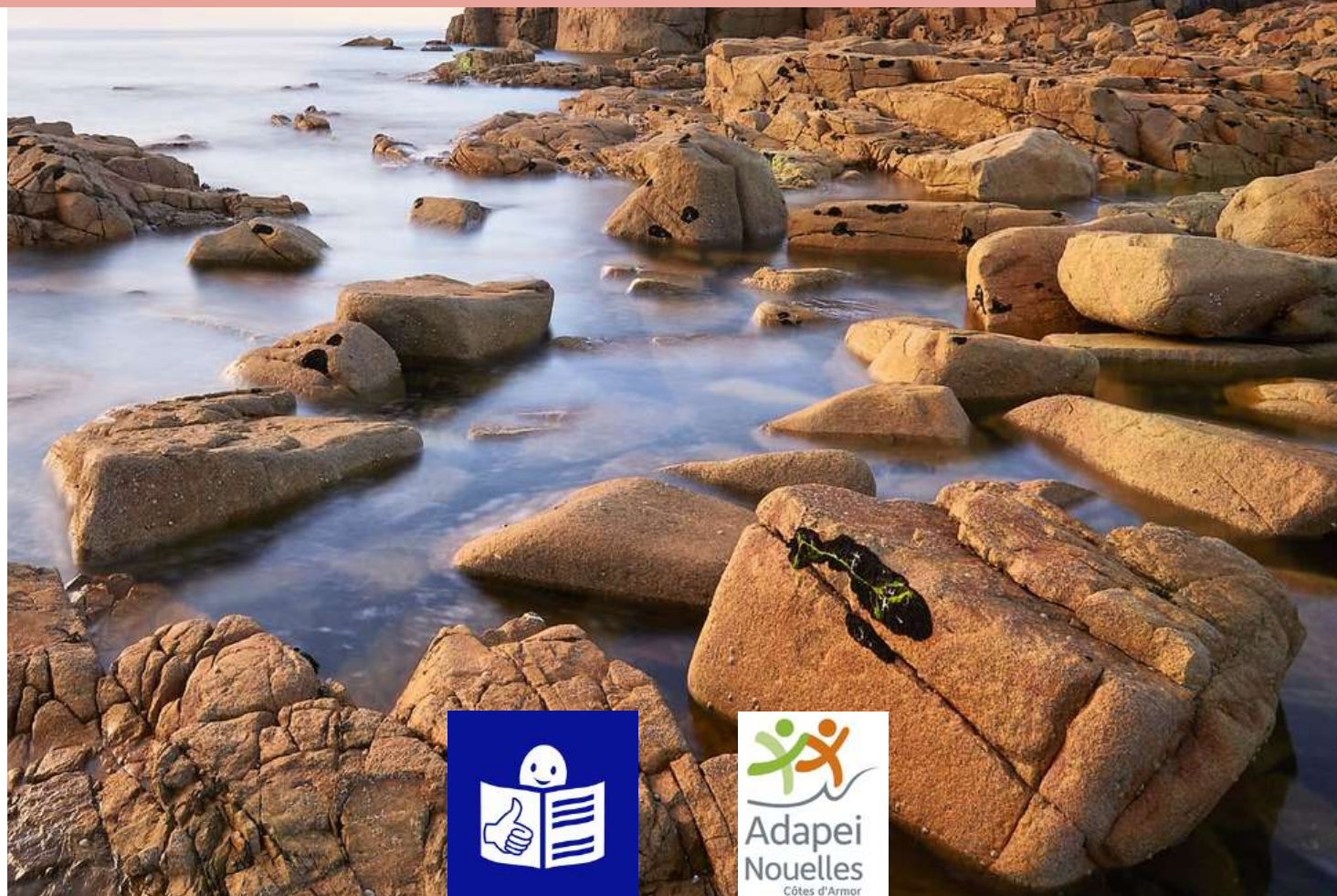


A la Découverte de la Côte de Granit Rose

En français et en FALC (Facile à Lire et à Comprendre)



Ce guide adapté vous est proposé par l'office de tourisme
Bretagne Côte de Granit Rose

SOMMAIRE

A la découverte de notre territoire

page 1

A la découverte de la mer

page 2

A la découverte de la nature

page 4

A la découverte du patrimoine

page 10

A la découverte de nos produits du terroir

page 16

Les numéros d'urgence

page 17

Conformité FALC délivrée par "S. Journée, M. Fourdrilis, J. Tanguy -
éducatrice spécialisée et experts FALC - SAVS Tréguier, Service
d'accompagnement à la vie sociale", avec nos remerciements.

1. A la découverte de notre territoire

Bienvenue sur la Côte de Granit Rose



Côte de Granit Rose est le nom commercial de notre territoire.

Il se trouve en Bretagne.

Le territoire Côte de Granit Rose est bordé par la mer.

La mer s'appelle La Manche.

Le territoire regroupe la Baie de Lannion, la Côte de Granit Rose et Trégor Côte d'ajoncs et la presqu'île de Lézardrieux.

Les paysages sont variés :

- mer - campagne
- patrimoine naturel et **culturel**

Il s'agit des bâtiments du passé

L'Office de Tourisme

Les bureaux d'information touristique de la destination sont là pour vous accueillir et vous renseigner :

BUREAUX PERMANENTS		BUREAUX SAISONNIERS
 BUREAU DE LANNION Quai de Viarmes 22300 Lannion	 BUREAU DE TRÉBEURDEN Place de Crec'h Hery 22560 Trébeurden	• LÉZARDRIEUX • PLEUBIAN • PLEUMEUR-BODOU • PLOUARET • TRÉVOU-TRÉGUIGNEC
 BUREAU DE PLESTIN-LES-GRÈVES Place du 19 mars 1962 22310 Plestin-les-Grèves	 BUREAU DE TRÉGASTEL Place Sainte-Anne 22730 Trégastel	
 BUREAU DE PENVÉNAN Place de l'église 22710 Penvénan	 BUREAU DE TRÉGUIER Rue Marcellin Berthelot Port de Plaisance 22220 TRÉGUIER	
 BUREAU DE PENVÉNAN PLOUGRESCANT 42 hent Sant Gonery 22820 Plougrescant		

Retrouver nos périodes d'ouverture et coordonnées sur notre site internet

www.bretagne-cotedegranitrose.com

N'hésitez pas à demander le guide des lieux accessibles à tous en complément.

2. A la découverte de la mer

Découvrir la **marée** :

La mer bouge tout au long de la journée et de la nuit.

Elle monte durant 6 heures et elle descend durant 6 heures.

La marée basse

Quand la mer est au plus bas, c'est la marée basse.



La marée haute

Quand la mer est au plus haut, c'est la marée haute.



Pendant les grandes marées, la mer monte très haut, toute la plage est recouverte.

Et ensuite la mer se retire très loin, une grande partie de sable est découverte.

Activités de bord de mer

Il est possible de faire des activités à la mer sur le sable ou dans l'eau ou sur l'eau ou des balades en bateaux.

- Char à voile
- Surf
- Paddle
- Kayak
- Plongée
- Longe côte
- Randonnée palmée
- Clubs de plage
- jeux pour les enfants

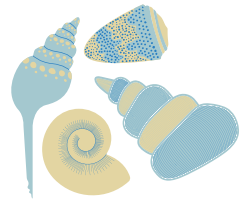


Sur certaines de nos plages, des personnes peuvent vous accompagner pour vous baigner avec des tiralos et/ou fauteuils hippocampes.

Activités de pêche

Sur la plage et entre les rochers nous pouvons ramasser des coquillages et pêcher des **crustacés**.

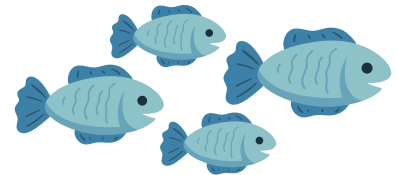
Ce sont des animaux marins avec une carapace.



Nous pouvons pêcher des **poissons** dans la mer.

Nous pouvons aussi pêcher en rivière sur le Léguer.

Il faut une autorisation (carte de pêche payante)



Il est interdit de pêcher des coquillages, crustacés ou poissons trop petits.

Promenades en bateaux

Nous pouvons faire des promenades en bateaux avec :

- des bateaux à moteur
- des bateaux à voile
- des vedettes
- des vieux **gréements**

Un vieux gréement est un vieux bateau à voile qui servait pour la pêche.

Il est possible de voir des îles :

- Les 7 îles à Perros-Guirec
- L'île de Bréhat
- Le château du taureau en Baie de Morlaix
- L'île de Batz



3. A la découverte de la nature

Nous pouvons nous promener le long de la côte en suivant le **GR34**.

Le GR est un chemin de grande randonnée.

Il fait le tour de la Bretagne.



Nous pouvons nous promener sur les pas de **Saint Yves**.

Saint Yves est un saint breton qui est le Saint des avocats

Nous pouvons nous promener sur **mon tro Breizh**.

Mon Tro Breizh est un itinéraire **spirituel**.

Il fait le tour de la Bretagne en passant par les 7 anciens **évêchés**.

Un évêché était un territoire sous l'autorité d'un **évêque**.

Un évêque est un homme qui dédie sa vie à Dieu.



La vélomaritime est un itinéraire à vélo le long de la mer



Les lieux à voir

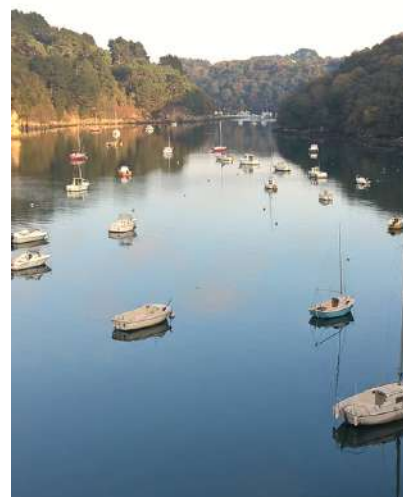
Le Yaudet à Ploulec'h :

Le site du Yaudet offre une vue imprenable sur la **Baie** de Lannion.

Une baie est une étendue d'eau partiellement renfermée par des terres et reliée à une étendue d'eau plus importante.

Une balade de 2km est possible.

On peut visiter la Chapelle Notre-Dame du Yaudet. Elle est ouverte toute l'année.



La Pointe du Dourven à Trédrez-Locquémeau :

La pointe du Dourven est un pic rocheux .

Un parcours de 2 km fait le tour de la pointe.

Nous pouvons découvrir la maison du Dourven dédiée à l'**art contemporain**.

L'art contemporain signifie l'art actuel.

Des artistes exposent leurs travaux toute l'année.



Le grand Rocher à Plestin-Les-Grèves :

Le Grand Rocher est très haut.

Nous pouvons grimper tout en haut du sommet et apercevoir toute la plage.

A la tombée de la nuit, nous pouvons apercevoir des chauves-souris qui dorment dans une grotte.



Le site de Goariva à Plougras :

Le site de Goariva se situe en hauteur.

Il offre une vue **panoramique** sur le paysage du Trégor, du Léon et de la Cornouaille.

Cela signifie qu'on a une vue entière du paysage.



La forêt de Beffou à Loguivy-Plougras :

Cette forêt est la plus haute de Bretagne.

C'est le point le plus haut du Trégor.

Il est possible de se balader à pied ou en vélo ou à cheval.

C'est un lieu idéal pour la cueillette des champignons et la chasse.



La réserve naturelle de Plounérin :

La réserve est un lieu privilégié pour des plantes rares et certains animaux comme la loutre ou la grenouille.

Cela signifie que les espèces se sentent bien sur cette terre pour grandir.

Nous pouvons nous balader ou pêcher ou faire une chasse au trésor ou participer à une enquête.



La pointe de Bihit à Trébeurden :

C'est une pointe en hauteur entre la plage de Tresmeur et la plage de Pors Mabo.

Il y a une très belle vue.

La côte en face est le Finistère.

Il y a une **table d'orientation**.

C'est une table avec un dessin qui indique ce que l'on voit.



La pointe du Castel à Trébeurden :

C'est une pointe qui se trouve entre la plage de Tresmeur et le port.

Elle est en face de l'île Milliau.

Nous pouvons faire le tour à pied.

Il y a des rochers avec des formes étranges.

Il y a un rocher qui est en forme de visage.

On l'appelle le père Trébeurden



L'île Grande à Pleumeur-Bodou :

Il y a un pont pour aller sur l'île Grande.

Nous pouvons faire le tour à pied.

Ca fait 8 km.

Les rochers sont en granite gris.

Nous pouvons visiter sur l'île **la Ligue pour la Protection des Oiseaux**.

C'est un endroit où on soigne les oiseaux.

Ils surveillent aussi les oiseaux.

Ils sont sur les îles en face de Perros-Guirec.

Ils expliquent bien les différentes sortes d'oiseaux



Presqu'île Renote à Trégastel :

Nous pouvons faire le tour à pied, ça fait 2 km.

Les rochers sont en granite rose.



Marais de Trestel à Trévou-Tréguignec :

Un marais est une zone d'eau où poussent des plantes.

Il est agréable de s'y promener en écoutant les oiseaux.

Une partie est accessible aux fauteuils roulants.

Le marais est près de la plage de Trestel.



Le Sillon de Talbert à Pleubian :

C'est un banc de sable et de galets.

Il s'avance dans la mer.

Il s'appelle le Sillon.

Il est possible de se balader à pied.

Il faut faire attention aux heures de marées

C'est possible seulement à marée basse.

Un tableau des horaires est disponible en office de tourisme et à la maison du Sillon.

Les chiens sont interdits en balade de mi-avril à mi-septembre.

Des petits oiseaux appelés gravelots viennent faire leurs nids directement au sol dans les galets.

En saison, la maison du Sillon propose des visites guidées.



Le site du gouffre à Plougrescant :

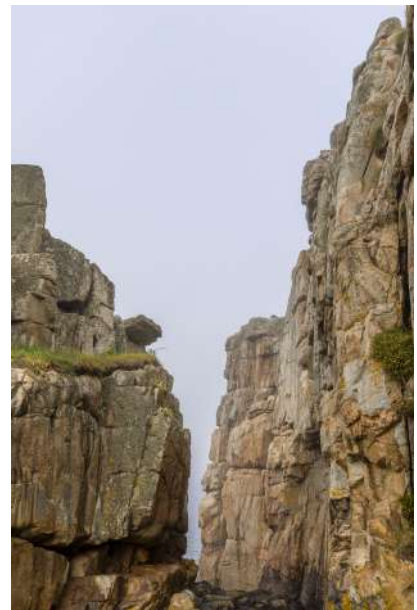
Le gouffre est un site naturel où l'on retrouve des roches très vieilles.

Le lieu a beaucoup changé au fil du temps avec les tempêtes et l'**érosion**.

L'érosion est la transformation du paysage à cause des éléments naturels comme le vent, la pluie, la chaleur, le soleil.

Cela a créé le gouffre et les formations de roche que l'on retrouve tout autour.

En saison, la maison du littoral de Plougrescant propose des visites guidées.



L'archipel d'îlots de Port-Blanc :

Au large de Port-Blanc, il existe une dizaine d'îles et d'îlots.

C'est un paysage exceptionnel, naturellement à l'abri du vent et des vagues.

Ici on peut très bien observer le phénomène des marées.

Il est possible d'aller à pied sur l'île aux femmes.

Il faut faire attention aux heures de marées.

Il est interdit d'aller sur les îles privées.



4. A la découverte du patrimoine

Le **patrimoine** c'est ce qu'il nous reste du passé. Par exemple :

- des chapelles
- des églises
- des châteaux

Notre territoire est classé **Pays d'Art et d'Histoire**.

C'est une distinction donnée à un territoire ou une ville pour protéger et mettre en avant les bâtiments.

Les lieux à voir

Lannion :

Lannion est une ancienne ville-port avec des petites rues aux allures du Moyen-Age.

Elle est célèbre pour ses maisons à pans de bois

- l'église de Brélévenez
- l'église Saint-Jean-du-Baly

Elle est classée **Cité d'Art et d'Histoire**.

Des visites guidées sont organisées en saison.

Les chapelles :

Il est possible de visiter des **chapelles**.

Les chapelles sont des bâtiments religieux.

Des événements importants sont célébrés comme des mariages, des messes.

La chapelle Notre-Dame du Yaudet à Ploulec'h :

Une statue de la vierge couchée dans son lit de dentelle est exposée.



La Chapelle de Kerfons à Ploubezre :

Elle dispose d'un remarquable **jubé**.

Un jubé est un panneau de bois qui sépare la nef et le chœur

La Chapelle des 7 Saints à Vieux-Marché :

Cette chapelle est l'unique témoin en France du culte des sept saints dormants d'Ephèse, célébrés par les chrétiens et les musulmans.

La chapelle et le dolmen sont tous les deux classés **au titre des Monuments Historiques**.

C'est une distinction donnée à un monument pour le protéger et le mettre en avant.



La chapelle de Penvern à Trébeurden :

Il y a un magnifique **retable** de 1666 et des statues.

Un retable c'est un décor vertical sculpté.



La chapelle Saint Gonéry à Plougrescant avec le clocher penché.

La chapelle Notre Dame de Port-Blanc à Penvénan , semi-enterrée.

La chapelle Saint-Maudez de Kermouster à Lézardrieux.

Les châteaux :

Le château de Tonquédec :

Château fort construit.

Il est en **ruines**.

Il ne reste plus les bâtiments d'autrefois.

On peut visiter la cour intérieure et monter dans certaines tours.



Le château de Rosanbo à Lanvellec :

De nombreuses pièces sont visitables.

Le parc dispose de belles allées de **charmilles**.

Le charme est une espèce d'arbre.

Le château et le parc sont classés **Monument historique**.



Le château de Kergrist à Ploubezre :

Il est possible de visiter les appartements historiques et le **beau jardin à la française**.

C'est un style de jardin soigné et organisé.

Le château est classé **Monument Historique**.



Les autres monuments :

Les thermes du Hogolo :

Les **thermes** sont des **vestiges** Gallo-romains.

Les thermes étaient le lieu où les citoyens romains prenaient leur bain.

Un vestige est ce qui reste d'un monument.



Le menhir de St Uzec à Pleumeur-Bodou :

Un **menhir** est une pierre dressée plantée dans le sol. Celui de St Uzec fait 7 mètres de haut.

Il est **christianisé**.

Il y a une croix et des sculptures religieuses dessus.



Le Radôme à Pleumeur-Bodou :

Le Radôme est la grosse boule blanche que l'on voit de loin.

C'est une antenne.

L'antenne a servi, en 1962, à parler à quelqu'un en Amérique comme on parle au téléphone.



Les Petites Cités de Caractère :

Dans notre région il y a des villages très jolis avec un beau patrimoine.

On les appelle les **Petites Cités de Caractère**.

Ce sont de très jolies villes où il y a beaucoup de bâtiments anciens et de routes en pierres.

Sur le territoire il y a 2 Petites Cités de Caractère :

- Tréguier
- La Roche-Derrien

Tréguier

Tréguier est une ancienne **cité épiscopale**.

Autrefois un **évêque** vivait à Tréguier.

Un évêque est un homme qui donne sa vie à Dieu.

Tréguier est une ville avec une grande histoire religieuse.

Dans la ville il y a :

- le centre historique et des maisons en pierres ou en pans de bois et des décorations en bois sur les façades des maisons.
- la Cathédrale et le cloître qui sont des bâtiments historiques
- des ateliers d'artisans et de créateurs
- le Musée Ernest Renan qui est la maison où est né l'écrivain
- le port dans la rivière du Jaudy



Des visites guidées de la ville sont proposées par l'office de tourisme.

La Roche-Derrien :

Au Moyen-Age il y avait un château et une **forteresse**.

La forteresse sert à protéger le château. Ils ont été détruits lors de la guerre de Succession de Bretagne.

Dans l'église, des casques audio permettent d'écouter une partie de l'histoire de cette guerre.



Le port était autrefois un important lieu de commerce de vin, de sel et d'ardoise. Dans la ville, il y a :

- l'Eglise Sainte Catherine
- la chapelle Notre-Dame du Calvaire
- des maisons en pierres et en pans de bois
- On peut se balader dans la ville et le long du Jaudy.

Des visites guidées de la ville sont proposées par l'office de tourisme. Il est possible d'emprunter une tablette numérique à la mairie pour découvrir l'histoire de la ville.

Les routoirs :

Il existait au 19ème siècle une importante culture de lin à Pouldouran.

Le lin est une plante avec des fleurs bleues.

Il était cultivé pour utiliser les fibres qui se trouvent dans la tige.

Elles servent à fabriquer du fil.

Grace à ce fil nous pouvons créer du tissu et fabriquer des vêtements.

Pour extraire les fibres on utilisait des bassins de rouissage.

Ca s'appelle des routoirs.

Aujourd'hui nous pouvons encore voir les routoirs mais ils ne sont plus utilisés.

- Pouldouran
- Hengoat

qui sont labellisés Communes du Patrimoine Rural de Bretagne, tout comme Plouaret.

En saison, la maison des Talus et des routoirs à lin propose des visites guidées.



A la découverte de nos produits du terroir

Les produits locaux

Il est possible de manger des produits frais de la terre et de la mer.
Ce sont nos spécialités :

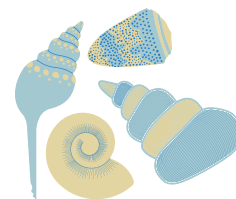
Des fruits de mer :

Il y a les coquillages.

Ils ont une coquille comme les moules, les coques, les huîtres.

Il y a les crustacés.

Ils ont une carapace comme les crabes, les araignées, le homard.



Nous pouvons en acheter sur les marchés, aux halles, et dans les magasins qui vendent du poisson.

Nous pouvons en manger au restaurant.

Des galettes et des crêpes



Des gâteaux bretons



Il est possible de découvrir nos boissons avec modération :

- du cidre
- du whisky
- de la bière

Les marchés

Sur la Côte de Granit Rose il y a des marchés dans nos villes et villages.

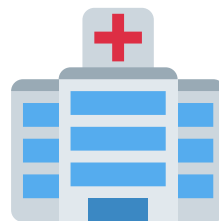
- marchés à la ferme
- marchés nocturnes ou en soirée
- marchés **hebdomadaires**

Le marché est présent chaque semaine.

Les numéros d'urgence



Appel d'urgence
européen
112



Centre hospitalier
Lannion-Trestel
02 96 05 71 11



Police
17



Pharmacie de garde
32 37



Pompiers
18



Centre anti-poisons
de Rennes
02 99 59 22 22



SAMU
15



Appel d'urgence
(par fax ou SMS)
114

Vient de paraître !



BRETAGNE
CÔTE
DE GRANIT
ROSE
TOURISME

Le guide des lieux accessibles à tous est
disponible dans les offices de tourisme ou sur le
site web :
bretagne-cotedegranitrose.com

QUALITÉ
TOURISME