

Pays d’Iroise

Magazine de découverte

SOMMAIRE

 Pages

Édito…………………………………………………. 3

La route des phares………………………………. 5

Cap sur l’archipel.……………………………….... 9

Les algues ……………………………………..…. 16

Sports passion ……………………………………. 24

Des circuits à la folie ………………………………27

Balades sensées …………………………………. 31

Éveil tonique et culturel ………………...………... 37

Iroise côté faces ……………………………..…… 44

Les marchés ………………………………………. 53

Les offices de tourisme ………………………….. 56

EDITO

Tout commence ici, par ce début du monde, une pointe extrême de l’Occident où s’étreignent la Manche et l’Atlantique à la proue de la Bretagne. Iroise, mer de légendes et terre de conquêtes. Son cap regarde à l’ouest vers l’archipel de Molène et l’aventure. Son territoire préservé invite à prendre le temps de vivre. On s’y ressource au rythme des éléments, on s’y détend dans un havre authentique, on s’y évade dans l’atmosphère d’une douce éclaircie comme d’une puissante tempête. C’est un concentré de Bretagne : iodé, intense, coloré, proche, attachant, insolite. Iroise, au commencement. Pour découvrir de nouvelles sensations, fortes, inédites et durables. Berceau des premières joies nautiques sur une longue frange maritime ; haut lieu de randonnées le long des sentiers côtiers et du GR 34, l’Iroise éveille chacun d’entre nous à l’évasion, à l’audace, à la rencontre. Iroise, au bout. Pour s’accomplir et faire le choix de plaisirs vrais. On y fait l’escale du bien-être et de la vitalité, de la culture et du loisir sensés. On s’y épanouit au gré de balades inédites, en plein air et en famille. Point de crépuscule ici, les phares, sentinelles de l’extrême, ne cessent jamais leur ballet de lumières.

Iroise, on n’en vient pas à bout !

[www.vacances-en-iroise.com](http://www.vacances-en-iroise.com)

**En ce début du monde**

 bien-être à la source…

Marées, courants porteurs et vents contraires ont sculpté le paysage rythmé de l’Iroise. De dunes en falaises, d’îles en criques, de rochers en algues, la nature s’exprime avec une belle intensité. On s’y ressource, on y respire, on s’y évade. C’est là que tout commence.

**La route des phares**

Ballet de feux… en mer d’Iroise,

 Phares, balises et îles sont liés par une union sacrée. Théâtre de grandes émotions maritimes, cette aire de navigation complexe est parsemée de récifs et continuellement animée de courants puissants comme le Four et le Fromveur. Ses marins composent avec le flot et le jusant, avec les vents et les marées, ils ont concentré ici la plus grande densité de phares et balises pour parer les dangers. Le Four, la Jument, Créac’h, Stiff, Kéréon, Nividic, Trézien, Kermorvan, Saint-Mathieu, Pierres Noires... Suivez ces noms emprunts de mystère et de passion, ils vous entraînent d’îles en illuminations.

**Saint-Mathieu**

La sentinelle sacrée !

Les ruines d’une abbaye bénédictine du 11ème siècle sont adossées à un imposant phare rouge et blanc qui surplombe le chenal du Four et l’entrée du goulet de Brest. Penn ar Bed, nous sommes au bout du bout, à l’extrémité occidentale de l’Europe, là où tout commence. Saint-Mathieu, la légende t’a désignée comme la pointe d’échouage des reliques de l’apôtre, des moines t’ont honoré en ce lieu pendant des siècles et malgré les guerres. On se recueille volontiers dans ce lieu historique de prières. On s’évade et l’on se réfugie dans ce paysage au romantisme puissant, digne de l’imagination de Chateaubriand.

«  LA NUIT, c’est féérique »

Sentinelle sacrée et stratégique, Saint-Mathieu s’érige en ce fief historique comme un défi aux colères de l’océan, à la croisée des civilisations. Sur ce promontoire battu par les vents, le phare culmine depuis 1835, relayant un fanal autrefois entretenu par les moines au sommet d’une tour à feu. Il faut gravir 163 marches en granit pour s’élever à 58 mètres au-dessus de la mer. Vue sur le grand large, d’un coup d’œil on balaye un panorama majestueux : les îles du Ponant, les récifs des Pierres Noires, Penn Hir en presqu’île de Crozon, les Tas de Pois. Par temps clair, la pointe du Raz offre parfois ses contours. L’émerveillement est grand : c’est géant et ça décoiffe souvent ! La nuit, Saint-Mathieu allume son faisceau d’une portée de 55 km pour guider la route des navires en approche. Il s’aligne à la fois avec Kermorvan pour baliser le chenal du Four et avec le phare du Portzic pour indiquer l’entrée du Goulet. Avec lui, la mer d’Iroise se pare de scintillements rouges, verts et d’éclats blancs émis par les nombreuses sentinelles que concentre la zone. Ce ballet des feux fixes et tournants est féérique, c’est un spectacle, inédit, d’un autre temps.

🡺 Visite du phare et du musée de l’abbaye toutes les vacances scolaires (hormis février), les week-ends de mai et juin, et septembre.

Trois visites commentées de nuit dans l’année en

avril, en août et en décembre.

Phare Saint-Mathieu, Plougonvelin

02 98 89 00 17 - [www.vacances-en-iroise.com](http://www.vacances-en-iroise.com)

🡺 Au mémorial national aux marins morts pour la

France, visite libre du cénotaphe, demeure du souvenir et lieu de mémoire pour leur sacrifice.

7

**Trézien**

Le complice terrien

Le phare de Trézien converse avec le phare de Kermorvan au Conquet et indique avec lui l’alignement pour emprunter le chenal du Four. Lourde responsabilité pour ce « petit » phare terrien, érigé en 1894 à un kilomètre au nord de la pointe du Corsen. Fidèle complice des phares en mer, il culmine à 84 mètres au-dessus de la mer, son faisceau porte à 37 km vers le sud-est. La tour est étroite et la montée des 182 marches laisse le temps d’admirer leur granit rosé de l’aber Ildut. Onze gardiens s’y sont succédés jusqu’en 1987 pour les gravir Inlassablement et observer les neuf feux du chenal du four. Leur récompense était de pouvoir admirer d’en haut, à la fois la mer et la campagne, vers Ploumoguer. Aujourd’hui, s’ajoute au panorama le ballet des éoliennes de Plouarzel. Au pied du phare, dans l’ancienne maison du gardien, une exposition retrace l’histoire de ces sentinelles en mer d’Iroise et leur ingénieuse

synchronisation pour guider les marins.

**Cap sur l’archipel**

D’île sauvage en île précieuse…

En Pays d’Iroise comme nulle part ailleurs, il arrive qu’on se balade les pieds sur le continent et la tête dans l’archipel... Molène, Bannec, Balanec, Quéménès, Trielen, Béniguet... sont posées à une dizaine de kilomètres de la côte en mer d’Iroise. Leurs aînées, Ouessant au nord et Sein au sud, veillent sur elles à distance. C’est en réalité un chapelet d’îles avec des dizaines d’îlots et de multiples écueils qui émergent à peine que les marins mettent des années à bien connaître. Elles sont là à défier devant nous les plus grandes tempêtes ou à scintiller comme des perles précieuses dans le Ponant. On ne résiste pas à faire la traversée pour s’y évader quelques heures ou s’y dépayser plusieurs jours par tous les temps. Patrimoine naturel remarquable avec des écosystèmes particulièrement productifs, protégés depuis 2007 par le premier parc naturel marin, l’archipel recèle des richesses naturelles classées réserve mondiale de la biosphère. Les oiseaux de mer, les migrateurs, les phoques gris, les dauphins, s’y réfugient tandis que la flore s’y épanouit en zone naturelle. Essentiellement fréquenté par les pêcheurs en quête de poissons nobles et de crustacés, l’archipel s’est ouvert au tourisme maitrisé, à l’instar d’une jeune auberge sur l’île de Quéménès. En excursion, les touristes sont invités à approcher le milieu naturel avec humilité. Pour observer les oiseaux migrateurs à la jumelle en randonnée ou tutoyer les phoques en balade palmée. Ni trop près, ni trop fort. Pour ne pas écorner la beauté. Les îlots ne manquent pas non plus sur la frange côtière : Ségal, Carn, Melon, presqu’île Saint-Laurent, fort de Bertheaume… Ils se nichent entre falaises, plages et pointes rocheuses. On joue à Robinson Crusoé sur une île accessible à pied le temps d’une marée, on savoure un grand souffle de liberté en haut d’un cap. Comme à Corsen, à la pointe la plus occidentale de France. C’est d’ici que la Marine nationale (Cross) surveille l’intense trafic maritime sur le rail d’Ouessant et déclenche les opérations de sauvetage en mer. C’est là que la Manche convole officiellement avec l’Atlantique et que les courants marins se rencontrent en d’intenses étreintes.

**MOLÈNE EN QUELQUES QUESTIONS...**

* **Comment l’île est-elle approvisionnée en eau ?**

L’île est aujourd’hui autonome dans sa gestion de l’eau grâce à deux réserves collectives de récupération l’eau de pluie : la citerne des anglais offerte par la reine Victoria en 1896 et l’impluvium construit en 1976. On compte également 3 captages (nappes phréatiques) situés dans le nord-ouest de l’île et des réserves personnelles que l’on voit fleurir sur la plupart des maisons.

* **Y a-t-il une école sur l’île ?**

De la maternelle au collège, les Molènais effectuent leur scolarité sur l’île. Les élèves de la petite section au CM2 sont regroupés en classe unique et encadrés par un professeur des écoles et une ATSEM. Concernant le collège, le temps de classe des élèves est scindé en deux : la moitié du temps en présence d’un professeur itinérant du collège des îles-du ponant basé à Brest et l’autre moitié en visioconférence avec l’île d’Ouessant.

* **Comment les îliens se soignent-ils ? Molène** possède un dispensaire et reçoit la visite hebdomadaire d'un médecin venant du continent. Un infirmier est de service 24h/24 pour assurer un accès au soin en continu (2 infirmiers en juillet et août). À noter également depuis 2008, la présence d’un centre de secours.
* **Des traditions perdurent-elles encore sur l’île?**

Jusqu’à la fin des années 60, la vie de l'île était

marquée par les fêtes religieuses. Aujourd’hui, c’est la fête de la mer, célébrée le 15 août et la marche Trielen-Molène à l’occasion des grandes marées d’août ou de septembre qui marquent le point d’orgue des festivités de l’île.

* **Que deviennent les déchets de l’île ?**

À part les déchets végétaux, l’ensemble des déchets de Molène sont rapatriés sur le continent. Ainsi, ils suivent les mêmes filières de traitements réglementées. Les ordures ménagères et les recyclables sont compactés et filmés en balles. Afin de ne pas endommager la machine compacteuse, le verre doit être déposé dans les colonnes spécifiques réparties sur l’île et les objets encombrants dans les bennes situées sur le port.

* **Y-a-t-il une spécialité culinaire sur l’île ?**

À Molène, il n'y a pas d'arbre, donc pas de bois.

Pour fumer les saucisses, la recette traditionnelle consiste à employer du goémon sec. Le fumage

d’une durée de 3 jours environ, se passe dans une cheminée. Cette longue fumaison leur confère un fort goût iodé.

Saucisse de Molène en vente à l’alimentation générale. Provenance : Fumaisons Molénaise

* **Molène en quelques chiffres…**
* 210 habitants à l’année et 750 l’été
* Point culminant : 27 m
* 20 000 visiteurs par an, (100 par jour en été)
* 6 voitures sur l’île
* La plus vieille maison de Molène date de 1620

**Comment aller à Molène ?**

Toute l’année au départ des gares maritimes :

* départs de Brest et du Conquet

Tél. : 02 98 80 80 80 / www.pennarbed.fr

* départs du Conquet en bateau taxi individuel :

Tél. : 06 71 88 74 21

* départs de Camaret : Tél. : 02 98 27 88 22 /www.pennarbed.fr
* départs de Camaret, de Lanildut et du Conquet : Tél. : 08 25 13 52 35 / www.finist-mer.fr
* liaisons en car possibles toute l’année jusqu’au Conquet

**Premier Parc Naturel Marin**

Mieux connaître le milieu marin, le protéger et développer durablement les activités dépendantes de la mer. C’est la mission du Parc naturel marin d’Iroise, qui favorise la découverte des richesses naturelles et promeut des pratiques respectueuses du milieu, sur un périmètre de 3 550 km². Son originalité est d’être gérée par un conseil de gestion participatif et composé d’acteurs locaux : pêcheurs professionnels et de loisir, plaisanciers, scientifiques, associations Environnementales, services de l’état et élus locaux. La pédagogie, la concertation et le partenariat local sont ses principes de fonctionnement. Il fait partie de l’Agence des aires marines protégées et du Ministère du développement durable.

Plus d’infos [www.parc-marin-iroise.gouv.fr](http://www.parc-marin-iroise.gouv.fr)

**Les algues**

l’or noir de l’Iroise…

Rouges, vertes, brunes...

Au-delà de ces différences de couleurs, les algues

marines offrent de multiples richesses, aux effets bénéfiques pour la santé, aux propriétés pharmaceutiques, aux vertus tonifiantes et relaxantes en thalassothérapie, aux qualités gustatives et diététiques en cuisine. Au coeur du plus grand champ d’algues marines d’Europe, l’Iroise, intéressez-vous à ce monde fascinant en escale à la Maison de l’algue, au port de Lanildut. Ressource d’une niche économique qui laisse son empreinte dans le patrimoine local, elles sont prometteuses de bien-être, de l’estran jusqu’au spa, en passant par l’assiette.

**Port de Lanildut,**

plaque tournante de l’algue…

Ici, les algues s’épanouissent dans des conditions

naturelles propices à leur croissance, des eaux

constamment refroidies par les forts courants de

marées et enserrées par des eaux plus chaudes au

large. Les fonds rocheux du plateau molénais sont

tapissés de grandes algues brunes qui prolifèrent en vastes forêts sous-marines jusqu’à 25 mètres de profondeur. Laminaires, fucus et ascophyllum sont largement récoltés en saison pour être transformées. Une tradition médiévale : le goémon d’épave était ramassé sur la grève pour être utilisé comme engrais agricole, combustible de chauffage et même nourriture en cas de disette. La population côtière a toujours exploité cet or noir. Aux 17ème et 18ème, leurs cendres étaient utilisées par les verriers des manufactures royales. Jusqu’aux années 50, le goémon était transporté en charrette, séché et brûlé dans les fours à même la dune pour en extraire l’iode. L’activité a pris un nouvel essor grâce aux récoltes d’algues fraîches effectuées en scoubidou hydraulique, chargeant jusqu’à 60 tonnes pour les plus grosses unités. Lanildut en est devenu le principal port, au plus près de la manne Molènaise. Une véritable plaque tournante de l’algue : 50 % de la production nationale y est débarquée de mai à octobre (période légale de récolte pour la laminaria digitata), soit 35 000 tonnes que se partagent une quinzaine de bateaux. La récolte de l’hyperboréa continue en hiver avec le peigne dit «de Norvège». Deux usines locales, à Lannilis et à Landerneau, assurent ensuite leur transformation pour des industries en agroalimentaire, en pharmacologie, en cosmétique, en textile et en papeterie qui exploitent leurs gélifiants (alginates).

🡺 Visite de la Maison de l’algue au port de Lanildut

Ouvert à l’année - 02 98 48 12 88

www.tourisme-en-iroise.com

**Les algues**

du bien-être…

Détente aux algues

Après un grand bol d’air sur l’estran, un panier de pêche (boutoc) correctement garni de coquillages, on se sent très enclin à la détente. Les effets « tranquillisants» de l’iode les premiers jours y sont pour quelque chose. Il suffit qu’un petit crachin caresse le visage et voilà une envie de prendre soin de soi, de faire respirer sa peau, de se relaxer au chaud. De faire corps avec ces algues justement. Alors pourquoi ne pas pousser la porte d’un spa ? « Un enveloppement d’algues » est un soin relaxant, la chaleur permet de décontracter les muscles et d’éliminer des toxines. Les vertus du fucus et des algues rouges sont plutôt drainantes et reminéralisantes, la gestuelle du massage est alors stimulante », explique Laurence Kerdiles, de Zenance à Saint-Renan qui propose différents soins en spa, à mi-chemin de la thalassothérapie. On peut aussi s’accorder quelques brasses toniques dans l’eau de mer de la Treziroise, à Plougonvelin. Cet espace aquatique possède également un coin détente avec sauna et hammam. On y nage au chaud, dans une eau à 29 °, avec vue sur la baie du Trez Hir... C’est une cure de vitalité hiver comme été de l’autre côté de la plage !

🡺 Zenance, Saint-Renan - Ouvert à l’année

Tél. : 02 98 32 44 21 - www.zenance.fr

🡺 Treziroise, Plougonvelin, ouvert à l’année

Tel. : 02 98 38 06 11 - [www.plougonvelin.fr](http://www.plougonvelin.fr)

Les algues dans l’assiette

Parmi les 800 espèces d’algues connues à ce jour, une petite dizaine se consomme. La plupart sont présentes sur l’estran breton et proposent un éventail de couleurs, de saveurs et de senteurs surprenantes dans notre assiette. Elles contiennent les principaux minéraux (iode, calcium, magnésium, phosphore, potassium,

sodium et fer) et sont de vrais cocktails vitaminiques

(C, B12, A). Plusieurs chefs, tels Pierrick Leroux, Michel Coz ou Bruno Matignon sont devenus les spécialistes de ce «légume de mer» et proposent des aventures

Gustatives à l’instar des précurseurs asiatiques.

Deux manifestations mettent les algues à l’honneur en juillet, en Pays d’Iroise : à Lanildut, le forum de l’algue et des productions marines et à Porspoder, la fête de Melon (brûlage du goémon).

**La saucisse fumée aux algues**

Saveur rustique au parfum iodé

Parmi les multiples façons d’apprivoiser les algues, la fumaison est une spécialité héritée d’une ancienne tradition du Pays d’Iroise. Elle relance une charcuterie haut de gamme. Harold Le Meur a peaufiné sa recette pour créer un atelier de fabrication et de fumage traditionnel : Les Fumaisons d’Iroise. La saucisse de Molène est son produit phare, qu’il décline en chipolatas et autres petites saucisses apéritives, de la Pikolenn à la Mini-Molénette. S’il a patiemment affiné sa recette de chair à saucisse (peu grasse et enrobée de boyau naturel) avec les meilleurs morceaux de cochon, il a accordé autant d’attention à mettre au point sa fumaison aux algues. « Les temps de fumage sont importants ainsi que les variétés d’algues. Nous n’utilisons que les petites cueillies à la main sur l’île de Quéménès. Elles sont fines, très iodées et sèchent rapidement », confie-t-il. La marque de fabrique des Fumaisons d’Iroise repose sur une recherche de saveurs issue de la charcuterie artisanale faite à la main et de ce fumage à façon parfumé au bois de hêtre. De la terre, de la mer et du feu. Des produits aux saveurs rustiques et au parfum iodé subtil. Ouverte en juin 2010, sa petite entreprise étend sa zone de chalandise en Bretagne, vers les chefs, les traiteurs et la plupart des enseignes de distribution. « Les retours sont encourageants. La première récompense vient du consommateur qui s’interroge davantage aujourd’hui sur ce qu’il mange », assure Harold Le Meur.

🡺 Fumaisons d’Iroise, Le Conquet

Ouvert à l’année

02 98 89 03 60 - www.fumaisonsdiroise.fr

Visite possible du laboratoire

À lire : **Les secrets des algues**

Où vivent les algues ?

Sont-elles des plantes ?

Qu’y a‐t‐il dans une algue ? Quelle différence entre les algues brunes, vertes et rouges ?

Dans cet ouvrage, on y comprend pourquoi elles sont si précieuses. Car les algues sont à l’origine du premier oxygène biologique de notre planète. Nourricières, elles sont les premiers maillons de multiples chaînes alimentaires. Mais elles peuvent être toxiques en cas de déséquilibre de l’environnement. Cueillies à l’état sauvage ou cultivées à grande échelle, elles entrent en force dans notre quotidien. Nous en consommons tous, souvent sans le savoir, en appréciant de plus en plus ses vertus.

🡺 **Les secrets des algues**, éditions Quae, disponible à la Maison de l’algue à Lanildut. Ce livre a reçu le label de l’année internationale de la biodiversité.

**Sports passion**

éden du nautisme…

La mer d’Iroise est un formidable terrain de jeux pour ceux qui aiment la voile et la glisse. On y expérimente de nouvelles aventures comme la balade palmée dans l’archipel et le raid canyon sur les falaises. Elle devient aussi un joli vivier de champions : voileux, surfeurs et kayakistes commencent très jeunes leur flirt avec les vagues et le vent.

**Nautisme des spots au top !**

Trégana, Porsmilin, le Trez-Hir, les Blancs

Sablons, le Gouérou, Penfoul, Tréompan, les Trois moutons... Ces noms de plages et de plans d’eau font monter les passions nautiques depuis des générations en Pays d’Iroise.

« Cette variété de sites permet une diversité de

pratiques nautiques, de la voile légère aux sports de glisse », précise Gilbert Carpentier, de Nautisme en Pays d’Iroise. Du Sud au Nord en passant par l’Ouest, ils offrent aussi toutes les orientations possibles aux vents dominants et en font des spots de houle au top pour les adeptes de sensations fortes, les fous de glisse en particulier. En longboard ou bodyboard, les surfeurs s’en donnent à coeur joie dans les vagues tandis que les Stand up paddlers (debout sur une planche avec une rame) alternent avec des eaux plus calmes. Pas étonnant d’y croiser un vivier de champions ! « Ce sont des sports qui explosent car ils sont accessibles et requièrent une logistique aussi légère que le skateboard, il faut surtout être aquatique. En compétition cela requiert un mental solide ». Plus calme est le kayak de mer dont les pratiquants prolifèrent : « C’est un des meilleurs moyens de découvrir la côte par l’eau, en cabotage à la recherche de criques secrètes ». Ce qui n’empêche pas les plus audacieux de taquiner la houle ou les vagues, avec le surf ski et le wave ski. Parmi les dernières sensations, le wake board se développe au lac de Ty Colo à Saint-Renan où à l’inverse des surfeurs, on recherche un plan d’eau calme pour se griser de vitesse ! Les fidèles à la voile classique mais modernisée ont de quoi s’éclater aussi grâce aux nombreux plans d’eau et en s’appuyant sur les centres nautiques de Nautisme en Pays d’Iroise, bien répartis sur le territoire, à Plougonvelin, Plouarzel, Landunvez et Ploudalmézeau. L’optimist, le catamaran et la planche à voile « cartonnent » dès le plus jeune âge. Ces expériences nautiques se vivent entre copains et soudent des amitiés durables qui se prolongent très souvent en soirées !

**Des circuits**

à la folie…

**Hep randonneurs !**

**C’est un grand balcon terrestre qui s’élance vers l’ouest sur la mer d’Iroise. Cette frange littorale qui s’étend sur 92 kilomètres est un haut-lieu de randonnée imprimé par le GR 34 et 34 f et de multiples circuits ponctuées de boucles intérieures.**

Un topoguide recense 35 promenades et randonnées balisées. Elles vous entraînent tour à tour sur des presqu’îles, des dunes, des plages, un aber, le bocage… à découvrir des chapelles, des fours à goémon, des menhirs, des dolmens, un cairn, des forts militaires autrefois points d’observations stratégiques de la navigation. On ne fait pas le tour du Pays d’Iroise avec un planning serré, on se laisse aller aux détours proposés, on se pose pour observer et l’on revient ! Aucune balade ne se ressemble, même à emprunter un circuit déjà̀ parcouru car l’ambiance y évolue au gré́ des saisons, des lumières, du vent et des marées. Bien chaussé, sac à dos léger et provisionné en eau, le randonneur en Pays d’Iroise n’oubliera pas deux fois son appareil photo !

**Topoguide de la FFRandonnée**

**«le Pays d’Iroise à pied »**

En vente dans les offices de tourisme.

Certains circuits sont en téléchargement gratuit sur www.vacances-en-iroise.com

**En danseuse sur son vtt**

Les nombreux chemins et circuits labellisés par la

Fédération Française de Cyclisme qui sillonnent à la fois la campagne et le littoral sont aussi un formidable terrain de jeu pour les vététistes, adapté à la pratique familiale ou sportive. Routes, grands chemins, sentiers en sous-bois, on ne s’en lasse pas ! « Le relief n’est jamais trop élevé et rend la pratique accessible à tous, selon que l’on est plus ou moins sportif. Et puis surtout les chemins sont praticables toute l’année grâce à leur entretien par la communauté de communes. En cas de pluie importante, c’est vite remblayé.

**Entre Manche et océan**

**à vélo...**

**Quatre grands circuits vélo** sont balisés en Pays d’Iroise :

* Le Bout du Monde (64 km),
* Les Menhirs (25 km),
* Les Vieilles Pierres (93 km),
* Entre Manche et Océan (33 km).

En voici un à faire en famille qui offre un joli panorama du territoire. Approchez au plus près le spectacle de l’océan en optant pour une rando à vélo sur le circuit Manche et Océan. Il offre un bel éventail de sites à contempler entre mer et campagne en prenant le temps de mettre le pied à terre. De Porspoder et son charmant port d’Argenton aux dunes de Landunvez, on roule en toute liberté sur une côte sauvage authentique, parsemée de chapelles (Saint-Gonvel, Saint-Samson, Kersaint) et de dolmens. L’arrivée à Portsall laisse découvrir une constellation de rochers à marée basse.

L’ancre an Eor est là pour se remémorer la tragique marée noire de 1978, liée au naufrage de l’Amoco Cadiz. La nature a heureusement repris le dessus, l’enchantement aussi.

Retour vers l’intérieur des terres et le patrimoine avec une pause devant l’église Saint-Pol Aurélien à Lampaul-Ploudalmézeau, pour admirer son clocher porche du 17ème siècle. La balade se poursuit dans le bocage au détour de manoirs - Pratmeur à Ploudalmézeau, Kérenneur à Plourin et d’une pause florale au jardin du Moulin Neuf.

Cartes en vente dans les offices de tourisme ou en

téléchargement gratuit sur le site www.vacances-en-iroise.com

**Mosaïque de paysages**

sensibles

Riche d’espaces naturels remarquables

C’est avec respect qu’on arpente le pays d’Iroise. Le promeneur est invité à lever les yeux et à tendre l’oreille sur les vastes cordons dunaires, les vertigineuses falaises, les paisibles vasières et le magnifique bocage breton. Leurs dégradations parfois très partielles étaient devenues sensibles : érosion des dunes, plantes invasives altérant l’équilibre de l’écosystème. La communauté de communes s’est emparée des enjeux de protection du littoral de manière volontariste depuis 2003. « La pause de ganivelles ou de filets brise vent fait s’accumuler le sable, des clôtures canalisent les

Promeneurs sur les sentiers. Cela favorise la repousse de végétation et permet parfois à la dune de gagner à nouveau sur la mer », explique Pascal Gautier, technicien au service environnement de la Communauté de communes du Pays d’Iroise. Ailleurs des fauches de végétation bien ciblées limitent les pousses les plus hautes pour favoriser l’épanouissement des plus basses. La lutte contre les plantes invasives est parfois plus complexe car les particuliers importent les intruses dans leur jardin sans savoir. Herbes de la pampa ou griffes de sorcières ne sont pas les bienvenues : «Parfois, il faut éradiquer pour restaurer notre milieu naturel et ses essences locales.» Des plantations de chênes, d’ormes et de hêtres sont également en cours. Connaître, protéger et transmettre. Ces trois petits mots clés peuvent modifier ce qu’on croit parfois irréversible.

**Boucle nature**

L’aber Ildut à pied, en Kayak, à la godille...

Les idées ne manquent pas pour découvrir l’aber Ildut, de son embouchure à Lanildut en remontant vers Pont Rheun, à Brélès.

* **À pied**, cette balade de 15 km de chaque côté

de la rive offre les richesses du paysage au fil des quatre saisons : une végétation de vasières et de prés salés sert de refuge aux oiseaux migrateurs. En optant pour le kayak, on approche davantage le spectacle de cet espace naturel remarquable.

* **Au fil de l’eau**, sur 7 km, on navigue sur le

plus petit aber du Finistère nord en côtoyant les gens de la mer. En s’aventurant à la godille (un aviron à l’arrière du bateau) avec Christophe, on renoue avec l’histoire de l’aber en évoquant son ancienne flottille de gabares, ses carrières de granit, ou les anecdotes de Fine la passeuse qui transportait des passagers d’une rive à l’autre jusqu’en 1980.

**S’évader dans l’histoire**

Saint-Renan, l’âme marchande…

À Saint-Renan, on aime bien se souvenir que la cité fut une Sénéchaussée en 1340, par la grâce du duc de Bretagne, avec une importante cour de justice ducale régnant sur une quarantaine de paroisses et deux prisons… On pourrait citer son lavoir en granit de l’Aber Ildut, autrefois le plus grand du Finistère avec sept bassins ; sa rue «Casse la foi » tant sa pente est raide pour monter à l’église ; son titre de capitale européenne de l’étain lorsque son exploitation minière entre 1960 et 1975 a transformé les contrebas marécageux de la ville en lacs aménagés… Mais ce qui marque l’ADN de cette cité historique c’est son âme marchande depuis le 10ème siècle. En témoignent ses halles et noms de places où se concluaient des ventes importantes de blés, vaches, chevaux et autres cochons. Et c’est aujourd’hui encore

 l’attraction phare. Son marché du samedi matin est l’un

des mieux achalandés du Finistère nord !

🡺**Parcours de ville** possible toute l’année

dépliant à l’office de tourisme

🡺**Visites guidées** au départ de l’office de tourisme

02 98 84 23 78 – www.saint-renan.fr

**La forteresse du Conquet**

Les vieilles pierres témoignent d’un riche passé de commerce maritime avant que la cité n’adopte le charme actuel d’un village de pêcheurs tourné vers les îles du Ponant, avec ses ruelles en pente abrupte, sa ria et ses plages étendues. Cette ville de pierres et de mer était autrefois prospère comme en témoignent ses maisons de négociants armateurs du 16ème et 17ème, ayant soutenu les assauts répétés des Anglais. Quelques bâtisses ont survécu à l’incendie ravageur de leur siège en 1558. En levant les yeux, on découvre des détails architecturaux étonnants comme ces sculptures de pierre en tête de dragon (crossettes) qui symbolisaient leur puissance ou des fenêtres d’angle qui permettaient

de voir sans être vu.

**Visites guidées** organisées par l’office de tourisme

Tél. : 02 98 89 11 31 – www.tourismeleconquet.fr

**Saint-Mathieu balade contée**

**à la lampe tempête…**

Laissez aller votre imaginaire à la promenade contée que propose Yann Quéré chaque été à la pointe Saint-Mathieu. Rendez-vous à la tombée de la nuit pour une évasion insolite au pied d’un phare majestueux et des ruines mystérieuses de l’abbaye. Éclairé à la lampe tempête, on se promène entre récits de naufrages, légendes arthuriennes, histoires de sirène ou de déesse devinesse. Variations d’ambiance assurées avec vents et marées !

**Réservation** à l’office de tourisme de Plougonvelin

Tél. : 02 98 48 30 18

**Éveil**

tonique et culturel

**Pause green aux golfs d’Armorique**

Les amateurs de golf ne se lassent pas de parcourir ces greens aménagés dans des sites vallonnés de caractère. Au golf des Abers, à Plouarzel, un parcours 18 trous allie sports et loisirs, dans un décor de bout du monde parsemé de blocs de granit et de points de vue sur le bocage breton, les îles de Molène et d’Ouessant. Le golf de Pen ar Bed, à Lanrivoaré, à 9 trous, offre un parcours de charme relativement plat agrémenté d’obstacles d’eau, dans le calme et la douceur bretonne. Un challenge reposant qui convient aux joueurs de tous niveaux. Il arrive sur les greens de pointe Finistère de vivre quatre saisons dans la même journée !

🡺 **Golf des abers**, Plouarzel – 02 98 89 68 33

**🡺 Golf de Pen Ar Bed**, Lanrivoaré : 02 98 84 98 92

Ouverts à l’année – [www.golfs-armorique.com](http://www.golfs-armorique.com)

**Carnet d’aventures**

Sur la pointe Saint-Mathieu, à Plougonvelin, se dressent un phare, un sémaphore et les ruines d’une abbaye. Le cadre idéal pour partir à l’aventure en famille. Munis de ce carnet, les 7 à 12 ans répondront aux questions et solutionneront rébus et charades avec leurs parents. La recherche d’indices offre un panorama d’exception sur la mer d’Iroise et surtout une leçon d’histoire ludique sur l’épopée de ces moines débarqués au 6ème siècle en Finis-Terrae.

**Carnets à disposition** à l’accueil du phare ou en téléchargement gratuit sur

[www.vacances-en-iroise.com](http://www.vacances-en-iroise.com)

**La tête dans les étoiles**

Experts, amateurs et simples curieux, on rêve tous d’avoir la tête dans les étoiles les nuits d’été. Pégase, la section « Astronomie et Espace » de l’amicale laïque de Saint-Renan, propose des soirées d’observations du ciel l’été. Ces soirées commencent par une conférence pour s’initier aux instruments et à quelques points d’astronomie, pour comprendre le système solaire, la naissance de l’univers ou les trous noirs. À la nuit tombée, lorsque les étoiles s’allument une à une, l’observation invite au voyage à l’aide d’un télescope de type newton, 350 mm de diamètre. À vous la lune, Andromède, Saturne et les amas de Persée !

Pégase propose aussi des observations à thème en fonction de l’actualité du ciel (passages de comètes, éclipses…). En hiver, il relaie l’opération « Jour de la Nuit » pour sensibiliser à la pollution lumineuse et à la protection de la biodiversité nocturne. En été, place à l’opération « Nuit des Étoiles ».

**Observatoire de Pégase**, collège de Kerzouar à

Saint-Renan

Ouvert à l’année le dernier vendredi de chaque mois et l’été –Tél. : 02 98 84 36 36

**La vie de château…**

Les enfants adorent les châteaux fortifiés surtout avec un pont-levis ! Celui de Kergroadez à Brélès est un modèle du genre Renaissance bretonne (classé Monument historique), construit par une seigneurie du 17ème siècle, restauré et remeublé. On peut l’aborder par son architecture extérieure ou intérieure, par ses jardins (de simples, en terrasses) et surtout s’imprégner de la vie de château au gré du logis seigneurial, des écuries, de la chapelle, du lavoir. On s’y promène en famille au fil d’un parcours arboré fréquenté par quelques animaux furtifs. Les enfants (5-10 ans) y sont particulièrement choyés : un messager du roi vient les chercher pour une découverte ludique des salles du château, en costume et à la recherche d’indices pour délivrer la marquise. Des ateliers pédagogiques leur font découvrir des fruits et des légumes anciens qu’ils pourront étudier, dessiner ou cuisiner. Ils peuvent opter pour une balade en âne (en carriole) aux détours des sentiers des jardins ou essayer les techniques de fabrication et de lancement d’une fusée. Mais ils ne manqueront en aucun cas la soirée magie lors du spectacle du professeur Fanch avec leurs parents !

**Château de Kergroadez**, Brélès

02 98 32 43 93 – [www.kergroadez.fr](http://www.kergroadez.fr)

**Parés Moussaillons !**

Les enfants ont vraiment de quoi se régaler en mer d’Iroise. Les cinq sites de Nautisme en Pays d’Iroise proposent une offre nautique adaptée avec de multiples approches de la mer et de la voile. Outre

l’aspect ludique, ces éveils à l’environnement nautique permettent de transmettre des valeurs telles que l’entraide, le dépassement de soi et le respect de la nature. Dès 4 ans, le Jardin des mers sensibilise à l’écosystème par la pêche à pied ou en mer, par de courtes navigations. Les pitchouns apprennent

à vivre au rythme des marées, voire à profiter de sorties calmes en catamaran ou en kayak. C’est très amusant !

Les plus mûrs peuvent intégrer le club des Moussaillons (6-8 ans) pour partir en douceur à la conquête des mers à bord d’Optimists ou d’un bateau collectif à voile. Dès que leurs premières brassées sont sûres (8-10 ans), ils peuvent larguer les amarres seuls et voguer en autonomie.

D’où vient le vent, comment barrer ?

Ça y est on vire !… Et s’ils ont le pied marin, pourquoi attendre avant de goûter aux joies de la glisse ? Allez ho hisse, paré pour un stage de la nouvelle planche à voile ? D’une grande stabilité et extrêmement légère, elle permet de s’éclater dès les premiers bords. Les fans de vitesse se régalent aussi en catamaran. Facile et amusant, c’est plus fun quand on est deux à bord. Cap sur de nouvelles aventures en kayak de mer en explorant les magnifiques recoins de la côte. Criques, grottes et plages sont encore plus belles vues de la mer!

Tous ces stages sont proposés à la semaine, mais il est possible de mixer pour goûter aux diverses joies nautiques dans la même semaine. Quant aux parents ou grands-parents, ils sont bienvenus pour s’initier lors de cours particuliers, ou se perfectionner en toute liberté en louant le matériel dernier cri proposé dans les centres.

Avis aux amateurs !

Nautisme en Pays d’Iroise aux bases de Plougonvelin, Ploudalmézeau, Landunvez, Plouarzel et Lanildut

Tél. : 02 98 48 22 20 / 02 98 32 37 80

www.nautisme.pays-iroise.com

**L’éclate à la Récré !**

Il est niché en pleine campagne mais c’est « The » parc d’attractions en Bretagne ! « Trop bien » disent les enfants et les ados qui aiment goûter aux sensations vertigineuses du galion de pirates, du grand huit, de la piscine, de la grande roue ou du River’s splash, un toboggan interminable qui se finit dans l’eau et par des éclats de rire… Une belle panoplie d’animations est réservée aux plus petits

qui s’émerveillent d’une chevauchée sauvage, d’un

carrousel 1900, d’un drôle de château espagnol avec ses passages secrets, à l’assaut d’un volcan en escaladant pas à pas ou plus amusant dans les jeux d’eau de l’Aquatico avec ses cascades, ses fontaines, ses canons à eau… Sans oublier les rigolades aux trampolines ! Quant aux plus sportifs, le karting outdoor réserve aussi son lot de sensations. L’éclate pour toute la famille qui ne fait pas le tour des attractions en une seule fois.

**La Récré des 3 curés**, Milizac – Ouvert à l’année

Tél. : 02 98 07 95 59 ‑ [www.larecredes3cures.fr](http://www.larecredes3cures.fr)

**Iroise**

côté faces

Kig ha farz, la totale

La recette de Régis Caraes

On ne badine pas avec le Kig Ha Farz ! c’est le plat typique du partage, de la convivialité et des bonnes saveurs du terroir breton… Chaque famille ayant sa

façon de faire, et bien entendu « la vraie, la meilleure », il pourrait presque s’en éditer un livre de recettes. Si les Hauts-Léonards en revendiquent la paternité, les cordons bleus du Pays d’Iroise en sont de dignes ambassadeurs.

À Lampaul-Plouarzel, au Triskell, Régis Caraes ouvre

volontiers les portes de sa cuisine à ceux qui souhaitent lever le voile sur la préparation de « La viande au Far », notamment les touristes étrangers. « ça se partage une recette et ça voyage ! ». La sienne bénéficie d’un bon bouche-à-oreille, les gourmands sont au rendez-vous le jeudi midi durant l’hiver et le mardi soir de juin à septembre, « On est complet ces jours-là », remarque-t-il un sourire en coin. Jusqu’à 130 couverts et même pas peur ! Chaud devant, on assure en salle : sa femme Isabelle et sa fille Coralie s’en chargent avec bonne humeur. Natif d’ici, il a bien entendu hérité de sa recette familiale, c’est encore sa mère qui lui fabrique les sacs en lin pour cuire le far. Mais Régis n’a pas pu s’empêcher de la faire évoluer à sa façon. La sienne c’est la totale ! On y trouve côté viande : du paleron de bœuf, de la poitrine demi-sel, de la saucisse fumée et de l’os à moelle. Côté légumes : du chou blanc et frisé, des carottes, des navets, des rutabagas, des oignons et des poireaux. « L’important c’est de cuire en différentes étapes. » Pour le far, dans le sac (!), il a carrément opté pour une cuisson à part dans une simple eau

bouillante durant deux heures. Et il en propose 3 sortes : le noir à la farine de sarrasin, le blanc salé à la farine de froment et le blanc sucré avec des raisins.

Sans oublier le lipig (la sauce), avec du beurre, du beurre, du beurre et… des échalotes. Son bouillon de légumes est un pur délice au bon goût sucré de carottes des sables. Un plat complet, quoi !

Le Triskell, Lampaul-Plouarzel - 02 98 84 00 31 - Ouvert à l’année

La recette du Kig ha Farz et les sacs en lin sont en vente à l’office de tourisme de Saint-Renan

**Pour le Meilleur et pour le pire**

**Bruno et Agnès, bénévoles SNSM**

En s’installant à Portsall en 1994, Bruno Chantry savait qu’il débarquait sur une terre intimement liée à la mer. L’ancre de l’Amoco Cadiz est toujours là près de la station SNSM pour le rappeler. « Pas une famille où un père, un fils, un oncle qui ne soit pas marin ! » ça tombait bien, car ce ch’ti d’origine a fait une grande partie de sa carrière d’infirmier dans la Royale avant de s’installer en libéral. Soigner les autres, il a ça dans l’âme. Désormais de garde une semaine sur deux, il souhaitait donner de son temps, s’engager : l’action des sauveteurs en mer l’a interpellé comme une évidence.

« Je pouvais apporter ma compétence de soignant, ça manquait dans le groupe », précise Bruno qui a transmis les gestes du secourisme. Mais sauver des bateaux et des équipages dans une mer souvent hostile c’est autre chose que de soigner des plaies à terre. « En mer tout devient compliqué, ne serait-ce que faire un noeud par 3 ou 4 mètres de creux… Il faut des réflexes, s’entraîner souvent. À bord du canot de sauvetage La Portsallaise, chacun connaît son rôle, nous sommes très soudés ». Les interventions comportent des enjeux multiples auprès de pêcheurs victimes d’une avarie ou de plaisanciers, moins prudents l’été. Mais elles peuvent s’avérer très éprouvantes, comme lorsqu’il faut rechercher une disparue en mer jusqu’à 3 h du matin, « à écarquiller les yeux la nuit en prenant des vagues dans la figure ». Les souvenirs sont plus ou moins heureux mais ponctués d’extraordinaires soulagements, de vies sauvées ou de pollutions évitées. À terre, la mobilisation est quasi permanente, entre les temps de carénage, de réparation du bateau et les exercices de manoeuvre. « On ne doit jamais perdre la main ! ».

Être sauveteur est un engagement total qui rejaillit aussi sur la vie de famille. « J’ai toujours vu Bruno partir dans l’urgence. Je reste confiante lors d’une alerte en mer, ils sont bons navigateurs », confie Agnès, sa femme qui a naturellement épousé la cause. Mobilisée pour sensibiliser le public, elle assure avec les autres femmes de l’équipage les animations et gère les ventes d’objets publicitaires au profit des sauveteurs secouristes. Des bénévoles dont le matériel, faut-il le rappeler ne se finance qu’avec nos dons !

Plus d’informations : [www.snsm.org](http://www.snsm.org)

**La sève bénévole**

des jardiniers

**Retraités vivaces au parc du moulin neuf**

2 000 rosiers, 800 hortensias ainsi qu’une diversité de rhododendrons, de magnolias, de camélias tapissent les allées. Cet endroit zen rivalise d’exotisme avec la palmeraie, où s’épanouissent d’imposants phénix et divers yuccas. Côté cour, des ânes de Judée conversent avec des moutons d’Ouessant, des daims, des lamas, des poneys shetlands, des mouflons. Les enfants écarquillent les yeux devant leurs amis ailés : émeus, paons, cygnes et oies…

Difficile d’imaginer en entrant dans le parc du Moulin neuf à Ploudalmézeau qu’il y a 30 ans : « Tout ça, c’était des prairies abandonnées et envahies de végétation sauvage. » Jo Patinec était adjoint au

maire (Alphonse Arzel) en 1978 lorsque la commune a acquis ces 2,6 hectares de friche. Il a porté ce projet à bout de bras entraînant avec lui de nombreux passionnés de jardin et des néophytes. La friche s’est métamorphosée en un magnifique parc botanique et animalier. Non par un coup de baguette magique ! Mais à la sueur de fronts bénévoles et avec le soutien financier de la commune. Ces jardiniers du dimanche ont la particularité d’être retraités vivaces, septuagénaires pour la plupart ; même si le doyen affiche 88 ans au compteur et le benjamin 55 seulement. Une solide complicité les réunit chaque jeudi au jardin, durant les quatre saisons. Un jour par semaine c’est le minimum syndical car c’est souvent plus. Chacun son rôle en fonction de sa compétence, ils incarnent 12 corps de métiers différents : maçon, plombier, électricien, menuisier, couvreur, conducteur de travaux… « On reste un noyau dur d’une vingtaine,

Nelly, la seule femme, passionnée de plantes succulentes, a aménagé une belle rocaille en forme de croissant, introduisant ici et là cactées et plantes rares. » Ce parc de 4 hectares aujourd’hui est devenu un vrai petit conservatoire vert sur la côte nord et a su rester gratuit…

Parc du Moulin Neuf, Ploudalmézeau

Ouvert à l’année

<http://parcdumoulinneuf.free.fr>

**Le Menhir**

à deux bosses

« Antiquité » de Plouarzel, le menhir de Kerloas, vaut le détour. Encore debout avec 9,50 m de hauteur, il fut érigé il y a 5 000 ans. Remarquable par son granit rose de l’Aber-Ildut et sa forme aplatie, son originalité tient surtout à ses deux bosses à un mètre du sol. D’insolites protubérances de 30 cm de diamètre qui furent l’objet d’un culte de la fécondité. La légende dit que les jeunes mariés venaient s’y frotter le ventre autrefois dans l’espoir, pour l’homme, d’engendrer des garçons, pour la femme, de gouverner son mari à sa guise pour la paix du logis. Essayez voir !

Plouarzel – Exposition sur le menhir à la chapelle Saint-Yves – Ouvert à l’année

Tél. : 02 98 89 69 46 – www.tourismeplouarzel.fr

**Port Mazou, havre intemporel !**

La meilleure façon de se rendre au port Mazou à Porspoder, c’est à pied, en suivant le GR34. Ce petit havre charmant semble posé là, hors du temps. Une trentaine de troncs d’arbres de 8 à 10 mètres de hauteur sont plantés dans le sable marin, avec leurs racines, au creux d’une petite anse refermée par des pointes rocheuses. L’ensemble constitue un bosquet de mâts étonnant. C’est là que s’amarrent les embarcations locales, à l’aide de cordages et de chaînes. Curieux ce mode de mouillage typique emprunté au Moyen Âge !

**LES MARCHES**

* LUNDI
* **Plougonvelin** Trez Hir

 En été, marché des créateurs de 17h à 23h.

* **Ploumoguer -** En été, à partir de 18h.
* MARDI
* **Le Conquet -**  Place de Llandeilo

Toute l’année, de 9h00 à 13h00.

* MERCREDI
* **Landunvez -** Port d’Argenton en été, le matin. Produits du terroir, crustacés, poissons, fruits et légumes.
* **Milizac -** Bourg Toute l’année, de 16h à 19h30.

marché de producteurs et commerçants locaux.

* JEUDI
* **Lampaul-Plouarzel -**  Place de la Poste

toute l'année, de 9h00 à 13h00. Produits du terroir, fleurs, poissons, crustacés, bijoux, ...

* VENDREDI
* **Ploudalmézeau -**  Bourg Toute l’année, le matin
* **Porspoder -** Place des FFL en été, de 16h à 20h.
* **Milizac -** Ferme de Kéroudy Magasin à la ferme. Toute l’année de 9h à 12h et de 14h à 19h
* SAMEDI
* **Saint-Renan -**  Centre-ville Toute l’année, de 8h à 13h, marché le plus important du département. Escale gourmande réputée.
* **Milizac** - Ferme de Kéroudy Magasin à la ferme. Toute l’année de 9h à 12h et de 14h à 19h.
* DIMANCHE
* **Plougonvelin**

 Parking du Trez Hir Toute l’année, le matin.

**Venir en Iroise**

* **EN TRAIN**

SNCF, gare de Brest à 13 km de Saint-Renan

Tél. : 08 36 35 35 39

* **EN CAR**

Gare routière de Brest à 13 km de Saint-Renan

Tél. : 02 98 44 46 73

* **EN AVION**

Aéroport de Brest-Bretagne

à 16,5 km de Saint-Renan - Tél. : 02 98 32 01 00

* **EN BATEAU**

Brittany Ferries, Roscoff - Tél. : 02 98 29 28 00

Irish Ferries, Roscoff – Tél. : 02 98 61 17 17

* **EN VOITURE**

Voie express N 165 (gratuite) Nantes-Brest, 310 km

Voie express N 12 (gratuite). Rennes-Brest, 250 km

Trajet Paris-Brest, 600 km.

**OFFICES DE TOURISME**

L’équipe de l'Office de Tourisme Iroise Bretagne est à votre disposition tout au long de l’année pour vous conseiller, vous aiguiller, vous proposer des circuits de balades, effectuer vos réservations de billetterie pour les îles…. N'hésitez pas à nous rendre visite, c'est avec plaisir que nous vous ferons découvrir le Pays d'Iroise.

* **Notre service billetterie**
* Navette pour les îles de Molène et Ouessant avec les compagnies Penn ar Bed et la Finist'Mer.
* Location de vélos à Ouessant avant le départ : La bicyclette ou Ouessancycle.
* Réservez votre place pour une découverte en taxi d'Ouessant : Ouessant évasion.
* Excursions dans l'archipel molènais avec Archipel Excursions et la Finist'Mer.
* La récré des 3 curés (Parc d'attraction).
* Océanopolis.
* Location de vélo.
* Location de vélo de l'entreprise Ter'activ auprès des offices de tourisme de Plouarzel et de Ploudalmézeau

* **Nos bureaux d'information touristique**
* **Plougonvelin**

Bd de la mer, 29 217 Plougonvelin - plougonvelin@iroise-bretagne.bzh - 02 98 48 30 18

**Haute saison** (8 juillet au 19 août) : du lundi au samedi et le dimanche matin.

**Moyenne saison** (avril, mai, juin, 1er au 7 juillet et du 19 août au 30 septembre) : du lundi au samedi

**Basse saison** (octobre à mars) : du lundi au vendredi

* **Le Conquet**

Parc de Beauséjour, 29 217 Le Conquet - leconquet@iroise-bretagne.bzh - 02 98 89 11 31

**Haute saison** (8 juillet au 19 août) : du lundi au samedi et le dimanche matin.

**Moyenne saison** (avril, mai, juin 1er au 7 juillet et du 19 août au 30 septembre) : du lundi au samedi.

**Basse saison** (octobre à mars) : du mardi au samedi de

* **Plouarzel**

1 place Saint Arzel, 29 810 Plouarzel - plouarzel@iroise-bretagne.bzh - 02 98 89 69 46.

**Haute saison** (8 juillet au 19 août) : du lundi au samedi et dimanches et jours fériés le matin.

**Moyenne saison** (avril, mai, juin 1er au 7 juillet et du 19 août au 30 septembre) : du lundi au samedi

**Basse saison** (octobre à mars) : lundi, mardi, jeudi et vendredi.

* **Ploudalmézeau**

1, rue François Squiban, 29 830 Ploudalmézeau - ploudalmezeau@iroise-bretagne.bzh - 02 98 48 73 19

Toute l'année du mardi au samedi

* **Saint Renan**

Place du vieux marché, 29 290 Saint-Renan - saint-renan@iroise-bretagne.bzh 02 98 84 23 78

**Haute saison** (8 juillet au 19 août) : du lundi au vendredi et le samedi matin.

**Moyenne saison** (avril, mai, juin 1er au 7 juillet et du 19 août au 30 septembre) : du mardi au vendredi et le samedi matin.

**Basse saison** (octobre à mars) : Le samedi matin

* **Lampaul-Plouarzel**

Mairie de Lampaul-Plouarzel - 02 98 84 04 74
Bureau saisonnier ouvert en juillet et août

* **Porspoder**

Pen Ar Vur – 61, rue de l’Europe - 02 98 89 93 52

Bureau saisonnier ouvert en juillet et août



Ce document, destiné à favoriser l’accès à l’information touristique des personnes en situation de handicap visuel, a été élaboré par Brest terres océanes, d’après le guide touristique du territoire d’Iroise Bretagne.