

LE MAGAZINE

DÉCOUVERTES & INSTANTS DE BONHEUR

 **DINAN**
CAP FRÉHEL
CHAQUE INSTANT EST UN VOYAGE

www.dinan-capfrehel.com

COLLECTION
QUATRE SAISONS
2023-2024

N°5

≡ Ici, destination durable ≡



Voyageons ensemble

Charte du voyageur

**DINAN
CAP FRÉHEL**
CHAQUE INSTANT EST UN VOYAGE

En Bretagne,
sur ce territoire marin, urbain, paysan,
on murmure que...

Les voyageurs ne comptent pas pour du beurre.

La côte se montre plus sauvage que les habitants.

On reçoit des vagues d'émotions, même en pleine tempête.

On grave chaque instant dans sa mémoire, pas sur les pierres.

On ramasse ses déchets parce que c'est pas la mer à boire.

On retourne la terre des champs, pas le sable fin de l'estran.

On consomme local aussi naturellement que l'on savoure une crêpe.

On pose volontiers la bolée pour danser au fest-noz.

On contemple les ballets d'aigrettes sur la pointe des pieds.

On retrouve sa liberté sans s'échapper des sentiers de randonnée.

Les guides enchantent les visiteurs et ce n'est pas une légende.

La rencontre avec la Bretagne se partage avec fierté.

Les Offices de Tourisme de Bretagne vous souhaitent la bienvenue.
Degemer mat !

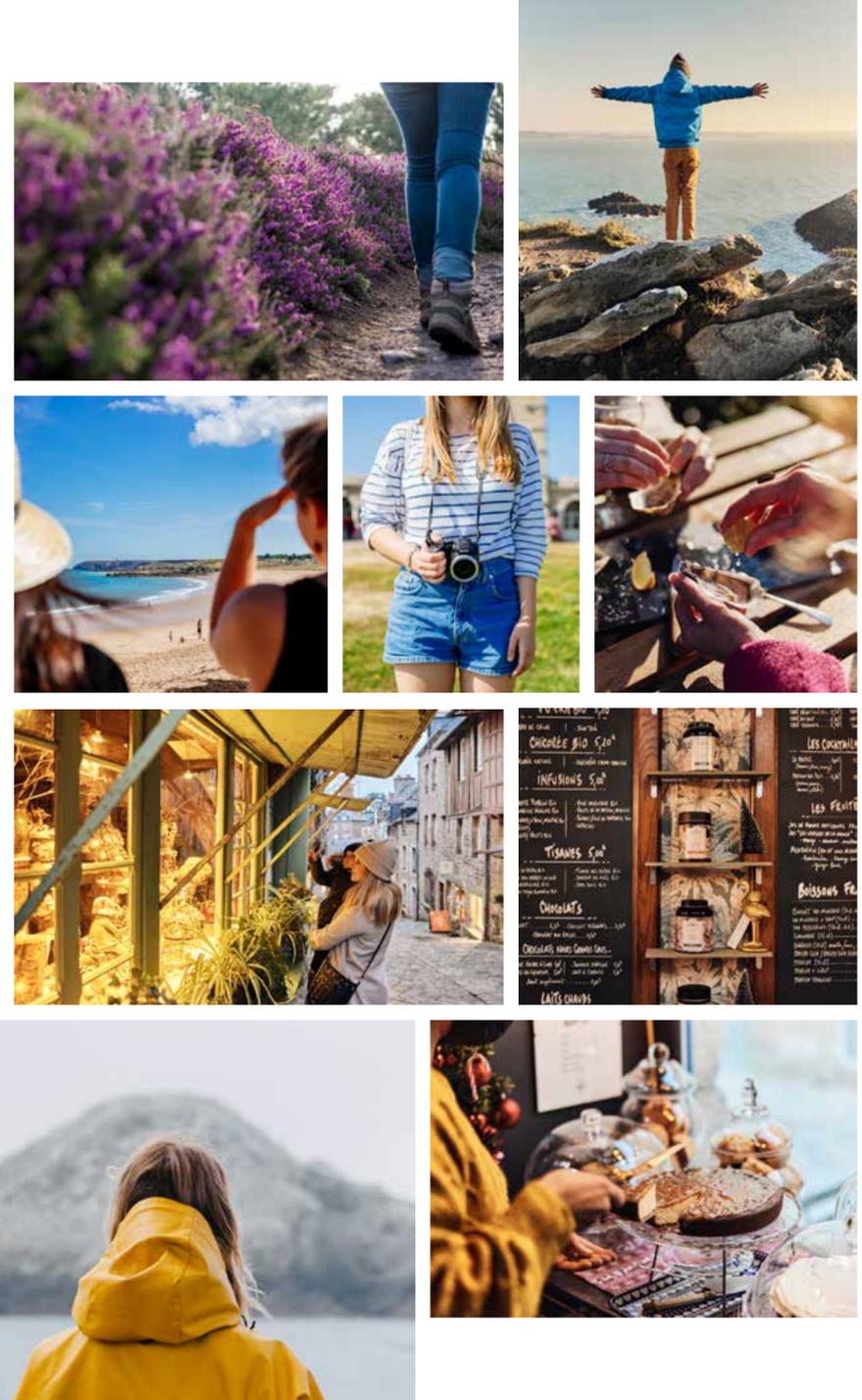
Projet soutenu par :



Partagez et signez la charte du voyageur :
www.charte-du-voyageur.bzh



Nos incontournables ❤️ Coups de coeur et expériences à vivre !



en bref

- INSTANT N°1** Siffoter en chœur avec les oiseaux p.2
- INSTANT N°2** Se la couler douce, les doigts de pieds dans la paille p.8
- INSTANT N°3** Défier la gravité sur une vague émeraude à Fréhel p.12
- INSTANT N°4** Accorder sa cohérence cardiaque sur le rythme du ressac à Plevanon- Cap Fréhel p.16
- INSTANT N°5** Savourer la recette du bonheur en famille à Saint-Cast-le Guildo p.22
- INSTANT N°6** Pique-niquer sur une plage paradisiaque à Saint-Jacut-de-la Mer p.26
- INSTANT N°7** Camper déconnecté en bordure de l'Arguenon p.30
- INSTANT N°8** Conter fleurette et autres pâquerettes au jardin à Léhon p.34
- INSTANT N°9** Gagner ses méninges et ses abdos en plein green sur la Vallée de la Rance p.36
- INSTANT N°10** Se faire une pause nautique au port de Dinan p.40
- INSTANT N°11** Conserver son esprit chevaleresque à Dinan p.42
- INSTANT N°12** Rendre éloges à la curiosité en se concoctant un mesclun d'expériences p.48
- INSTANT N°13** Se laisser happer par le hors-saison p.52
- INSTANT N°14** Réaliser un apéro aux couleurs locales p.56
- INSTANT N°15** Prendre le temps du lèche-vitrine au fil des pérégrinations p.58
- INSTANT N°16** Se faire des tartines de culture ! p.62



Réalisation : L'OURS en PLUS 4, chemin des Douets - Les Fossés - Saint-Florent-des-Bois 85310 Rives de L'Yon • 0686871233 • Direction de projet : Stéphanie Lechat • Rédaction : Stéphanie Lechat
Conception graphique : Pascal Maurand • Impression : Calligraphy • Illustrations : Adobe Stock, Pascal Maurand
Photos : L'OURS en Plus, Adobe stock, Teddy Verneuil - Lezbroz, L'oeil de Paco, Alexandre Lamoureux, Simon Bourcier, Les Conteurs, Emmanuel Berthier, Laurent Madelon, Ronan Gladu, Thibault Poriel, Ludovic Lagadee, Loïc Lagarde, Guillaume Lechanu, Flore Bergerault, Maud Puissant, Emilie Revel, Pascal Maurand, Olivier Drowster, CRT Bretagne, CAD22, nos partenaires.
Direction de la publication : Dominique Le Thérisien, Dinan-Cap Fréhel Tourisme.
Coordination-rédaction : Maud Puissant.
Imprimé en mars 2023. Document non contractuel.

Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé...
L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.

RANDONNÉES

Siffloter en chœur avec les oiseaux

ET SI ÇA VOUS DIT

Dès février et jusqu'à la mi-juillet, plus d'un millier d'oiseaux marins trouvent refuge au Cap Fréhel.

Participez à une sortie ornithologique du Grand Site Cap d'Erquy-Cap Fréhel pour tout savoir ou presque sur les guillemots de Troïl, cormorans ou autres pingouins tordas.

IL N'Y A PAS MIEUX pour découvrir la destination et sa nature omniprésente que de s'élancer sur ses sentiers de randonnée. Nous vous livrons ici quelques-uns de nos meilleurs circuits et petits chemins de traverse entre terre et mer pour avoir de jolies gambettes et l'esprit libre.

LES GUIDES

On en a sous le pied et sous la pédale... Que vous soyez baroudeurs, explorateurs ou encore voyageurs **les guides du Pédaleur et du Randonneur** sont à télécharger sur notre site. D'autres circuits sont disponibles dans le guide **Balades et Randonnées** – 60 circuits sur la destination Dinan-Cap Fréhel, en vente 5 € dans tous les Bureaux d'Information Touristique de la destination.

Sans oublier: www.dinan-capfrehel.com (rubrique *Balades et randonnées*) pour consulter et télécharger vos balades et randonnées.

UN BON RANDONNEUR SACHANT RANDONNER PENSE AVANT DE PARTIR À:

- Choisir un itinéraire en accord avec son niveau et sa forme physique,
- Se renseigner sur **les conditions météo**,
- Emporter une **carte précise**.
- Il n'hésite pas également à prendre avec lui **une boussole et/ou un GPS**,
- Partir équipé de **chaussures de randonnée**,
- Prévoir des **vêtements adaptés** en fonction de la météo,
- Emporter quelques nécessaires de **premier secours**,
- Prendre le **ravitaillement!** De l'eau (même si la bière et le cidre du coin, excellents soit dit en passant, sont tentants) et de quoi se restaurer.
- Un **appareil photo** ou un carnet de dessin

La petite charte du randonneur éco-responsable

- Je respecte l'environnement,
- Je n'emprunte pas les sentiers du littoral à vélo ou à cheval,
- Je reste sur les chemins et sentiers balisés (pour éviter le piétinement),
 - Pour le confort et la sécurité de tous, je garde mon animal de compagnie en laisse,
- Je ramasse et remporte mes déchets avec moi,
 - Je suis moi aussi acteur de la qualité des sites de randonnée!



Mais oui! En voilà de bonnes idées!



INFUSION DE BONNES INITIATIVES

Un balisage défectueux, un problème de pollution, un besoin de sécurisation... **Je signale toute anomalie à Dinan Agglomération** (service Tourisme): Tél.: 02 96 87 14 14 ou par mail à: infos@dinan-capfrehel.com



MÉGA SPOTS

• **Sauvage: le GR®34!**
Le célèbre « sentier des douaniers » est sans doute une des plus jolies manières de découvrir le territoire. Présent sur 7 communes de la destination (Beaussais-sur-Mer, Saint-Jacut-de-la-Mer, Saint-Cast-le-Guildo, Matignon, Pléboullé, Plévenon, Fréhel), le GR®34 zigzague sur 130 km le long des plages et des falaises, des dunes et des landes avec notamment 67,5 km de vues imprenables sur la mer... Vous profitez de la sérénité de la nature, des meilleurs spots de pique-niques et des points de vue qui en jettent. Effet Waouh garanti!

• **Bucolique: le chemin de halage et la liaison GR®34 / 37**
Randonnez sur les bords de La Rance, et découvrez l'un des estuaires les plus remarquables de Bretagne. La Vallée de La Rance dévoile sa sérénité dans des paysages naturels préservés, au rythme de ses écluses et des petits villages typiques qui la bordent. Précieuse, la Vallée représente un terrain idéal pour les amoureux d'une nature préservée et protégée par son classement Natura 2000.

CHROMATHÉRAPIE



LA PLAYLIST

Le concert des oiseaux
Une promenade sonore faite de gazouillis, sifflements, chants, pépiements...
Aigrette, Bécasseau, Cisticole des joncs, Chevalier, Courlis cendré, Cormoran huppé, Fulmar boréal, Grand Cormoran, Guillemot, Goéland brun, Huitrier-pie, Merle, Mésange, Mouvette rieuse, Pingouin torda, Pipit farlouse, Sterne, Rouge-Gorge, Tournepiere...



Une appli pour identifier le chant d'un oiseau: **Picture bird**

J'AI ENVIE DE GRANDS ESPACES

Le circuit de l'entre-deux baies

12,2 km – niveau: facile
Départ: Saint-Jacut-de-la-Mer

Cette grande balade invite à faire le tour complet de la "presqu'île aux 11 plages" sur le sentier côtier. D'un côté à l'autre, deux grandes baies magnifiques se vident ou se remplissent au rythme de la marée, et en point d'orgue, le chef de l'Ilse, avec son splendide point de vue vers l'archipel des Ébihens. Côté baie de l'Arguenon, à l'ouest, la côte se profile du Guildo jusqu'au port de Saint-Cast, tandis qu'à l'est, les villages de Lancieux et de Saint-Briac se succèdent dans un décor d'écueils et de sable.



J'AI ENVIE DE PAYSAGES À LA JANE AUSTEN

Le circuit Mordreuc & les bords de Rance

11,5 km – niveau: facile
Départ: Pleudihen-sur-Rance

Cette balade de 3 heures en bords de Rance vous fera découvrir des sites naturels remarquables ainsi que de nombreux témoins de l'histoire de ces villages des bords de Rance: cale et quais, moulin à marée, grève et polders... ainsi que de jolis hameaux en campagne.



J'AI ENVIE D'AVEVENTURE

Le Tour du lac de l'Arguenon

19,3 km – niveau: difficile
Départ: Pléven

Cette randonnée vous fera parcourir les sentiers des deux rives du lac de l'Arguenon, entre les communes de Pléven et celle de Plorec-sur-Arguenon. Si l'itinéraire est praticable en toutes saisons, l'automne apporte des couleurs magnifiques aux feuillages des arbres et laisse voir davantage les eaux du lac. Au cours de la balade, il ne faut pas hésiter à s'écarter de l'itinéraire pour découvrir les villages fleuris de Pléven et de Plorec. En cours de route, une pause sur l'une des aires de pique-nique sera propice à la détente et à la contemplation.



J'AI ENVIE DE VOYAGER DANS LE TEMPS

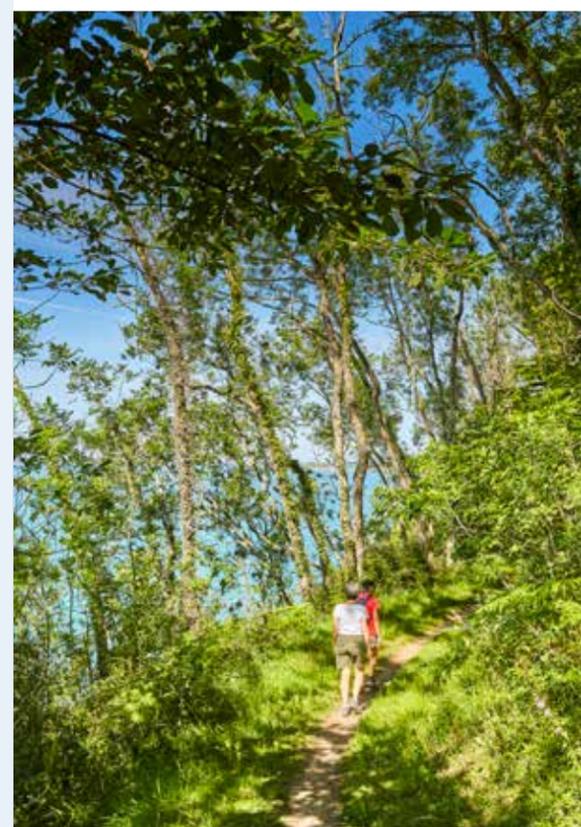
Du château de Dinan à l'Abbaye de Léhon

5,2 km - niveau: facile
Départ: Dinan

Du centre historique de Dinan vers Léhon, Petite Cité de Caractère puis vers le port, cette balade donne à voir les visages essentiels de la ville d'Art et d'Histoire. L'itinéraire conjugue ambiance citadine, bords de Rance et verdure. Au bord du canal, Léhon recèle de trésors architecturaux avec l'Abbaye Saint-Magloire, le château médiéval, les petites ruelles bordées de belles maisons et le vieux pont qui enjambe la Rance...



Scannez les QR codes avec votre smartphone pour plus d'information.



J'AI ENVIE DE BALADE AU CALME, EN DEHORS DES SENTIERS BATTUS

Terre des Faluns

6,7 km – niveau: facile
Départ: Saint-Juvat

Sillonnant petites routes de campagne, chemins agricoles et voie verte, cette balade tranquille en « terre des faluns » traverse des hameaux à l'architecture caractéristique de la « pierre de jauge ». Entre la voie verte et les chemins agricoles, admirez les maisons notables en pierre de falun et profitez du calme de cette commune du Patrimoine Rural de Bretagne.



J'AI ENVIE D'UNE BALADE EN FAMILLE, EMPREINTE DE MYSTÈRES...

Balade dans la Vallée du Moulin de la Mer

1,6 km – niveau: facile
Départ: Matignon

Dans un jeu d'ombres et de lumières, la vallée du Moulin de la Mer présente une succession d'ambiances paysagères où l'eau est toujours présente. Le sentier démarre sous une voûte arborée et nous conduit tout d'abord jusqu'à l'ancienne aire de travail du moulin, témoin de l'utilisation passée de la vallée. Puis les arbres s'écartent peu à peu laissant place aux prés-salés, et enfin à la mer avec de belles perspectives sur la Baie de la Fresnaye et Fort La Latte. Le petit plus pour faire avancer les enfants: un livret d'interprétation vous guidera en 12 étapes.



Extrait du livret édité par le Conseil Général des Côtes d'Armor

Se déplacer en mode tout doux

Prendre le temps de sillonner les monts et merveilles de la destination Dinan-Cap Fréhel pour faire le plein d'énergie, se balader, le nez au vent, renouer avec la nature... pro-fi-ter!

Le vélo

Pour les adeptes de la "petite reine", le territoire offre de nombreux parcours. Lancez-vous sur ses parcours balisés nature et patrimoniaux dans des vallées et un littoral tour à tour charmants, sauvages et verdoyants ou flamboyants.

Du nord au sud et d'est en ouest, en voie douce ou sur des petites routes de campagne, empruntez les véloroutes et voies vertes de Bretagne!

L'itinéraire V42-V3 : Saint-Malo / Arzal et Saint-Malo / Rhuys

Depuis la Côte d'Émeraude, après avoir traversé la Rance entre Saint-Malo et Dinard, les deux voies V2 et V3 empruntent d'abord le même itinéraire, en suivant l'ancienne voie ferrée entre Dinard- Dinan, réhabilitée en voie verte. Le parcours rejoint ensuite Dinan par le chemin de halage puis longe le canal d'Ille-et-Rance en direction d'Évran.

Les deux voies se séparent ensuite, la V2 poursuivant en direction de Rennes puis Redon le long du canal, tandis que la V3 descend vers le Quiou, en Pays des Faluns puis traverse la Bretagne.

La EV4 de Trémereuc à Erquy
60 km sont à sillonner sur la *Véloroute maritime*, sur des petites routes partagées. Cette portion de la *Véloroute maritime* alterne pointes rocheuses, étendues de landes et d'anses sableuses aux eaux turquoise... Vous pédalez ici au cœur d'un Grand Site: Cap d'Erquy - Cap Fréhel. Vous pourrez découvrir des sites d'exception de la Bretagne: le Cap Fréhel et le Fort-la-Latte. Les nombreux panoramas récompenseront à coup sûr vos efforts!

À télécharger sur www.dinan-capfrehel.com ou à retrouver à l'Office de Tourisme et lavelomaritime.fr



• Avec **Émeraude Bike**, à Sables-d'Or-les Pins, louez un vélo électrique "marinière" pour avoir du style. Parcourir la côte d'Émeraude à bicyclette, d'accord, mais pas avec n'importe quelle monture! Chic et sans effort, en 1 coup de pédale. emeraudebikes.com

• Avec **Cap Évasion Vélo**: Découvrez la station balnéaire et le marais de Sables-d'Or-les-Pins en VTC, VTT ou même en tandem! En famille, avec un matériel adapté pour les enfants (remorque, vélo suiveur, siège enfant) ou entre amis, vivez un délicieux moment d'évasion. cap-evasion-velo.fr

• **Combinez marche et vélo**: Partez à vélo, continuez à pied sur le GR®34 et finissez à vélo. Capbike se charge de tout. Exemple: départ de votre point de location à vélo direction le Cap Fréhel, puis rando sur le GR®34 direction Fort La Latte, puis retour à vélo vers votre point de location. capbike.fr

• **Kaouann** propose depuis le port de Dinan et sur toute la Côte d'Émeraude des balades accompagnées d'une heure à une journée - Essayez la « *Balade apéro à vélo à la découverte de la Rance* » ou encore la « *Balade gourmande à vélo à la rencontre des producteurs locaux* ». kaouann.fr

La trottinette électrique ou fatscoot

Découvrez le Cap Fréhel autrement grâce à un nouveau service de balade accompagnée avec **les Globe trotter 's**. Daniel et Léo ont eu la belle idée de proposer une nouvelle manière de se balader à travers les paysages somptueux du Cap Fréhel, tout en les respectant: la trottinette électrique. Leurs trottinettes à larges pneus sont tout-terrain, stables et faciles à prendre en main, sont écologiques et discrètes au niveau phonique. Alors? prêts pour une balade fun et insolite à portée de tous?

LA BONNE INITIATIVE QU'ON SALUE CYCLES DE VI

Cycles de Vi, c'est un atelier vivant et engagé pour l'environnement, où l'on prend soin des vélos pour les faire durer et évoluer. Dans la logique de réemploi Virginie propose la vente de vélos d'occasion. Son objectif? Remettre en piste des vélos qui, jusqu'alors, dormaient sous les granges ou à la belle étoile. Elle répare et revisite les vélos issus de dons ou d'achats au moyen de pièces d'occasion et d'éléments neufs (chaînes, pignons, patins de freins, pneus, chambres à air, etc.). Les cadres hors-service sont recyclés, dans un souci de respect de l'environnement. On applaudit!

1 Rue de la Libération, à Évran cyclesdevi.com

Bateaux électriques sur la Rance

On s'offre une balade zen, un petit moment, à part, en bateau électrique. Pas besoin de permis, quelques explications avant le départ et vous voilà capitaine d'un jour! Embarquez pour une balade en bateau électrique au départ du port de Dinan ou de Saint-Samson-sur-Rance. Différentes balades vous seront proposées d'une heure à la journée avec des bateaux de 4 à 9 places.

La bonne idée: Vous avez même la possibilité d'embarquer une table, un panier "terre ou mer" et vous voilà équipés pour un apéritif en balade!

Dinavig dinavig.com

Balades sur Rance balades-sur-rance.com

Insolite & nouveau • La trottinette sur l'eau

La « trottinette sur l'eau », est un moyen de déplacement aquatique silencieux et respectueux de l'environnement. Elle possède tous les avantages d'un paddle sans les inconvénients: elle est manœuvrable et surtout pas besoin de ramer! Laissez-vous tenter par cet engin flottant à propulsion électrique et vivez une aventure nautique en toute sérénité, glissez sur la Rance sans effort, fondez-vous dans le paysage et observez la nature le temps d'une parenthèse enchantée!

Bon à savoir: La prise en main est d'une facilité déconcertante

Location: Balades sur Rance église du Châtelier 22100 Saint-Samson-sur-Rance balades-sur-rance.com



Le Gyropode

Découvrez Saint-Cast le Guillo ou les bords de Rance autrement et sortez des sentiers battus! Une manière originale, écologique et authentique de découvrir la destination, son histoire et son patrimoine. Accessibles à tous dès 12 ans, ces balades en segway vous permettront de vous balader entre amis ou en famille, et de vivre un moment unique et ludique!

bretagnegyropode.com

À portée de pagaie! En canoë, kayak, ou en paddle

On pagaie en paddle ou en kayak! Notre destination est une invitation aux randonnées nautiques en canoë, en kayak ou en paddle. Les rivières, comme la Rance ou l'Arguenon, se prêtent parfaitement aux balades fluviales. En plus des rivières, le kayak se pratique aussi sur la mer. Au départ de Saint-Jacut-de-la-Mer, de Fréhel ou de Saint-Cast, vous aurez l'embaras du choix! Débutants ou pagayeurs chevronnés, découvrez sous un autre jour les merveilleux paysages de Dinan-Cap Fréhel.

www.dinan-capfrehel.com



SLOW MOTION

Se la couler douce,
les doigts de pieds dans la paille



La liberté entre vos doigts!

Si l'idée de créer vos vases, votre vaisselle et vos bibelots vous attire, initiez-vous à l'art de la céramique à **La Poterie de Sandra** à Corseul. Du modelage à l'estampage en passant par le tournage et l'émaillage, la céramique n'aura plus de secrets pour vous! Afin de réveiller l'artiste qui sommeille en vous, Sandra vous mettra à disposition un carnet d'idées, et vous accompagnera dans vos réalisations en partageant ses connaissances, et son amour pour la poterie. Dans son atelier, vous pourrez vous exprimer en toute liberté grâce aux différentes techniques proposées.

Le modelage est accessible de 3 à 110 ans.
lapoteriedesandraacorseul.wordpress.com



Créativité et bien être

L'atelier de **Gabanne**, à Dinan, propose des ateliers de développement personnel par les arts créatifs avec la méthode du Journal créatif. Il s'agit d'une approche basée sur le lâcher-prise pour mieux développer sa créativité. Au programme: dessin, peinture, collage, écriture... Des outils concrets et ludiques qui pourront devenir de bons alliés dans votre quotidien pour être mieux dans votre vie; faciles à pratiquer et accessibles à tous.

latelierdegabanne.fr

Drink & Draw à Dinan

Le sculpteur et peintre dinannais **Phil Meyer** propose des séances Drink and Draw, chez Argile et Vin, rue de la Chaux à Dinan. Le Drink & Draw, c'est se retrouver autour d'un verre, le crayon à la main, pour dessiner un modèle vivant. Que l'on soit un artiste né ou novice, on vient y dessiner, explorer toute notre créativité, dans une ambiance chaleureuse, autour d'un verre. Phil accompagne et donne quelques conseils, pour mieux maîtriser les ombres et les lumières par exemple.

La seule contrainte, c'est venir avec son crayon et son papier!

Chez Argile et Vin, 11 rue de la Chaux, Dinan.
Réservation conseillée au 06 45 73 35 81.



Atelier cuisine saine & naturelle

Nathalie, conseillère en hygiène de vie et naturopathie, vous propose des ateliers de cuisine saine, à deux, en famille, en présentiel ou même en visio. Le message qu'elle souhaite transmettre, c'est qu'il est tout à fait possible de manger sain et d'être gourmand à la fois! Pas un week-end sans douceur... des plats qui ont du goût, de la saveur...

Et si, vous avez ras le bol du fameux "On mange quoi ce soir" avec la porte du réfrigérateur ouverte? Essayez l'atelier « batchcooking » pour apprendre à réaliser vos plats à l'avance et vous organiser pour 4 dîners /semaine!

www.lassiettenathuro.com





La rando qui masse les pieds!

C'est à marée basse, lorsque la mer se retire au loin, que Mathieu Agez de « **Cap à l'Ouest** » vous invite à découvrir la Baie de Beussais. Vous arpentez, dans un premier temps, les polders de Plouballay avant de découvrir la zone protégée du Tertre Corlieu. Puis, cap à l'Ouest (évidemment...) pour rejoindre Saint-Jacut-de-la-Mer en traversant pieds nus la baie... Mathieu, votre guide, vous racontera l'histoire du lieu et ses légendes, vous parlera des enjeux locaux actuels en termes de tourisme, de développement ou d'écologie. Une dégustation de produits "made in Bretagne" est aussi prévue au programme!

www.cap-a-louest.bzh



PAUSE CRÉATIVE

De fil en aiguille

Aurélié, dans sa mercerie, vous initie ou vous aide à vous perfectionner aux travaux d'aiguille, et de temps en temps, propose des ateliers pour explorer d'autres pratiques textiles comme les arts du fil, le crochet ou encore le tricot Sac, trousse, lingette, tote bag ou encore une jupe, laissez libre cours à votre imagination et repartez avec vos créations. Et il paraît que l'apaisement que vous ressentez dès que vous commencez à coudre est vérifié par la science, alors on n'hésite plus! Et si le bonheur était à portée d'aiguilles?

La mercerie des Quais,
6 rue des Quais à Plancoët

Un paysage miniature à votre image!

Réalisez votre terrarium, votre petit écosystème sous verre avec une grande plante principale, diverses petites plantes aux choix ainsi que son beau décor (sable, gravier, mousse). Après une rapide explication du concept, Julien vous aidera à choisir les plantes adaptées et éléments minéraux composant votre future création. Vous vous amuserez à réaliser les différentes couches de sables et de gravillons, à positionner les plantes et quelques outils seront à votre disposition pour parfaire votre œuvre. Cette bulle de bien-être, propice à la création, vous aidera à vous apaiser et à vous évader de l'environnement citadin.

L'Atelier Nature, 5 rue de l'Horloge à Dinan
atelier-nature-dinan.myshopify.com

Éveil musculaire sur stand up Paddle

Au petit matin, sculpez, bougez, muscliez, détendez votre corps et votre esprit sur les eaux calmes de la Rance. **Le stand up paddle** s'associe au fitness, au yoga ou encore au Pilates pour renforcer l'équilibre et le gainage, et se pratique dans un cadre reposant et nature.

En juillet et août – durée de la séance: 1h- Tous niveaux (savoir nager)
Inscription au centre nautique Rance Frémur à Plouër-sur-Rance
Tel: 02 96 86 95 30



Longe-côte

Connaissez-vous le longe-côte? Discipline en plein essor, cette randonnée aquatique consiste à **marcher en mer, une fois l'eau arrivée à la taille**, en utilisant éventuellement une pagaie. Les "longeurs" équipés de combinaison et de chaussons adaptés, exécutent simultanément un mouvement de bras et de jambe, le dos immergé permettant de ne pas forcer sur le bas de la colonne vertébrale. Peu importe la saison, peu importe la température, peu importe l'âge, le longe-côte fera travailler votre corps tout en douceur...

Avec Les Pingouins Castins à Saint-Cast le Guildo
www.les-pingouins-castins.com



micro aventure, maxi-sensations

Vous rêvez de vous évader en pleine nature, le temps d'un week-end? En famille ou entre amis, embarquez pour une descente en canoë au cœur de la Vallée de la Rance et naviguez au rythme des écluses et des moulins à marée. L'équipe de passionnés de « Chill in Rance » a créé pour vous une offre de séjour en canoë « clé en main » pour déconnecter et se REconnecter.



AVENTURE EN ITINÉRANCE EN CANOË, DU CANAL D'ILLE-ET-RANCE À LA RANCE MARITIME AVEC CHILL IN RANCE

Dans un décor fluvial puis maritime, vous vous laissez guider par le courant, pour une belle et longue navigation en direction de l'estuaire. Au fil de la Rance et de ses méandres, les paysages se dévoilent au rythme de la pagaie dans une atmosphère bucolique puis maritime... Nous vous invitons à une aventure aquatique unique qui combine une nature préservée et des éléments de patrimoine historique. À vos pagaies!

FICHE TECHNIQUE

Départ et arrivée : Plouër-sur-Rance (navette vers le site de départ ou rdv).

Durée : 2 jours, 1 nuit.

Date : d'avril à octobre

Ce qu'il faut prévoir

- tente et duvet pour le bivouac,
- gourde, couteau, pochette étanche...
- pique-niques du 1^{er} jour et 2^e jour.

Sont fournis avec les canoës et les équipements de navigation: gilets de sécurité, bidons étanches, instructions de voyage.



JOUR 1

Vous embarquez dans un robuste canoë pour une première journée de navigation d'environ 20 km, qui s'écoule sur les eaux vertes et paisibles du canal d'Ille-et-Rance le long duquel vous admirez une nature généreuse, propice à la contemplation.

Le passage des écluses, pour lesquelles vous êtes vite exercés, se répète au fil du parcours, jusqu'à Évran, et son port. Vous profitez de ce charmant village pour vous régaler de votre pique-nique, mais aussi pour faire une pause farniente dans cet écrin enchanteur. Nuit en bivouac.

JOUR 2

Après une nuit sereine et un petit-déjeuner au plus près de la nature, vous reprenez la pagaie pour un parcours de 20 km qui vous fait transiter de la Rance fluviale à la Rance maritime. Vous voguez en direction de la cité médiévale de Dinan. Avec ses remparts, son château et ses nombreuses maisons à pans de bois, Dinan est une merveille historique qui mérite une halte.

Il est temps de repartir, direction l'écluse du Châtelier, dernière écluse de votre parcours. Vous naviguez ensuite sur la Rance maritime, soumise à l'effet des marées. Cales, petits ports et mouillages, cabanes à carrelots et moulins à marée témoignent de l'intense activité humaine qui animait la Rance. Encore quelques coups de pagaie et le but de votre voyage s'approche, sur la rive gauche...

Cette micro-aventure est proposée en partenariat avec Chill-In-Rance. Tél. 07 67 97 64 32. Chill-in-rance.com
Le séjour peut être accompagné.

FRÉHEL

Défier la gravité sur une vague émeraude

ET SI ÇA VOUS DIT

Sables-d'Or-les-Pins ↔ Cap Fréhel

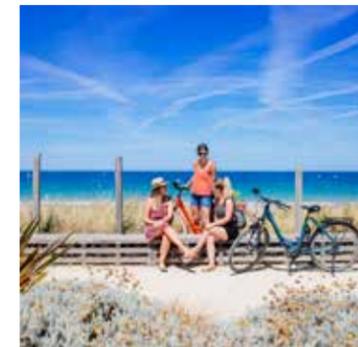
👟 3 heures selon votre tempo

🚲 1 h 03



Découvrez Sables-d'Or-les-Pins LA STATION À TOUT FAIRE

NICHÉE AU PIED DU CAP FRÉHEL, cette station « climatique* » propose aux familles sportives, surfeurs en combi, familles en Rosalie, joyeux fêtards, randonneurs en goguette et skippers burinés... de chouettes équipements pour se dégourdir et se divertir: golf, tennis, structures gonflables, Casino, équitation, chemin de promenade sous les pins, à pied, à bicyclette, en Rosalie ou encore paddle, yoga et activités nautiques... Et ne me dites pas que vous n'avez pas trouvé votre bonheur!



* où le climat a une influence bénéfique

INFUSION DE BONNES INITIATIVES

• **les bacs à marées** sont des points de collecte de déchets marins échoués et trouvés sur la plage. Ensemble, protégeons nos plages!

MÉGA SPOTS

- **La Pointe aux chèvres** à Pléherel-Plage,
- Le passage du **Port à la Duc**,
- L'idyllique et abritée **plage de l'Anse du Croc** à Pléherel-Plage.

LA PLAYLIST

Tomber pour La France - Étienne Daho

ON N'OUBLIE PAS

Ouverte seulement en été, **la chapelle du Vieux-Bourg** à Pléherel-Plage est riche de 12 statues polychromes des XVI^e et XVII^e siècles, d'une voûte peinte et de tableaux anciens.

CHROMATHÉRAPIE

Vert émeraude Jaune d'or Rose bruyère Bleu azur

LA PÉPITE

La Vallée de Diane
Véritable écrin de verdure au cœur de Sables-d'Or-les-Pins, la vallée de Diane et son théâtre de verdure étaient dans les années 20, un lieu de vie unique où il fallait être vu. On pouvait assister à de nombreuses représentations théâtrales, des spectacles de danse, des concerts. Aujourd'hui, il est encore possible de s'y promener grâce à un joli chemin de bois. Des tables de pique-nique ont été installées pour permettre de faire une petite pause au vert. L'été, la vallée de Diane accueille de nombreux artistes lors de concerts de jazz. L'âme du lieu est encore là.

Nautique

La grande plage de sable fin, « **La grève du Minieu** » est réputée pour être l'une des plus belles des Côtes-d'Armor. Une belle façade maritime couleur menthe à l'eau de 3 km! Idéale pour se mettre dans le désordre au char à voile, marche dans l'eau, kayak, catamaran, surf, kitesurf ou encore wingfoil...



Se laisser aller

La lagune est parfaite pour se baigner, pour les sorties en footing, kayak ou en paddle et pour se promener main dans la main. C'est aussi un **vrai lieu de ressourcement** et d'observation en mode slow motion.



ARRÊT REQUIS / SUR LA ROUTE.

Au passage du Port à la Duc, le regard est irrésistiblement attiré par cette baie aux aspects mystérieux, **la baie de la Fresnaye**. Celle-ci présente un spectacle fascinant pour celui qui veut bien prendre le temps de s'arrêter et d'observer cette immense étendue parsemée de bouchots et de parcs à huîtres. Au gré des marées et des saisons, oiseaux, migrateurs et hivernants virevoltent dans un jeu de lumière irrésistible



ARCHI.

Sables-d'Or-les-Pins est par son histoire et son architecture une station intrigante! Sans doute parce qu'elle est au départ le fruit d'une ambition démesurée de quelques amis un peu fous. Dans les années 20, un certain Roland Brouard, agent immobilier, accompagné de quelques amis, veut faire de Sables-d'Or-les-Pins une station avant-gardiste, avec l'**ardent désir de rivaliser avec les stations de Deauville et de La Baule**! Aujourd'hui, le style Art déco témoin de cette ère d'excès se mélange aux villas anglo-normandes nichées dans la verdure le long des vastes avenues boisées de pins.



PUBLI-RÉDACTIONNEL

TROUVEZ FACILEMENT, PARI 1 800 LOCATIONS, LE GÎTE OU LA CHAMBRE D'HÔTES DE VOS PROCHAINES VACANCES!

Le réseau des Gîtes de France des Côtes d'Armor vous garantit un contrôle qualité de toutes ses locations de vacances, de ses avis clients répondant à la norme AFNOR sans oublier la réservation en ligne 24 h/24 h et 7 J/7 J.

Association Gîtes de France des Côtes d'Armor
5 rue Alexander Fleming, 22190 Plérin
www.gitesdarmor.com
Tél : 0257180000



PLÉVENON - CAP FRÉHEL

Accorder sa cohérence cardiaque sur le rythme du ressac

ET SI ÇA VOUS DIT

Plévenon ↔ Port à la Duc (Pléboulle)

👣 2h45 selon votre tempo

🚲 27 min



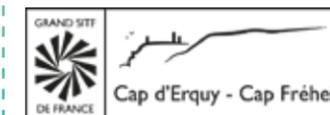
COMME TOUS LES INSTRAGRAMEUR.S.E.S, promeneur.se.s, et randonneur.se.s, vous aller forcément tomber in love de ce magnifique panorama. Ne vous arrêtez pas seulement à son faste immédiat, car cet ensemble de falaises de grès rose qui domine majestueusement la mer du haut de ses 70 mètres abrite aussi une extraordinaire diversité de milieux littoraux et des sites patrimoniaux qui servent de décors aux scénarii de capes et d'épées.



CE SITE EST PROTÉGÉ

- Pour la qualité de ses landes littorales, sa richesse biologique et sa réserve ornithologique,
- **Site Natura 2000**, pour sa grande valeur patrimoniale, par la faune et la flore exceptionnelles qu'il contient,
- Se situant sur les communes de Fréhel, Plurien, Erquy et Plévenon, le Grand Site Cap d'Erquy-Cap Fréhel est **le 19^e Grand Site de France**.

Toutes ces démarches ont pour objectif de préserver ces lieux fragiles, très attractifs, tout en permettant à chaque visiteur de prendre le temps de la découverte et de profiter de la beauté des lieux !



EN CHIFFRES

70

en mètres la hauteur de ses falaises

340

en hectares, la surface de nature préservée

2019

date de la labellisation en Grand Site de France

145

le nombre de marches pour atteindre la galerie du phare

INFUSION

DE BONNES INITIATIVES

Depuis 3 ans, le troupeau de **la Petite Ferme d'Émeraude** de Katell Lorre broute et valorise près de 40 hectares de pâturages rustiques comme les landes entre le Cap Fréhel et le Fort La Latte. En complément, Katell s'est lancée dans la fabrication de galettes bio. Dynamique et passionnée, rien ne l'arrête.

Toutes les infos : facebook.com/lapetitefermedemeraude

ON N'OUBLIE PAS

- Notre conseil

Pendant la période estivale, les meilleurs moments pour visiter le Cap Fréhel sont : avant 11 h 30, entre 12 h 30 et 14 h, et après 17 h.

- Parcourir les chemins du cap nécessite d'**adopter un comportement respectueux** :

- Je stationne mon véhicule ou mon vélo dans les endroits prévus à cet effet,
- Je respecte la faune et la flore ce qui suppose que je ne cueille pas de fleurs,
- Je reste sur les sentiers balisés, car les raccourcis favorisent l'érosion et le piétinement de la végétation,
- Je me munis d'un sac pour emporter mes déchets,
- Je ne génère pas de bruit inutile,
- Je ne fais pas de feu dans la nature : les risques liés aux incendies sont réels,
- Je ne construis pas de cairns, car empiler ces pierres empêche certaines espèces animales et végétales de se développer.

MÉGA SPOT

Le phare du Cap Fréhel

N'hésitez pas à les gravir pour atteindre la galerie du phare et bénéficier d'un panorama à 360° sur la lande, Le Fort La Latte et la rade de Saint-Malo. Toujours en activité, il est l'un des cinq phares français les plus puissants. Sa lanterne située à plus de 1000 mètres du niveau de la mer porte à plus de 50 km !

Ouverture d'avril à début septembre.



6 façons insolites de découvrir le Cap Fréhel

1. À LA FORCE DES MOLLETS AVEC UN GUIDE

À pied, oui, mais en se laissant guider ! **Les animateurs du Grand Site Cap d'Erquy-Cap Fréhel** vous accompagnent pour une randonnée riche en anecdotes et légendes locales. Un véritable cours d'histoire ou de sciences en plein air !

2. AU GUIDON D'UNE TROTTINETTE ÉLECTRIQUE

Insolite et écolo : c'est le combo que propose **Globe-Trotter's** avec ses trottinettes électriques ! Une démarche green pour préserver et valoriser les espaces naturels tout en s'amusant. Partez pour une balade accompagnée sur votre bolide et (re) découvrez le Cap Fréhel sous un nouveau jour.

3. VIA UNE EXCURSION EN MER

En vieux gréement ? Embarquer, depuis le port de Saint-Cast, à bord du Dragous, pour vivre un moment privilégié sur les flots, et s'initier à la voile traditionnelle dans l'un des sites les plus remarquables de Bretagne.

Des balades en vedette ou en zodiac sont également organisées le long de la côte d'Émeraude.

4. EN MODE SNORKELING OU PLONGÉE

Vous vous sentez l'âme d'une sirène, ou d'un poisson ? Enfilez les palmes, le masque et le tuba... et filez direction le Cap Fréhel au rythme de vos battements de jambes. Vous en voulez encore plus ? Optez pour des bouteilles de plongée et à vous les fonds marins.

Ces expériences privilégiées au pied des falaises bretonnes vous sont proposées par l'école de plongée Histoire d'Eau.

5. À COUPS DE PAGAIES

Envie de voir le Cap Fréhel d'en bas, depuis la mer ? Le Grand Site de France Cap d'Erquy-Cap Fréhel vous propose **une balade au fil de l'eau** qui vous mènera au plus près de la nature. À l'œil nu, ou mieux, avec des jumelles, vous en prendrez plein les mirettes !

VIGILANCE !

Ne vous aventurez pas en solo ! Cette sortie en kayak de mer nécessite **la présence d'un kayakiste aguerri** qui connaît le site sur le bout des pagaies !

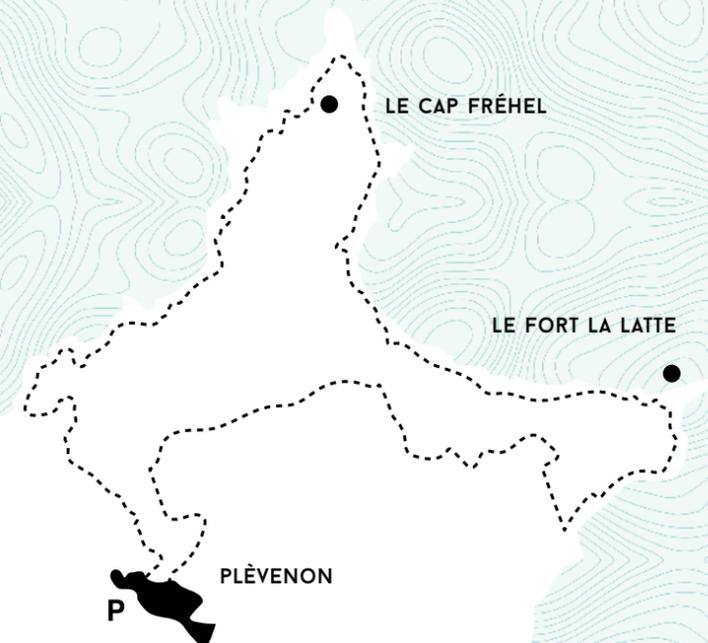
6. À BICYCLETTE

Filez à coups de pédale le long des **21 km de bonheur qui lient le Cap Fréhel au Cap d'Erquy**. En empruntant La Vélomaritime vous vous oxygénez face à de magnifiques paysages dans un décor naturel préservé ! En selle ! **Cap Évasion vélo** vous propose des balades à vélo accompagnées, et même à vélo à assistance électrique, pour apprécier la beauté du site (presque) sans effort !

LA BONNE IDÉE

Capbike vous met au défi autour du Cap Fréhel ! Au programme : un challenge de 3 heures combinant vélo et chasse au trésor. Munis d'un roadbook, vous suivez un itinéraire entre terre et mer pour récupérer de précieux indices. Votre mission ? Parvenir à ouvrir le coffre qui renferme le trésor...

Retrouvez toutes ces adresses sur notre site dinan-capfrehel.com



Le Fort La Latte

OU CHÂTEAU DE LA ROCHE-GOYON

C'est à la force des jambes que vous rejoindrez par le GR®34, l'impressionnant Fort La Latte qui domine la baie de la Fresnaye. Initialement construit en 937, le château de La Roche Goyon a été édifié au XIV^e siècle par le seigneur de Matignon. Il fut transformé par Vauban en fort de défense côtière à partir de 1690 en raison de sa vue dégagée sur la Manche et son emplacement stratégique. Assiégé à plusieurs reprises, par les Anglais entre autres, il ne fut jamais pris!

Classé aux Monuments Historiques, le Fort La Latte est l'un des plus célèbres châteaux forts bretons. Pont-levis, murailles, donjon, oubliettes, engins de guerre et jardin médiéval ont traversé les siècles et continuent d'émerveiller les visiteurs.

Ouvert toute l'année.
Fort la Latte, La Latte, 22240 Plévenon
www.lefortlalatte.com



Tu vois c'est ici qu'ils ont tourné le film Les Trois Mousquetaires : D'Artagnan !

Oooooooh !



SAINT-CAST-LE-GUILDO

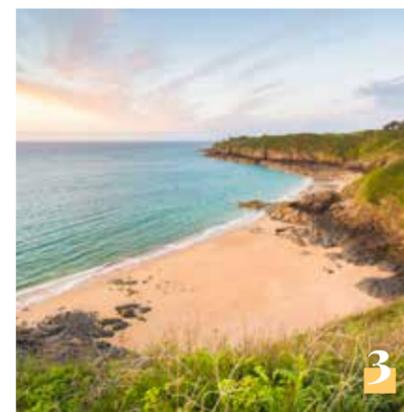
Savourer la recette du bonheur en famille

ET SI ÇA VOUS DIT

Saint-Cast, quartier des Mielles ↔ Port du Guildo

🚗 2h20 selon votre tempo

🚲 40 min



1 La grande plage. 2 La promenade à flanc de rocher entre le port de plaisance et la grande plage. 3 Une des 7 plages de sable fin de la station. 4 Ancien hôtel Ar Vro.

SHOPPING DANS LE QUARTIER DES MIELLES

C'est là que tout se joue au retour de la plage et des randos ! C'est le **cœur de la station** derrière le remblai de la grande plage, avec ses nombreuses boutiques, restaurants et ses animations estivales. Quant au **quartier de l'isle**, il conserve son authenticité avec ses petites maisons de pierre, ses venelles et sa chapelle Sainte-Blanche.



INFUSION DE BONNES INITIATIVES

• Pour les curieux du bord de mer : l'appli gratuite **Bernic&Clic** permet de reconnaître 130 espèces végétales et animales, présentes sur les littoraux de Bretagne.

MÉGA SPOTS

- La **pointe de la Garde**,
- Le **port du Guildo**,
- La **pointe de Saint-Cast**.



ON N'OUBLIE PAS

Saint-Cast est la station des **loisirs et sports nature** par excellence, pour tous ! Nautisme, équitation, accrobranche, golf, rando



CHROMATHÉRAPIE

Vert émeraude Jaune d'or Bleu azur Bleu cyan



PLAYLIST

Podcast **Murmures d'Aventures N°3**



CALCUL MENTAL

- **7 plages** de sable fin
- **Un port de 800 anneaux** sur pontons

LA PÉPITE

Le Guildo

Ancien port de commerce, le port du Guildo est aujourd'hui un petit port de plaisance de charme qu'il faut découvrir à marée haute.



Éden familial

C'est un petit paradis pour les familles actives comme pour ceux qui souhaitent s'adonner au farniente. Ici, vous découvrez **la recette du Bonheur**: faire ce qu'on veut, comme on veut, quand on veut! Que ce soit un tour en bateau, ou en paddle, un tennis, une glace, un somme sur la plage, une balade à vélo ou un tour au marché!



Perles et trésors

La presqu'île de Saint-Cast-le-Guildo est un savoureux mélange d'immenses plages de sable fin, de criques secrètes et **de panoramas exceptionnels**. Parsemée de villas prestigieuses, de manoirs pittoresques et d'authentiques maisons de pêcheurs, cette véritable station balnéaire n'en finira pas de vous étonner!



RANDO PIGEONNANTE

Les près de 20 km de sentiers côtiers (**le fameux GR[®]34** ou « sentier des douaniers » sur le littoral breton), vous offrent des vues inattendues et des panoramas époustouflants. Ne manquez pas la pointe de Saint-Cast, lieu incontournable des promeneurs et des amoureux de la nature. Site classé, elle offre un panorama exceptionnel sur le Cap Fréhel, Fort La Latte, et la Baie de Saint-Malo.



EN CHASSE MON TRÉSOR !!

L'office de tourisme a concocté pour les p'tits loups et leur famille **des chasses au trésor**. À Saint-Cast-le-Guildo, vous partez à la recherche du Trésor d'Alfred. Ainsi, vous découvrez à votre rythme l'histoire et le patrimoine de la station balnéaire. Vous enchaînez les défis, les énigmes, les dessins et jeux pour trouver le code secret du coffre et le lieu où il se cache! Un peu de jugeote, d'habileté et de curiosité et le trésor est à vous!

Kit en vente 22 €, toute l'année dans nos Offices de Tourisme.



SAINT-JACUT-DE-LA-MER

Pique-niquer sur une plage paradisiaque

ET SI ÇA VOUS DIT

Saint-Jacut-de-la-Mer <-----> Plancoët : 17 km

🚲 50 min

SAINT-JACUT-DE-LA-MER allie le charme du village de pêcheurs à la décontraction d'une station balnéaire. Autrefois une île, la presqu'île a longtemps vécu de la pêche. Aujourd'hui, c'est un charmant village, hors du temps, où l'on prend plaisir à pratiquer des activités nautiques et à déambuler dans les ruelles fleuries. N'hésitez pas à pousser plus loin à pied ou à vélo pour explorer sa presqu'île et son île. L'avantage c'est que vous trouverez toujours un bout de plage pour faire trempette!

Pour mieux en profiter, deux itinéraires, ponctués de totems, permettent d'arpenter la presqu'île à la découverte du patrimoine culturel maritime! Pour accompagner votre exploration... Un livret, et l'histoire des lieux racontés par deux enfants jaguens nés dans les années 20 (en vente dans différents points de vente de la commune, et à l'office de tourisme)

POUR SUIVRE LE PARCOURS

- Téléchargez l'application
- **Les Carnets de Zéphirine** sont conçus pour accompagner la visite (Livret illustré, disponible dans plusieurs points de vente de la commune, dont l'office de tourisme)



Un ancien village de pêcheurs au charme incontestable



INFUSION DE BONNES INITIATIVES

L'Atelier du Châtelet est un atelier qui réunit sous le même toit une artiste peintre, Anne-Sophie Beaupied, et Pauline Chaleux, couturière voileuse. Avec Pauline, rien ne se perd, tout se transforme, et notamment les voiles « en fin de vie » qu'elle revalorise en créant des sacs, des trouses, des abat-jour... Chaque pièce qu'elle confectionne est unique. Voilà une démarche engagée aussi séduisante que stylée!

8 bis rue du Châtelet, Saint-Jacut-de-la-Mer



MÉGA SPOTS

- La **pointe du Chevet**,
- **Les jardins de l'abbaye** de Saint-Jacut-de-la-Mer.



ON N'OUBLIE PAS

Pas moins de **11 plages de sable fin** longent la côte de la presqu'île: buller, s'amuser, pêcher à pied, s'activer ... c'est vous qui choisissez!

CHROMATHÉRAPIE

| | | |
|---|---|---|
| Vert émeraude | Jaune d'or | Bleu azur |
|  |  |  |



PROACTIF

Envie d'activités nautiques? Vous avez **l'embaras du choix**: planche à voile, catamaran, kayak, paddle, char à voile, kite surf...



LA PÉPITE

Laisser filer le temps **aux Ébihens**. Ce bijou de la côte d'Émeraude prolonge la presqu'île de Saint-Jacut-de-la-Mer en un rocher principal de 20 hectares. Outre sa belle plage au Nord qui prend parfois des couleurs tropicales, l'île est coiffée d'une tour fortifiée, construite par Vauban à la fin du XVII^e, et d'un charmant petit hameau. En partant de la Pointe du Chevet la traversée à pied attire de nombreux promeneurs, qui se rendent sur l'île le temps d'un pique-nique avant la remontée de l'eau.

Bien se renseigner sur les horaires des marées avant d'y accéder.



NATURE

La presqu'île de Saint-Jacut est un véritable terrain de jeu pour les amoureux de nature et de grand air! La Pointe du Chevet est d'ailleurs un site classé **zone Natura 2000**, qui dévoile un panorama exceptionnel sur la baie de l'Arguenon, l'île des Ébihens ainsi que l'île de la Colombière, réserve naturelle pour les Sternes de Dougall.

LA MAISON DU PÊCHEUR

Ouvrez les portes d'un **espace d'exposition unique** et découvrez le patrimoine maritime de Saint-Jacut-de-la-Mer! Vous y découvrirez un panorama des pratiques locales de pêche à travers les âges. En effet, Saint-Jacut a été un important port dédié aux maquereaux! Les quantités étaient telles qu'on en exportait jusqu'à Paris, voire aux colonies.

L'immersion est totale grâce à des archives audiovisuelles, un film d'animation inédit, et des courts-métrages pour faire découvrir au jeune public les éléments les plus insolites (et secrets) du patrimoine local. Autant de découvertes à partager en famille ou entre amis.

*Maison du pêcheur, 10 rue des Sciaux
à Saint-Jacut-de-la-Mer.
village-rivages.org*

NOUVEAU! EN TERRASSE À L'ABBAYE

Dans **une ancienne abbaye bénédictine** du V^e siècle, vous voilà attablé à une terrasse en bord de mer, aux pieds de la statue historique de Saint-Jacut, à l'ombre aussi d'un arbre remarquable de Bretagne.

Au menu: glaces en coupes ou à l'italienne, sur place ou à emporter, boissons fraîches, cocktails sans alcool composés sous vos yeux (ébahis), pâtisseries maison et, chose jusqu'à présent inédite et que vous ne trouverez nulle part ailleurs: l'infusion des sœurs de l'Abbaye, servie glacée et selon une recette demeurée jusqu'à présent secrète, du café venu tout droit des pentes de l'Everest, sans oublier le chiya du Népal. Au fait, qu'est-ce que le chiya? Pour le savoir, rendez-vous à la Terrasse de l'Abbaye!

Terrasse ouverte à partir de juin, tous les week-ends de juin et tous les jours en juillet et en août (13h 30-22h 00). Carte sans alcool.



VALLÉE DE L'ARGUENON

Camper déconnecté en bordure de l'Arguenon

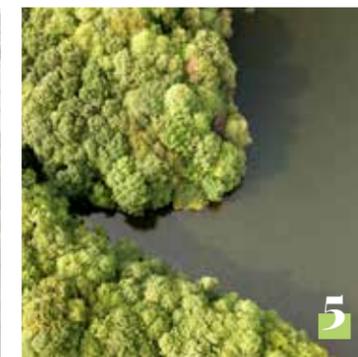
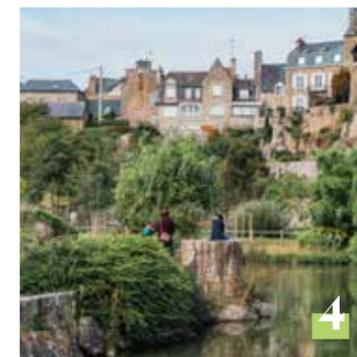
ET SI ÇA VOUS DIT

Plancoët ← → Pléven : 10 km

🚲 45 min



EMPRUNTÉE AUTREFOIS PAR LES GABARES, l'Arguenon s'écoule et dessine une ambiance bucolique apaisante sur une soixantaine de kilomètres jusqu'à son embouchure sur la mer, entre Saint-Jacut-de-la-Mer et Saint-Cast-le-Guido. Par sa sérénité, elle attire les pêcheurs, les campeurs roots et curieux de nature.



1 Sentinelle de l'Arguenon, le château du Guildo. **2** Plancoët est en bordure de l'Arguenon. **3&4** Le Parc du Pré Rolland à Plancoët. **5** L'Arguenon : son nom signifie: la blanche rivière en breton («ar» «gwen» «on»).

INFUSION DE BONNES INITIATIVES

Le Bio Marché

À Créhen, Nadia, Patrice et Paul accueillent dans leur ferme chaque mercredi, de 17h à 19h, un marché de producteurs locaux. Prenons le temps de consommer différemment !

Ferme de la Cour à Créhen

MÉGA SPOTS

- Le **Château du Guildo**
- Le **site de la Hèche** à Plorec-sur-Arguenon et sa superbe vue sur le lac.

CHROMATHÉRAPIE

Vert printemps Vert de gris Corail pâle



PLAYLIST

Notre podcast "**Murmures d'aventures**" - épisode 2.

Dans cet épisode, Thérèse nous emmène parcourir l'Arguenon !

Un beau périple durant lequel nous partagerons une balade à pied avec Claire, son chien et ses ânes, et où nous causerons retour à la terre et aux sources du territoire avec Katell..

LA PÉPITE

Ressortez votre tente du placard (et pas votre tante)

Les campings municipaux de Pléven et de Plorec-sur-Arguenon sont absolument bucoliques, reposants et charmants. Pour moins de 10 euros par jour vous voilà à monter votre tente à côté des vaches à paître, à l'ombre des arbres dans de charmants villages calmes, à quelques centaines de mètres de l'Arguenon et quelques km de la forêt !

Mairie de Pléven Tél. : 02 96 84 46 71

Mairie de Plorec-sur-Arguenon
Tél. : 02 96 83 01 04



SLOWACTIF PÊCHE, PIQUE-NIQUE LOCAL ET DOUCE PROMENADE

Situé en lisière de forêt et à deux pas du château de la Hunaudaye, ce lieu de détente pour les promeneurs et les pêcheurs a tout pour plaire: un grand parking, des zones de cheminement doux, l'accessibilité des postes de pêche et des espaces pour apprécier votre pique-nique, concocté avec des produits locaux, of course!

Étang de la Nauvinais à Pléven

À LA PÊCHE AU...

Voici les poissons que vous pouvez pêcher dans l'Arguenon du côté de Pléven, car en fonction de là où vous vous êtes planqué sur la rivière vous ne trouverez pas forcément les mêmes poissons!

brochet + sandre (le site est réputé pour les sandres!) +
perche + carpe + gardon

info + : Des cales ont été aménagées à différents endroits afin de pouvoir mettre facilement une embarcation à l'eau.

rappel : pensez à vous munir de votre carte de pêche.
www.federation-peche22.com

Sans cuisson : recette de ceviche de poisson de stéphanie

- 400 g de sandre
- 1 échalote émincée
- Le jus de 4 citrons verts et un peu de zeste émincé
- 1 botte de coriandre cisailée
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Poivre moulu
- Baies roses écrasées
- Fleur de sel

Levez les filets de vos sandres, pêche de votre journée! Bravo, trop fort.e! Coupez vos filets en petits cubes. Éliminez la peau de vos échalotes et émincez-les ainsi que la coriandre! Pressez vos citrons. Prenez un peu de zeste et émincez-le. Dans un saladier, mélangez l'ensemble des ingrédients prévus dans la recette. Goûtez la marinade pour ajuster à vos papilles. Laissez mariner au moins 2 h au frais. Le citron va cuire le poisson. Servir à l'assiette, dans un verre ou une verrine.

QUE SAIS-JE? FABRIQUER UN SABOT

Issu d'une très longue lignée de sabotiers, Joël Pierre a conçu un musée du sabot où il conserve et fait vivre ce riche patrimoine. Passionné et passionnant, il ouvre ses portes aux visiteurs, fabrique devant leurs yeux un sabot avec les anciennes machines de son père, raconte et explique ce vieux métier, quasi disparu. Un voyage passionnant à travers le temps!

Musée du sabot
Lieu-dit "La Ville Baudouin"
à Pléven - Tél. : 06 22 50 82 95

PLANCOËT EAU, CHARME & GRAFFS

Bien connue pour son eau minérale, il vous faut prendre le temps d'y flâner pour découvrir le patrimoine bâti et les détails architecturaux de ce joli bourg fleuri. Ne repartez pas sans avoir déambulé dans le parc du Pré Rolland, véritable jardin d'Éden, et admiré la vue sur l'ancienne fortification.

Street Art

Des artistes ont pris possession des murs du « Grand Passage », qui relie les quais et le cœur de la ville, et ainsi offrir une exposition permanente de street art, donnant un petit air de... Brooklyn. Ne manquez pas, en haut du petit escalier en pierre, le portrait de François René de Chateaubriand, et l'hermine, animal symbole breton.

Idée de journée à Plancoët pour combler toute la famille

Pour tout le monde :
Sortie kayak sur l'Arguenon.

Pour l'ado :
Balade dans le parcours arty.

Pour maman :
Virée shopping chez la Maison Renouard Maroquinerie.

Pour les kids :
Direction la ferme de la Cour pour accompagner l'agriculteur chercher les vaches dans le pré, nourrir les veaux et assister à la traite des vaches (rdv tous les jours à 16h30).

À VISITER LE CHÂTEAU DU GUILDO

Dominant l'embouchure de l'Arguenon, le panorama y est magnifique! Un parcours permanent d'interprétation et des dispositifs de médiation, adaptés aux personnes déficientes visuelles, présentent sa période faste sous la résidence de Françoise de Dinan et de Gilles de Bretagne.

En accès libre.
Nouveau : une visite virtuelle.
À Créhen

HISTOIRE QUAND LES ROMAINS ÉTAIENT LÀ!

Les vestiges gallo-romains de Corseul et Coriosolis, son Centre d'Interprétation du Patrimoine, révèlent, au travers de son parcours muséographique ludique et interactif, la vie trépidante de la cité antique, notamment son architecture. En effet, la Romanisation du territoire s'est accompagnée de constructions grandioses de prestige étonnamment dans un pur style Toscan fait de fresques, peintures murales, colonnes et tuiles rouges! Nous sommes alors à l'époque lointaine des maisons néobrettonnes aux ardoises noires...

Ne passez pas à côté de ces expériences 3.0

Embarquez pour des voyages en réalité virtuelle ou augmentée dans le temps. L'histoire des lieux n'a jamais été aussi facilement accessible.

À Coriosolis, équipé d'un casque de réalité virtuelle vous voilà plongé à 360° au cœur d'une cérémonie dans le plus vaste sanctuaire de Bretagne au II^e siècle, en compagnie de Lelius, un jeune gallo-romain coriosolite.

NOUVEAU! Sur le site du Haut-Becherel, en visite libre, muni de votre tablette et de votre smartphone, visualisez en réalité augmentée le sanctuaire du Temple de Mars tel qu'il était il y a plus de 1800 ans! Reconstitution à 360°, visite commentée...

Coriosolis
Rue César Mulon à Corseul
www.dinan-agglomeration.fr

PROACTIF CANOË OU KAYAK SUR L'ARGUENON

Accompagnés, ou en toute autonomie, vous apprécierez le calme enchanteur d'un parcours en canoë à la découverte de paysages lumineux. Cette rivière est très accessible par les petits et les grands, sans niveau particulier.

LA BELLE HISTOIRE SALON DE THÉ RÉMI

Le salon de thé de Rémi, se situe dans une jolie maison de Corseul. Son cadre est parfait, tout en pastel, nappes blanches, chaises en bois, cheminée et bonbonnières... La salle est chaleureuse et authentique, une vraie maison de poupée!

Tout a commencé quand les parents de Rémi, jeune autiste, ont entendu parler des « cafés joyeux », ces cafés tenus par de jeunes en situation de handicap. Ils ont trouvé cette idée très bonne, et ont souhaité en faire autant pour leur fils Rémi. C'est ainsi qu'en 2019, leur « petite maison » se transforme en salon de thé avec Rémi aux commandes. Il prend sa mission très à cœur, il sert les thés et autres chocolats mais confectionne aussi des gâteaux. Sa spécialité? Le gâteau au chocolat « AZ », appelé ainsi, car il le confectionne de A à Z. Grâce à Rémi, et à son service aux petits soins, souriant et prévenant, vous aurez l'impression d'être un membre de la famille royale d'Angleterre!

Les pâtisseries ne vous laisseront pas indifférents: tuiles aux amandes, tarte aux pommes, plumetis à la framboise ou encore Burlington à l'orange. Vos papilles en redemanderont, c'est sûr!

bonus : en hiver, installez-vous près de la cheminée, et en été, profitez du jardin!

Le salon de thé est ouvert trois après-midis par semaine: mercredi, jeudi et samedi de 15 h à 19 h

36 rue de l'Arguenon à Corseul
Tél. : 02 56 11 00 90

Facebook : Salon de Thé de Rémi



LÉHON

Conter fleurette et autres pâquerettes au jardin

ET SI ÇA VOUS DIT

Léhon ↔ Dinan : 2km

 30 min selon votre tempo

 10 min



Léhon, Petite Cité de Caractère® de Bretagne

LA CITÉ PEUT S'ENORGUEILLIR DE CE LABEL qui salue le dessin municipal de préserver son charmant bourg ancien, ses petites ruelles pavées et ses belles façades. À quelques km de Dinan, ville d'Art et d'Histoire, elle est une pause des plus charmantes pour les randonneurs à pied, à vélo et autres montures.

LA MAJESTUEUSE ABBAYE SAINT-MAGLOIRE

Façonnée par la main des moines qui s'établirent dans ce creux de La Rance au IX^e siècle, L'abbaye Saint-Magloire fondée en 850 a été reconstruite au XIII^e s. puis agrandie au XVII^e s. Elle élève ses piliers et ses grandes fenêtres gothiques sous la protection des ruines du château féodal qui domine la vallée. Aujourd'hui, elle présente un ensemble quasi complet de ces anciens bâtiments claustraux accolés à l'abbatiale : cloître, réfectoire, dortoir, salle de chapitre et autres dépendances. La délicatesse de la nef et du porche ainsi que son jardin médiéval méritent une paisible halte dans cette cité fleurie.

SON PETIT PONT

Indispensable pour franchir la Rance, il existait un gué dès la période romaine. Vers le X^e siècle, les moines le remplacent par un pont en bois, puis par un pont en pierre entre le XV^e et le XVI^e siècle. Qualifié de « ruineux » en 1701, le pont, composé alors de quatre piliers et de cinq arches, fait l'objet d'importants travaux au XVIII^e siècle. Suite à des destructions successives, les trois premières arches sont remplacées par une unique arche de pierre en 1946.

MÉGA SPOTS

- Le panorama des **jardins des ruines du château**,
- Le **petit pont de pierre**,
- le **jardin médiéval de l'abbaye**.



CHROMATHÉRAPIE

Vert printemps



Vert sauge



Corail pâle



LA PÉPITE

Café, côté Cour

Quand la saison est la plus douce, pour le plus grand bonheur des habitants et des voyageurs curieux, **l'ancien presbytère de Léhon devient un lieu convivial de détente**, de gourmandises et de découvertes culturelles. On s'y installe pour une pause gourmande dans un lieu chargé d'histoire. Ce café propose également de nombreuses animations culturelles et artisanales : concerts, expo, marchés...

Le bourg, à Léhon.

Ouvert d'avril à novembre.



DIRECTION DINAN!

Pour rallier Dinan depuis Léhon (environ 2 km), pourquoi ne pas utiliser un gyropode! Et zou!

VALLÉE DE LA RANCE

Gagner ses méninges et ses abdos en plein green

ET SI ÇA VOUS DIT

Évran ↔ Dinan : 12 km

🚶 2h30 selon votre tempo

🚲 1h10

Luxuriance

AUX CONFINS D'UN PAYSAGE À LA JANE AUSTEN, vous sillonnez la Vallée de La Rance au milieu de laquelle coule la rivière éponyme. Sinuose avant de devenir paisible canal, fluviale d'Évran jusqu'à Saint-Samson-sur-Rance, puis fleuve maritime soumis à l'influence des marées du remarquable estuaire, elle est en reste pas moins domptable ! Il existe en effet mille et une façons de profiter de ses abords et de ses atouts ! En voici une petite sélection.



1 La Rance. 2 Saint-Samson-sur-Rance. 3 Cabane à carrelets. 4 Chemin de halage, ambiance bucolique à souhait ! 5 Les vendredis plage de la ville Ger à Pleudihen-sur-Rance.

MÉGA SPOTS

- Les terrasses pour se désaltérer et se prélasser ne manquent pas sur les bords de Rance : sur l'aire aménagée du **port du Lyvet**, à Saint-Samson-sur-Rance, à **la Cale de Mordreuc** de Pleudihen-sur-Rance ou le long du canal à Évran dans un cadre calme et apaisant.
- **La plage de la Ville Ger** pour sa vue sur le pont Saint-hubert et sa guinguette tous les vendredis de l'été !

ON N'OUBLIE PAS

De compter **les écluses** qui rythment votre randonnée le long de la Rance.

CHROMOTHÉRAPIE

Bleu canard Vert printemps Vert frais

LA PLAYLIST

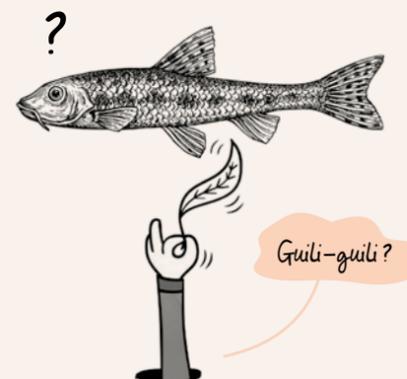
Podcast **Murmures d'Aventures N°1**

BON PLAN

Taquiner le goujon

Vous trouverez des plans d'eau labellisés parcours « passion » le long de la rivière en pleine nature et des parcours « découverte » à Caulnes sur un plan d'eau aménagé qui permet aux pêcheurs non-initiés de prendre des poissons. Prenez contact avec la Fédération Française de Pêche du département qui vous livrera les petits coins secrets où il fait bon pêcher. Et n'oubliez pas votre carte de pêche.

Idée recette de ceviche en page 32.



Se cultiver en se la coulant douce

RANDONNÉE ROMANTIQUE

Autour de la place de Plouër-sur-Rance, vous trouverez, pour vous restaurer petite commerce, bar avec terrasse et restaurant. Quant aux **plus romantiques et contemplatifs des randonneurs**, filez plus loin à **la pointe de la Rigourdaïne**. Sur son promontoire, face au mont Gareau et au petit port de **Saint-Suliac**, l'escapade offre une jolie flânerie dans une ambiance forestière intimiste et une chouette vue. Niché dans une crique, le hameau de **La Souhaitier** présente une chapelle XIX^e et une grotte, dite de Lourdes, où se déroulent les pardons des Terre-Neuvas tous les 15 août. Le coin est forcément idéal pour méditer. **Des concerts de musique médiévale** y sont également organisés chaque été.

MÉDITATION À PÉDALES

Je me promène le long de la Rance, au gré des écluses : Le chemin de halage est le lieu idéal pour pédaler ou randonner en toute tranquillité. Ici vous prenez le temps. Et pourquoi ne pas vous caler sur le rythme des péniches que vous croiserez. D'**Évran** à **Léhon**, elles se succèdent sur la Rance canalisée. Plaisanciers, pique-niqueurs et randonneurs s'attardent près de leur mécanisme et des maisons éclusières. Point de ralliement, elles suscitent souvent de conviviales rencontres et d'insolites anecdotes.

LE CHÂTEAU DE BEUMANOIR

Évran distille une grande douceur. Son port fluvial, ses maisons éclusières, son chemin de halage et ses ouvrages d'art constituent un chaleureux lieu de rencontres pour les promeneurs, les plaisanciers et les curieux de nature. Sur ses terres d'**Évran**, le superbe et imposant Château de style classique XVII^e,

offre de part et d'autre de sa porte d'inspiration Renaissance, deux imposantes tours à la toiture audacieuse en carène, évoquant un bateau renversé.

Ouvert de juillet à septembre les vendredis, samedis et dimanches chateaubeamanoir.com

LE MANOIR DE LA GRAND'COUR

Ce joyau de l'architecture médiévale du XIV^e siècle, classé aux Monuments Historiques depuis 1993, était la principale résidence de la Seigneurie de Taden. C'est un des rares exemples de logis-porche en Bretagne : l'emplacement qu'occupe le Manoir de la Grand'Cour, ses détails architecturaux, son histoire et l'originalité de sa construction font de ce manoir l'un des plus remarquables de Bretagne septentrionale. Son escalier à vis et ses cheminées, où l'on retrouve les mêmes marques de tailleurs de pierre qu'au donjon ducal à Dinan, sont particulièrement épatants. À quelques minutes de ses hauts murs s'étend **la Plaine de Taden**, prisée des promeneurs et de nombreux oiseaux. Ouvert du 15 juin au 15 septembre *Visite guidée sur demande.*

LA PÉPITE

Le Moulin du Prat du XV^e siècle, unique sur la Rance, fait à nouveau tourner ses roues et ses meules nous montrant l'ingéniosité des artisans de l'époque et leur savoir-faire. Rejoignez dans leur écrin de verdure Michel ou Jean-Yves qui vous invitent à assister aux démonstrations de meunerie.

Ouvert d'avril à novembre. lavicomtesurance.free.fr

LE TEMPS S'ARRÊTE À LA CALE DE MORDREUC

Au bout de la petite route de campagne, après avoir longé le rivage, ce petit village de pierre et d'hortensias dévoile son secret. Le temps s'arrête. Loin du tumulte. La cale de Mordreuc. **C'est une pépite** qui étend ses quais et sa plage face aux ruines au loin d'un château médiéval. Les berges accueillent autrefois les gabares pour le fret. Y faire escale permet de profiter de très belles vues sur le pont Saint-Hubert. C'est le moment pour : écrire une carte postale à la terrasse du café, se lancer dans un long roman, griffonner son premier croquis sur un carnet blanc, faire un exercice de méditation de type **HEAL**, de changer de vie...

À *Pleudihen-sur-Rance*.

* HEAL

Nouvelle méthode californienne qui permet d'entraîner son cerveau à être plus positif.

- 1- *Vivre ou se créer une expérience,*
- 2- *Repenser à cette expérience en l'enrichissant de son positif,*
- 3- *Intérioriser ce que l'expérience a fait ressentir pour ancrer le positif en soi,*
- 4- *Ne pas négliger le pendant négatif tout en laissant le positif prendre le dessus.*

QUE SAIS-JE ? FABRIQUER DU CIDRE

À travers un parcours au sein d'une ferme traditionnelle restaurée, découvrez l'ensemble des étapes de production du cidre : broyage, pressurage, fermentation... La visite commence par une exposition sur la pomme, ses liens avec la santé, la peinture, la poésie, l'histoire, la publicité, la beauté, etc. Puis, une vidéo de 20 minutes explique les métiers et les gestes d'antan, ceux du tonnelier ou encore du cerclier. La découverte se poursuit en accédant à une grande salle avec d'un côté, la vue sur le verger conservatoire et les ruches, et de l'autre, sur les outils de production. Plusieurs fois récompensée lors du Salon de l'Agriculture de Paris, la famille Prié propose des cidres bio, bruts ou demi-secs, du vinaigre de cidre et des jus de pommes.

La ville Hervy à *Pleudihen-sur-Rance* museeducidre.fr

CAP SUR LE PARC NATUREL RÉGIONAL VALLÉE DE LA RANCE - CÔTE D'ÉMERAUDE

La Vallée de La Rance dévoile sa sérénité dans des paysages naturels préservés, au rythme de ses écluses et des petits villages et ports typiques qui la bordent. Précieuse, elle représente un terrain idéal pour les amoureux d'une nature préservée et protégée par son classement Natura 2000. Reconnu comme exceptionnel le territoire englobant « Vallée de la Rance-Côte d'Émeraude » prétend aujourd'hui à la reconnaissance de « Parc naturel régional » d'ici début 2024 afin de préserver, améliorer, coordonner et valoriser ses richesses patrimoniales, foncières et naturelles. pnr-rance-emeraude.fr

Naviguer dans un écrin de verdure

CHOUETTE CENTRE NAUTIQUE À PLOUËR-SUR-RANCE

Le village possède à ses pieds un plan d'eau idéal aux diverses formules de stages, sorties à la journée ou à la demi-journée. Les plus aguerris suivront un cours d'éveil musculaire sur paddle pour renforcer leur équilibre et leur gainage dans un cadre totalement reposant et nature. Namasté.

NAVIGATION MULTIMODE À SAINT-SAMSON-SUR-RANCE

Un charmant village, un sympathique camping, un restaurant, des gîtes d'étape et familiaux accueillent les randonneurs et navigateurs du coin qui y font escale. Le port de la Hisse en contrebas berce gentiment les voiliers d'aujourd'hui et les gréements traditionnels. En aval, sur La Rance maritime, les cabanes à carrelats jalonnent le rivage et lui donnent un ton charmant et original. Alors qu'en amont, les eaux calmes de la Rance fluviale sont parfaites pour la balade en kayak, canoë et en paddle! On peut aussi découvrir le coin en bateau électrique sans permis.

Balades sur Rance à Saint-Samson-sur-Rance Tél.: 06 99 58 12 01

JOURNÉE EN FAMILLE SUR L'ÉTANG DE BÉTINEUC

Situé à, seulement, une dizaine de kilomètres de Dinan, cette base de loisirs est le spot des familles! Que vous soyez en quête d'activités sportives ou de farniente, vous trouverez forcément chacun votre activité pour la journée : baignade, vélo, pique-nique, stage de voile, cours particuliers en voile et en kayak.

SE FAIRE LES ABDOS EN PADDLE, CANOË OU EN KAYAK

Débutant ou pagayeur chevronné, seul ou accompagné, vous explorez sous un autre jour la nature et le patrimoine environnant au fil de la Rance. En sorties accompagnées, vous pouvez descendre la Rance vers Mordreuc, passant d'un petit cours d'eau à un étonnant estuaire. Ou remonter au crépuscule jusque vers Léhon.

Retrouvez toutes les adresses sur notre site dinan-capfrehel.com

SE RECENTRER EN PADDLE YOGA

C'est bien connu le Paddle et le Yoga entretiennent le périnée. À vous l'équilibre sur un SUP! Ancienne sportive de haut niveau à la voile, Flora a aussi été chercheuse en biologie marine. Convertie au Hatha yoga et au Stand Up Paddle (SUP), elle transmet aujourd'hui son savoir-faire en journée ou en mode stage. Au cours de ces séances, vous associez postures de yoga et respiration en harmonie, le tout réalisé sur Paddle dans une baie sur la paisible Rance, choisie pour son calme et sa beauté. L'activité est accessible à tous quel que soit son niveau de pratique. Si, si. Ça se tente! C'est totalement délassant. Et c'est top canon pour les abdos et les lombaires!

faumeasupyoga.com Tél.: 06 24 68 08 26



LE PORT DE DINAN

Se faire une pause nautique

ET SI ÇA VOUS DIT

Le port de Dinan ↔ Plouër s/Rance

🚶 3h30 selon votre tempo (13.5 km)

🚲 2h (19 km)



EN ARRIVANT SUR LE PORT DE DINAN, vous serez bluffés par ce promontoire surplombant la Rance que forme la Ville d'Art et d'histoire, ceinte de remparts altiers. Avant de gravir jusqu'à sa place forte pour en découvrir toutes les richesses, prenez le temps de prendre votre souffle en flânant sur les rives ou en sirotant un jus sur l'une de ses terrasses. S'il est le point d'arrivée des randonnées, il est aussi le point de départ de nombreuses virées sur l'eau! (voir en page X)

Il faut s'imaginer ce petit port à l'époque de son joli pont de pierre grouillant de vie et de cris, des monnaies échangées, des récits de voyage contés au comptoir d'une taverne par les négociants dinannais ou les rouliers de la Compagnie des Indes et surtout les chants d'encouragement à l'approche de l'emblématique et ardue rue du Jerzual.

Aujourd'hui, si le lieu est plus calme, il est en néanmoins toujours plein de vie: les capitaines y amarrent leur voilier, les voyageurs s'y désaltèrent en terrasse, les commerces sortent leurs trouvailles, les randonneurs virevoltent sur le chemin du halage, les curieux visitent les curiosités et les péniches et autres embarcations se croisent dans une joyeuse valse silencieuse...

Du port vous remontez jusqu'au centre-ville de Dinan par l'ardue rue pavée du Jerzual, le repaire des artistes et artisans de la Vallée: sculpteurs, céramistes, peintres... se succèdent sur 75 m de dénivelé qu'empruntaient autrefois les marchands.

EXPLORER LA RANCE EN RANDO-BATEAU-GOÛTER

Votre guide vous livrera tous les secrets de la faune et flore locales lors d'une balade pédestre de 6 km sur les bords de Rance, sur une partie classée Natura 2000, beaucoup plus sauvage que le chemin de halage rive gauche. Arrivés à La Vicomté-sur-Rance, retour à bord d'un petit bateau électrique. Vous terminez par une dégustation conviviale de douceurs locales: jus de pomme et cidre bio, crêpes fraîches, confitures bio artisanales, biscuits Gavottes...

Tous les mercredis après-midi, d'avril à septembre, sur réservation
Plus d'info: www.kaouann.fr

VIRÉE SUR LA RANCE EN PETIT BATEAU ÉLECTRIQUE

Du port de Dinan à la Hisse (sans passer l'écluse!) ou autre version jusqu'à Léhon, **nul besoin de permis** pour piloter ce bateau en location. Quelques explications avant le départ et vous voilà capitaine d'un jour!

Dina'Vig à Dinan
Tél.: 06 07 45 89 97

SE LAISSER ÊTRE EN CROISIÈRE COMMENTÉE

Vous pouvez aussi laisser la barre à un équipage expérimenté pour des croisières commentées d'une ou de quelques heures. Les bateaux de la compagnie Corsaire croisent vers l'estuaire tandis que le Jaman V rejoint Léhon en passant sous de vénérables ponts. Du Lyvet, des croisières-repas sont organisées sur le Maltess. Son capitaine ponctue la promenade d'un virtuose demi-tour à Dinan.

En avant vers Dinan et ses richesses!

INFUSION DE BONNES INITIATIVES

La Maison de la Rance propose des expos avec des maquettes interactives, des boîtes à odeur et des jeux audio, mais aussi des sorties Nature sur l'eau, sortie pêche à pied pour comprendre et préserver le patrimoine naturel et humain de la vallée de La Rance.

Quai Talard - Port de Dinan/Lanvallay
Tél.: 02 96 87 00 40

ON N'OUBLIE PAS

• Rive droite, de goûter une bière au **brewpub cantine Rogers Bontemps** qui porte bien son nom!

CHROMATHÉRAPIE

Bleu porcelaine Vert printemps Vert frais Marron chocolat

LA PÉPITE

La Maison d'artiste art déco Yvonne Jean Haffen

L'artiste peintre et céramiste participe dans les années trente avec Mathurin Méheut à des œuvres monumentales, des décors de paquebots et céramiques pour la célèbre Faïencerie Henriot. Aujourd'hui, vous pouvez admirer son univers chatoyant et son charmant jardin. Chaque année, une nouvelle exposition y est présentée à partir de ses 4000 peintures, dessins, céramiques, affiches, gravures, photographies et ouvrages illustrés...

Musée Yvonne Jean-Haffen Port de Dinan. Ouvert de mai à septembre.



DINAN

*Conserver son esprit
chevaleresque, de la rue
du Jerzual au château*

ET SI ÇA VOUS DIT

Dinan ↔ La Vicomté s/Rance : 7 km

🕒 1h30 selon votre tempo

LA CITÉ DE DINAN a majestueusement traversé les siècles et se lit comme un livre d'histoire illustré par des édifices d'époques variées. Architecture défensive, grandes découvertes du nouveau monde, pouvoir ecclésiastique, activité commerciale florissante... les multiples témoignages aux détails insolites en surprennent plus d'un ! Dinan est parfaite pour une halte citadine patrimoniale : visites architecturales, bonnes tables, boutiques, brocantes, adresses gourmandes... Elle est aussi le point de départ de nombreuses randonnées vers Léhon, le long de La Rance et l'Ille et Rance.

DINAN, À L'ORIGINE

Un seigneur local installe le siège de Sa Seigneurie sur l'éperon rocheux surplombant la Rance. Il reste de son passage le petit pont de pierre d'architecture romane sur le vieux port. Dès le XI^e siècle, on y exporte du vin et du blé avant que la toile de chanvre et de lin ne fasse la fortune de la ville, jusqu'à la fin du XVII^e siècle. Le développement profite à la Seigneurie au point d'être jalosé par le duc de Bretagne qui, par une pirouette judiciaire, intègre la cité à son domaine.

• **La rue du Jerzual**

Ancienne voie d'acheminement des marchandises, du port vers la cité, **la célèbre, et très pentue ruelle pavée**, offre aujourd'hui une belle concentration de petites boutiques, maisons d'hôtes, ateliers d'artistes et d'artisans d'art aux surprenantes façades. Qu'elles soient à pans de bois, encorbellement, à porche ou à vitrine, les maisons dinannaises suscitent autant la curiosité par leur décor extérieur que par la créativité des commerçants qu'elles abritent. En conclusion, déambuler à Dinan relève autant de la flânerie au cœur d'une cité moyenâgeuse que du plaisir du lèche-vitrine.



dress code: sans talons!

Franchement, même avec de l'entraînement, vous n'avez aucune chance en talons hauts (et même petits) dans les rues médiévales et surtout la rue de Jerzual. Venir à Dinan, c'est l'occasion de lâcher-prise!



INFUSION DE BONNES INITIATIVES

Les Coursiers Dinannais

Ils collectent les biodéchets chez des restaurants partenaires et assurent également la livraison de repas à vélo à Dinan. Local, éthique et eco-responsable ! On applaudit !
dinan.coopcycle.org



MÉGA SPOT

• **La tour Sainte-Catherine** sur les remparts, au bout du Jardin Anglais, avec vue panoramique sur le port.



CALCUL MENTAL

- 3 kilomètres de remparts,
- 14 tours et portes monumentales,
- 70 monuments historiques?



CHROMATHÉRAPIE

- | | | |
|-------------|-------------|-----------------------|
| Taupe moyen | Nude orangé | Calcaire dans l'ombre |
| | | |

LA PÉPITE

L'insolite Tour de l'horloge

Depuis le XV^e siècle, elle offre du haut de ses 158 marches une vue panoramique exceptionnelle. Dominant les clochers des églises et le donjon seigneurial, elle symbolisait l'autorité des bourgeois face au clergé et au pouvoir ducal. C'est Anne de Bretagne, en 1505, qui accepte l'installation de la cloche qui rythme désormais la vie des dinannais.





L'architecture médiévale en pan de bois

Elle témoigne de la richesse des marchands au long cours, tant par sa dimension que par la qualité de sa construction, de ses matériaux et de ses décors. Les rues de Jerzual ou l'Apport, avec ses maisons à porches, sont parmi les plus emblématiques. Celles à encorbellement et « à vitrines » apparaissent à la fin du XVI^e siècle et évoquent le château arrière des bateaux de l'époque. À l'origine, leur couverture était de chaume, mais à partir du XVII^e siècle l'ardoise s'imposera peu à peu.



La Basilique Saint-Sauveur

Sa construction démarre au début du XII^e siècle comme en témoignent **sa façade et une partie de sa nef de style roman**. La partie supérieure et le bas-côté de la nef, le transept et le chœur datent du XV^e siècle alors que le clocher est achevé au XVII^e. Pendant la Révolution, elle devient Temple de l'Être suprême puis grange à foin. Elle fut restaurée tout au long du XIX^e siècle.



Dinan possède un riche patrimoine religieux sur lequel vous pouvez remarquer de magnifiques détails décoratifs comme sur **le portail gothique des Cordeliers**, classé Monuments historiques. Le couvent fut fondé à l'origine au XIII^e siècle par le seigneur de Dinan qui finit par prendre l'habit et s'y retirer. Les bâtiments actuels datent du XV^e siècle. Restaurés au XIX^e siècle, ils abritent aujourd'hui un établissement d'enseignement privé.



Place aux grimaces

Scrutez attentivement les édifices, vous y découvrirez masques riant ou grimaçants et animaux mythiques, symboles des croisades puis des découvertes du Nouveau Monde.



Le Jardin anglais

Fleuri toute l'année, ce petit parc, enveloppant la basilique Saint-Sauveur, présente **une jolie esplanade bordée d'arbres centenaires**. On y trouve aussi un buste du célèbre explorateur Auguste Pavie (1847-1925), né dans la cité médiévale. Historiquement cimetière paroissial, le « jardin anglais » a été tracé en 1852 en mémoire de la colonie britannique. Il est situé sur la partie haute des remparts derrière la basilique Saint-Sauveur d'où se découvre un superbe panorama sur le port de Dinan et la Rance. Du même endroit, en regardant vers l'ouest, s'alignent les remparts, la porte du Jerzual, la tour du Gouverneur, la porte Saint-Malo et la tour Beaumanoir. Il est le rendez-vous des jeunes pique-niqueurs, des lecteurs, de siesteurs et des promeneurs en quête de sérénité.

L'étonnante église Saint-Malo

Datant du XV^e siècle, elle est représentative du gothique flamboyant en Bretagne. Ses vitraux multicolores, ses détails, intérieurs comme extérieurs, valent le détour. Vous pourrez vous poser sur un banc pour y méditer tout en admirant son magnifique magnolia.

C'est très bien, toutes ces nourritures spirituelles, mais je casserais bien une petite graine, moi...

Pas de problème, Marie-Gwenaëlle... À Dinan on a ce qu'il faut en matière de nourritures terrestres !



Détour

Vous pouvez faire un crochet vers la vaste **esplanade de la fraternité** pour y faire du roller, une pause lecture ou un brin de culture. Elle présente, en effet, une exposition permanente d'une statue et de 6 beaux bustes représentant des écrivain.e.s, comme Colette, et aussi la chanteuse Barbara.



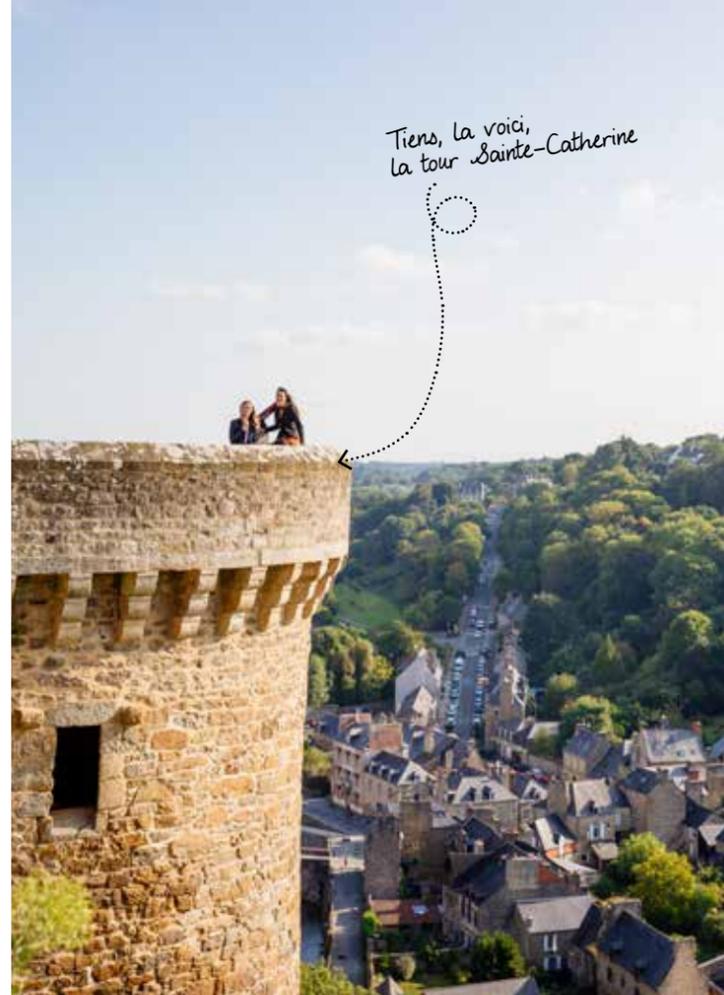
Les remparts

Une promenade, ou un jogging au petit matin pour les plus sportifs, s'impose pour découvrir toute la grandeur de cette **enceinte flanquée de quatorze tours de défense et de quatre portes** qui ceinturent la cité médiévale, juchée sur son impressionnant promontoire rocheux.

RENDEZ-VOUS LES 22 & 23 JUILLET 2023 POUR LES 40 ANS DE FÊTES DES REMPARTS

La **Fête des Remparts** de Dinan est reconnue aujourd'hui comme l'un des plus grands festivals à caractère médiéval d'Europe. Cette grande fête historique fait (re) découvrir le Moyen-Âge et le patrimoine dinannais sous un angle ludique et pédagogique.

La Fête des Remparts de Dinan ce sont des sites d'animations, des tournois de chevalerie, un marché médiéval et des moments incontournables (concerts, bals, défilés...), sans oublier la grande parade du dimanche soir.



en pratique

QUAND VISITER LE CHÂTEAU DE DINAN?

Basse saison
(d'octobre à décembre):
Du mardi au dimanche,
de 13h30 à 18h30.

Haute saison
(d'avril à septembre):
Tous les jours,
de 10h30 à 19h00.
Le Château de Dinan est
fermé de janvier à mars.
**Les nombreuses visites
guidées** du Château,
proposées de juin à
septembre, sont l'occasion
de partager des moments
inoubliables et de découvrir
les secrets bien gardés
du Château.

Rue du Château 22100 Dinan
0296394520
www.chateaudedinan.fr



Le château de Dinan

Monument emblématique de la ville, le Château de Dinan s'impose comme un **témoignage exceptionnel des résidences princières** de la fin de l'époque médiévale.

DÉCOUVREZ LE QUOTIDIEN DES DUCS DE BRETAGNE

Construit dans les années 1380, à la demande du duc Jean IV pour affirmer son pouvoir sur une ville qui lui était hostile, le Château de Dinan rivalise avec le château royal de Vincennes, résidence du roi de France Charles V. Le Château de Dinan offre un aperçu de la vie quotidienne et de l'art de vivre à la cour de Bretagne.

VIVEZ L'EXPÉRIENCE DANS LA TOUR DE COÛTQUEN

Grâce à l'archéologie expérimentale, explorez cette tour d'artillerie édifiée au XV^e siècle et son arsenal.

War Machine

Découvrez l'art de la guerre et le quotidien des combattants au Moyen-Âge en testant heaumes et gants d'armure. Vous verrez qu'il n'est pas si aisé de se battre en armure!



Mamaaaaaaaaan!
Je peux avoir mon
Carambar atomique?

Menez l'enquête!

Revivez le procès du meurtre du seigneur local Jean de Beaumanoir et tentez de retrouver le coupable.



Badass en cuirasse!

Bertrand du Guesclin: l'enfant du pays est qualifié très tôt « d'enfant le plus laid qu'il y eût de Rennes à Dinan » mais se fait remarquer par sa force. Ses faits d'armes contre les Anglais, auxquels on doit le nom de « dogue noir de Brocéliande », font de lui un héros. Il se raconte qu'après avoir battu en duel le félon Cantorbery, lors du siège de Dinan par les troupes anglaises en 1357, le chevalier Bertrand Du Guesclin rencontra Place du Champ Clos sa future épouse Tiphaine Ragueneil, jeune fille cultivée native de La Vicomté sur Rance.

VOYAGE SENSORIEL

l'instant n° 12

PÊLE-MÊLE

*Rendre éloge à la curiosité
en se concoctant
un mesclun d'expériences*

ET SI ÇA VOUS DIT

Saint-Germain-de-la-Mer ↔ Matignon : 4km

👣 1 h selon votre tempo

🚲 30 min



POUR VOS PETITS TRAPPEURS EN HERBE

le bushcraft

Et si vous proposiez à vos enfants de vivre, le temps d'une journée, **la vie d'un trappeur canadien**? Alors, inscrivez-les à une activité « bushcraft »! C'est l'art de vivre dans les bois en respectant l'environnement qui nous entoure, ou initiation à la survie de type "scoutisme".

Au programme de cette journée pleine de découvertes: les points clés des techniques de survie, l'orientation "à l'ancienne", utilisation d'une carte et d'une boussole, apprendre à allumer un feu, à suivre une piste (repérer des empreintes et traces de passages d'animaux), construire un abri...

Pour les enfants de 6 à 12 ans,

Plus d'info: Ferme équestre et pédagogique

« Au P'Tits Bottés » aux Champs-Géraux (près de Dinan)

www.ferme-aux-ptits-bottes.fr

Village de Saint-Germain-de-la-Mer à Matignon

Au bord de la Baie de Fresnaye, ce petit village abrite **une chapelle dont les jolis trésors valent le détour**. Construite sur l'emplacement d'une église, vous y admirerez son porche roman datant du XII^e siècle, ses fonts baptismaux du XIII^e siècle, une statue en bois polychrome de Saint-Germain du XVII^e, et un maître-autel du XVIII^e. Aujourd'hui, quelques messes et concerts y sont donnés.

La chapelle est visitable uniquement pendant les vacances scolaires.

LA BONNE IDÉE

Le chemin longeant la mer qui permet de rejoindre la Pointe Sainte-Efficace offre l'opportunité d'une belle promenade iodée.



ÇA VAUT LE DÉTOUR!

Yvignac-la-Tour

Poussez la porte de **l'église romane Saint-Malo** d'Yvignac-la-Tour. Considérée comme l'un des édifices religieux de l'époque romane les plus importants du territoire, l'Église du XII^e siècle possède une tour atypique d'une hauteur de 32 m et un if remarquable. Les sculptures des piliers seraient d'origines vikings.

Visite de la tour en été.





Le Courtil des senteurs à Quévert

C'est un **jardin extraordinaire de plus de 5 000 plantes** qui s'épanouit à Quévert. Plus de 5 000 plantes, dont 550 variétés de roses et 250 espèces de plantes aromatiques, fleurissent le long des allées et sur les pergolas. D'avril à octobre, les visiteurs s'y enivrent de fragrances et de couleurs avant de rejoindre les 15 km de sentiers à thème environnants.

GUENROC, SAINT-JUVAT,
SAINT-MÉLOIR-DES-BOIS ET TRÉFUMEL

Communes du patrimoine rural

Découvrez grâce à la randonnée, **les petits et grands trésors des campagnes bretonnes**. Ces espaces méconnus et préservés, abritent de vieilles bâtisses, abbayes, églises, manoirs... et de petits bourgs authentiques pleins de charme. Une traversée de l'histoire passionnante. Déconnexion totale garantie.



Maison des faluns à Tréfumel

Découvrez, de manière ludique et interactive, **l'histoire mystérieuse de la mer préhistorique qui recouvrait le territoire**. L'endroit bénéficiait alors d'un climat tropical propice au développement d'une faune et d'une flore très particulières: raies, vaches de mer, dauphins et même requins.

Difficile à croire?! Et pourtant!

Lieu-dit Carmeroc 47 rue du Quiou, à Tréfumel

Le cimetière des druides à Pleslin-Trigavou

UN LIEU PLEIN DE MYSTÈRES!

Classé monument historique depuis 1889, **ce 3^e site mégalithique de Bretagne** présente 65 menhirs de quartz blanc. Les blocs sont répartis en 5 lignes sur une longueur de 155 mètres. La pierre la plus imposante mesure 3,50 m de haut, 2,50 m d'épaisseur, et 1,50 m de large. Les pierres silencieuses gardent une grande part de mystère... confiez-leur vos secrets, promis, elles ne diront rien!



Le Trésor de Sybille

L'Office de Tourisme propose en partenariat avec Coriosolis et Dinan Agglomération **une chasse au trésor originale et ludique** pour découvrir le patrimoine de Corseul.

L'histoire:

Sybille, 18 ans, range la maison de Corseul de son défunt grand-père archéologue et passionné par l'Antiquité. Elle y découvre un vieux coffre fermé et un message de son aïeul lui expliquant que ce coffre contient le trésor d'une déesse, mais que la clé a été cachée. Sybille décide donc de reprendre les recherches de son grand-père afin de pouvoir ouvrir ce mystérieux coffre et de découvrir le trésor

Votre mission:

À l'aide du plan de Corseul et de différents défis trouvez le code secret permettant d'ouvrir le coffre et de découvrir le trésor!

Kit pour 5 personnes, en vente 22 € dans les Offices de Tourisme et à Coriosolis.

Murmures d'aventures

"Murmures d'aventures" est un podcast contemplatif et voyageur à l'écoute de la Destination Dinan - Cap Fréhel. Sous forme de journal sonore, cette contemplation auditive vous imprègne du territoire: Dinan, cité médiévale au patrimoine exceptionnel, la vallée de la Rance, le littoral avec l'immanquable Cap Fréhel, les stations de Saint-Cast-le Guildo et Sables-d'Or-les-Pins, la presqu'île de Saint-Jacut-de-la-Mer, sans oublier les nombreux autres sites naturels propices à une découverte bucolique en profitant des nombreux chemins de traverse. Plusieurs aventures vous sont murmurées à l'oreille, de quoi vous évader où que vous soyez!

www.dinan-capfrehel.com/experiences/podcast



SÉRÉNITÉ

Se laisser happer
par le hors-saison



CAP À L'OUEST pour profiter de l'été indien et des longs week-ends de novembre, de la magie de Noël, ou encore des grandes marées de l'hiver!

La destination Dinan-Cap Fréhel se vit toute l'année: entre tea-time dans un salon de thé cosy, atelier bijou et pêche à pied, voici quelques idées d'expériences à vivre en automne ou en hiver sur la destination pour profiter d'une nature d'une beauté rare et des saveurs saisonnières.



**Profiter
de l'été indien**

Oubliez le blues de la rentrée et profitez de l'été indien en visitant la Bretagne en septembre. Après la saison estivale, la nature reprend ses droits, les températures sont plus clémentes et le calme retrouvé. C'est la période idéale pour faire le plein de bonnes ondes et se ressourcer.

La Bretagne en septembre, c'est aussi **un immense terrain de jeu** pour les amateurs de golf, de vélo ou de randonnée. On chausse les baskets? Voici 3 façons de profiter de l'été indien en gardant les pieds sur terre:

- **Swinguer au golf** de Saint-Cast-le-Guildo ou de Sables-d'Or-les-Pins,
- **Sillonner le GR®34** (et en profiter pour ramasser les déchets accumulés cet été...),
- **Pédaler de Dinan à Évran**, le long du canal ou en bord de Rance, sur la Véloroute.





Douceur et détente dans une ambiance réconfortante

Après un bon bol d'air rien de tel qu'un peu de réconfort autour d'un thé qui infuse lentement et de quelques gourmandises à la bretonne qui sortent tout juste du four! La destination Dinan-Cap Fréhel ne manque pas de bonnes adresses pour un brunch ou un goûter, et pour déguster de délicieux gâteaux et autres recettes sucrées ou salées.

Composer son bijou

Bague "L'indécise", boucles d'oreilles "Trésors de Miel" ou Bracelet "Épure", chaque bijou créé par Katell porte en lui un message, une part de cette âme d'artiste. Imaginative, créatrice, bijoutière, Katell Leclair installée à Dinan propose aussi des ateliers de création pour composer son propre bijou à son image. L'atelier alterne entre conseils théoriques et mise en pratique: bons outils, bons gestes, Katell guide avec pédagogie et bienveillance à la fin de l'atelier, les yeux brillent et chacun n'a qu'une hâte: porter sa création. Les plus grands joailliers n'ont qu'à bien se tenir!

Vivre la magie de Noël à Dinan

Goûter à l'ambiance festive et féérique de la cité médiévale de Dinan. Illuminations, marché de Noël, patinoire, spectacles... un tourbillon enchanteur qui fait rêver petits et grands. En décembre, une virée à Dinan en famille s'impose!

En hiver il n'y a pas que le ski!

Marche nordique, course à pied, vélo, équitation et même marche aquatique... La destination Dinan-Cap Fréhel vous propose de nombreuses idées de sorties pour amateurs de sports de plein-air! Profitez, vous êtes en vacances.

- on file louer des vélos sur le port de Dinan. 24 km aller-retour nous attendent pour cette balade familiale le long du canal de l'Ille-et-Rance. Un départ à la fraîche, c'est l'occasion de se réchauffer en pédalant. À vos marques, prêts, pédalez!
- la marche dans l'eau de mer tout au long de l'année a des vertus insoupçonnées. Allez, on saute dans sa combinaison et ses chaussons néoprène, et on se faufile en douce dans la colonie des « Pingouins Castins » à Saint-Cast!
- on découvre les sensations du char à voile: Cheveux au vent, respirer l'air frais de la mer et glisser sur le sable à pleine vitesse...

Faire le plein de fruits de mer!

Coquilles Saint-Jacques, bigorneaux, bulots, crevettes, huîtres, praires, homards, langoustines... Quoi de mieux pour recharger ses batteries! Les produits de la mer ont beaucoup à vous apporter en hiver. Excellent sur le plan nutritif, ils contiennent aussi du fer et du zinc qui vous apportent le tonus dont vous avez besoin.

Pêche à pied

Nos côtes bretonnes regorgent d'endroits magnifiques où partir pour une matinée (ou après-midi) de pêche à pied en famille (entre amis ou seul d'ailleurs). Lorsque la marée est basse, on trouve sur l'estran de nombreuses espèces à pêcher été comme hiver. La pêche à pied est un loisir, accessible à tous, qui permet, en plus de garnir son seau, d'observer et de comprendre la vie fragile et merveilleuse des bords de mer.

Vivre l'extraordinaire aventure d'un.e apprenti.e sorcier.e au château du Rocher Portail!

Des professeurs hauts en couleur dans un décor immersif vous proposent de percer les secrets de la magie. Entre banquet, démonstration de magie, cours de sortilèges ou vol de balai... la Nouvelle École des Sorciers vous propose de vivre une expérience unique. Le château et son domaine vous transporteront dans l'univers de la sorcellerie.

Pendant les vacances de la Toussaint et celles de Noël
Le Rocher Portail – Saint-Brice-en-Coglès 35460 MAEN ROCH
lerocherportail.fr

Jouer les Robinson sur l'île des Ébihens

L'île des Ébihens, petite île privée de Saint-Jacut-de-la-Mer est la parfaite escapade d'automne, pour vivre une aventure loin de la foule sous un beau ciel d'automne.

C'est à marée basse que l'on peut s'y aventurer à pied, mais seulement après avoir bien vérifié les horaires de marées avant le départ pour ne pas devoir y passer la nuit. L'aventure commence dès la Pointe du Chevet où l'escalier taillé dans la roche vous emmène sur la plage. Un banc de sable, sorti des eaux comme par magie, vous guide jusqu'à l'entrée de l'île.

À cette saison, le calme règne sur l'estran avec, pour seuls bruits, les cris des goélands ou le craquement des coquillages fendus sous vos pas. Une trentaine de minutes suffisent à rejoindre l'éperon rocheux. Seul un sentier central traverse l'île du sud au nord, vous plongeant dans une nature de landes et de sous-bois. Une ambiance feutrée et énergisante à la fois. Bruits d'oiseaux, odeur de pins, son des vagues, prenez le temps de vous reconnecter à la nature qui vous entoure.

Découvrir de jolies boutiques et se faire plaisir

Flâner dans les ateliers, galeries, boutiques d'artisans, concept-store... et trouver de nombreux petits plaisirs à offrir ou à s'offrir. Sculpteurs, photographes, peintres, céramistes, plasticiens, souffleurs de verre, joailliers... la destination est une véritable terre d'inspiration!

Couleurs d'automne

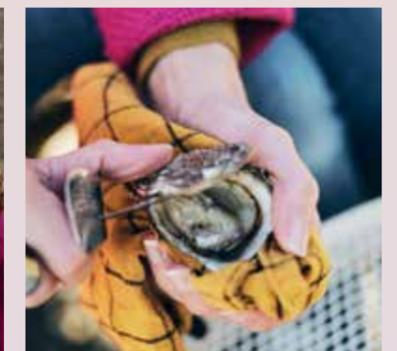
Avec l'été indien vient l'arrivée des teintes orangées, des couchers de soleil spectaculaires et des lumières inimitables. Votre mission? Remplir un panier en osier de bons produits locaux, dégainer la nappe à carreaux et le molkky, direction la plage pour un pique-nique improvisé face au coucher de soleil. Les plus courageux peuvent même grimper sur un paddle pour se laisser aller à quelques coups de pagaie!

Notre conseil pour profiter de la Bretagne en septembre: côtoyer la douceur de Dinan et la lumière dorée sur les pierres de ses maisons. Une période privilégiée pour apprécier la ville médiévale, loin de la foule.



ET ENFIN

Quel meilleur endroit que la Bretagne pour fêter la Chandeleur?!



Réaliser un apéro aux couleurs locales

L'apéritif est un moment convivial par excellence ! (foi de breton !) C'est l'occasion de partager avec ses convives tout en dégustant de bonnes petites choses. Et si vous recherchez des idées originales pour votre prochain apéritif, vous êtes au bon endroit ! Nous vous avons sélectionné de jolies découvertes, des produits locaux originaux pour un apéro breton réussi !

À picorer

GAVOTTES SALÉES

Vous les connaissez sucrées au bon goût de beurre caramélisé. Les Crêpes Dentelle Gavottes® s'invitent désormais à l'apéritif avec des versions salées très gourmandes ! Croustillantes et légères, **les crêpes fourrées** à la crème et aux oignons de Roscoff (AOP), bacon-mozzarella, ou encore chèvre-romarin permettront de proposer à vos convives un apéritif original aux saveurs bretonnes. Addictif !

BOUTIQUE GAVOTTES
Route de Dinard à Dinan,
biscuiterie-loc-maria.fr

LES TARTINABLES DE CHEZ LES DIFFÉRENTS POUR FAIRE RIMER GOURMANDISE ET VÉGÉTAL !

Pour changer de la tapenade ou encore des rillettes, essayez les tartinables de la conserverie artisanale Les Différents. Chez Les Différents, les recettes 100% biologiques, végétales, sans additifs, sans colorants et sans conservateurs sont élaborées uniquement à la main, par **deux passionnés de cuisine fraîche et colorée**, Francesca et Enrico.

Testé et approuvé : La Tartinable alliant la douceur de la carotte et le goût relevé des épices ou encore la tartinable betterave-aneth... vos papilles vont en redemander !

LES DIFFÉRENTS POTS
7, rue de la Damiette,
à Languédias
lesdiffereents.fr
Possibilité de visiter la conserverie et de goûter aux produits (sur rendez-vous par téléphone)

DES POISSONS FUMÉS DU FUMOIR DE SAINT-CAST

Passionné de gastronomie, Wilfried a créé son **Atelier de Fumage Artisanal**. Il propose des poissons fumés exceptionnels, le saumon bien sûr, mais pourquoi ne pas essayer les Saint-Jacques Fumées ou encore le maquereau fumé.

**BOUTIQUE DU FUMOIR
DE SAINT-CAST**
4 rue Jacques Cartier,
à Saint-Cast-le-Guildo
lefumoirdesaintcast.com

LES RILLETES DE LA MER DES POISSONS DE MARION

Les Poissons de Marion propose **une large gamme de rillettes de poissons** pour recouvrir vos blinis, focaccia ou toasts des meilleures saveurs de la mer ! Toute la gamme est réalisée avec des poissons sauvages issus des ports bretons et des produits locaux BIO !

Ne manquez pas :

- la rilette de lotte, chablis et morilles
- La rilette de rouget barbet, poivron et piment d'Espelette bio
- Ou encore le tartare d'algues bio, inspiration asiatique...

LES POISSONS DE MARION
Découvrez leurs produits sur les marchés.
poissons-de-marion.fr

DES BOUCHÉES SARRASINES DE GALETT'CASTINE

Pour ce « breizh » apéro on ne pouvait évidemment pas passer à côté **des galettes de blé noir** (ou sarrasin). Nathalie Nogues bien connue grâce à son foodtruck « Galett'Castine », dédié aux galettes et crêpes, présent sur les marchés, propose les bouchées sarrasines. Des petits roulés de galettes, que l'on sert en amuse-bouche à l'apéro. À picorer, à accompagner de sauces, sans gluten, très légères et adaptées aux végies, les bouchées sarrasines de Nathalie ont tout pour plaire !

GALETT'CASTINE
20 Rue Guebriant,
à Saint-Cast-le-Guildo
Tél. : 06 63 75 12 33

Et on boit quoi avec ça ?

PORTRAIT LES SIROPS DU BARBU

UN POIL DE SAVEURS DANS CE MONDE DE BRUTES !

Patrice (le Barbu) aime partager son goût pour les plantes sauvages, les épices et le gingembre. Pour le plaisir des papilles, il crée en 2014 **une gamme de produits atypiques et authentiques** « Les sirops du Barbu », à utiliser dans vos boissons ET en cuisine.

Les Sirops du Barbu vous réservent quelques agréables surprises, car ils ne sont pas juste une alternative savoureuse aux boissons alcoolisées et, ils ne sont pas non plus exclusivement destinés aux enfants... Romarins, thym, épices et gingembre, ses sirops sortent des sentiers battus et permettent de découvrir de nouvelles saveurs ! Que ce soit pour une utilisation avec de l'eau froide, chaude ou pétillante, les saveurs authentiques et atypiques contenues dans ses bouteilles apporteront également des saveurs fleuries, épicées ou piquantes à vos kirs, à une bière blonde ou blanche, un cidre ou toute autre boisson alcoolisée... avec modération !

La mention Nature et Progrès et la certification en Agriculture Biologique indiquent que les Sirops du Barbu répondent à un cahier des charges spécifique, mettant en avant une démarche consciente dans le choix des matières premières et dans le processus de fabrication...

LES SIROPS DU BARBU
ZA des Landes,
à Plouër-sur-Rance
sirops-du-barbu.com

En vente à l'Office de tourisme de Dinan, dans diverses boutiques revendeuses ou encore en ligne.

ET SI VOUS METTIEZ LA MAIN DANS LE MALT ?

Profitez d'un atelier de brassage convivial pour découvrir les secrets de fabrication de la bière. Vivez une expérience unique le temps d'un atelier en devenant brasseur amateur. Romain et Cyrielle vous expliqueront toutes les étapes de la fabrication d'une bière, mais ce sera à vous de faire votre propre brassin artisanal parmi 4 recettes proposées. Trois semaines plus tard, vous repartirez avec vos 18 litres de bières biologiques à votre nom et vous pourrez régaler vos proches avec votre propre création ! Vous allez frimer en la servant à l'apéritif et en disant « c'est moi qui l'ai fait ! »

L'ÉCUME SAUVAGE
Zone des Alleux, 401 rue de la
Tramontane à DINAN-TADEN
lecumesauvage.fr

La destination se découvre aussi autour de ses boissons : jus de pommes, cidre, whisky ou encore des bières locales.

Retrouvez tous nos producteurs locaux dans notre **Guide Saveurs** et sur notre site :

dinan-capfrehel.com

CONNAISSEZ-VOUS LE PASTIS BRETON "BRASTIS"

La Maison Bretonne JOUFFE s'est tout d'abord inspirée d'autres grands anisés avant d'en faire sa propre synthèse juste et surprenante. Fruit d'un long travail d'équilibre gustatif, le Pastis Breton BRASTIS va plus loin, bouge les lignes, défie les palais, séduit, plaît et conquiert définitivement tous les amateurs ou grands dégustateurs d'anis.

MAISON JOUFFE
6-8 ZA des Vergers à Saint-Lormel
jouffe.fr

COCKTAIL DU JOUR ET/OU DU LENDEMAIN

POTION MAGIQUE DE STÉPHANIE AVEC LES PRODUITS DE CHEZ VALENTIN MORICET

Dans un jus de citron pressé, vous ajoutez de la cannelle, du curcuma, du gingembre, du poivre de Sichuan de Valentin Moricet. Vous arrosez le tout de gin et topez de Ginger beer de chez Médithevin. Le lendemain matin au réveil, vous augmentez les doses d'épices et remplacez l'alcool par une dose d'eau chaude, of course ! C'est radical.

C'est qui Valentin Moricet ?

Oui, oui, c'est bien lui qui a participé à l'émission *L'amour est dans le pré*.

Son profil : maraîcher & paysagiste, il cultive, entre autres, des fleurs comestibles, des agrumes, du safran, et même du gingembre. Il travaille de manière à réduire au max son impact environnemental. Trop fort !

Bon à savoir : Il a lancé des box à épices (curcuma, gingembre, poivre de Sichuan...) + 1 bouteille de vinaigre (rouge aux pétales de rose, ou vinaigre d'alcool au gingembre ou à l'estragon...) + des sachets d'herbes (légalées bien sûr) et si on veut des fleurs comestibles !

Un nouveau projet : une cuisine d'été abritée dans une serre en verre et installée au milieu de ses cultures. Esprit guinguette, en prime !

Son terrain de jeu : à Vildé-Guingalan près de Dinan

Ben moi aussi,
je suis barbu...



Oh là là!
Une épidémie de hipsters !



Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé... L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.



Prendre le temps du lèche-vitrine au fil des pérégrinations



À LA FIN DES VACANCES, on cherche tous à ramener un petit morceau de vacances chez soi. Cela tombe bien entre artistes, artisans, créateurs et petites boutiques indépendantes, vous allez même avoir du mal à choisir. De Dinan jusqu'aux vallées de la Rance et de l'Arguenon et sur notre littoral, la créativité et l'inspiration ne manquent pas ! Laissez votre curiosité vous porter jusqu'à la porte de nos boutiques et ateliers d'artistes et artisans pour découvrir leurs trésors et merveilles.

ON NE MANQUE PAS D'ART !

...grâce à notre répertoire des artistes et artisans d'art de toute la destination Dinan-Cap Fréhel !

Sur simple demande dans nos bureaux d'information touristique.



DINAN, L'ARTISTE

Possédant un patrimoine architectural et culturel exceptionnel, la cité médiévale de Dinan, labellisée Ville & Métiers d'Art, continue d'attirer depuis plus d'un siècle, artistes de tous horizons. Aujourd'hui, près de 60 créateurs peintres, photographes, sculpteurs, céramistes, horlogers, luthiers, joailliers, restaurateurs de livres anciens, verriers, stylistes ou plasticiens exercent leur art à Dinan. Blottis derrière les remparts, leurs ateliers, boutiques et galeries jalonnent les rues du centre historique, de la rue du Jertzual et de la rue du Petit Fort, jusqu'au Port.

Souvenirs à rapporter

POUR TOUTE LA FAMILLE

UN BEL OUVRAGE CELTIQUE ILLUSTRÉ

À Saint-Lormel, l'artiste, auteur-illustrateur de contes et légendes, s'inspire pour créer **ses œuvres poétiques et féeriques** du graphisme et de la symbolique celtique comme de ses voyages lointains.

DAVID BALADE
www.davidbalade.fr

POUR LE PETIT FRÈRE

UNE ÉPÉE EN BOIS

Pour **jouer avec les copains** et sauver sa princesse...

Boutique de l'Office de Tourisme,
rue du château à Dinan



DU CARAMEL AU BEURRE SALÉ... IRRÉSISTIBLE GOURMANDISE

Spécialité gastronomique typique de la Bretagne, ce caramel a la particularité d'être réalisé avec **du bon beurre salé**. On le trouve sous de nombreuses formes : bonbons au caramel, durs ou mous, chocolat ou encore succulente pâte à tartiner, à laisser couler sur une tartine, une glace ou une crêpe. Un régal pour les petits (et les grands) !

UN BOL BRETON À OREILLES, PERSONNALISÉ AVEC SON PRÉNOM

Qui ne connaît pas ces bols bleus et blancs avec ses petits personnages en costume traditionnel à l'intérieur ? **Composé de faïence et peint à la main**, c'est un objet au caractère authentique, au style unique et inimitable. Et pourquoi pas, un bol breton « revisité » avec un message humoristique dessus. Boire son chocolat chaud dans « son » bol personnalisé le mettra forcément de bonne humeur pour aller à l'école !

ART'DINAN

Art'Dinan représente une trentaine d'artistes, artisans d'art, galeries et créateurs de Dinan. La ville compte pas moins d'une cinquantaine de créateurs ! Illustrateurs, peintres, sculpteurs, photographes, céramistes, créateurs de mode et de bijoux... découvrez cette spécificité dinannaise en flânant dans le centre historique... ou ailleurs ! Les artistes se feront un plaisir de vous accueillir dans leurs ateliers... Laissez-vous aller au plaisir d'acquérir un objet unique ! L'association communique au cours de l'année sur les ateliers, dont beaucoup sont ouverts en permanence. Un plan-guide des ateliers et galeries de Dinan et sa région est disponible dans les bureaux d'information touristique, et commerces.
art-dinan.com

POUR LA SŒUR

UN SAVON OHËPO

Les savons et cosmétiques Ohëpo ne contiennent ni conservateurs ni huile de palme. **Fabriqués artisanalement à la main** avec la méthode ancestrale de saponification à froid, les savons Ohëpo sont particulièrement doux pour la peau et bons pour la planète. Rendez-vous cet été dans l'atelier-boutique à Lanvallay ! D'ici là vous pouvez toujours retrouver Ohëpo sur internet ou dans notre réseau de revendeurs.

www.ohëpo.fr





POUR LE PÈRE
UNE BOUTEILLE DE WHISKY DE CHEZ NAGUELANN

La cuvée Ed Unan : whisky produit à 100% à partir de blé noir d'où son nom qui veut dire "blé seulement" en breton. **Intense, puissant et céréalié** ce whisky ravira tous les amateurs de Single Malt, un feu d'artifice en bouche.

Le Haut Callouet à Languenan
(Visites uniquement sur RDV)
www.naguelann.bzh



UN PULL POLAIRE ITOHA

Itoha est créateur, fabricant de vêtements polaires de qualité en Bretagne, à Dinan et Saint-Malo. Itoha crée **des modèles exclusifs** à partir des matières techniques les plus nobles.

Les vêtements Itoha sont entièrement créés, coupés et cousus dans leur atelier-péniche sur le port de Dinan. Avec son pull léger, souple et élégant qu'il le protégera du vent, de la pluie fine et des soirées fraîches, votre papa sera stylé et au chaud!

80 rue du quai, Le Port à Dinan
itoha.com

POUR LA MÈRE
DU LINGE DE MAISON PLAGES ETC.

Avec « Plages etc. » Valérie Bouvier partage son amour de la Bretagne et de ses plages par la création de linge de maison. Édredon, coussin, cape cabine, rideaux, sac crevette et autres cabas sont réalisés dans son atelier-boutique à Saint-Cast. Elle apporte un soin particulier à recycler du linge ancien, **chaque pièce est unique.**

PLAGES ETC. - 47 rue de la Colonne, à Saint-Cast-le-Guildo



UN TOP DE CHEZ MESKETA

Mesketa est une ligne de vêtements et accessoires pour femme réalisée à la main, par Estelle, en pièce unique ou série limitée. Elle s'inscrit dans **une mode féminine, hors des tendances**, aux coupes structurées, originales, pratiques et confortables. L'originalité des créations d'Estelle séduit les femmes souhaitant se mettre en valeur et ne ressembler à personne d'autre. Votre maman se sentira belle & unique!

4 bis boulevard Duponchel à Saint-Cast-le-Guildo
etsy.com/fr/shop/mesketaaboutique



UN SAC EN VOILE DE BATEAU ET UNE TOILE HOMARD HYPER TENDANCE

L'atelier du Châtelet, à Saint-Jacut-de-la-Mer, réunit sous le même toit une artiste peintre sur toile, Anne-Sophie Beaupied, et Pauline Chaleux, couturière voileuse.

Pauline Chaleux
Pauline, couturière-voileuse, confectionne sacs et objets en voile recyclée (reprise de l'activité d'Anne Drouin-Lebreton en 2020) Découpage des voiles, séchage sous le soleil, assemblage, couture, tout est fait pièce à pièce! Toutes ses créations sont uniques!

Anne-Sophie Beaupied
Artiste-peintre dans un univers de "Fish et Crustacés" Anne-Sophie joue avec ses pinceaux et ses couteaux afin de mettre en lumière ces petites bêtes. Teintes vives, graphisme et associations de couleurs parfois osées elle se fait plaisir à créer sur petits ou très grands formats, à customiser des meubles, ou même sur bouées maritimes mais également en décor sur céramiques... tout le champ des possibles.

L'ATELIER DU CHÂTELET
8 bis, rue du Châtelet à Saint-Jacut-de-la-Mer.
facebook.com/latelierduchatelet

UN VASE BLEU EN CÉRAMIQUE

Potiers à Corseul depuis 2014, pour Sandra et Corentin **la poterie n'est pas juste un métier.** C'est une passion qu'ils vous feront découvrir, par leur collection unique et leurs services pour des activités artistiques et ludiques sur la poterie. Et vous pouvez aussi suivre des cours et stages de poterie.

La Poterie de Sandra
24, rue de l'Hôtellerie à Corseul.
lapoteriesandraacorseul.wordpress.com



POUR LE OU LA FUTURE MARIÉE

LA CRÉATION PAR VOUS-MÊME DE VOTRE BAGUE!

Bijoutière-créatrice à Dinan, Katell Leclaire ouvre les portes de son atelier aux personnes désirant créer elles-mêmes leur bague en Argent. En plein cœur du centre historique, dans la rue du Jerzual, profitez d'un après-midi hors du temps pour manier chalumeau et laminoir. Entre ami(e)s ou en famille, les ateliers zest sont des **découvertes de la pratique de la bijouterie**, sur 2h30. Katell vous accompagne étape par étape.

KATELL LECLAIRE
Sur réservation
10, rue du Jerzual, à Dinan.
katell-leclaire.fr



DÉCOUVREZ LES PULLS MARINS AUTHENTIQUES CRÉÉS ET TRICOTÉS CHEZ NOUS! 100% LOCAL

Qui dit Bretagne dit crêpe, cidre, mais aussi pull marin! Le pull marin est une pièce emblématique de la garde-robe, que l'on garde très longtemps et que l'on transmet, tant il est universel et indémodable. Utilitaire, il est à l'origine tricoté par les femmes des marins bretons. Il a pour but de résister au vent, à la pluie et aux tempêtes.

Depuis 1986, **Baie des Caps** fabrique des pulls en laine bretons et les vend sous sa propre marque Baie des Caps. Avec une dizaine de salariés, à Beausais-sur-Mer c'est le plus petit fabricant de France de pulls marins, dirigé aujourd'hui par Lucie et Geoffroy de Pinieux.

Baie des Caps c'est une belle histoire où s'entremêlent art et passion, tradition et modernité, le tout dans un esprit familial.

Des pulls marins conçus avec une laine de qualité

Les pulls marins Baie des Caps sont réalisés en laine vierge, isolante et régulatrice de chaleur. La qualité de cette laine fait que ces pulls ne boulochent pas et sont lavables en machine.

Lucie et Geoffroy portent un soin particulier au choix des matières premières.

Une fabrication rigoureuse et des étapes maîtrisées

Dans leur atelier, la maille est tricotée bien serrée ce qui la rend plus dense et plus robuste.

Chaque pull est minutieusement contrôlé tout au long du processus de fabrication. Les finitions sont faites avec soin pour garantir une durée de vie reconnue pour être la meilleure.

Dans leur atelier ils tricotent également des pulls plus légers, à col V ou col rond, des robes, des écharpes et des bonnets.

Que ce soit pour homme, femme ou enfant, on peut l'adopter en toute saison

On parie que vous allez craquer pour cet intemporel qui allie confort et esthétique, et qui s'adapte à toutes les tenues?

Pour en savoir plus

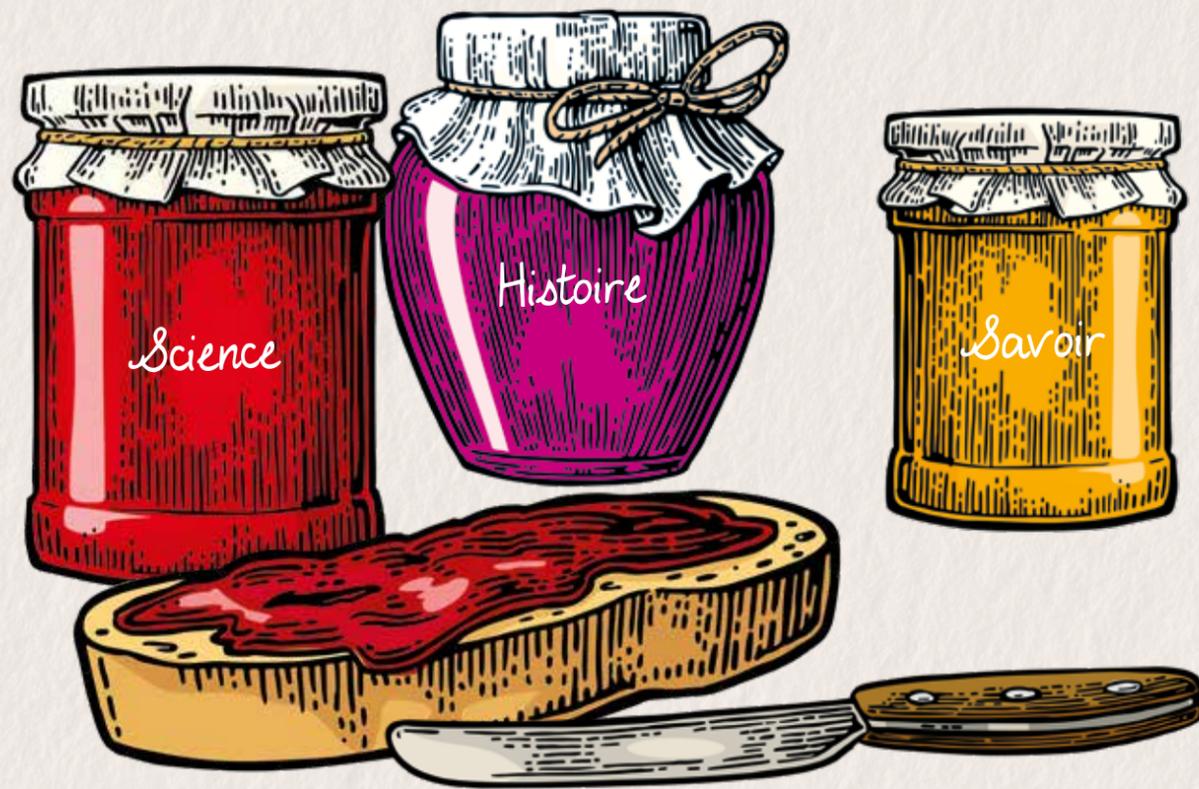
L'atelier de confection peut être observé d'un espace dédié au public, et tous les vendredis à 10h30, Geoffroy témoigne de ce savoir-faire local.

À ne pas manquer

Suivez Lucie sur leur page Facebook, à travers des vidéos, elle vous parle des intemporels, vous présente les collections et vous explique comment les porter! Une vraie personnal shoppeuse!

BAIE DES CAPS
13 rue du Colonel Pleven à Beausais-sur-Mer
baiedescaps.com

Se faire des tartines de culture !



"La culture, c'est comme la confiture : moins on en a, plus on l'étale."

Françoise Sagan

Mmmh ?
Confiture !?



Mais si ! La Bretagne
vaut bien la Gascogne !

Mordious !
Capdedious !

DE CAPES ET D'ÉPÉES !

L'IMPRESSONNANT FORT LA LATTE

a servi de décor au dernier film

*Les trois
Mousquetaires :
D'Artagnan*

de Martin Bourboulon
avec les *tout aussi impressionnants*

François Civil,
Vincent Cassel,
Pio Marmaï,
Romain Duris
et Eva Green

Casting et décor
de RÊVE!

PLAYLIST

Les fans
se souviennent sûrement
de la chanson
«TOMBÉ POUR LA FRANCE»
du chanteur
ÉTIENNE DAHO.
Quand ce dernier fredonne,
en 1985
« À Sables d'Or près des dunes »
c'est bien à la plage
de **SABLES-D'OR-
LES-PINS**

que le chanteur d'origine rennais
fait allusion.

GARGANTUA ET LES PIERRES SONNANTES

La légende raconte que
GARGANTUA
DE PASSAGE AU GUILDO
aurait vomi ces pierres
sur la plage Goule d'Enfer
en raison d'une simple
indigestion.

Et après, on nous dit que
**LES MINÉRAUX
SONT BONS LA SANTÉ !**

Les pierres amphibolites
ont surtout la particularité

**DE DONNER UN SON
MÉTALLIQUE**

lorsqu'on les frappe avec
une autre pierre.



Mamaaaaan, ça marche
pas ! Sur Papa
ça a fait blonk !

C'est sur les cailloux
qu'il faut taper, chéri...

ET SI C'ÉTAIT VRAI ! (OU EN FINIR AVEC LA SÉCHERESSE)

La légende voulait
**QU'EN TEMPS
DE SÉCHERESSE**
L'ERMITE intervienne
en *plongeant son bâton*
dans LA FONTAINE VIDE
de Saint-Maudan à Plumaudan.
L'eau revenue
pouvait alimenter tous
les environs.

**ON SE LE TENTE ?
QUI CONNAÎT
UN ERMITE ?**

Je peux essayer,
si vous voulez...



Bernard !
ça suffit !

Si on vous propose de voir
UN BUFFET
à Saint-Cast, il est fort possible
que ce ne soit

PAS

**UN MOBILIER RÉGIONAL TRÈS
TYPIQUE DE LA CULTURE BRETONNE !**

*Le peintre expressionniste
BERNARD BUFFET*

a en effet acheté dans
les années 60 « La Vallée »,
villa de style Belle Époque,
à **Saint-Cast** où il venait déjà en
vacances pendant son enfance.

*Le maître y a vécu jusqu'en 1970
s'inspirant de ses paysages.*

Pour planter le décor
de son

**MYTHE DE LA DRUIDESSE
VELLÉDA**

*figure romantique des Martyrs,
**FRANÇOIS-RENÉ
DE CHATEAUBRIAND***

se serait inspiré de l'ambiance
des marais de Plancoët.

Village où il vécut ses premières
années chez sa grand-mère.
(1768-1848)

À NE PAS CONFONDRE AVEC



chateaubriand
(ou chateaubriant)
la pièce de viande bœuf grillée
servie avec

UNE SAUCE CHATEAUBRIAND
à base de fond brun, vin blanc,
beurre et échalotes.

*Ou bien encore
CHATEAUBRIANT,
commune de Loire-Atlantique.*

Rien à voir avec la
Bretagne !

DINAN CAP FRÉHEL

CHAQUE INSTANT EST UN VOYAGE

*Vous pouvez venir nous voir, nous rencontrer
(et papoter), toute l'année.*

| | |
|------------------------------|--|
| à DINAN 9, rue du château | à SAINT-CAST-LE-GUILDO Place du Général de Gaulle |
| à FRÉHEL Place Chambly | à SAINT-JACUT-DE-LA-MER rue de la Poste |

Nos bureaux d'information ouverts de juin à septembre :

| | |
|--|-----------------------------------|
| BEAUSSAIS-SUR-MER 6, rue des Ormelets | à PLANCOËT 1, rue des Venelles |
| MATIGNON Place du Général de Gaulle | à PLÉVENON 3, rue du Cap |

Nos points d'information ouverts uniquement en juillet et août :
SABLES-D'OR-LES-PINS, PLOUËR-SUR-RANCE

Plus d'infos sur nos horaires et périodes d'ouverture :

www.dinan-capfrehel.com



VOUS POUVEZ
NOUS APPELER

0825 95 01 22

(service 0.15€ / appel + prix appel)



VOUS POUVEZ
NOUS ÉCRIRE

infos@dinan-capfrehel.com



VOUS POUVEZ
NOUS AIMER

...et nous suivre, partager vos
coups de cœur :

#mydinanapfrehel

NOTRE CAP QUALITÉ :

ÉCOUTE ET SATISFACTION DU VISITEUR ET DES ACTEURS DU TERRITOIRE

En vraie démarche d'amélioration continue, des outils d'écoute client (questionnaire de satisfaction, suggestions) sont à votre disposition. Un accueil chaleureux, un conseil personnalisé et éclairé, une connexion WIFI gratuite vous sont offerts dans les bureaux de Dinan-Cap Fréhel Tourisme.



DINAN
AGGLOMÉRATION

ADN
Tourisme

CAP FRÉHEL
SAINT-MALO
BAIE DU MONT-SAINT-MICHEL



Le Petit Train de Dinan



VISITE COMMENTÉE DE LA VILLE **40**
SIGHTSEEING IN LITTLE TRAIN **MN**

DÉPARTS

♦ Rue de l'horloge
Théâtre des Jacobins
(Départ principal)

♦ Port de Dinan
Devant la capitainerie
(Second départ)

HORAIRES

♦ Du 1^{er} mai au 30 juin,
du 1^{er} septembre
au 15 octobre
Toutes les 45 minutes
de 11h à 18h
sauf dimanche matin

♦ Du 1^{er} juillet au 31 août
Toutes les 45 minutes
de 10h à 18h



TRAINS TOURISTIQUES DE DINAN

Lieu dit Dombriand - 22100 TADEN

Tél. : 02 99 88 47 07 - www.petit-train-dinan.com



Une recette bien gardée

Née d'une délicieuse erreur : celle commise par Marie-Catherine Cornic en 1886 lorsqu'elle oublia une crêpe sur son bilig.

Plutôt que de la jeter, elle l'enroula huit fois, donnant naissance à la Crêpe Dentelle qui fait croustiller des générations entières, en Bretagne et bien au-delà.



Un biscuit fier de sa Bretagne



Fabriquées à Dinan, avec des ingrédients 100 % français, leur texture fine et croustillante, reflètent le savoir-faire unique de la biscuiterie bretonne. Pour soi, à partager ou en pâtisserie, elles apportent finesse et croustillant à tous vos instants gourmands.



De la gourmandise

Découvrez nos spécialités régionales dans notre boutique usine de Dinan ! Impossible de repartir les mains vides... gâter vos amis et familles à votre retour de vacances !



Gavottes® - Route de Dinard - 22100 TADEN / DINAN
Du lundi au vendredi : 9h30-12h30 et 14h-18h30
Samedi : 10h-12h30 et 14h-17h30 - Tél. 02 96 87 42 55

Suivez toute notre actualité sur   
et retrouvez nos produits toute l'année sur : biscuiterie-loc-maria.fr

10%
de remise en boutique
sur présentation
de ce bon