



BRETAGNE <sup>83</sup>

# GUIDE DÉCOUVERTE

ACTIVITIES GUIDE



# Ouest

CORNOUAILLE

POINTE DU RAZ / CAP SIZUN

PAYS BIGOUDEN

BAIE DE DOUARNENEZ

2015/2016



Réservez vos billets sur [www.pennarbed.fr](http://www.pennarbed.fr)

SEIN • OUESSANT • MOLÈNE

Qui cherche les îles et le soleil  
TROUVE AUSSI LA CHALEUR !



COMPAGNIE MARITIME  
PENN AR BED

Des îles et des hommes



TOUT  
commence  
en  
FINISTÈRE

Conception © d'UneIdéeAutre.com / Crédits photos : Simon Cohen (portrait)

# QUELQUES MOTS DE BRETON A FEW BRETON WORDS

Bonjour - Hello - Demat dit  
(à toi - familiar) / deoc'h  
(à vous - polite) ; Salud dit / deoc'h

Bienvenue en Bretagne  
Welcome to Brittany  
Degemer mat e Breizh

Finistère  
End of the earth  
Penn Ar Bed (bout de la terre)

Ça va bien ?  
Are you well?  
Mont a ra mat ?

Oui ça va bien / Non, ça ne va pas bien  
Yes I'm well / No, I'm not well  
Ya, mont a ra mat / N'a ket. N'a ket mat

L'ambiance est sympa  
There's a nice atmosphere  
Plijus eo

Danser au fest-noz  
To dance at a traditional Breton  
night festival  
Dañsal er fest-noz

Il fait beau  
Lovely weather!  
Brav eo an amzer

Il y a du vent - It's windy - Avel zo

Il ne fait pas chaud - It's cold  
N'eo ket tomm !

Il ne pleut jamais en Bretagne / Ben tiens  
It never rains in Brittany / Oh, look  
Ne ra ket glav morse e Breizh / Sell 'ta!

Été / Automne / Hiver / Printemps  
Summer / autumn / winter / spring  
Hañv / Diskar-amzer / Goañv / Nevez-  
amzer

Surfer dans les vagues  
To surf the waves  
Seurfiñ war ar gwagennoù

Les vagues sont chouettes !  
The waves are great !  
Plijus eo ar gwagennoù !

La mer est bonne  
The sea isn't too cold  
N'eo ket yen an dour

Viens nager !  
Come for a swim!  
Deus da neuiat !

Mer - Sea - Ar mor

Pointe du Raz  
The Pointe du Raz promontory  
Beg ar raz

Île - Island - Enez

Pêche - Fishing - Pesketañ

Poisson - Fish - Pesk

Langoustines  
Langoustines / Norway lobster  
Ar grillh-traezh

Phare - Lighthouse  
Tour tan (tour de feu)

Soleil - Sun - Heol

Balades / randonnées  
Walks / hikes - Baleadenn

Moulins - Mills - Meil

Famille - Family - Familh

Enfant - Child - Bugale

Fête de nuit / Fête de jour  
Night festival / Day festival  
Fest noz / Fest deiz

Crêpes - Crêpes (thin Breton pancakes)  
Krampoz

Cidre - Cider  
Chistr (ur banne chistr mar plij - un coup  
de cidre svp - A glass of cider please)

A l'année prochaine  
See you next year  
Kenavo da vloaz





## POINTE DU RAZ / CAP SIZUN

### PAYS BIGOUDEN

### BAIE DE DOUARNENEZ

Bienvenue en Finistère sud, à la Pointe de la Bretagne ! Vous découvrirez au fil des pages les éléments qui marquent l'identité de notre pays. Ici, vous n'avez que l'embaras du choix : balades, randos, activités nautiques, découvertes gastronomiques, visites culturelles, suivez le guide et n'hésitez pas à consulter notre site internet [www.ouest-cornouaille.com](http://www.ouest-cornouaille.com) ou à nous contacter directement au 02 98 82 30 30.

Welcome to South Finistère, Brittany's furthest point.

Follow the guide, check out our website : [www.ouest-cornouaille.com](http://www.ouest-cornouaille.com), or call 0033 2 98 82 30 30.

#### 4>5 **CARTE DE L'OUEST CORNOUAILLE**

*OUEST CORNOUAILLE MAP*

#### 6>8 **GRANDEUR NATURE / NATURE**

#### 9>11 **LE MONDE DE LA PÊCHE EN MER**

*THE WORLD OF SEA FISHING*

#### 12>15 **BALADES & RANDONNÉES / WALKING & HIKING**

#### 16>19 **HISTOIRE & PATRIMOINE / HISTORY & HERITAGE**

#### 20>21 **SUR L'EAU / ON THE WATER**

#### 22 **SPOTS DE SURF / SURFING SPOTS**

#### 23>25 **EN FAMILLE / FAMILY ACTIVITIES**

#### 26 **CULTURE BREIZH / BREIZH : BRETON CULTURE**

#### 27 **AGENDA / EVENTS & DATES**

#### 28>29 **RESTAURANTS / RESTAURANTS**

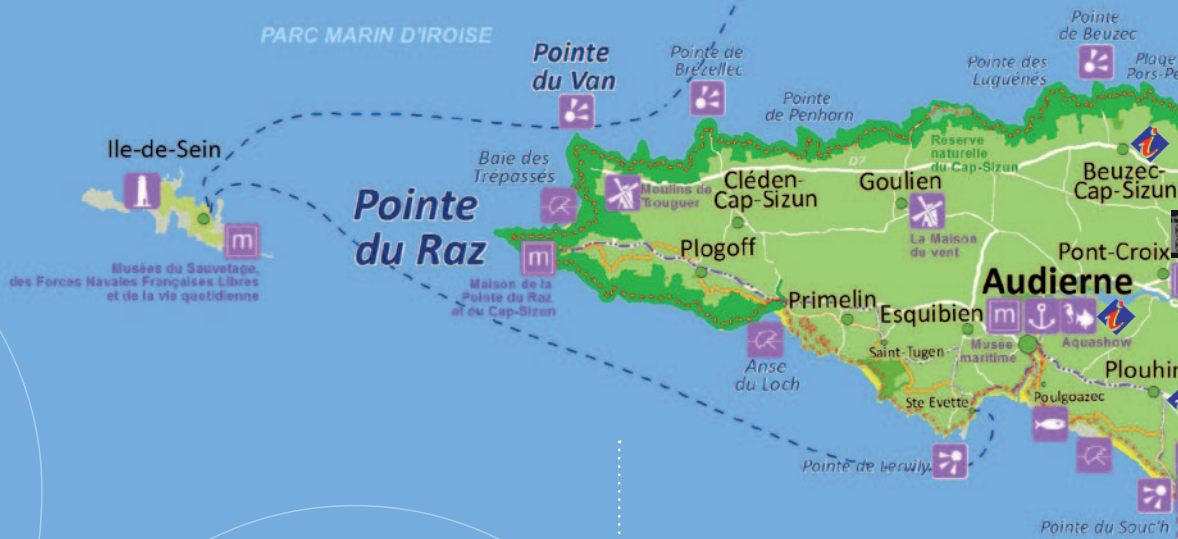
#### 30 **GASTRONOMIE / GASTRONOMY**

Ouest  
CORNOUAILLE

L'Agence Ouest Cornouaille Développement est mandatée par les Communautés de communes du Pays Bigouden, du Cap Sizun et du Pays de Douarnenez pour assurer le développement et la promotion touristique du territoire. Elle intervient également dans les domaines de la culture et du patrimoine éditant de nombreux documents de découverte. Ils sont à votre disposition dans la plupart des offices de tourisme du territoire, certains d'entre eux sont consultables sur notre site internet : [www.ouest-cornouaille.com](http://www.ouest-cornouaille.com).

**Crédits photos :** Yannick Derennes CRT, Diaphanne/ELL PROD, Emmanuel Berthier CRTB, Laurent Guilliams AOCD, Yannick Le Gal CRTB, Pierre Torset CRTB, Simon Bourcier CRTB, Nicolas Job CRTB, Xavier Dubois, Vincent Thomann, OT Plouhinec, CCCS, Aquashow, Marc Ollivier CRTB, OT Pays de Pont l'Abbé, François Van Mallegem, Syndicat Mixte de la Pointe du Raz, Hubert Calvar, CCPBS, Musée de la préhistoire, Ronan Gladu, Elodie Brenn.





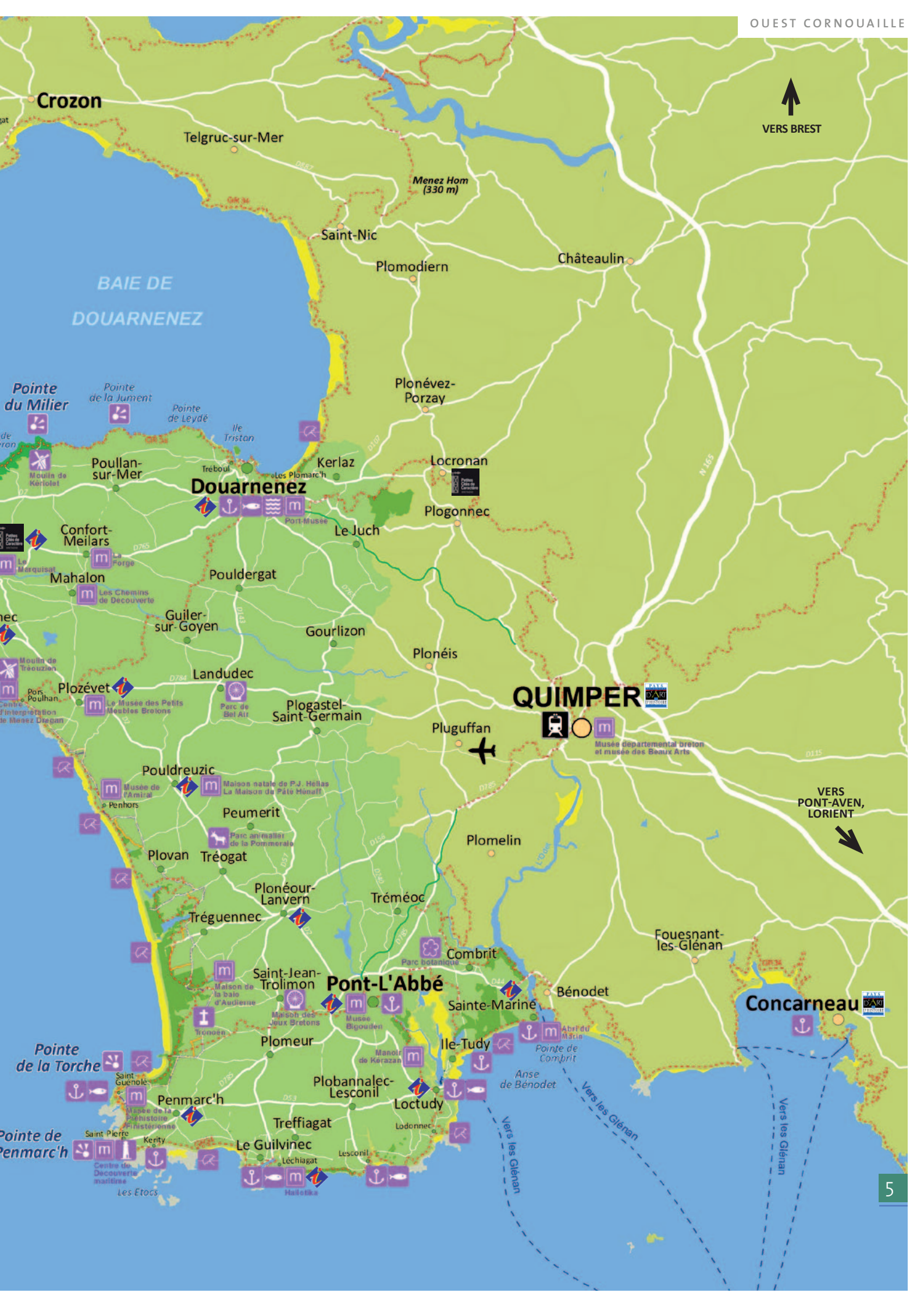
# LÉGENDE *LEGEND*

-  Musée / centre d'interprétation - *Museum*
-  Chapelle et calvaire - *Chapel and calvaries*
-  Parc de loisirs / espace de jeux - *Leisure park*
-  Moulin - *Mill*
-  Aquarium
-  Parc animalier - *Animal Park*
-  Thalasso - *Seawater therapy center*
-  Plage surveillée en été - *Supervised beach summer*
-  Port de pêche / criée - *Fishing port*
-  Port de plaisance - *Marina*
-  Phare visible - *Lighthouse open to the public*
-  Parc botanique "Jardin remarquable" - *Remarkable garden*
-  Point de vue - *Beautiful view*
-  Informations touristiques - *Tourist information office*
-  Sentiers de grande randonnée (GR) - *Hiking trail (GR)*
-  Véloroute, La Littorale - *Cycle - touring route (no road)*
-  Voie verte - *Greenways*
-  Route du vent solaire - *Solarwind road*
-  Périmètre du Grand Site de France de la Pointe du Raz en Cap Sizun  
*Perimeter of the Pointe du Raz heritage site*
-  Zone naturelle protégée - *Protected natural area*
-  Liaison maritime - *Sea connection*

## TEMPS DE TRAJET

Pont l'Abbé - Pointe du Raz	1h00
Penmarc'h - Pointe du Raz	1h15
Douarnenez - Pointe du Raz	0h50
Pont l'Abbé - Douarnenez	0h35
Penmarc'h - Douarnenez	0h50
Pont l'Abbé - Penmarc'h	0h20
Quimper - Douarnenez	0h35
Quimper - Pont l'Abbé	0h25
Quimper - Brest	1h
Quimper - Concarneau	0h35
Pont l'Abbé - Concarneau	0h50







Lorsqu'on arrive au bout du monde, les espaces immenses s'imposent dans toute leur force inspirant des émotions profondes, transmettant une énergie nouvelle.

*Nature in Ouest Cornouaille : discover the edge of the world.*

# L'ouest Cornouaille grandeur nature

| La Pointe du Raz

**PROFITEZ DES COUCHERS DE SOLEIL  
FACE À L'ÎLE DE SEIN ET OBSERVEZ LES PÊCHEURS  
DE BAR À LA LIGNE (LES LIGNEURS)  
AUX PRISES AVEC LES ÉLÉMENTS.**

**ADMIRE THE SUNSET OVER THE POINTE DU RAZ AND  
MARVEL AT THE LINE FISHERMEN FISHING FOR BASS.**



## Pointe du Raz en Cap-Sizun, Grand Site de France


Véritable emblème de notre bout du monde, la Pointe du Raz se situe à l'extrême ouest du Finistère Sud.

Magnifique et sauvage, la Pointe du Raz séduit par ses panoramas époustouflants.

La Pointe est belle par tous les temps, lorsque le soleil brille au plus haut ou lorsque la tempête fait rage, on ne s'en lasse jamais.

C'est le seul site breton à avoir été labellisé Grand Site de France : son périmètre s'étend à l'ensemble de la côte nord du Cap-Sizun, de la Pointe du Raz à la Pointe du Millier, territoire propice à la balade et à la découverte de l'environnement.

*See the Pointe du Raz, Great Site of France, and the first site to receive the Ministry of Ecology in Brittany seal.*

 **La Maison de site de la Pointe du Raz en Cap-Sizun, c'est, à la fois, un point d'informations touristiques, des visites organisées et des expositions permanentes et temporaires.**

**Vous trouverez également, à proximité de la Maison de site, un espace de boutiques et de restauration...**

**Pointe du Raz Heritage Centre: information office, exhibitions, guided walks, restaurants, shops.**

**Contact : 02 98 70 67 18  
www.pointeduraz.com**

**Ouverture : le site est accessible toute l'année, la Maison de site est ouverte d'avril à septembre et pendant les vacances scolaires.**

**Heritage centre open April - September and during French school holidays. Site accessible year-round.**

**Tarifs : parking payant pour les véhicules motorisés lors des périodes d'ouverture de la Maison de Site.**

**Païd parking when the heritage center is opened.**



### La Pointe de la Cornouaille Grandeur Nature

**Pour tout savoir sur notre patrimoine naturel, une carte interactive, des photos et des commentaires pour tout comprendre : [nature.ouest-cornouaille.com](http://nature.ouest-cornouaille.com) et un livret en vente 4€ dans les Offices de Tourisme.**

**Understand our natural heritage with our English-language map and booklet.**



## Sein, une île fascinante !

Face à la Pointe du Raz, l'île de Sein est très proche, à une bonne heure de traversée du continent (départ du port de Sainte Evette à Esquibien).

Cette petite île invite à la découverte : le nez au vent, n'hésitez pas à vous perdre dans ses ruelles étroites et colorées et à longer les langues de sables et les rochers. En été, ne manquez pas l'ascension du phare du Goulenez, qui offre un superbe point de vue sur la chaussée et l'île de Sein.

*Île de Sein: make the one hour crossing to this unforgettable island.*

### À découvrir :

**Le musée du sauvetage, l'écomusée et le musée du souvenir, ouverts de mai à septembre.**

**Le phare du Goulenez ouvert en juillet et août.**

**Les menhirs des "Causeurs".**

**Toute l'année, des restaurants, hébergements, commerces et visites : se renseigner au Point info en mairie au 02 98 70 90 35 et sur [www.mairie-iledesein.com](http://www.mairie-iledesein.com).**

**Year-round: restaurants, shops and visits. Information from the town hall on 0033 2 98 70 90 35 and on [www.mairie-iledesein.com](http://www.mairie-iledesein.com).**

**Infos pratiques : traversée pour l'île de Sein en vedettes ou en voilier (voir p21)**

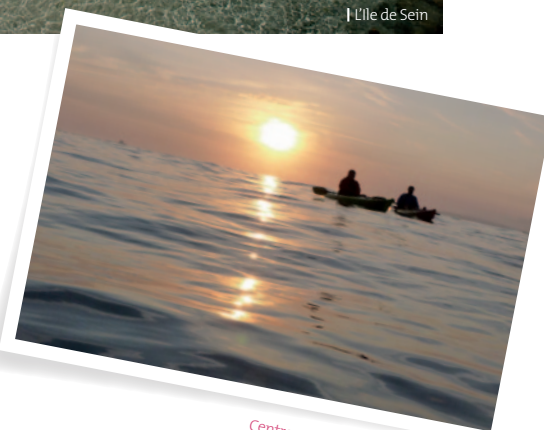
**Speedboats and sailboats to Sein, see p. 21.**

**A faire : Marie Caillou vous accompagne pour une visite de l'île pleine de surprises dont un pique-nique agrémenté des produits du coin. Plus d'infos sur [www.loqueran.com](http://www.loqueran.com)**

**Tél. 06 89 50 09 85**

**Pierre du centre nautique de l'île de Sein vous propose de partir à la découverte de l'île en canoë, kayak ou stand-up paddle, suivez le guide !**

**Tél. 06 08 67 60 99**



Centre nautique de l'île de Sein

## La réserve naturelle du Cap-Sizun

Sur la côte nord de Goulien, la réserve s'étend sur 50 ha, vaste lande et hautes falaises sont l'habitat rêvé des multiples espèces d'oiseaux qui y nichent : fulmars boréaux, guillemots de Troils, craves à bec rouge...

Chaque jour, les permanents de la réserve observent, comptent, expliquent, surveillent et admirent la nature sauvage. Le sentier est en accès libre toute l'année et des visites guidées sont proposées pendant les vacances scolaires de printemps et d'été. Pensez à vous munir de jumelles.

*The Cap Sizun nature reserve is home to abundant bird life. Expert guides available.*

**Contact : 02 98 70 13 53 - Goulien  
[www.bretagne-vivante.org/content/category/38/94/140/](http://www.bretagne-vivante.org/content/category/38/94/140/)**



La réserve naturelle du Cap-Sizun



## La Torche, panorama sur la baie d'Audierne

Promontoire rocheux en Pays Bigouden, la pointe de La Torche offre une vue remarquable sur la baie d'Audierne. Ce lieu est idéal pour goûter aux joies des sports de glisse et profiter d'un paysage unique.

Envie d'une nature préservée ? La baie d'Audierne s'étire sur 45 km de la Pointe du Raz jusqu'à Penmarc'h. Joyau du littoral breton, elle est constituée d'un ensemble de dunes formant le plus grand massif dunaire du Finistère et de marais littoraux dont les eaux sont retenues par un cordon de galets ou des dunes bordant la plage. A l'abri de vastes roselières, près de 300 espèces d'oiseaux y nichent ou y trouvent une étape migratoire salutaire.

*The Audierne bay is Brittany's second largest stretch of dunes and offers a rich natural heritage.*

**A proximité : la Maison de la Baie d'Audierne vous accueille en été. Vous circulez librement au cœur d'une exposition à la découverte des espaces naturels du Pays Bigouden sud. Des animations sont aussi proposées pour petits et grands.**

Contact : 02 98 87 65 07 / [www.ccpbs.fr](http://www.ccpbs.fr)  
65 route de St-Vio 29720 Tréguennec

**POUR RELIER LA POINTE DE PENMARC'H À LA POINTE DU RAZ, PRENEZ LA ROUTE DU VENT SOLAIRE ET LAISSEZ-VOUS GUIDER LE LONG DE LA BAIE (VOIR P.19).**

**TO GO FROM THE PENMARC'H POINT TO THE POINTE DU RAZ, USE OUR "FOLLOWING THE SOLAR WIND" (ROUTE DU VENT SOLAIRE) TRAIL. SEE P.19.**



l Baie d'Audierne

## Le Polder de Combrit-Ile Tudy

Ancré entre l'estuaire de la rivière de Pont-l'Abbé et celui de l'Odet, le polder de Combrit-Ile Tudy est un espace conquis sur la mer. Le travail de l'homme au cours des siècles a permis de faire émerger ces terres pour l'élevage. Une promenade en ces lieux est l'occasion de mieux connaître ce paysage morcelé en une mosaïque de parcelles séparées par des haies. Sur votre chemin, vous tomberez nez à nez avec des orchidées sauvages, des grenouilles et des oiseaux migrateurs venus y faire une halte, et pourquoi pas terminer sur les magnifiques plages bigoudènes.

*Nestled between the estuaries of the Pont-l'Abbé river and the Odet, Combrit Polder is perfect for walking, with its patchwork landscape: a mosaic created by man's work.*

## Autres balades

☐ **L'association "Sur un air de Terre" : des balades nature et des animations écocitoyennes, toute l'année, tout public, dans le Pays Bigouden. Nouveauté 2015 : "les points d'obs".**

*Tour in French only.*

06 77 83 01 34 - PONT L'ABBE  
<http://surunairdeterre.weebly.com>

☐ **L'association Bretagne Vivante : des animations de sensibilisation à l'environnement et de découverte du milieu. Expert guides available.**

[www.bretagne-vivante.org](http://www.bretagne-vivante.org)

☐ **Des balades nature en famille en Pays Bigouden sud : un animateur naturaliste vous aidera à observer et à reconnaître les différentes espèces végétales et animales. Il vous donnera les clés pour mieux comprendre le fonctionnement de ces espaces naturels. Des parcours pour petits et grands à découvrir à pied.**

*Tour in French only.*

Contact : 07 88 09 14 01 / [www.ccpbs.fr](http://www.ccpbs.fr)



l Vue sur l'île Tristan



## L'île Tristan en baie de Douarnenez

Située à quelques encablures de Douarnenez, l'île Tristan, site naturel protégé, est la propriété du Conservatoire du Littoral. A la fois proche et inaccessible, Tristan reste une île mystérieuse qui ne se découvre qu'accompagné d'un guide. Marchez sur les pas du célèbre brigand La Fontenelle, de Tristan et Yseult et des nombreux artistes qui ont fréquenté l'île au début du 20<sup>e</sup> siècle.

*Across the water from Douarnenez lies the mysterious Île Tristan: guided visits only.*

**Visite guidée de l'île Tristan, traversée à pied ou en bateau selon les dates de visite.**

**Renseignements auprès de l'Office de Tourisme du pays de Douarnenez (coordonnées au dos du document).**

*For details, ask at Pays de Douarnenez tourist information office (see p.32).*



# Découvrir le monde de la pêche en mer



Réputée pour ses langoustines, lottes, lieus, sardines, bars... que l'on débarque à l'aube ou en fin de journée, notre région vit au rythme de la pêche. Tous les jours (sauf le week-end), les ports de l'ouest Cornouaille montrent une activité intense.

Every day except weekends, the fishing boats come into Ouest Cornouaille's ports.

## Embarquez pour une incroyable journée de pêche au Guilvinec

Embarquez pour une journée de pêche côtière, aux côtés d'un équipage. Une expérience humaine, sincère et forte pour découvrir la Bretagne autrement.

Join a crew for a fishing day trip.

Contact : Haliotika, 02 98 58 28 38.

Découvrez le reportage sur [www.tourismebretagne.com](http://www.tourismebretagne.com) rubrique "Expériences bretonnes"



## Le Guilvinec,

1<sup>er</sup> port de pêche artisanale français

Chaque jour (du lundi au vendredi), les bateaux de la pêche côtière rentrent au port pour décharger leur cargaison. Rendez-vous sur la terrasse panoramique d'Haliotika et profitez de ce spectacle étonnant, en fin d'après-midi.

Pour découvrir et comprendre le travail des marins pêcheurs, poussez la porte de la Cité de la pêche, Haliotika, et parcourez son exposition dédiée à Philippe et Johan, deux marins pêcheurs du Guil' (comme on dit ici). L'un est matelot sur un chalutier hauturier et l'autre, un patron pêcheur à la côtière. Puis découvrez le cheminement du poisson avec la nouvelle exposition "De la Mer à l'Assiette".

Visit "Haliotika" Sea-Fishing Discovery Centre to find out about the work of fishermen through interactive exhibitions.

## Visites de criées,

ou comment le poisson arrive dans nos assiettes

Du lundi au vendredi, les criées vous ouvrent leurs portes pour que vous puissiez assister à la vente aux enchères du jour !

Après l'arrivée des bateaux, les poissons frais et les langoustines frétilantes seront négociés par les acheteurs bretons. Des guides vous feront découvrir cet univers.

Visite de criées au Guilvinec, Penmarc'h, Plouhinec, Douarnenez. Renseignements auprès des Offices de tourisme (coordonnées au dos du document) et Haliotika pour le Guilvinec.

For fish auction tours, telephone the tourist information offices at Penmarc'h, Plouhinec and Douarnenez (see final page), or Haliotika.



**HALIOTIKA, la cité de la pêche**  
Terrasse de la criée 29730 Le Guilvinec

Ouverture : du 6 avril au 31 octobre 2015 et pendant les vacances scolaires toutes zones.

Tarif enfant / adulte : 4 € / 6 €

Nouveauté 2015 : Haliotika fête ses 15 ans !

Contact : 02 98 58 28 38 / [www.haliotika.com](http://www.haliotika.com)

Haliotika propose aussi de nombreuses animations : visites de la criée, ateliers pédagogiques et culinaires, sorties iodées de pêche à pied, dégustation... Pensez à réserver !

Haliotika offers fish auction tours, cookery workshops, and accompanied shellfish gathering.



Arrivée au port du Guilvinec



## Douarnenez et la sardine, une histoire qui dure

L'histoire de Douarnenez est intimement liée à celle de la sardine, de l'époque gallo-romaine aux dernières mutations du port de Douarnenez, de la présence des cuves à garum jusqu'à l'installation des conserveries, au milieu du 19<sup>e</sup> siècle, en passant par les presses à sardines. Pour tout connaître de Douarnenez, laissez-vous guider par Aude, de l'office de tourisme (coordonnées complètes au dos du document) et participez aux visites guidées proposées : Douarnenez et l'épopée de la sardine, balade aux Plomarc'h, le port de pêche, l'Île Tristan, le port Rhu... visite d'1h30 à 2h.

Si vous préférez découvrir la ville en solitaire, suivez "**le chemin de la sardine**". Ce circuit vous guidera à travers l'histoire sardinière de Douarnenez, au fil de 17 stations explicatives.

*Douarnenez's past is tied up with sardine fishing. Information from the Pays de Douarnenez tourist information office see p.32.*

Un impératif : ne manquez pas l'excellent **Port-Musée** qui vous invite au voyage à travers les cultures maritimes du monde entier. Embarquez sur les navires exposés à flot, échangez avec des gens de mer, visitez les chantiers de restauration et dialoguez avec les charpentiers de marine du musée.

*The Port-Museum, a wonderful space devoted to ships and marine culture. Moored museum boats (floating museum).*

**Expos 2015 : "The box : la mondialisation a un corps d'acier" : comment le conteneur a révolutionné l'économie mondiale au 20<sup>e</sup> siècle.**

**"Dans le sillage de Sindbad" : une invitation à suivre les routes maritimes ancestrales des boutres reliant l'Afrique orientale à l'Inde.**

**Tarifs (musée et bateaux à flot) : 7,5 € adulte, 4,5 € enfant et tarif réduit et 20 € famille.**

**Ouverture : de février à octobre et vacances de Noël. Musée à quai et bateaux à flot : d'avril à octobre.**

**Contact : 02 98 92 65 20 / [www.port-musee.org](http://www.port-musee.org)  
Place de l'Enfer 29100 DOUARNENEZ**



## S'adonner à la pêche en mer

Avec ses 300 km de côtes, l'ouest Cornouaille offre une multitude de possibilités de sorties en mer. Nos professionnels vous feront découvrir les nombreuses techniques de pêche en bateau mais aussi du bord de mer.

Pour profiter pleinement de votre sortie pêche en mer, pensez aux guides moniteurs de pêche qui vous proposent des initiations, sorties avec matériel fourni, sur une 1/2 journée ou une journée.

*Fishing techniques are best discovered with professional guides.*

**Breizh Bar Passion, Hubert Calvar, LOCTUDY**  
**Infos + : pêche au leurre du littoral bigouden aux Glénan. Fishing, from the Bigouden coast to the Glénan Islands.**

**Ouverture : toute l'année**  
**Contact : 06 84 20 11 06**  
**[www.peche-finistere.fr](http://www.peche-finistere.fr)**

**Loïc Moreau, POUJDERGAT**  
**Infos + : pêche en eau douce et eau salée.**  
*Fresh water and salt water fishing.*

**Ouverture : toute l'année**  
**Contact : 06 88 52 21 50**  
**[loic.moreaufriant@laposte.net](mailto:loic.moreaufriant@laposte.net)**

## La pêche à pied

Si vous souhaitez vous initier à la pêche à pied et découvrir les richesses de l'estran, des guides peuvent vous accompagner, renseignez-vous auprès des offices de tourisme.

Si toutefois vous préférez faire cavalier seul, renseignez-vous sur la réglementation et le suivi sanitaire sur **[www.pecheapied-responsable.fr](http://www.pecheapied-responsable.fr)**.

*Shellfish gathering: tourist information officers offer*

## A TÉLÉCHARGER

**L'application "Circuit du Port Rhu" (gratuit) sur votre Ipad-Iphone pour découvrir l'histoire de cet ancien port de commerce et de ces chantiers navals au travers de témoignages, photos, audio et vidéo.**  
**Available only in french.**



Le port-musée à Douarnenez, les bateaux à flot



Le phare d'Eckmühl

## Monter dans un phare : Eckmühl à Penmarc'h !

Rendez-vous à Penmarc'h, pour découvrir ce géant de pierre de 65 m de haut (307 marches).

Du haut du phare, la vue est saisissante : c'est toute la baie d'Audierne qui s'offre à vous, par temps clair vous apercevrez l'île de Sein, au nord et les Glénan, au sud. C'est l'un des monuments les plus visités du Finistère.

Au pied de l'ancien phare de Penmarc'h, venez découvrir les collections relatives à l'histoire des phares. Le 1<sup>er</sup> étage, consacré à l'art, offre un cadre exceptionnel aux différentes expositions temporaires :

- du 4 avril au 21 juin 2015 : "Portraits de bateaux" d'Henry Kérisit
- du 4 juillet au 27 septembre 2015 : "Exvoto marins" d'Anne Emmanuelle Marpeau.

*The Eckmühl Lighthouse in Penmarc'h offers stunning views across the Audierne Bay and its islands. Exhibitions. Open April – September.*

**Tarifs : nous consulter.**

**Ouverture : Phare d'Eckmühl, avril, mai, juin et septembre, tous les jours de 10h30 à 18h30. Juillet et août, tous les jours de 10h30 à 19h30. Dernière montée 30 minutes avant la fermeture. Il est fermé en période de grand vent. Pour les expositions du vieux phare – Centre de Découverte Maritime, même période sauf en avril-mai-juin-septembre, ouvert de 14 h à 18 h et fermeture le mardi.**

**Contact : Phares et centre de découverte maritime (expositions)  
02 98 58 72 87 - [www.penmarch.fr](http://www.penmarch.fr)  
Saint Pierre 29760 PENMARCH**

A visiter aussi à Penmarc'h, derrière le phare, l'association **Papa Poydenot** qui vous invite à découvrir le sauvetage en mer, au temps où les hommes partaient sans moteur, en canots de sauvetage à avirons et à voiles.

Leur histoire est évoquée à travers une exposition permanente de photographies, d'archives consultables sur support numérique et, bien sûr, par le biais du fameux canot Papa Poydenot, construit en 1900 et classé monument historique.

*Penmarc'h's Papa Poydenot Association can tell you all about sea rescue operations!*

**Tarifs : entrée libre**

**Ouverture : En avril, mai, juin et septembre de 14h à 18h. En juillet-août de 10h30 à 12h30 et de 14h30 à 18h30.**

**Contact : 02 98 58 67 36 - 02 98 58 60 67  
[www.papapoydenot.fr](http://www.papapoydenot.fr)  
Maison des associations  
155 rue E. Michelet 29760 PENMARCH**



### Coucher du soleil en haut du phare d'Eckmühl

*En soirée, Alexandra vous accueille pour assister au spectacle enchanteur joué par les hueurs du soleil couchant et les éclats des phares et balises (en juillet et août). Voir ci-contre.*

*You can admire the sunset from the top of the lighthouse.*

### La Mer par excellence, l'expérience maritime !

L'ouest Cornouaille met partout la mer à votre portée. Si vous souhaitez aller plus loin, à la rencontre de ceux qui la connaissent bien et savent en parler, rapprochez-vous des professionnels qui se sont engagés dans notre qualification "La Mer par excellence". Le logo vous aidera à les retrouver au fil des pages.

*"The Sea par Excellence" is a network of professionals who can help you discover our rich maritime heritage. Look out for this logo.*

**[www.ouest-cornouaille.com](http://www.ouest-cornouaille.com)  
rubrique *la Mer par excellence*  
et 02 98 82 30 30.**



OUEST CORNOUAILLE

### Autres visites à faire autour de la pêche en mer

**Le musée maritime du Cap-Sizun** retrace l'histoire de la pêche locale et du trafic maritime breton (maquettes de bateaux, pièces provenant d'épaves (15<sup>e</sup> et 19<sup>e</sup> siècles), outils anciens...).

*The Cap Sizun maritime museum, a space devoted to local fishing.*

**Ouverture : de mi-juin à fin septembre, tous les jours, de 10h à 12h et de 14h30 à 18h30.**

**Contact : rue Lesné à Audierne, 02 98 70 27 49  
[www.museemaritime.fr](http://www.museemaritime.fr)**

**L'Abri du Marin de Sainte-Marine** est un bâtiment rose, remarquablement restauré, qui accueillait, par le passé, les pêcheurs en quête de loisirs vertueux et de repos. Niché sur le port, le musée témoigne aujourd'hui du patrimoine maritime à travers des expositions temporaires et un fonds permanent qui évoque le rôle des abris du marin.

*The Sailors Shelter in Saint-Marine houses exhibitions about maritime history.*

**Ouverture : toute l'année.**

**Contact : 02 98 51 94 40  
[www.combrit-saintemarine.fr](http://www.combrit-saintemarine.fr)**

A découvrir aussi à Ste Marine, **le fort de la Pointe**, construit en 1862, il accueille de juin à septembre des expositions d'artistes contemporains.

*Contemporary art exhibition at the Fort de la Pointe in Combrit.*

**Ouverture : de juin à septembre**

**Contact : 02 98 51 98 88  
[www.combrit-saintemarine.fr](http://www.combrit-saintemarine.fr)**

**Le conservatoire des bouées** à Plouhinec, ce sont 11 bouées et un feu installés le long de la nouvelle desserte portuaire de Poulgoazec pour vous faire découvrir la richesse patrimoniale du balisage des côtes.

*11 buoys and a light along the new Poulgoazec port route.*

**Contact : 02 98 70 74 55 – OT de Plouhinec  
[www.plouhinec-tourisme.com](http://www.plouhinec-tourisme.com)**





Randomnez avec Marie jusqu'à la Pointe du Raz.  
Plus d'info ci-contre "Pied à terre à Loquéran".

*Avec plus de 1000 km de circuits balisés et entretenus, des gîtes d'étapes et des services adaptés, l'ouest Cornouaille est une véritable destination de randonnées.*

*Que vous soyez adepte de balades à pied, à vélo, à VTT ou à cheval, toutes les pratiques sont possibles.*

*1000km of marked trails offering a wide variety of hikes.*

# Balades & randonnées

## **Le GR 34, mythique** *sentier des douaniers*

Le sentier côtier permet de faire le tour de la Bretagne à pied, sans presque jamais quitter la mer des yeux. Il offre de magnifiques points de vue sur la côte et permet une découverte, selon vos envies, de quelques heures à plusieurs jours.

En ouest Cornouaille, les contrastes sont permanents : des paysages vertigineux se succèdent de Douarnenez à la Pointe du Raz, entre falaises et criques, jusqu'aux grands espaces de la baie d'Audierne et du Pays Bigouden où les ports de pêche et les longues plages de sable fin se côtoient...

*The GR34 coastal path: walking with a non-stop sea-view.*

**Parmi les plus beaux spots du GR 34, voici quelques suggestions :**

- les pointes de la côte nord du Cap Sizun, de la Pointe du Raz à Douarnenez ;**
- les petits ports abris du Cap-Sizun ;**
- la Pointe de la Torche, le paradis des surfeurs.**

*Recommended: the points, the ports and La Torche.*



**Pour les itinérants, un circuit sur plusieurs jours a été concocté par les hébergeurs, le long du GR 34 :**

“Cap sur la Pointe du Raz” (itinérance de 6/7 jours), une semaine de randonnée pour faire le tour du Cap-Sizun en passant par la baie de Douarnenez, la Pointe du Raz, la baie d'Audierne et la vallée du Goyen et, de pointes en pointes, boucler la boucle.

Contact : Pied à terre à Loqueran, PLOUHINEC

02 98 74 95 06

[www.loqueran.com](http://www.loqueran.com)

Pour organiser votre itinérance randonnée consultez la carte interactive sur : [www.ouest-cornouaille.com](http://www.ouest-cornouaille.com) rubrique “à faire / balades et randonnées”.



Chemin de randonnée en Cap Sizun



Balade à l'étang de Trunvel

## Les boucles de promenade & randonnée

53 boucles de durées et de difficultés diverses et variées vous sont proposées en ouest Cornouaille, retrouvez ici, quelques-unes de nos suggestions.

See some of our most beautiful hiking spots...

### A la découverte de la Pointe de Penmarc'h

Profitez d'une belle balade iodée, à l'extrême pointe sud du Pays Bigouden, vous découvrirez en chemin le musée de la préhistoire Finistérienne (voir p 16), les rochers de Penmarc'h, la chapelle Notre Dame de la Joie à proximité immédiate de la mer, et le célèbre phare d'Eckmühl (voir p 11) duquel vous pourrez jouir d'une vue panoramique en gravissant ses 307 marches.

**Durée 3h / Niveau : moyen / 12 km**  
**PR3 - La Pointe de Penmarc'h\***

### A la découverte du Pays Bigouden intérieur

Venez goûter un peu de fraîcheur le long des berges ombragées de la rivière le Goyen. Cette boucle permet une longue promenade bucolique à l'intérieur des terres du Pays Bigouden, incitant à la méditation dans une ambiance boisée.

**Durée 3h45 / Niveau : moyen / 15 km**  
**PR18 - Les trois ormes\***

### De moulin en moulin en Pays de Douarnenez

Voici une grande journée de randonnée, de moulin en moulin par les chemins creux et la riante vallée ombragée du Goyen. Ce parcours offre plusieurs possibilités : une randonnée à la journée “côté terre” du Pays de Douarnenez, mais aussi de nombreuses variantes pour l'appréhender “à la carte”, selon son niveau et ses besoins en temps de marche. Au fil de la promenade, de très beaux points de vue sur le Menez Hom et la baie de Douarnenez.

**Durée 6h30 / Niveau : difficile / 26 km**  
**PR20 - Les moulins de Pouldergat\***

### La vallée du Goyen et Pont-Croix, petite cité de caractère

Cette charmante balade vous permettra de découvrir l'estuaire du Goyen, et les nombreuses espèces d'oiseaux qui le fréquentent. Ne manquez pas le détour par Pont-Croix, cité médiévale aux ruelles pavées et patrimoine préservé.

**Durée 3h45 / Niveau : moyen à facile / 14 km / PR 42 et 51 - La vallée du Goyen et Petit tour dans Pont-Croix\***

\*Ces randonnées sont extraites du topo PR FFRP P294.

## Randonnées accompagnées

### Guided hiking

#### PIED À TERRE À LOQUÉRAN AUDIERNE

Randonnées-découverte sur le GR34. Organisation et encadrement de séjours rando en Cap-Sizun : sorties journées accompagnées, itinérance sur le GR34, programmes sur mesure, en liberté ou accompagnés.

A partir de 49€ / journée. Toute l'année.

02 98 74 95 06 / [loqueran@free.fr](mailto:loqueran@free.fr)  
<http://bit.ly/loquerando>

#### LOUNOOCK'S

Activités et animations montagne en Bretagne, chiens de traîneau et éducation canine.

Du 15 avril au 15 décembre.

Méot, 29710 POULDREUZIC  
06 09 80 90 57  
[www.lounoock.com](http://www.lounoock.com)

#### ASSOCIATION WAR MAEZ PLOMEUR

En juillet - août : marche de 20h à 22h les mercredis. Autres mois : marche de 9h30 à 12h. Marches sportives Audax.

02 98 82 01 65  
[www.warmaez.fr](http://www.warmaez.fr)

#### ASSOCIATION CAP ACCUEIL

Randonnées accompagnées toute l'année.

02 98 70 28 72  
[www.cap-accueil.com](http://www.cap-accueil.com)

Certains offices de tourisme proposent des randonnées accompagnées. Contacts au dos du document.

Pensez aussi à consulter le calendrier des animations (page 27) et voir aussi les balades nature (page 8).

Retrouvez notre suggestion de balades à faire en famille, page 23. Family walks, see page 23.

Balades accessibles aux personnes à mobilité réduite, quelques idées de sites à visiter : les bords de la rivière de Pont-l'Abbé, le bois du Névet, les bords du Goyen (attention au revêtement, présence de cailloux) et les voies vertes.

Walks accessible to those with reduced mobility.



# Balades à vélo...

Sortir son vélo pour longer la mer, aller de son gîte à la plage ou emprunter les anciennes voies ferrées, c'est possible ! Il suffit de prendre le bon départ, son topoguide et de suivre les itinéraires balisés...

*There are numerous routes for cyclists: ask tourist information.*

## Location de vélos

### Bicycle hire

Les loueurs vous proposent tous des VTT/VTC homme/femme et des VTT enfants.

### MÉCANIQUE ET LOISIRS

[ 17 rue la Paix 29730 GUILVINEC ]

**Infos + :** remorque, accessoires et vélos à assistance électrique. *Trailer, accessories and electrically assisted bicycles.*

Contact : 02 98 58 20 17 / Toute l'année

### DEUX ROUES ET MOTOCULTURE

[ 33 rue André Foy 29710 LANDUDEEC ]

**Infos + :** porte-bébé. *Infant seat.*

Contact : 02 98 91 53 79

### LA PÉDALE BIGOUDÈNE

[ 13 rue du Général de Gaulle 29750 LOCTUDY ]

**Infos + :** suiveurs, remorques, siège bébé. *Trailer, infant seat.*

Contact : Tél./Fax 02 98 87 42 00

### NORD OUEST

[ Rue Loch San per St Pierre 29760 PENMARC'H ]

**Infos + :** location vélos et rosasies, porte bébé et remorque. *Bike and funbike rental, trailer and infant seat.*

Contact : 02 98 58 61 26  
www.velo.bzh

### CAMPING DE LA TORCHE

[ Pointe de la Torche 29120 PLOMEUR ]

**Infos + :** Vélos à réserver la veille de préférence. *It is best to reserve bikes the day before.*

Contact : 02 98 58 62 82 / 06 14 79 96 14  
www.campingdelatorche.fr

### CARIOU PIERRE

[ Bourg 29710 POULDREUZIC ]

**Infos + :** porte-bébé. *Infant seat.*

Contact : 02 98 54 47 98



| Balade en famille.

## Pédaler avec **vue sur mer**

La **véloroute\***, en ouest Cornouaille, propose un itinéraire en **voie partagée vélo/voiture**. De la Pointe du Raz à Combrit Ste Marine, ce sont plus de 100 km d'itinéraires jalonnés, sur des petites routes, le long de la côte. Ils vous permettront de découvrir la baie d'Audierne et les ports de pêche du Pays Bigouden.

*Follow the coastal cycling trail from the Pointe du Raz to Sainte Marine. Take care: routes shared with cars.*

Pour vous orienter, suivez ces panneaux :



Pour **aller à la plage à vélo**, des itinéraires balisés et sécurisés vous permettent de gagner la baie d'Audierne depuis Tréogat (5,9 km), Plovan (1,2 km), et Plozevet (3,2 km).

## Prendre le bus avec son vélo

Le réseau de bus Penn Ar Bed, dispose de lignes de bus pouvant accueillir, pendant les vacances de Pâques et d'été, des cyclistes avec leur vélo (pas de supplément). Pour notre secteur, il s'agit des lignes Quimper-Audierne-Pointe du Raz (ligne 53) et Quimper - Pont-l'Abbé - St Guénolé Penmarc'h (ligne 56). Sur l'ensemble du Finistère le trajet est à 2 €. **Infos : www.viaoo29.fr ou par téléphone 0 810 810 029**

*The Penn Ar Bed bus network allows bikes on lines 53 and 56 easter and summer holidays. Ask at tourist information.*

*\*La véloroute est un itinéraire sur route, partagé avec des voitures, et adapté à la circulation à vélo (balisage).*

## Les **voies vertes**

**Trois anciennes voies ferrées** ont été aménagées pour l'usage exclusif des randonneurs : Douarnenez / Guengat, Pont-l'Abbé/Pluguffan et Audierne/Pont-Croix. Les revêtements sont parfaits pour une balade en famille en toute sécurité.

*Escape the cars on the greenways.*

**Voir aussi :** <http://velo.tourisembretagne.com>







**Rappel : le sentier littoral n'est pas autorisé aux VTT.**

## Rando VTT

15 boucles VTT vous attendent avec des niveaux de difficulté variables permettant tous les types de pratique. Voici une suggestion de boucles à privilégier pour un premier séjour en ouest Cornouaille.

*Mountain bike trails for all abilities. Bikes and mountain bikes are not allowed on the coastal path.*

### Pont l'Abbé & l'étang du Moulin Neuf

C'est une promenade bucolique dans la campagne bigoudène, avec la découverte du plan d'eau du Moulin Neuf et une incursion dans la ville de Pont l'Abbé. Vous passerez aussi par l'ancienne voie ferrée, appelée la transbigoudène.

La boucle est relativement aisée. Elle forme un 8 et peut donc être raccourcie.

**Niveau : facile**  
19 km / Dénivelé 245 m  
Boucle du Moulin Neuf - N°3\*

### Entre terre & mer dans le Pays Bigouden

Ce parcours entre terre et mer vous fera passer à côté du "Menhir des Droits de l'homme", dans des bois et vallées où vous découvrirez de jolis petits éléments de patrimoines traditionnels.

**Niveau : facile**  
32 km / Dénivelé 407 m  
La boucle des Droits de l'homme N°7\*

### Balade sportive en Cap-Sizun

Cette rando VTT vous permettra de traverser le Cap-Sizun, du sud au nord, de la baie d'Audierne à la baie de Douarnenez. Elle vous emmènera dans des sites maritimes grandioses mais aussi dans quelques petits hameaux et bourgs, parmi les plus beaux du Cap !

**Niveau : difficile**  
36 km / Dénivelé 548 m  
Boucle des deux baies - N°10\*

### En famille au Juch

Ce parcours est aussi une promenade pédestre. Il ne présente aucune difficulté et emprunte une longue section de l'ancienne voie ferrée qui reliait Quimper à Douarnenez. A mi-parcours, posez votre vélo pour aller découvrir la chapelle Sainte-Brigitte. Balade idéale à faire en famille.

**Niveau : très facile**  
8 km / La boucle de la chapelle Sainte-Brigitte, au Juch - 1 h - N°17\* Boucle en cours de création

\* Ces boucles sont présentées dans le topo VTT ouest Cornouaille.

Les guides de randonnées, disponibles dans les offices de tourisme :



Topo GR 34  
Réf 348  
15,50 €

Topo PR  
Réf P294  
15,00 €

53 boucles  
PR déclinées  
en fiche  
individuelle  
1 €

Véloroute  
Gratuit

Topo VTT Ouest  
Cornouaille  
15 boucles  
6 €

Carte IGN  
1:50 000  
8,60 €

Only the map has English translations.

## Balades à cheval

Une balade à cheval le long des falaises du Cap Sizun ou de la baie d'Audierne, des promenades au cœur du bocage bigouden : les centres équestres vous accompagnent.

*For horse riding, visit our riding centres!*

### CENTRES ÉQUESTRES

Les centres équestres proposent tous des balades et randonnées, à cheval et à poney, pour tous niveaux.

#### CENTRE ÉQUESTRE DU JUCH [ Launay, 29100 LE JUCH ]

**Infos + :** cours, stages, balades à cheval et poney dès 2 ans. *Lessons, workshops, outings from age 2 upwards.*

**Contact :** 06 21 07 38 59  
[www.centreequestredujuch.ffe.com](http://www.centreequestredujuch.ffe.com)

#### CENTRE ÉQUESTRE PONEY CLUB DE LA JOIE [ 93 impasse Parc Ar Hoti 29760 PENMARCH ]

**Infos + :** balades en bordure de mer et dans les marais côtiers. Stages tous niveaux, passage d'exams. *Coastal or coastal marsh outings.*

**Contact :** 06 07 55 97 30  
[www.penmarch.ffe.com](http://www.penmarch.ffe.com)

#### CENTRE ÉQUESTRE DE KERVIGNON

[ Kervignon 29740  
PLOBANNALEC-LESCONIL ]

**Infos + :** balades en bord de mer et forêts. Stages tous niveaux dès 4 ans. *Coastal and forest outings.*

**Contact :** 02 98 82 17 32  
[www.centre-equestre-kervignon.fr](http://www.centre-equestre-kervignon.fr)

#### CENTRE ÉQUESTRE PONEY CLUB LE TRÉFLE [ Lespern 29720 PLONEOUR-LANVERN ]

**Infos + :** balades sur la plage. Stages tous niveaux avec passage d'exams. Pension. *Beach riding.*

**Contact :** Tél. / Fax 02 98 87 78 41  
<http://centre-equestre-le-trefle.ffe.com>

#### CLUB HIPPIQUE DE PONT L'ABBÉ [ Rosquerno 29120 PONT-L'ABBÉ ]

**Infos + :** balades le long de la rivière dans un cadre boisé. Passage de galop, stages. Toute l'année. *Walks along the river.*

**Contact :** 02 98 87 34 62







Animation au musée de la préhistoire finistérienne.

*Bout du monde ou début d'un monde selon l'endroit où l'on se tourne, l'ouest de la Cornouaille doit à sa géographie d'être, à la fois, forte de ses traditions séculaires et métissée de son ouverture sur le monde.*

*A rich historical heritage at your fingertips...*

## Sur les traces des premiers hommes

Du plus ancien feu entretenu par l'homme découvert à ce jour en Europe de l'Ouest, aux imposants mégalithes élevés par les premiers paysans du territoire, les hommes préhistoriques ont laissé une forte empreinte dans les paysages de l'ouest de la Cornouaille. Laissez-vous raconter ce que nous disent d'eux ces vestiges et monuments et poussez la porte de deux espaces muséographiques, le site de Ménez-Drégan à Plouhinec et le musée de la préhistoire Finistérienne à Penmarc'h.

*Prehistory is ever-present at two must-see sites.*

À découvrir :

### SITES ARCHÉOLOGIQUES DE MENEZ DREGAN - PLOUHINEC

Faites un voyage de 500 000 ans avant J.C. sur les traces de nos ancêtres en découvrant le centre et le sentier d'interprétation de Menez Dregan à Plouhinec. Ils dévoilent les spécificités des sites archéologiques, au gré d'une muséographie dynamique et adaptée, (la grotte de Menez Dregan, les dolmens de la pointe du Souc'h et l'allée couverte de Pors Poulhan) et des hommes qui les ont fréquentés. Des visites guidées sont proposées par l'office de tourisme.

*An amazing archaeological site and visitor centre at Menez Dregan in Plouhinec.*

**Tarifs adulte/enfant : 3 € / 1,5 €**

**Ouverture : toute l'année, horaires selon les périodes. Visites guidées sur réservation.**

**Contact : 02 98 70 74 55  
www.plouhinec-tourisme.com**

### LE MUSÉE DE LA PRÉHISTOIRE FINISTÉRIENNE DE PENMARC'H

Il recèle une collection de plus de 3000 pièces archéologiques trouvées dans le département du Finistère : des outils de pierre taillée ou polie, des céramiques, des haches, des épées, des poignards en bronze... En été, participez aux visites guidées ou aux visites archéo-rando sur les traces des mégalithes et inscrivez-vous aux ateliers de céramique ou de reconstitution d'un instrument de musique ancien. Assistez en nocturne aux démonstrations de fonte de bronze ou à des séances d'orpaillage...

*An exceptional collection with activities at the Finistère Prehistory Museum in Penmarc'h.*

**Tarifs adulte/enfant : 3,5 € / 2,5 €**

**Ouverture : toute l'année, horaires selon les périodes. Visites guidées sur réservation.**

**Contact : 02 98 58 60 35 / 06 83 54 63 39  
657 rue du Musée de la Préhistoire,  
Pors Carn 29760 PENMARC'H**

# Histoire & patrimoine





Musée Bigouden, Pont-l'Abbé

## Pont-Croix et Pont-l'Abbé, deux cités médiévales à découvrir.

Respectivement Petite Cité de Caractère et Ville Historique, Pont-Croix et Pont l'Abbé partagent une histoire similaire. Situées toutes deux en fond d'estuaire, elles doivent leur émergence, autour du 11<sup>e</sup> siècle, à l'installation de grandes seigneuries, soucieuses de contrôler ces points de jonctions entre la terre et la mer, autour desquelles vont naître et grandir deux villes. Ces deux communes ont conservé les attributs patrimoniaux des anciennes villes de pouvoir et de commerce ainsi que le charme que confère la patine du temps aux ruelles ombreuses, aux places de marchés ou aux monuments affichant une histoire riche et parfois prospère.

*Don't miss adorable Pont-Croix and Pont l'Abbé, both medieval towns built around estuaries. Pont-Croix tourist information office gives guided tours.*

**SUIVEZ LES GUIDES DE L'OFFICE DE TOURISME DE PONT-CROIX QUI VOUS INVITENT À REMONTER LES COULOIRS DU TEMPS, AU FIL DES VENELLES PAVÉES DE CETTE PETITE CITÉ DE CARACTÈRE. UN RETOUR SUR 9 SIÈCLES D'HISTOIRE OÙ LES VOCATIONS DÉFENSIVES, RELIGIEUSES, ADMINISTRATIVES OU COMMERCIALES, SE SONT COTOYÉES. RÉSERVATION AUPRÈS DE L'OFFICE DE TOURISME (COORDONNÉES COMPLÈTES AU DOS DU DOCUMENT).**

### À découvrir :

#### À PONT-CROIX, LE MARQUISAT & LE CIRCUIT D'INTERPRÉTATION



**Vous pouvez découvrir l'histoire de Pont-Croix à travers le Marquisat (évoquant de la vie d'un intérieur breton du XIX<sup>e</sup> au XX<sup>e</sup> siècle) et en parcourant le circuit d'interprétation organisé autour du patrimoine de la Petite Cité de Caractère (des traces de l'histoire à l'histoire des traces).**

*The Pont-Croix Marquisate: see inside a noble Breton home.*

**Ouverture : toute l'année (horaires différents selon les périodes).**

**Contact : Office de Tourisme de Pont-Croix 02 98 70 40 38 / [www.pont-croix.fr](http://www.pont-croix.fr)**

#### A PONT-L'ABBÉ, LE MUSÉE BIGOUDEN

**Venez découvrir le secret le plus célèbre de Bretagne... Le Pays Bigouden. Coiffes et costumes brodés, intérieurs étonnants, images d'archives... Au fil des salles du château, le Pays Bigouden vous présente son héritage.**

*See local clothing and headresses at the Bigouden Museum.*

**Expo 2015 : du 6 juin au 31 octobre "Sommes-nous folkloriques ?".**

**Ouverture : du 11 avril au 31 octobre, horaires différents selon période.**

**Contact : 02 98 66 09 03 (en saison) 02 98 66 00 40 (conservation) [www.museebigouden.fr](http://www.museebigouden.fr)**

## A lire pour aller plus loin :

**"Sur les traces des premiers hommes"** : ce guide vous présente l'ouest Cornouaille de la préhistoire à travers ses sites et monuments (en vente 6 € dans les offices de tourisme).

**"Ces premiers paysans qui élevèrent des mégalithes"** : ce circuit vous mène à la découverte de dix des plus beaux sites mégalithiques du sud du Pays Bigouden (document avec carte disponible gratuitement dans les offices de tourisme du Pays Bigouden Sud).

**"L'ouest Cornouaille dans les tourments de l'histoire"** : un ouvrage de découverte sur le patrimoine défensif du Pays Bigouden, du Cap-Sizun et du Pays de Douarnenez (en vente 5 € dans les offices de tourisme).

*Available only in French.*

## 2500 ans d'architecture défensive

*Des spectaculaires éperons barrés de l'Age du Fer au mur de l'Atlantique, en passant par les châteaux féodaux et les manoirs fortifiés du 15<sup>e</sup> siècle, 2500 ans d'architecture défensive marquent de leur empreinte les côtes et les campagnes de l'ouest de la Cornouaille.*

Ces fortifications sont le témoignage de l'histoire tumultueuse de ce territoire du bout du monde dont les richesses comme les dangers sont souvent venus de la mer.

Tribus celto-armoricaines contrôlant peut-être le trafic trans-Manche durant l'âge du Fer et du Bronze ; pointe avancée de l'Empire Romain jusqu'à son délitement et les migrations bretonnes du V<sup>e</sup> siècle ; raids normands du X<sup>e</sup> siècle marquant durablement la mémoire collective ; affirmation d'une société féodale autour de grandes seigneuries ; mise en place d'une défense côtière continue sous l'égide de la monarchie absolue pour se protéger de la domination maritime de la perfide Albion... Replacés dans leurs contextes, les ouvrages défensifs disent les enjeux politiques et stratégiques de leurs époques. Périodes guerrières, nécessité de protéger les richesses accumulées par le commerce maritime, affirmation d'un pouvoir central fort ou, au contraire, dissolution de l'autorité publique sont autant de circonstances qui ont justifié la construction de ces fortifications.

Pour aller plus loin, le guide "L'ouest de la Cornouaille dans les tourments de l'Histoire" est à votre disposition pour vous guider et vous aider à comprendre ce patrimoine au fil de cette déambulation thématique du territoire de l'ouest de la Cornouaille que nous vous proposons de faire.

*Spectacular promontory forts from the Iron Age to the Atlantic Wall, via feudal castles and 15th-century fortified manors. The coasts and countryside of Ouest Cornouaille tell the tale of 2500 years of defensive architecture.*





| Le manoir de Kérazan

## Le manoir de Kérazan, l'art de vivre en Bretagne au XIX<sup>e</sup> siècle

Le domaine de Kérazan est un manoir dont l'aile la plus ancienne date du 16<sup>e</sup> siècle. A l'intérieur, les pièces et les collections témoignent de la vie d'une famille de grands notables du 19<sup>e</sup> siècle. Devant, un magnifique parc arboré, soigné et paisible qui invite à la promenade vers les douves sèches, la rocaïlle, le jardin potager façon médiévale et ses plantes aromatiques. Salles de réception jusqu'à 300 personnes.

*Kérazan Manor in Loctudy: a furnished, 19th century manoir with painting and earthenware collections, a wooded park.*

**Expo 2015 : les rituels du mariage en Pays Bigouden (1900-1950).**

**Tarifs : 7 € adulte, 5 € réduit, 18 € famille (2 adultes et 2 enfants), 2,5 € scolaires.**

**Ouverture : du 12 avril au 15 juin, du mardi au dimanche de 14h à 18h. Du 16 juin au 6 sept., du mardi au dimanche de 10h30 à 18h30. Du 7 au 20 sept., du mardi au dimanche de 14h à 18h. Fermé le lundi, sauf les lundis fériés et le 10 août. Groupes et scolaires : toute l'année sur résa.**

**Contact : Route de Pont-l'Abbé 29750 LOCTUDY - 09 65 19 61 57 / 06 65 35 40 40 www.kerazan.fr**



| Eglise de Languivoa à Plonéour-Lanvern

## Pierre Jakez Hélias, écrivain et conteur breton

Chroniqueur et conteur exceptionnel de la société traditionnelle bretonne, ses us et coutumes, ses légendes et surtout sa langue, Pierre Jakez Hélias a largement puisé son inspiration dans ses souvenirs d'enfance à Pouldreuzic.

Il a, en retour, fait don de sa maison natale à la commune. C'est aujourd'hui un lieu de visite qui permet une immersion dans la vie d'une famille bigoudène du début du XX<sup>e</sup> siècle.

*Pierre Jakez Hélias was a famous Bigouden writer. You can visit the house where he was born.*

**MAISON NATALE DE PIERRE JAKEZ HÉLIAS  
20 rue de Quimper 29710 POULDREUZIC**

**Tarifs : 3 €/adulte.**

**Ouverture : du 06/07 au 29/08.  
Du lundi au samedi de 10h à 12h.**

**Contact :  
Mairie (hors saison) : 02 98 54 40 32  
www.pouldreuzic.bzh  
Office de Tourisme (OTHPB) : 02 98 54 49 90  
www.hautpaysbigouden.com.**



**PARCOUREZ LE CIRCUIT "SUR LES PAS DU CHEVAL D'ORGUEIL" À POULDREUZIC. LE LONG DU SENTIER DE RANDONNÉE DE SAINT KODELIG, 17 STATIONS REPRENENT DES EXTRAITS SOIGNEUSEMENT CHOISIS DE SON CHEF-D'ŒUVRE BIOGRAPHIQUE ET ETHNOGRAPHIQUE, "LE CHEVAL D'ORGUEIL".**

## Les chemins du patrimoine

Menhirs, chapelles, ports-abris... les chemins du patrimoine vous mènent sur les sentiers de l'ouest Cornouaille et vous donnent les clefs pour découvrir et comprendre l'histoire de notre pays.

**15 circuits de découverte thématiques** jalonnés de panneaux explicatifs vous sont proposés. Des fiches, par circuit, sont à votre disposition gratuitement dans les offices de tourisme. Ce sont, pour la plupart, des balades courtes, d'1h30 à 2h, idéales pour les familles et tous ceux qui veulent allier balade et "histoires du coin".

Voilà ce qui vous attend :

▣ **les plus beaux monuments mégalithiques** racontés au détour de 10 sites étonnants du Pays Bigouden Sud ;

▣ **les ports abris** du sud Cap Sizun expliqués à travers leur vocation ancestrale mais aussi leur rôle dans quelques grandes aventures humaines ;

▣ **six villes** aux prises avec la petite et la grande histoires : Douarnenez, Audierne, Pont-Croix, Pont l'Abbé, le Guilvinec et le port de Kéridy à Penmarc'h ;

Remarque : certains circuits ont été conçus, à l'origine, pour du tourisme automobile : "Ces paysans qui élevèrent des mégalithes", "Étapes du sacré en Pays de Douarnenez" et la "Route du Vent Solaire". Ces circuits peuvent être parcourus à vélo, en une journée, pour les cyclistes chevronnés.

▣ **la piété religieuse** des habitants, resuscitée au pied des chapelles, calvaires et églises du pays de Douarnenez ;

▣ **le monde paysan** revisité à travers l'enfance de Pierre Jakez Hélias à Pouldreuzic, l'histoire du train carottes à Plonéour-Lanvern et la vie des maraîchers du littoral de Plozevet.

**Heritage Trails**

*15 discovery circuits with information tables have been designed to help you discover the history of our area.*

*You can learn about:*

- the megaliths of the South Pays Bigouden area;
- the Cap Sizun harbors;
- the towns of Audierne, Douarnenez, Pont Croix, Pont-l'Abbé, Le Guilvinec, and the Kéridy port in Penmarc'h;
- religious practice in the Pays de Douarnenez;
- the peasant farming world with routes in Pouldreuzic (PJ Hélias), Plonéour-Lanvern (the carrot train), and Plozevet (tales of the sea).

*Each information table contains text in English. For further details, ask at tourist information.*



## Les moulins roulent des mécaniques !

L'association Cap sur les moulins vous fait partager sa passion et vous invite à découvrir un patrimoine restauré.

En avril 2015, un moulin récemment restauré vous ouvre ses portes, le moulin de Tréouzien.

Niché au cœur de la vallée de Tréouzien, près du port de Pors Poulhan, sur la commune de Plouhinec, ce moulin à eau a retrouvé ses deux pirouettes qui produisent la farine et l'électricité.

Ce lieu magique vous transportera en 1812 et vous contera tous ses secrets...

*Marvel at the powerful mechanics of the Kériolet and Tréouzien water mills, then head for the Maison du Vent windmill heritage centre.*

Le moulin de Kériolet |

### LE MOULIN À EAU DE KÉRIOLET À BEUZEC CAP-SIZUN ET LE MOULIN DE TRÉOUZIEN À PLOUHINEC

Ouverture : d'avril à octobre, tous les jours de 10 h à 12 h et de 14 h à 18 h.

De novembre à mars, tous les jours de 10 h à 12 h et de 14 h à 17 h.

Entrée libre. Pour les groupes, nous consulter.

Contact : 02 98 70 04 09  
[www.moulinscapsizun.com](http://www.moulinscapsizun.com)

### LA MAISON DU VENT Centre Bourg - GOULIEN

Une scénographie interactive et ludique vous fera découvrir toutes les facettes d'Eole.

*An interactive and enjoyable way to discover all there is to know about the power of the wind.*

Ouverture : du 15 juin au 15 septembre, tous les jours sauf le lundi de 10h à 12h et de 14h à 18h.  
Entrée libre.

Contact : 02 98 70 04 09  
[www.moulinscapsizun.com](http://www.moulinscapsizun.com)

### A VISITER À NOTRE PORTE : CONCARNEAU, QUIMPER, LOCRONAN.

L'ouest Cornouaille se suffirait presque à elle-même tant elle a de richesses à faire découvrir.

Pourtant, elle a quelques voisins qui valent le détour en matière de patrimoine et qui vous enchante-ront également lors de ce séjour ou du prochain...

**Quimper**, bien sûr, capitale de la Cornouaille, Ville d'Art et d'Histoire. La cathédrale, les vieux quartiers, les quais de l'Odet, le quartier de Locmaria, les musées, tout cela mérite que l'on s'attarde, notamment à l'occasion des visites guidées organisées par l'office de tourisme et le service du patrimoine.

A voir : le Festival de Cornouaille, du 21 au 26 juillet 2015.

[www.quimper tourisme.com](http://www.quimper tourisme.com)

**Locronan**, à seulement 10 km de Douarnenez. Petite cité de caractère, comme sa voisine Pont-Croix, elle fait partie des "Plus beaux villages de France". Cité de tisserands, spécialisée dans la fabrication de toile de chanvre, elle est restée très proche de ce qu'elle était au 17<sup>e</sup> siècle ce qui lui a valu de servir de décors à une trentaine de films dont "Chouans", "Tess", "Un long dimanche de fiançailles".

[www.locronan-tourisme.com](http://www.locronan-tourisme.com)

**Concarneau**, à 45 mn de Pont l'Abbé, Ville d'Art et d'Histoire, aujourd'hui port de pêche et de plaisance, elle est une ancienne place forte matérialisée par ses remparts entourant la "ville close". Son aspect n'a quasi pas changé depuis le XV<sup>e</sup> siècle. Là aussi une visite s'impose.

A voir : le Festival des Filets Bleus du 12 au 16 août 2015.

[www.tourismeconcarneau.fr](http://www.tourismeconcarneau.fr)

**Pont-Aven** est surnommée "la cité des peintres", sa réputation s'est construite autour des nombreux artistes venus y séjourner, saisis par le charme pittoresque de la bourgade. Le plus célèbre d'entre eux, Paul Gauguin, fonde en ce lieu, avec Emile Bernard, un mouvement artistique qui portera bientôt le nom de l'école de Pont-Aven. Une vocation artistique que retrace la magnifique musée des Beaux-Arts de la ville et qui se perpétue au sein des 60 lieux d'expositions privées.

[www.pontaven.com](http://www.pontaven.com)

*The towns of Concarneau, Quimper, Locronan and Pont-Aven are right on our doorstep. It's well worth the trip to see their rich architectural heritage, museums, and festivals.*

## La Route du Vent Solaire

Voici un autre itinéraire à ne pas manquer : "la Route du Vent Solaire". C'est un parcours de découverte qui relie la Pointe du Raz à la Pointe de Penmarc'h. Il dépose le visiteur au pied des lieux incontournables de la baie d'Audierne et l'invite à découvrir et comprendre les paysages et le patrimoine de la baie, par le biais de 13 tables de lecture. Son balisage est en cours de requalification.

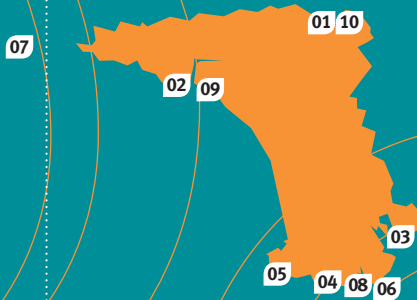
Bon à savoir : cet itinéraire comporte des tronçons partagés avec la véloroute (voir page 14). En été, privilégiez l'usage du vélo.

*Following the Solar Wind: 13 information tables presenting the Audierne Bay from the Pointe du Raz to the foot of the Eckmühl lighthouse in Penmarc'h. Great for cycling in summer, but possible by car year-round.*



Table de la "Route du Vent Solaire"





Catamaran, optimiste, dériveur, kayak, planche, fun board ? Vous êtes débutant timide, aguerri confirmé, tout jeune ou bien dans la force de l'âge, disponible toute la semaine ou quelques heures, poussez la porte des centres nautiques !

Ils auront la formule adaptée et des propositions insolites à découvrir en "info +".

Fancy some water-sports? Trust the experts! Most of our water-sports centres offer catamarans, sailing, windsurfing and kayaking for all ages.

## Centres nautiques

### 01 DOUARNENEZ

Tréboul, Rue du Biriou  
**Infos + :** sortie en chaloupe sardinière pour une balade en baie de Douarnenez.  
*Sardine boat trips.*

**Ouverture :** toute l'année  
**Contact :** 02 98 74 13 79  
[www.centre-nautique-douarnenez.fr](http://www.centre-nautique-douarnenez.fr)

### 02 CAP-SIZUN

Plage de Ste-Evette, ESQUIBIEN  
**Infos + :** à proximité de la Pointe du Raz. Stand up paddle. *Near the Pointe du Raz. Stand up paddle.*

**Ouverture :** toute l'année  
**Contact :** 02 98 70 21 69  
 06 81 89 78 83  
[www.voile-capsizun.com](http://www.voile-capsizun.com)

### 03 L'ÎLE TUDY

11 rue des Mousses  
**Infos + :** journée de découverte de l'île Tudy (nature et patrimoine). *Île Tudy discovery day.*

**Ouverture :** toute l'année  
**Contact :** 02 98 56 43 10  
<http://cmiletudy.fr>

### 04 LE GUILVINEC

**Infos + :** sorties kayak à la rencontre des phoques gris. *Canoe trips to see the seals.*

**Ouverture :** période estivale  
**Contact :** 02 98 58 56 20  
 06 62 63 56 20  
[www.centrenautiqueduguilvinec.com](http://www.centrenautiqueduguilvinec.com)

### 05 PENMARC'H

La Pyramide du Ster  
**Infos + :** sortie Kayak gourmande à la barrière des Etocs. *Site protected by a rocky barrier.*

**Ouverture :** de mars à octobre  
**Contact :** 02 98 58 64 87  
[penmarch.nautique@gmail.com](mailto:penmarch.nautique@gmail.com)

### 06 PLOBANNALEC-LESCONIL

2 rue Victor Hugo  
**Infos + :** marche aquatique. *Water walking.*

**Ouverture :** toute l'année  
**Contact :** 02 98 87 89 43  
[www.centrenautiquelesconil.com](http://www.centrenautiquelesconil.com)

### 07 ÎLE DE SEIN

**Info + :** découverte de l'île de Sein en canoë, kayak ou stand up paddle.  
*Discover the Île de Sein by kayak.*

**Ouverture :** toute l'année  
**Contact :** 06 08 67 60 99  
[www.iledeseinnautisme.com](http://www.iledeseinnautisme.com)

### 08 LÉCHIAGAT "DOUR AN AVEL"

Route des Gravelots, TREFFIAGAT  
**Infos + :** balades à thème. *Themed trip.*

**Contact :** 02 98 58 21 58  
 06 64 51 86 26  
<http://an-lechiagat.org>

## Kayak de mer

### 09 PLOUHINEC

**Infos + :** en baie d'Audieme, vers la Pointe du Raz ou sur la côte du Cap-Sizun. Stand up paddle. *Pointe du Raz or Cap Sizun coast trip.*

**Ouverture :** toute l'année  
**Contact :** 06 73 12 77 63  
 Tél. /Fax 02 98 74 90 35  
[www.centre-nautique-plouhinec.fr](http://www.centre-nautique-plouhinec.fr)

## Locations de bateaux

### 10 VOILE HORIZONS

Douarnenez  
**Infos + :** location de bateaux à moteur sans permis. Location de stand up paddle. *Motorboat hire, without license.*

**Ouverture :** de février à déc.  
**Contact :** 06 61 63 42 04  
 02 98 74 35 29  
[www.voilehorizons.com](http://www.voilehorizons.com)

# Aller sur l'eau !







| Les Glénan

## Balades en mer & en rivière

À bord d'un voilier ou d'un bateau à moteur, profitez d'un moment privilégié pour découvrir notre région côté mer. *Take a sea trip on a sailboat or motorboat.*

### AUDIÈRE VOILE

#### Audièrre

**Infos + :** croisières en voilier habitable 11,75 m de 2 à 9 jours, sortie à la journée vers les îles... (Sein, Ouessant, Les Glénan, Groix...) Nuit ou séjour insolite à bord d'un voilier ou d'un yacht au ponton à Audièrre. Sur réservation. Cartes cadeaux personnalisées sur demande. *Habitable sailboat, themed excursion.*

**Ouverture :** avril à fin octobre  
**Contact :** 06 62 44 26 62  
[www.audiere-voile.com](http://www.audiere-voile.com)  
[www.audiere-yachting.com](http://www.audiere-yachting.com)

### VOILE HORIZONS

#### Douarnenez

**Infos + :** 2 voiliers de croisière rapide prêts à partir ! Sorties Découverte, croisières et stages personnalisés. En baie de Douarnenez et mer d'Iroise. En bateaux à moteur : balades pour observer le milieu naturel marin. *Cruise sailboats and motorboats. Douarnenez Bay and the Iroise Sea.*

**Ouverture :** de février à décembre  
**Contact :** 06 61 63 42 04 / 02 98 74 35 29  
[www.voilehorizons.com](http://www.voilehorizons.com)

### OPTIMISTE 29

#### Douarnenez

**Infos + :** balade en baie de Douarnenez à bord du Richard Marika, un ancien fileyeur adapté pour des personnes à mobilité réduite ou en difficulté sociale. Groupes constitués de 10 à 17 pers. *Accessible cruise for the disabled.*

**Ouverture :** d'avril à fin septembre  
**Contact :** 06 52 43 88 17  
[Optimiste29.free.fr](http://Optimiste29.free.fr)

### SOIZEN

#### Guilvinec

**Infos + :** pêche en mer (1/2 journée) ou promenade en mer dans l'archipel des Etocs, à la rencontre des phoques gris (1h). *Sea outing and fishing from le Guilvinec. See the seals.*

**Ouverture :** de mars à novembre  
**Contact :** 06 17 82 48 56 - [www.soizen.fr](http://www.soizen.fr)

## Vers les îles

Pour rejoindre les îles, les vedettes permettent une traversée rapide. *Fast crossings to the islands.*

### Découverte des îles Glénan

#### Les vedettes de l'Odet

Les îles Glénan passionnément. Détente sur l'île Saint Nicolas. Visite guidée de l'archipel en bateau. Vision sous-marine à bord du Capitaine Némé. Navigation à bord d'un vieux gréement. Location de kayaks dans les îles, à vous de choisir la formule qui vous ressemble ! *Visit the archipelago, look underwater, sail on old ships, rent kayaks.*

**Ouverture :** départs de Bénodet d'avril à fin septembre. Départs de Loctudy en juillet et août.

**Contact :** 02 98 57 00 58  
[www.vedettes-odet.com](http://www.vedettes-odet.com)

**Les vedettes de l'Odet**  
 2 avenue de l'Odet 29950 BÉNODET

## Vers les îles : Sein, Molène, Ouessant

### La compagnie maritime Penn ar Bed

Navires de haute mer conçus pour la rapidité et le confort de votre traversée. *Offshore ship for a quick, comfortable crossing.*

**Traversées :** toute l'année, tous les jours.

**Ouessant-Molène :** départs de Brest et du Conquet. **Sein :** départs d'Audièrre-Esquibien.

**En plus, en saison :** Ouessant, Molène, Sein : départs d'avril à septembre de Camaret. Sein : départ de Brest les dimanches de juin à septembre.

**Tarifs :** A partir de 27,70 €.

**Contact :** Sein : 02 98 70 70 70  
 Ouessant-Molène : 02 98 80 80 80

**En plus, en saison :**  
 Sein-Ouessant-Molène : 02 98 27 88 22  
[www.pennarbed.fr](http://www.pennarbed.fr)

**Compagnie maritime Penn Ar Bed**  
 1<sup>er</sup> éperon, port de commerce  
 29229 BREST CEDEX 2

## Thalasso

### Douarnenez

Profitez des bienfaits de la mer en toute saison : massages, bains bouillonnants, enveloppements d'algues, remise en forme, minceur... *Massage, spa bath, wraps, wellness treatments...*

**Ouverture :** toute l'année.

**Contact :** Thalasso Douarnenez  
 Rue des Professeurs Curie,  
 CS 30004 29100 DOUARNENEZ  
 02 98 75 55 55 / [www.thalasso.com](http://www.thalasso.com)



l'Odet

## Au fil de l'Odet

Voguez, savourez... Rêvez sur "la plus jolie rivière de France". La belle bretonne vous invite à une représentation unique du spectacle de la nature : ici l'envol d'un héron cendré, là une colonie d'aigrettes... Vous croirez de nombreux châteaux assoupis, de somptueux domaines aux légendes oubliées ou aux histoires bien vivantes.

À bord du navi-restaurant, les spécialités gastronomiques de notre chef valent tout autant le voyage : panier de clémentines aux langoustines des ports Bigoudens ou médaillons de lotte au parfum de karigosse... On ne sait que choisir ! *Leisure or dinner cruise with stop in Quimper or Bénodet.*

**Croisière promenade :** au départ de Bénodet, 3 départs quotidiens d'avril à fin septembre et au départ de Loctudy, 1 départ quotidien en juillet et août.  
**Croisière gourmande :** au départ de Bénodet de mai à septembre.

**Contact :** Vedettes de l'Odet / Tél. 02.98.57.00.58  
[contact@vedettes-odet.com](mailto:contact@vedettes-odet.com) / [www.vedettes-odet.com](http://www.vedettes-odet.com)

## Profitez des bienfaits de la mer !

### Côté plages...

Petites criques, grandes étendues de sable, plages familiales ou sauvages, le choix vous appartient ! Voici quelques pistes pour vous y retrouver.

Le long des falaises du Cap Sizun, quelques criques sauvages vous attendent, vous pourrez vous y baigner entre deux falaises, lieu propice à la découverte des fonds marins (un masque et un tuba suffisent !).

À l'ouest, de longues plages de sable bordent la baie d'Audièrre. Les communes de Plouhinec et Pouldreuzic sont labellisées pavillon bleu, un écolabel garant d'une excellente qualité environnementale.

Quant au sud du Pays Bigouden et à Douarnenez, vous y trouverez des plages à deux pas des centres villes, idéales pour allier découverte du patrimoine, farniente et shopping.

*On the beach... You will find: little wild creeks along the Cap Sizun cliffs, long stretches of fine sand in the Audièrre Bay, and beaches near the town centre in Douarnenez and the South Pays Bigouden.*



Plage en Pays Bigouden sud





Nous bénéficions de quelques beaux spots de surf, de renommée nationale voire internationale, comme en témoignent les nombreuses compétitions qui s'y déroulent tout au long de l'année...

*Ouest Cornouaille's surfing spots are world-famous.*

# Spots de surf

## La Torche, la baie d'Audierne & La baie des Trépassés

L'ouest Cornouaille est un espace de jeu idéal pour les surfeurs avec deux baies particulièrement fréquentées : la **baie d'Audierne**, connue pour le mythique spot de **la Torche** mais qui dispose aussi d'autres sites très favorables et la baie des **Trépassés**, près de la Pointe du Raz, impressionnante par son nom et son décor grandiose.

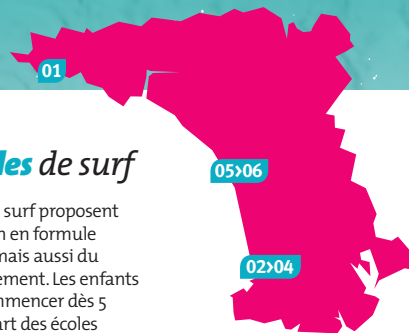
☑ **Pour tout savoir sur les spots de surf du Finistère**  
[www.glisse29.com](http://www.glisse29.com).

*The Audierne Bay and the Baie des Trépassés are ideal for board sports lovers.*

## La Torche Pro France 2015

À la Toussaint 2015, du 24 octobre au 1er novembre, les champions du Stand Up Paddle se donnent rendez-vous à la Torche à Plomeur, un spectacle à ne pas manquer.

*In the 2015 autumn holidays, from 24th October to 1st November, the Stand Up Paddle champions will be heading for La Torche in Plomeur: a must-see!*



### Les écoles de surf

Les écoles de surf proposent de l'initiation en formule d'1h30 à 2h mais aussi du perfectionnement. Les enfants peuvent commencer dès 5 ans. La plupart des écoles permettent aussi la pratique du Stand Up Paddle, du longboard ou du bodyboard.

Surfing schools offer tailored lessons for those aged 5 and over.

#### 01 ESB ECOLE DE SURF BAIE DES TRÉPASSÉS

AUDIERNE / POINTE DU RAZ

**Infos + :** surf camp, surf trip et stand up paddle.

**Ouverture :** toute l'année  
**Contact :** 02 98 70 07 98  
[www.esb-audierne.com](http://www.esb-audierne.com)

#### 02 DEZERT POINT - ECOLE DE SURF DE PORS CARN

PENMARC'H / LA TORCHE

**Infos + :** formule "éveil à la glisse" spéciale 5-8 ans. Label école française de surf.

Introduction to board sports package for 5-8 year-olds.

**Ouverture :** toute l'année  
**Contact :** 02 98 52 13 90  
[www.dezert-point.com](http://www.dezert-point.com)

#### 03 ESB LA TORCHE

PLOMEUR

**Infos + :** surf camp.

**Contact :** 02 98 58 53 80  
[www.twenty-nine.com](http://www.twenty-nine.com)

#### 04 AUMAKA SURF SCHOOL

PLOMEUR

**Infos + :** formule kids de 4 à 7 ans. Surf shop et point wifi.

**Ouverture :** de mars à décembre  
**Contact :** 06 98 83 80 81  
09 80 59 44 91 (été)  
[www.aumaka.com](http://www.aumaka.com)

#### 05 ESB DE PENHORS

POULDREUZIC

**Infos + :** cours de surf ou de bodyboard à partir de 5 ans.

**Ouverture :** toute l'année  
**Contact :** 06 75 23 10 86  
<http://esbpenhors.jimdo.com>

### Le char à voile

#### 06 ECOLE DE CHAR À VOILE PLEIN OUEST

POULDREUZIC

**Infos + :** balade en fin de séance. Final outing.

**Ouverture :** toute l'année  
**Contact :** 06 15 34 09 92  
[www.plein-ouest.net](http://www.plein-ouest.net)

*ESB : Ecole de Surf de Bretagne*



# Mes vacances en famille

Balades, découverte, jeux...  
Les activités adaptées aux enfants  
sont nombreuses en ouest  
Cornouaille.

Ouest Cornouaille offers many child-  
friendly activities.

## Balades avec les enfants

Pour profiter des paysages grandioses de l'ouest Cornouaille au rythme de vos enfants, voici une suggestion d'itinéraires adaptés.

Trails suitable for young children.

## Balades interactives avec Titouan

Suivez Titouan, le guide interactif, pour découvrir le Haut Pays Bigouden !

Grâce à l'application gratuite GPTO, laissez-vous guider, via votre smartphone, sur l'une des 5 randonnées :

- sur les traces des korrigans à Landudec ;
- découverte de Tréguennec ;
- découverte de Penhors ;
- Plozévet, entre tradition et modernité ;
- circuit des mégalithes (en voiture).

An interactive sat-nav guide to 5 nature walks in the Upper Bigouden Country.

**Ouverture : accessible toute l'année.**

**Contact : 02 98 91 45 15**

**www.hautpaysbigouden.com**

**OT, 13 rue du Centre, 29710 PLOZEVET**



## Les Plomarc'h à Douarnenez

C'est une balade à ne pas manquer, elle vous permettra de profiter d'un espace de jeux pour enfants, d'une ferme pédagogique, d'un hameau traditionnel et d'un site gallo-romain magnifiquement restauré, le tout avec, en arrière-plan, une vue directe sur la baie de Douarnenez et la presqu'île de Crozon...

A games area, an educational farm, a traditional hamlet and a Gallo-Roman site with a sea view...

## Le circuit des Korrigans à Beuzec-Cap-Sizun

Cette balade offre de très beaux points de vue sur la baie de Douarnenez et vous invite à découvrir le moulin de Kériolet, la chapelle St Konogan, le menhir couché, l'allée couverte des korrigans...

Amazing views across the Douarnenez Bay, discover the Kériolet mill and the Korrigans (Dwarves') covered passage.

**Durée 3h - Niv. de difficulté facile - 9 km - PR50**

**A voir en chemin : le moulin de Kériolet avec une scénographie adaptée aux enfants.**

## Autres idées de balades

- Le chemin de la rivière du Goyen d'Audiernie à Pont-Croix.
- Les sentiers des lutins à la Pointe du Raz : pour une découverte des milieux naturels (voir p. 6).
- Découverte de l'estran et de la pêche à Penmarc'h et au Guilvinec.
- Les chemins du patrimoine (voir p. 25).
- Visiter l'île de Sein (voir p. 7).
- Des balades nature avec ânes bâtés en baie d'Audiernie.

Other ideas: the banks of the Goyen in Pont-Croix, the Path of the Imp (Sentier des Lutins) at the Pointe du Raz, nature treks with donkeys on the Audiernie Bay.



Les cuves à garum, aux Plomarc'h, à Douarnenez






| L'Aquashow à Audierne

## Découvrir, comprendre et s'émerveiller

Des musées, des circuits, des livrets de découverte, des balades accompagnées...

*Museums, discovery booklets, guided walks.*

### L'Aquashow à Audierne

 C'est un espace de découverte de fonds marins bretons en aquariums : 160 espèces vous attendent dans plus de 50 aquariums, un bassin tactile, des aquariums géants et des expositions. C'est aussi un spectacle d'oiseaux unique en Bretagne, l'occasion d'admirer, en direct, l'efficacité de la chasse sous-marine du Grand Cormoran ! Voilà 2h30 de visite ludique et pédagogique, pour toute la famille, à ne pas rater.


*Over 50 aquariums on the Breton deep seas, a touch tank, and a must-see bird show.*

**Tarifs enfant / adulte : 8/12 € + tarif famille (1/2 tarif à partir du 3<sup>e</sup> enfant si - de 12 ans).**

**Ouverture : 01/04 au 30/09 : tous les jours de 10h à 19h. 01/10 au 31/03 : vacances scolaires, toutes zones, tous les jours de 14h à 18h.**

**Contact : 02 98 70 03 03  
Rue du Goyen 29770 AUDIERNE  
www.aquarium.fr**

### Le "musée de l'Amiral"

 Face au petit port de Penhors à Pouldreuzic, ce musée unique en Bretagne est consacré aux merveilles des océans. Il rassemble plus de 12000 coquillages du monde et 200 oiseaux de mer. Ne manquez pas les étonnants fossiles, les minéraux aux couleurs vives, les étoiles de mer, les coraux et requins. Boutique, aire de jeux.

*A museum devoted to shells and seabirds, right by the sea in the little port of Penhors in Pouldreuzic.*

**Tarifs : 6 € adulte, 3 € enfant de 5 à 12 ans (gratuit pour les - 5 ans).**

**Ouverture : De 10h à 12h puis de 14h à 18h, du lundi au vendredi. De 14h à 18h le week-end. Fermeture hebdomadaire le lundi. Juin et septembre: de 10h à 12h et de 14h à 18h30 du mardi au vendredi, de 14h à 18h30 le week-end, fermeture hebdomadaire le lundi. Juillet et août : de 10h à 19h30 7j/7. Fermé du 18/11 au 16/12.**

**Contact : 02 98 51 52 52  
Penhors Plage 29710 POULDREUZIC  
www.museeamiral.com**

### Le parc animalier de Peumerit

Situé au cœur du Pays Bigouden, il vous invite à découvrir les animaux dans un espace verdoyant de 5 ha. Les expositions d'art et un arbre qui parle (contes) complètent agréablement la promenade au parc. Le parcours est jalonné de panneaux et d'aménagements ayant pour thème la biodiversité locale.

*Peumerit has a 5 hectare animal park, exhibitions, and a talking tree in a leafy park.*

**Tarifs enfant / adulte : 3/5 €**

**Ouverture : du 15 au 30/06 et du 01 au 15/09, week-end et vacances scolaires, de 14h à 19h. En juillet et août : de 10h à 12h et de 14h à 19h.**

**Contact : 02 98 82 91 52 / 07 80 44 56 11  
Lanvréon 29710 PEUMERIT  
www.parc-la-pommraie.fr**

### L'Atelier à l'île Tudy

Au cœur de l'île Tudy, un pôle de création où sont organisés des classes découverte artistiques, des stages enfants/adultes. Le centre accueille des expositions, des week-ends événementiels et dispense des cours à l'année. Location de salle et hébergement en week-end.

*On Ile Tudy, The Atelier (workshop) proposes art workshops, weekends, events, exhibitions, etc.*

**Ouverture : de septembre à juin.**

**Contact : 02 98 66 51 31 - ILE TUDY  
www.ceapc.com**

### Quelques idées d'ateliers sympas pour les enfants

De nombreux musées et espaces d'interprétations ont imaginé des ateliers adaptés aux enfants pour les créatifs, les gourmands et les curieux !

**Haliotika au Guilvinec** : atelier du goût et atelier "Petits Chefs";

**Port musée à Douarnenez** : ateliers matelotage et cordage ;

**Musée Bigouden à Pont-l'Abbé** : ateliers boîtes à trésor, photophores, ribambelles de bigoudens...

**Musée de la Préhistoire Finistérienne à Penmarc'h** : atelier poterie, instrument de musique depuis le paléolithique jusqu'à nos jours... ;

**Menez Dregan à Plouhinec** : création d'un pendeloque, sifflet en argile, démonstration de feu par percussion... ;

Atelier girouette et pain avec **les moulins du Cap-Sizun** ;

**Point info rivière de Mahalon** (Poulhantic), initiation à la pêche les samedis et dimanches après-midi, en juillet et août, résa. 06 17 25 38 79.

### Des livrets pour enfants

**La plupart des musées et des offices de tourisme propose des livrets de découverte adaptés aux enfants, renseignez-vous.**

*Most of our museums offer workshops and discovery guides for children. They will be happy to inform you.*

### A voir aussi

Pour la découverte du milieu naturel, voir pages 6 et 7 : la Pointe du Raz, la maison de la baie d'Audierne...

Pour la découverte du monde de la pêche en mer, voir pages 9 à 11 : Haliotika, le Phare d'Eckmühl, le musée de l'amiral, le port Musée...

Pour la découverte de l'Histoire, voir pages 16 à 19 : le musée de la Préhistoire Finistérienne, Menez Dregan, le manoir de Kérazan, le moulin de Kériolet, la maison du Vent...



Parc de loisirs, piscines ludiques, jeux de piste, mini golf... : les endroits ne manquent pas pour se défouler et s'amuser !

*All you need for family fun!*



## Se dépenser et s'amuser

### Le Parc de loisirs **Bel-Air**

Après la plage, c'est le plus grand espace de jeux de l'ouest Cornouaille !

On y trouve des toboggans aquatiques avec space-gliss de 53 m et pantagliss de 4 pistes, des jeux à gogo : structures gonflables, "aquabully", bateau à bascule, grande roue à pédales, piste de luges d'été, karting à pédales, boulodrome, piscine à balle...

Un petit train vous permet de découvrir l'ensemble du parc, des bateaux à pédales vous entraînent sur le lac, vous pouvez aussi y pêcher ! Espaces pique-nique, bar, jeux électroniques.

*A water fun complex, games for all ages and pedal-boats for an unforgettable day.*

**Tarifs : 8 € / personne, gratuit pour les - de 1 mètre. Tarif groupe et personne à mobilité réduite.**

**Ouverture : tous les jours en juillet et août, jours fériés et vacs. scolaires. Merccr., sam. et dim. en avril, mai, juin et sept. Les autres jours : se renseigner.**

**Contact : 02 98 91 50 27  
Domaine de Bel Air 29710 LANDUDEC  
www.parc-loisirs-belair.com**

### La Maison des **Jeux Bretons**

Elle accueille tous ceux qui veulent découvrir et pratiquer les jeux traditionnels bretons : boules, quilles, palets dans un espace couvert de 300 m<sup>2</sup>. Tout y est une question d'adresse entre deux fous rires !

*A space for playing traditional Breton games.*

**Tarifs : enfant - de 15 ans 1€ / adulte 2€ (gratuit - 6 ans).**

**Ouverture : toute l'année. Horaires d'été : du 29/06 au 29/08, du lundi au samedi de 14h à 18h. Fermé dimanche et jours fériés. Des animations extérieures sont organisées en été.**

**Contact : 02 98 82 13 45 / Plassen Cosquer  
29120 SAINT-JEAN-TROLIMON  
www.maisondesjeuxbretons.fr**

### Mini-golf, 18 trous

Trois campings proposent des parcours de golf :

□ **Camping de la Joie / 02 98 58 63 24  
PENMARC'H / www.campingdebretagne.fr  
Tarif : 2,5 € / pers. (+ 6 ans)**

□ **Camping Yelloh Village la plage  
02 98 58 61 90 / PENMARC'H  
www.villagelaplage.com  
Tarif : 5 € la partie**

□ **Camping les Sables Blancs  
02 98 87 84 79 / PLOBANNALEC-LESCONIL  
www.campingdessablesblancs.fr**

### Les Chemins de **Découverte / Mahalon**

Producteur de cidre, boulanger, éleveur laitier, porcine, d'équidés, maraîcher... des hommes et des femmes porteurs de savoir-faire, parfois ancestraux, vous ouvrent leurs portes et vous font partager la passion de leur métier. Les "Chemins de découverte" proposent aussi des activités de pleine-nature : randonnée pédestre guidée, initiation aux jeux bretons, pêche en rivière.

*Discover traditional professions and activities whilst enjoying the outdoors with our heritage trails.*

**Tarifs : gratuit ou 3 € selon les activités.**

**Ouverture : Juillet et août.  
Une activité ou plus par jour, 7 jours / 7.**

**Contact : 02 98 74 52 76  
Mairie 29790 MAHALON**

### Parcours **acrobranches**

Parc aventure : lancez-vous à l'assaut des parcours en pleine nature en bord d'un bras de mer. 2 parcours acrobatiques et 1 parcours tyrolienne (à partir de 8 ans).

*Treetop assault course by the sea.*

**Tarifs adulte/enfant : 12 € / 6 €**

**Ouverture : du 17/04 au 06/09/2015.**

**Contact : Yelloh Village l'Océan Breton  
02 98 82 23 89 / PLOBANNALEC-LESCONIL  
www.oceanbreton.com**

### Sur l'eau

*La plupart des centres et clubs nautiques propose des formules particulièrement adaptées aux enfants leur permettant de pratiquer une activité en toute sécurité. Voir page 20.*

### Piscines ludiques

Aquacap et Aquasud, voilà deux bonnes raisons d'enfiler son maillot de bain et pas seulement pour faire des longueurs !

*Two recreational swimming pools in Esquibien and Pont-L'Abbé.*

#### Aquacap à Esquibien

Bassin sportif de 25 m, bassin ludique avec nage à contrecourant, banquette massante à bulles, geyser, toboggan de 50 m, pataugeoire. Espace bien-être : sauna et jacuzzi. Nombreuses activités : stages de natation, aquafitness, bébés nageurs, aquaphobie, aquabiking...

**Tarifs adulte / enfant (3-12 ans) : 5,5 € / 4,3 €  
17 €/famille (2 adultes + 2 enfants payant),  
carte 10 entrées adulte / enfant : 48,5 € / 39 €.**

**Ouverture : toute l'année, tous les jours.  
Horaires en fonction des périodes.**

**Contact : 02 98 70 07 74  
Route de la Pointe du Raz  
29770 ESQUIBIEN - www.aquacap.fr**

#### Aquasud à Pont-L'Abbé

À l'entrée de la ville de Pont-L'Abbé, en venant de Quimper.

Bassin de nage de 25 m, bassin ludique avec une eau à 30°, pataugeoire à 32° pour les petits, toboggan 58 m et jets massants. Activités, cours : bébés, aqua-fun ado, natation, aquagym, aquabike, aquagym pour déficients visuels.

**Tarifs : 5 €, 4 € tarif réduit, gratuit - 4 ans.  
40 €/famille/mois. Tarifs préférentiels pour  
10, 25 ou 50 entrées.**

**Ouverture : toute l'année, tous les jours.  
Horaires en fonction des périodes.**

**Contact : 02 98 66 00 00  
Rue Raymonde Folgoas-Guillou  
29120 PONT-L'ABBE  
www.ccpbs.fr**



## Fest-noz & cercles celtiques

Portée par le dynamisme de ses bagadoù et cercles celtiques, par la richesse musicale de ses groupes de fest-noz, la culture traditionnelle bretonne est résolument vivante dans l'ouest de la Cornouaille. Veillées, fest-noz, fêtes traditionnelles sont autant d'animations où vous trouverez l'expression de cette culture ouverte et conviviale où les générations se brassent, les langues se délient, les doigts se lient et les pas se cadencent au rythme des gavottes et autres jabadao...

*Fest-noz and traditional celebrations: discover Breton culture. For key dates, see p.27.*

**Pensez à consulter le calendrier des animations pour connaître les dates des fest-noz et concerts.**

## Immersion en terre bretonne !

### Apprendre à faire des crêpes sur un bilig

Les crêpes, ici, naissent sur des biligs généreusement beurrés. A observer les crêpiers étaler la pâte avec leur râteau à crêpe (aussi appelée la rozell), on jurerait de la simplicité enfantine du tour de main... Et pourtant !

Si vous voulez, vous aussi, faire de vraies crêpes bretonnes, laissez-vous guider par les associations qui vous ouvrent leurs portes pour quelques heures ou plusieurs jours...

*Learn to make real Breton crêpes: ask at tourist information.*

**Renseignements auprès des offices de tourisme et dans le calendrier des animations.**



Crêpe sur bilig

### Initiation à la danse bretonne

Les occasions de s'essayer à quelques pas de danses sont nombreuses lors d'un séjour en ouest Cornouaille. Vous pouvez vous initier mais aussi parfaire votre technique : tous les niveaux sont proposés, profitez-en !

*Try Breton dance: ask at tourist information.*

**Renseignements auprès des offices de tourisme et dans le calendrier des animations.**

# Culture Breizh

*Attention, ici, la culture bretonne est partout, vivante, animée, prête à vous emporter au son des bombardes et des binious...*

*Eyes peeled: Breton culture is all around!*



## Le Spok Festival

Depuis 2011, le Spok Festival vous donne rendez-vous aux vacances de la Toussaint.

Chaque année, une dizaine de compagnies professionnelles venues de toute la France et au-delà investissent les salles de spectacle et chapiteaux du territoire. Tour à tour, ces nouveaux artistes aux multiples talents circassiens nous impressionnent, nous émeuvent et souvent nous font rire. A ne pas manquer !

*Circus festival.*

<http://fadoc.fr>



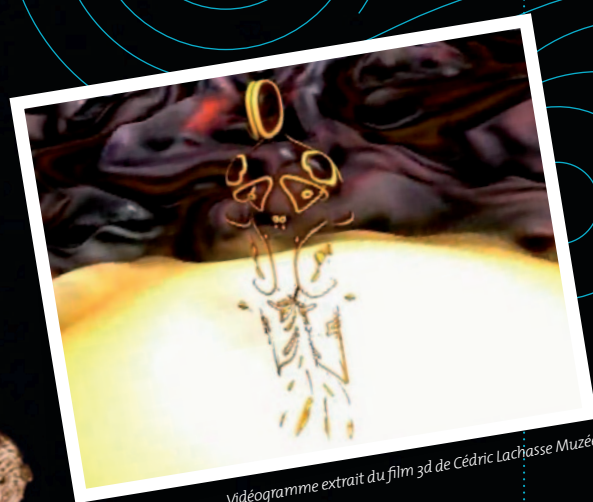
"Six pieds sur terre",  
Compagnie Lapsus,  
Salle Avel Dro, Plozévet, 2014

Territoire péninsulaire ayant su conserver une culture traditionnelle vivante et créatrice, l'ouest de la Cornouaille est aussi naturellement ouvert aux vents de toutes les esthétiques contemporaines.

Deux exemples, parmi d'autres, de manifestations culturelles qui sauront vous étonner, vous faire rire et rêver...

Ouest Cornouaille offers two festivals with a contemporary flavour.

# Agenda



Vidéogramme extrait du film 3d de Cédric Lachasse Muzée.

## Arts à la Pointe

Entre mi-juillet et fin août, arts contemporains et musiques emplissent de leurs couleurs, formes et octaves les chapelles et autres sites patrimoniaux du Cap Sizun. Autant de moments offerts aux spectateurs où l'étonnement le partage à la poésie et l'émotion.

Le thème de l'édition 2015 d'Arts à la Pointe est "N'autre monde"

Le jeu d'écriture indique que les artistes "créent" leurs propres univers. Rendus tangibles par les œuvres, ils s'ajoutent à la réalité pour devenir "nôtre"

Arts à la Pointe 2015 : 12 plasticiens, 8 sites d'exposition, 9 concerts, du 9 juillet au 27 août.

*Contemporary arts and classical music festival.*

<http://artsalapointe.com>

**Pour tout savoir sur les événements et animations proposés en ouest Cornouaille rendez-vous sur [www.ouest-cornouaille.com](http://www.ouest-cornouaille.com) et procurez-vous le calendrier des animations disponible gratuitement dans tous les offices de tourisme de l'ouest Cornouaille.**

*For full details on events big and small, see our website: [www.ouest-cornouaille.com](http://www.ouest-cornouaille.com), or ask at tourist information.*





## Restaurant Le Menhir

Venez découvrir une cuisine traditionnelle dans un site exceptionnel avec vue panoramique sur l'océan au cœur de la baie d'Audierne, depuis la salle de restaurant et sur la terrasse. Marilyne et Frédéric seront heureux de vous faire passer un bon moment en ce lieu magique. Menus à 21,50 / 28,50 / 38 €, et en semaine à 14,50 €. Possibilité de manger en terrasse. Ouvert toute l'année. Bar et pâtisserie, glace en saison.

*Traditional cuisine in an exceptional beauty spot, with a panoramic view over the ocean, in the heart of the Bay of Audierne. Set menus at €21,5, €28,5, €38 and €14,5 on week days. Meals served also on the outside terrace. Open all year round. Bar and cake shop, ice cream in high season.*

**Contact :** 02 98 91 46 97 - Kerrest Canté, Plage du Menhir 29710 PLOZEVET

**Fermeture annuelle :** nous consulter

Accessible aux personnes à mobilité réduite. Chèques vacances.



## Restaurant Crêperie Men Lann Du



A la lueur des chandelles et dans un cadre typiquement breton, venez déguster nos crêpes, nos grillades et nos produits de la mer. Vous serez séduits par nos spécialités et par ce lieu unique dédié aux Bigoudènes. Proche de la Pointe de la Torche, du phare d'Eckmühl et du port du Guilvinec, laissez-vous porter par l'ambiance chaleureuse.

**Guide du Routard, Qualité Tourisme.**

*By candlelight and in a typical Breton decor, come and taste our crêpes, grills and seafood. You will be charmed by our specialities and by this unique place dedicated to the Bigoudennes. Near the Pointe de la Torche, Eckmühl lighthouse and Le Guilvinec harbour, let yourself be carried away by the warm atmosphere.*

**Contact :** 02 98 82 01 06 - Route de Penmarc'h 29120 PLOMEUR

**Fermeture annuelle :** nous consulter

Accessible aux personnes à mobilité réduite. Chèques vacances.



## Crêperie Le Raz de Sein



A la recherche d'une crêperie authentique ? Nous vous proposons une escapade au Raz de Sein où Anne et Stevonn vous accueillent dans une charmante ambiance marine et vous servent leurs crêpes aux saveurs du terroir ! Terrasse chauffée et couverte. **Guide du Routard.**

*Looking for a genuine crêperie ? Get away to the Raz de Sein where Anne and Stevonn welcome you in a friendly marine atmosphere and serve delightful crêpes based on local produce! Heated and covered terrace. "Guide du Routard".*

**Contact :** 02 98 70 67 85 / Kerveur 29770 PLOGOFF / [www.razdesein.fr](http://www.razdesein.fr)

**Fermeture annuelle :** mercredi et jeudi hors vacances scolaires. Animaux acceptés. Chèques Vacances.

## Les marchés du coin / Local markets

### AUDIERNE

Samedi matin et les nocturnes le mercredi en été.

### COMBRIT-STE-MARINE

Mercredi et samedi (petit format) matin en juillet et août (place Grafenhausen, Ste Marine).

### DOUARNENEZ

Tous les matins, du lundi au samedi aux Halles et à Tréboul. Grand marché mercredi et samedi matins, port de plaisance à Tréboul.

### ILE-TUDY

Lundi matin (avenue de Bretagne en saison et près de l'église hors saison).

### LE GUILVINEC

Mardi et dimanche matin, (en hiver : place de l'église, le mardi, et place de la Poste le dimanche. En été : place de la Poste, rue de la Marine et place de l'église).

### LOCTUDY

Mardi matin (parking de la mairie) et marché du terroir à la ferme de Kerambourg, les vendredis de 16 h à 19 h, en été.

### PENMARC'H

Vendredi matin (Saint Guénoël). En été : mercredi matin (produits bigoudens à Kéerty), lundi soir (Saint-Pierre) et jeudi matin (bourg).

### PEUMERIT

Dernier vendredi du mois (Trévan) en été.

### PLOBANNALEC-LESCONIL

Mercredi matin, rue des équipages en saison et place de la Résistance, le reste de l'année.

### PLOGOFF

Vendredi matin.

### PLOMEUR

Marché samedi matin (place de la mairie) toute l'année.

### PLONEOUR-LANVERN

Le 13 du mois et le dernier vendredi du mois (bourg) et le dimanche matin (produits du terroir, place de la République).

### PLOZEVET

1<sup>er</sup> lundi du mois.

### PLOUHINEC

Dimanche matin toute l'année.

### PONT-CROIX

Jeudi matin toute l'année (place de la République).

### PONT-L'ABBE

Jeudi matin (places de la République et Gambetta).

### POULDREUZIC

1<sup>er</sup> et 3<sup>e</sup> vendredi du mois, du 1<sup>er</sup> avril au 30 novembre (Brasserie de Trégonquen).

### POULLAN-SUR-MER

Le vendredi soir, petit marché de producteurs, en été.

### SAINT-JEAN-TROLIMON

Samedi (bourg). En été, le mardi à partir de 16h (producteurs bio locaux) à Tronoën. Hors saison le mercredi matin (bourg).

### TREFFIAGAT

Vendredi marché semi-nocture, en juillet et août.

Dans le Haut Pays Bigouden, les marchés du terroir, les mercredis, en été. Renseignements auprès de l'OT (voir p. 32).

## Restaurants

### AUDIERNE

#### HÔTEL LE GOYEN

Place Jean Simon  
02 98 70 08 88

**Ferm. annuelle :** mars, mi-nov. - déc.

**Ferm. hebdo :** nous consulter.

**Dernier service :** nous consulter.

**Le + :** vue sur mer

#### HÔTEL DE LA PLAGE

21 bvd Emmanuel Bruso  
02 98 70 04 51

**Ferm. annuelle :** décembre à janvier

**Ferm. hebdo :** /

**Dernier service :** /

**Le + :** vue sur mer

### COMBRIT-SAINTE-MARINE

#### LES TROIS ROCHERS

16 rue du Phare  
02 98 51 94 94

**Ferm. annuelle :** du 04/01 au 03/04 et du 01/11 au 26/12

**Ferm. hebdo :** dimanche.

**Dernier service :** 21h30 saison

21h hors saison.

**Le + :** terrasse et vue sur mer

#### BISTROT DU BAC

19 rue du Bac  
02 98 56 34 79

**Ferm. annuelle :** /

**Ferm. hebdo :** /

**Dernier service :** 23h.

**Le + :** terrasse et vue sur mer

#### QUALITY HÔTEL KERLOC'H GWEN

Kerloc'h Gwen  
02 98 56 44 20

**Ferm. annuelle :** du 01/01/14 au 11/04/14 et du 21/11/14 au 31/12/14

**Dernier service :** 21h.



## DOUARNENEZ

**BEST WESTERN THALASSTONIC**

Restaurant Armor  
Rue des P. Curie  
02 98 74 45 63  
**Ferm. annuelle :** /  
**Ferm. hebdo :** /  
**Dernier service :** 21h15.  
**Le + :** terrasse

**HÔTEL LE KÉRIOLET**

29 rue Croas Talud  
02 98 92 16 89  
**Ferm. annuelle :** /  
**Ferm. hebdo :** lundi midi hors saison.  
**Dernier service :** 21h.

**HÔTEL TY MAD**

Place St Jean  
02 98 74 00 53  
**Ferm. annuelle :** 15 nov. au 14 mars.  
**Ferm. hebdo :** mardi.  
**Dernier service :** 21h15.  
**Le + :** vue sur mer, beau jardin

**L'INSOLITE**

4 rue Jean Jaurès  
02 98 92 00 02  
**Ferm. annuelle :** nous consulter.  
**Ferm. hebdo :** lundi et dimanche soir.  
**Dernier service :** 14h / 21h30.  
**Le + :** terrasse

**HÔTEL LE CLOS DE VALLOMBREUSE**

7 rue d'Estienne d'Orves  
02 98 92 63 64  
**Ferm. annuelle :** le 25/12 le soir.  
**Ferm. hebdo :** hors saison : dimanche soir, lundi et mardi midi.  
**Dernier service :** 13h30 / 21h30 saison et 21h hors saison.  
**Le + :** terrasse et vue sur mer

## ESQUIBIEN

**AUBERGE DU CABESTAN**

2 rue Laënnec  
02 98 51 00 32  
**Ferm. annuelle :** de nov. à mars.  
**Ferm. hebdo :** samedi et dim. (ouvert le samedi en saison).  
**Dernier service :** 21h  
**Le + :** terrasse et vue sur jardin

## ILE-DE-SEIN

**HÔTEL D'AR MEN**

Route du Phare  
02 98 70 90 77  
**Ferm. annuelle :**  
1<sup>er</sup> janv.-6 fév. / 1<sup>er</sup> au 26 mars  
1<sup>er</sup> novembre au 31 décembre.  
**Ferm. hebdo :**  
dim. soir, mercr. (midi et soir).  
**Dernier service :** 13h30 / 20h30.  
**Le + :** vue sur mer

## PENMARC'H

**LE GRAND BLEU**

Plage du Steir  
02 98 58 53 73  
**Ferm. annuelle :** 20 déc. - fin février.  
**Ferm. hebdo :** lundi, mardi, merc., jeudi, vendredi hors saison.  
**Dernier service :**  
21h. hors saison / 21h15 saison.  
**Le + :** terrasse et vue sur mer

## PLOBANNALEC-LESCONIL

**TARA - CANTINE DE MER**

www.cantinedemer.com  
Quai Ouest, port de Lesconil  
02 98 82 27 43  
**Ferm. annuelle :** nous consulter.  
**Ferm. hebdo :** nous consulter.  
**Dernier service :** 14h / 22h.  
**Le + :** terrasse et vue sur mer

**GRAND HÔTEL DES DUNES**

17 rue Laënnec  
02 98 87 83 03  
**Ferm. annuelle :** nous consulter.  
**Ferm. hebdo :** lundi midi.  
**Dernier service :** nous consulter.  
**Le + :** terrasse et vue sur mer

## PLOGOFF

**KERMOOR & SPA**

Plage du Loch,  
route de la Pointe du Raz  
02 98 70 62 06  
**Ferm. hebdo :** dimanche soir, lundi et mardi midi en hors saison.  
**Dernier service :** 13h45 et 20h45  
**Le + :** restaurant du terroir - Maître restaurateur

## PLOMEUR

**LE BISTROT DE LA TORCHE**

1 route de Pont-l'Abbé  
02 98 82 01 50  
**Ferm. annuelle :** nous consulter.  
**Ferm. hebdo :** nous consulter.  
**Dernier service :** 22h.  
**Le + :** terrasse

**HÔTEL LE RELAIS BIGOUDEN**

Rue Pen Allée  
02 98 82 04 79  
**Ferm. annuelle :** nous consulter.  
**Ferm. hebdo :** nous consulter.  
**Dernier service :** 21h.

## PLONEOUR-LANVERN.

**HÔTEL RESTAURANT LES VOYAGEURS**

1 rue Jean Jaurès  
02 98 87 61 35  
**Ferm. annuelle :** /  
**Ferm. hebdo :** samedi matin toute l'année, les week-ends de novembre à mars.  
**Dernier service :** nous consulter.

## PONT-L'ABBE

**HÔTEL DE BRETAGNE**

24 place de la République  
02 98 87 17 22  
**Ferm. annuelle :** /  
**Ferm. hebdo :** lundi midi.  
**Dernier service :**  
21h hors saison / 21h30 saison.  
**Le + :** terrasse

**CAFÉ RESTAURANT CAVE DE LA MARINE**

2-4 quai Saint Laurent  
02 98 87 02 17  
**Ferm. annuelle :** Nous consulter.  
**Ferm. hebdo :** lundi hors juillet et août.  
**Dernier service :** 14h30 juillet et août / 14h et 22h30.  
**Le + :** terrasse et vue sur mer

## POULDREUZIC

**HÔTEL BREIZ ARMOR**

Penhors Plage  
02 98 51 52 53  
**Ferm. annuelle :** janv., février et vacs Toussaint.  
**Ferm. hebdo :** lundi hors saison.  
**Dernier service :** 13h15 et 21h / Juillet et août : 14h et 21h30  
**Le + :** au cœur de la baie d'Audierne, terrasse et vue sur mer.

**HÔTEL LE CAPRICORNE**

15 rue de Pont-l'Abbé  
02 98 54 40 06  
**Ferm. annuelle :** nous consulter.  
**Ferm. hebdo :** vend. am et dim. soir hors saison.  
**Dernier service :** 21h.  
**Le + :** terrasse, jardin

## Crêperies

## AUDIERNE

**AUX CRÊPES D'OR**

25 rue Louis Pasteur  
02 98 70 10 88  
**Ferm. hebdo :** jeudi hors saison.  
**Dernier service :**  
21h hors saison / 23h saison.

## PLOZEVET

**CRÊPERIE LES SONNEURS**

Médaille d'or au concours du meilleur crêpier du Finistère 2012 - 2013  
8 rue de Quimper  
02 98 91 38 39  
**Ferm. annuelle :** nous consulter.  
**Ferm. hebdo :** lundi midi saison / dimanche et lundi hors vac. scolaires.  
**Dernier service :** nous consulter.  
**Le + :** terrasse

## PONT-L'ABBE

**CRÊPERIE BIGOUDÈNE**

33 rue du Général de Gaulle  
02 98 87 20 41  
**Ferm. annuelle :** 1 semaine début janvier et fin novembre.  
**Ferm. hebdo :**  
lundi, mardi hors vac. scolaires.  
Ouvert tous les jours en saison.  
**Dernier service :** nous consulter.  
**Le + :** crêpes tournées à la main.

## Pizzeria

## LANDUDEC

**AUBERGE DE TANTE MARIE "TY GOAËR"**

Place des trois Ormes  
02 98 91 57 57  
**Ferm. annuelle :** nous consulter.  
**Ferm. hebdo :** lundi.  
**Dernier service :** 21 h 45.  
**Le + :** terrasse et vue sur jardin.  
Vente à emporter.

## Les labels gourmands de Bretagne

## CULINARY QUALITY LABELS IN BRITANNY

Ils sont attribués à des établissements qui ont été choisis pour l'engagement de qualité et les valeurs qu'ils défendent : faire vivre leur pays et mettre en avant les produits locaux dont ils connaissent l'origine, dans une logique d'économie de proximité et de recherche de qualité.

*Three labels are awarded to establishments with a proven commitment to quality and to keeping our industries alive by buying local, traceable produce.*

**Nos Crêperies gourmandes / Our Crêperies gourmandes :**

Men Lann Du à Plomeur, An Dol Breizh à Audierne, Le Raz de Sein à Plogoff et La Misaine à Sainte Marine.

**Nos Restaurants du Terroir / Our Restaurants du Terroir :**

Le Relais de Lodonnet à Loctudy, Le Kermoor à Plogoff et Le Kériolet à Douarnenez.

**Les cafés de pays / Our Cafés de pays :**

le "Café du Port" à l'Île Tudy.

<http://bretagne.bienvenueaupays.fr/>



# Gastronomie & produits locaux

Pour parfaire votre découverte de notre bout du monde, essayez-vous aux spécialités culinaires locales, nées ici, à l'ouest de la Cornouaille.

Local cuisine: a taste of Ouest Cornouaille.

## Plusieurs entreprises vous ouvrent leurs portes

### DISTILLERIE DES MENHIRS

Eddu, whisky au blé noir, pommeau et Lambig de Bretagne, Gwenaval, Blanche de pomme, eau-de-vie très fruitée...

Tasting and guided tours.

Durée de la visite : 45 min, et dégustation (gratuite en juillet et août, du lundi au jeudi : 10h30/15h/16h30 et le vend. : 10h30/15h).

Tarifs : visites guidées gratuites.

Ouverture : boutique ouverte toute l'année aux heures de bureau.

02 98 94 23 68 / [www.distillerie.fr](http://www.distillerie.fr)  
7 Hent Sant Philibert 29700 PLOMELIN

### CAP HELIX ESCARGOTS

Ferme héliicole en agriculture biologique. Conserverie artisanale (escargots, produits de la mer...).

Snail cannery. Tours in English and German.

Visite guidée de mi-avril à mi-septembre (english-deutsch-español). Présentation et vente directe toute l'année.

02 98 70 23 83 / [www.cap-helix.fr](http://www.cap-helix.fr)  
Bréharadec 29770 GOULIEN

### ESPRIT SAFRAN

Le safran biologique du Pays Bigouden : venez découvrir toute l'année notre safran et produits safranés : vinaigre, miel, gelée de pommes, sablés...

Discover the production of an organic saffron.

Toute l'année, visites commentées en octobre (récolte du safran).

06 61 59 01 09  
[www.espritsafranbigouden.com](http://www.espritsafranbigouden.com)  
Kerintec 29710 POULDREUZIC

Voir aussi

"Les secrets de nos boîtes"

[www.visitesentreprises29.com](http://www.visitesentreprises29.com)

## Boutiques de produits locaux

### MAISON DU PÂTÉ HÉNAFF

Histoire, découverte, dégustation, boutique.

History, discovery and tasting.

Ouverture : en haute saison, du 15/06 au 13/09, du lundi au samedi de 10h à 19h30. Et toute l'année, du lundi au samedi, de 10h à 12h30 et de 14h à 18h30.

02 98 51 53 76 / [www.henaff.fr](http://www.henaff.fr)  
Route de Penêrfeff POULDREUZIC

### BISCUITERIE DE LA POINTE DU RAZ

Boutique et démonstration.

Shop and demo.

[www.biscuiteriedelapointeduraz.com](http://www.biscuiteriedelapointeduraz.com)  
02 98 70 60 73 / Triguén 29770 PLOGOFF

### BISCUITERIE DE PONT-L'ABBÉ

Boutique et démonstration.

Shop and demo.

[www.biscuiteriedepontlabbe.com](http://www.biscuiteriedepontlabbe.com)  
02 98 87 17 90 / Quai Saint-Laurent  
29120 PONT-L'ABBÉ

### QUAND VALENTINE CUISINE

Découvrez la cuisine de Valentine, gourmande et au bon goût du fait maison. Recettes 100% naturelles. Des produits biologiques : de l'entrée au dessert dont certains sont sans gluten. Dégustation sur place. Epicerie fine (salée et sucrée). Produits biologiques. Recipes for that delicious, home-made taste, 100% natural.

Ouvert de juillet à mi-septembre.  
55 rue de la Marine 29730 LE GUILVINEC  
02 98 87 71 27  
[www.quandvalentinecuisine.com](http://www.quandvalentinecuisine.com)

## Eddu, le whisky au blé noir

Eddu veut dire blé noir en langue bretonne. Et c'est ici, aux portes du Pays Bigouden, au cœur de la Bretagne que EDDU Silver trouve ses racines : c'est le seul whisky au monde obtenu à partir de blé noir uniquement.

Pour tout connaître de la fabrication de ce nectar 100% breton, rendez-vous à la distillerie des menhirs à Plomelin (voir ci-contre).

Eddu: try the only whisky in the world made entirely from buckwheat at the Distillerie des menhirs in Plomelin.

## Le Kouign Amann

Le kouign amann est une spécialité de Douarnenez. En français "kouign amann" signifie gâteau beurré, et pas qu'un peu, il y a autant de beurre que de sucre pour deux doses de pâte à pain !

Laissez-vous tenter et poussez une des portes des excellentes boulangeries adhérentes à l'association du véritable kouign amann de Douarnenez.

Kouign amann (buttered cake) is a Douarnenez speciality. Try it in bakeries belonging to the Real Kouign amann Association (association du véritable Kouign amann).

## Le pâté Hénaff

Le pâté Hénaff est une institution bretonne, une petite boîte bleue baptisée le "pâté du mataf", compagnon des sorties en mer et de tout moment convivial. Hénaff, c'est une entreprise ancrée dans le pays bigouden, créée par Jean Hénaff, pour mettre en boîte les petits pois puis le meilleur du jambon, mais aussi plein d'autres choses...

Pour connaître l'épopée de l'entreprise Hénaff, rendez-vous à Pouldreuzic au musée du même nom et à la boutique (voir ci-contre).

Pâté Hénaff is a Breton institution. Visit the factory-shop in Pouldreuzic and the family home, a company history museum.



# La Maison du Pâté Hénaff

TOUT  
commence  
en FINISTÈRE



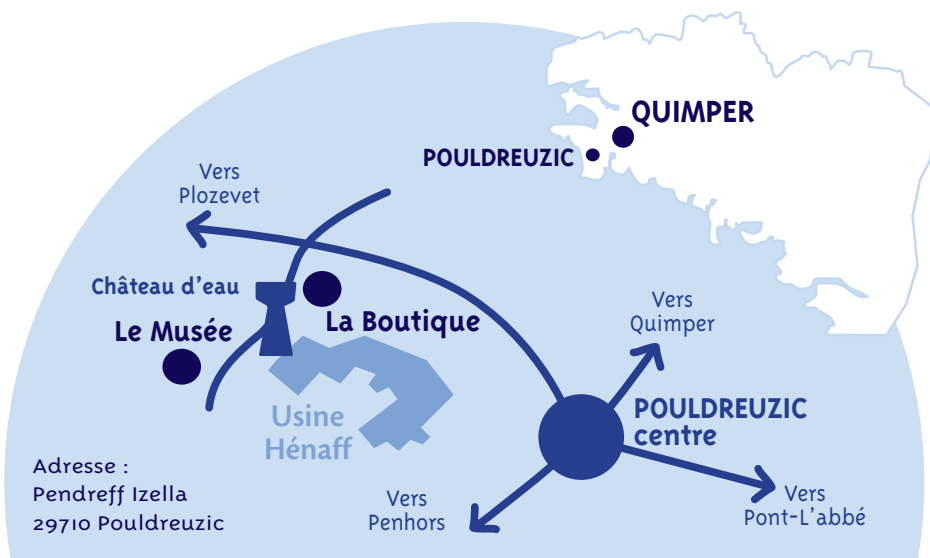
**Vivez la fabuleuse  
aventure du Pâté  
Hénaff depuis 1907 !**

À Pouldreuzic, près de Quimper, découvrez le musée et la boutique Hénaff. L'été, un salon de thé et un jardin, propices à la détente, sont également à votre disposition.

Le musée est ouvert :

- aux individuels, du 15 juin au 29 août.
- aux groupes, toute l'année sur réservation.

La boutique vous accueille tout au long de l'année, du lundi au samedi.



Adresse :  
Pendreff Izella  
29710 Pouldreuzic



Retrouvez-nous sur [www.henaff.fr](http://www.henaff.fr)  
02 98 54 36 59







↑ Landart à Pors Carn, Penmarc'h.



## LES OFFICES DE TOURISME

### PAYS BIGOUDEN

**Ile-Tudy**  
1 rue des Roitelets (29980)  
Tél. 02 98 56 30 14  
syndicatinitiative.iletudy@wanadoo.fr  
www.ile-tudy.fr

**Le Guilvinec**  
Place de la petite sole (29730)  
Tél. 02 98 58 29 29 - ot@leguilvinec.com  
www.leguilvinec.com

**Loctudy**  
Place des anciens combattants,  
BP 22 (29750)  
02 98 87 53 78 - ot.loctudy@wanadoo.fr  
www.loctudy.fr/tourisme

**Penmarc'h**  
Place du Maréchal Davout  
à Saint-Pierre (29760)  
02 98 58 81 44  
office-tourisme@penmarch.fr  
www.penmarch.fr

**Pays de Pont-l'Abbé**  
11 place Gambetta à Pont-l'Abbé (29120)  
02 98 82 37 99  
Le sémaphore  
4 rue Pierre Loti à Lesconil (29740)  
02 98 87 86 99  
Place de Grafenhausen  
à Sainte Marine (29120)  
02 98 56 48 41  
info@pontlabbe-lesconil.com  
www.paysdepontlabbe-tourisme.com

**Haut Pays Bigouden**  
13 rue du Centre à Plozévet (29710)  
02 98 91 45 15  
Ses antennes :  
Plonéour-Lanvern - Place Charles De Gaulle  
Pouldreuzic - Place Corentin Hénaff  
infos@othpb.com  
www.hautpaysbigouden.com

### POINTE DU RAZ / CAP SIZUN

**Audierne**  
8 rue Victor Hugo (29770)  
02 98 70 12 20  
accueil@audierne-tourisme.com  
www.audierne-tourisme.com

**Beuzec-Cap-Sizun**  
64 rue des Bruyères (29790)  
02 98 70 55 51  
ot.beuzec-cap-sizun@wanadoo.fr  
www.beuzec-cap-sizun.fr

**Plouhinec**  
Place Jean Moulin (29780)  
02 98 70 74 55  
contact@plouhinec-tourisme.com  
www.plouhinec-tourisme.com

**Pont-Croix**  
Rue Laënnec (29790)  
02 98 70 40 38 - tourisme@pont-croix.fr  
www.pont-croix.fr

**La maison de site de la Pointe du Raz**  
02 98 70 67 18 - contact@pointeduraz.com  
www.pointeduraz.com

### PAYS DE DOUARNENEZ

**Douarnenez**  
1 rue du Docteur Mével  
02 98 92 13 35  
info@douarnenez-tourisme.com  
www.douarnenez-tourisme.com

# Ouest CORNOUAILLE



Flashez les QR Codes pour vous connecter aux sites mobiles des offices de tourisme.



PAYS DE DOUARNENEZ



CAP-SIZUN



PAYS BIGOUDEN

**Agence Ouest Cornouaille Développement**  
AOCD ZA Kermaria BP 52 041  
29122 PONT-L'ABBE Cedex  
02 98 82 30 30  
www.ouest-cornouaille.com

