





Ufficio del turismo

22700 Perros-Guirec Tel. +33(0)2 96 23 21 15 www.perros-guirec.com infos@perros-guirec.com

A vostra disposizione tutto l'anno

Bassa stagione:

Alta stagione:







Benvenuti a Perros-Guirec

Pubblicato dall'Ufficio di Turismo di Perros-Guirec.

IM022100011

Redazione:

Ufficio del Turismo di Perros-Guirec.

Concezione - Realizzazione :

LE STUDIO www.lestudio.bzh

Stampa:

Stampa: Publitrégor Foto:

A.Brandel, Thinkstock / Getty-images.

Menzioni legali:

L'ufficio del turismo non può essere tenuto responsabile delle informazioni non contrattuali.

Seguiteci sui nostri socialnetwork







www.perros-guirec.com



La parola al sindaco



Care Amiche, Cari Amici,

È con grande piacere che vi presento questa edizione della Guida Pratica realizzata in collaborazione con i nostri partner, inserzionisti e portavoce del comune, nella quale troverete una grande quantità di informazioni utili per il vostro soggiorno o per la vostra vita di tutti i giorni a Perros-Guirec e sulla Costa di Granito Rosa, sia sul piano sportivo che su quello culturale. Per ogni necessità, lo staff dell'Ufficio del Turismo è a vostra disposizione tutto l'anno per accogliervi, ascoltarvi ed aiutarvi nelle vostre ricerche. Vi auguro di trascorrere un eccellente soggiorno a Perros-Guirec.

Erven Léon Sindaco di Perros-Guirec



Indice

p. 4 Benvenuti a Perros-Guirec

LA TERRA

p. 5 Passeggiate a piedi

p. 10 **Visita di Perros-Guirec** *Visite guidate*Patrimonio religioso

p. 13 Circuito per mountain bike e cicloturismo

p. 14 **Visita della regione**Visite sulla Costa di Granito Rosa

Un poco più lontano in B<u>retagna</u>.

IL MARE

p. 16 Escursioni in mare

Attività nautiche e marittime Porto di Perros-Guirec Porto di Ploumanac'h Centro Nautico Attività nautiche

p. 20 Animazione Tempo libero

p. 22 Informazioni pratiche

p. 23 **Eventi**

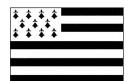


Benvenuti a Perros-Guirec

La bandiera bretone

Significato della bandiera bretone chiamata "Gwen Ha Du":

- 5 bande nere (Du): i
 5 vecchi vescovadi dell'Alta Bretagna (Rennes, Nantes, Dol, Saint-Malo, Saint-Brieuc)
- 4 bande bianche (Gwen): i 4 vecchi vescovato della Bassa Bretagna (Léon, Cornouaille, Vannes, Tréguier)
- Il campo di armellini ricorda il vecchio ducato della Bretagna. L'uso vuole che il GWEN HA DU sia portato nelle sfilate ad estremità di braccio, al di sotto della testa.



Capoluogo di cantone, stazione climatica e turistica, Perros-Guirec ha una popolazione di 8000 abitanti tutto l'anno. Situato in una zona di promontorio avanzato che si estende per 7 Km in linea d'aria da Pont-Couennec al Grand Traouïéro e per 15 Km se si seguono le curve frastagliate della costa, il paese di Perros, anticamente PENROZ, la punta della collina, deve la sua importanza alla presenza del mare. Grazie alla sua posizione geografica, Perros-Guirec ha segnato la storia di tutti i tempi. Benché non sia presente sul territorio del comune nessun monumento megalitico, questo paese ha un passato molto lontano. Tuttavia, la storia ha conservato solo il nome del suo evangelizzatore, Saint-Guirec, il quale giunse nel VII secolo dal Galles. Il suo oratorio e la cappella ne tramandano il ricordo.



LA VALLATA DEI TRAOUÏÉRO

I Traouïéro, parola bretone che significa «le vallate», sono da sempre un riparo naturale per svariati personaggi, reali o fittizi, e restano un universo magico con la casa dei Korrigans, la scodella del lebbroso, il buco dell'inferno e le sue grotte.

Il percorso

Dalla strada di Randreus, scendere il sentiero e le scale fino allo stagno di acqua dolce (1). Risalire a destra la vallata in mezzo al caos di massi granitici fino ad arrivare alla grotta dei contrabbandieri (2). Dopo 800 metri si trova un piccolo ponte e una pietra tombale (3). Proseguire la salita. 1 km più in alto si scoprono dei pilastri in muratura di granito rosa (4). Prendere a sinistra e salire fino alla strada comunale. Al cartello «Ker Gomar» prendere a sinistra verso la strada di Randreus, da dove potrete ammirare le Sette Isole, la Clarté, le cave e la Costa di Granito Rosa, poi raggiungere la vallata prendendo un sentiero relativamente largo che si apre sulla sinistra.

1 - Stagno d'acqua dolce Chiamato anche lo stagno della

Vallée des Traouiero

coda di topo (lost ar logoden) deve il suo nome alla forma vista dall'alto.

2 - La grotta dei contrabbandieri Questa grande pietra che forma un rifugio ha conosciuto diversi usi durante i secoli, come durante l'occupazione, periodo in cui serviva a nascondere i cavalli che i tedeschi avrebbero requisito.

3 - Pietra tombale

All'epoca le concessioni nei cimiteri non erano perpetue e le famiglie riutilizzavano le steli.

4 - Pilastri e ponte mobile

8 pilastri sostenenti un ponte mobile che permetteva all'inizio del XX secolo di far circolare un carro su binari sopraelevati per il trasporto dei blocchi di granito delle cave.

5 - La grotta del lebbroso

All'inizio del XIX secolo questa grotta fu effettivamente abitata da un lebbroso.

L'info in più

Lungo il percorso scoprite l'interesse botanico di queste gole stupende. Questa vallata scoscesa nasconde caos di blocchi granitici in un fitto sottobosco di querce, castagni, frassini, olmi e noccioli in cui sono presenti più di una cinquantina di specie vegetali fra le quali le osmunde floride, felci aventi più di 300 milioni di anni, come il granito. Sono le antiche influenze climatiche e l'erosione ad aver dato origine a questi grandi caos granitici. Possibilità di visite guidate e/o passeggiate-racconto notturne.



TRESTRIGNEL Un passo dopo l'altro lungo il circuito balneare.

Passando attraverso diversi panorami, questo circuito vi permetterà di scoprire un luogo strategico che proteggeva la rada di Perros-Guirec e vari tipi di architettura balneare: ville marittime o manieri d'ispirazione storica, edificati alla fine del XIX e all'inizio del XX secolo.

Il percorso

Partendo dal parcheggio della France Libre, raggiungere la strada della Messe (1). Prosequire verso la spiaggia di Trestrignel (2) per arrivare alla Pointe du Château (3) e imboccare il piccolo sentiero costiero. Dalla strada di Costennou potete recarvi sulla piccola spiaggia di Pors ar Goret usando la scala (4). Prendere a destra la rue de Pré Saint-Maur dove di fronte a voi si staglia l'isola Tomé (5). Girare a sinistra in rue du Belvédère. Di ritorno all'incrocio, notare la presenza di un calvario (6) e ammirare l'insieme delle ville marittime. Ritorno in centro-città prendendo la rue de Trestrignel, prendere la seconda scalinata a destra, attraversare il Boulevard de la Mer e salire verso la rue de la Petite Corniche.

Proseguendo lungo questa strada, godete la vista sulla rada di Perros e il suo porto (7). Prendere la rue Hilda Gélis-Didot (8). Si arriva alla place des Halles sotto la chiesa di St Jacques (9). Uscire attraverso il sagrato della chiesa e prendere la rue del Général de Gaulle passando davanti alla statua « Madame et son chien » (signora con cane) di Joseph Visy per raggiungere l'Ufficio del Turismo.

1 - Dallo Square Per Jakez Helias Scoprite il panorama delle Sette isole e osservate l'architettura balneare, in particolare il maniero della Sfinge, i Korrigans e la villa «Lann Gueuc».

2 - Villa Silencio

Il quartiere di Trestrignel è conosciuto per le sue ville marittime risalenti alla fine del XIX secolo. La villa «Silencio» di Maurice Denis, costruita dall'architetto Pierre Botrel, ne fa parte.





3 - Pointe du Château

L'espressione indica un'antica struttura di difesa costiera galloromana.

4 - Pors ar Goret

Scendendo i 99 scalini, la spiaggia di Pors ar Goret vi svela a bassa marea i ruderi di un antico impianto di pesca.

(visibili anche dalla rue de Costennou).

5 - L'isola Tomé

Di proprietà del Conservatorio del Litorale. Fin dal XV secolo fu usata come base dai pirati, per la maggior parte inglesi. Imboscati dietro l'isola, i contrabbandieri preparavano le loro offensive.

6 - Il calvario

Situato nella rue de Senonnes, fu posto a Trestrignel da Monsieur Du Pré de Saint Maur, restaurato ed installato dallo scultore Yves Hernot nel 1912.

7 - Il porto

Trasformato in porto turistico nel 1969, data in cui fu costruito il bacino con muro sommergibile.

8 - Al numero 11 di via Hilda Gélis Didot

Si osserva uno dei rari « punti di vedetta » di Perros-Guirec. Sul tetto, come un periscopio, queste tre finestre orientate offrono un angolo di visione molto ampia che permette di sorvegliare l'arrivo o la partenza delle barche.

9 - La chiesa di Saint-Jacques

Costruita alla fine dell'XI secolo, la sua particolarità risiede nella parte romanica, i pilastri della navata e l'atrio sud ornato di personaggi e di piovre.





PLOUMANAC'H via la Clarté e il sentiero dei doganieri

Il sentiero dei doganieri, conosciuto anche come GR34, era utilizzato nel passato dai doganieri nella lotta contro il contrabbando.

Il percorso

In fondo al parcheggio della Cappella della Clarté (1), scendere lungo il sentiero pedonale. Prendere a destra la rue de la Vallée, poi a sinistra la rue de Traou Treuz. Passare vicino al lavatoio (2), risalire a destra la rue Vilin Dour e poi a sinistra la rue Léon Dubreuil (3). Prendere a sinistra la rue Gabriel Vicaire. Arrivati all'altezza della Roche des Poètes (roccia dei poeti). attraversare le strisce pedonali e imboccare la rue du Cribo. Dopo la Maison des Traouïéro, all'altezza del parcheggio dei camper, prendere il sentiero a sinistra, poi attraversare il viale sulle strisce pedonali. Arriverete al Parco delle sculture. In fondo al parco (4), prendere il sentiero e girare a sinistra. Seguire la rue du Ranolien, girare a destra e prendere la rue de la Plaine fino al porto di Ploumanac'h. Proseguire lungo il porto e accedere al sentiero costiero per raggiungere la spiaggia Saint-Guirec (5). Continuare sul sentiero dei doganieri in direzione del faro (6), l'imbarcazione di salvataggio e il parcheggio del Ranolien. Camminando lungo il sentiero, si trovano i famosi blocchi di granito rosa dalle forme stravaganti (7). Continuare in direzione di Trestraou e, dopo 700 m, lasciare il sentiero dei doganieri prendendo un sentiero che sale a destra. Passare sopra il lavatoio (2) e prendere la rue des Fougères fino al boulevard de la Corniche che si deve attraversare. Prendere un po' più lontano una piccola strada sulla sinistra verso il semaforo marittimo (8) poi ancora a sinistra il sentiero che conduce al Tertre de la Clarté (9). Proseguire fino a raggiungere la cappella della Clarté.

1 - La cappella della Clarté

Capolavoro architettonico in stile gotico del 1445, questo scrigno di granito accoglie la via-crucis donata nel 1931 dal pittore Maurice Denis.

2 - I lavatoi di Traou Treuz e della Grève Saint-Pierre

Nel passato i lavatoi erano un luogo fondamentale della vita quotidiana. Protetto e pulito ogni domenica mattina questo luogo di vita e di gioia accoglieva le lavandaie. Vi si lavavano i panni, le verdure, gli attrezzi o vi si rinfrescavano gli animali. Il lunedi mattina le lavandaie si affollavano ai lavatoi principali per lavare i panni della domenica, giorno tradizionale del cambio della biancheria.

3 - Il mulino a vento del Crac'h

Costruito nel 1727 integralmente in granito rosa della Clarté e restaurato nel 1986. Il mulino è iscritto ai monumenti storici dal 1983.

L'into in piu

Il granito rosa

Il granito è una roccia formata in profondità. 300 milioni di anni fa qui s'innalzavano montagne più alte delle Alpi. Sotto queste montagne il magma caldo e viscoso ha riempito una grande camera sotterranea. L'erosione ha fatto sparire le montagne e ha messo alla luce il granito visibile oggi su una decina di chilometri da Perros-Guirec. Questa roccia deve il suo colore unico alla combinazione di tre minerali: la mica, che le dà il colore nero, il feldspato che le dà il colore rosa, e il quarzo.

4 - Il parco delle sculture Christian Gad e Daniel Chhe

Integralmente risistemato nel 2017, è oggi un vero parco dedicato alle sculture monumentali.

- La Vie au Soleil (la vita al sole), di Hervé Quéré.
- La Colline et la Crique (la collina e la cala), di Tatsumi Sakaï.
- Dahud, di Patrice Le Guen.
- Menhir II, di Marc Simon.
- · L'Ankou, di François Breton.
- Distant view, di Tatsumi Sakaï.
- Le Sculpteur et sa création (lo scultore e la sua creazione), di Shelomo Selinger.
- La coppia (He aroma Nui in maori), di Renate Verbrugge.
- Eclosion (sbocciare), di Seenu.
- Le repos du tailleur (il riposo dello spaccapietre), di Patrice Le Guen.
- Nu Primitif (nudo primitivo), di Pierre Székely.
- Femme Fleur (donna fiore), di Wattel.
- Mère à l'enfant (madre con bambino), di François Breton.
- Anishnabe, di Biscornet.
- Le passage (il passaggio), di Jean-Yves Ménez.
- L'Homme de Granit (l'uomo di granito), di Pierre Székely.
- Le fauteuil (la poltrona), di David Puech.
- La fragilité du dialogue, de l'infini à Rouzic (la fragilità del dialogo, dall'infinito a Rouzic), di Viorel Enache.

Altre sculture da scoprire :

- Nel centro-città: Madame et son chien (signora con cane), di Joseph Visy.
- Alla Maison des Traouïero: Hommage à la Clarté (omaggio alla Clarté), di Kiyoshi Takahashi.
- A Trestraou: La Porte de l'Eau (la porta dell'acqua), di Tatsumi Sakaï.

- OEuf Universel (uovo universale), di Pierre Székely.
- A Kervoilan: La pleine lune émerge de la mer agitée (la luna piena emerge dal mare agitato), di Syoho Goichi Kitagawa.
- Al porto turistico: Voile (vela), di Bruno Panas. Transformans, di Rhéa Marmentini.
- A Trestrignel: Roc levant (roccia levante), de Syoho Goichi Kitagawa.
- All'incrocio della Clarté: Fossile vivant (fossile vivente), di Hervé Quéré

5 - L'Oratorio e la cappella Saint-Guirec

L'oratorio risale al XII secolo e custodisce la statua di Saint Guirec.

6 - Il faro di Mean Ruz

Costruito nel 1860 e distrutto nel 1944. Originariamente in granito grigio proveniente dall'Ille Grande, è stato ricostruito in granito rosa nel 1947 e automatizzato nel 1980. Il panorama è bellissimo e i blocchi di granito particolarmente grandi sono di un rosa eccezionale. In lontananza si scorge l'arcipelago delle Sette isole.

Lungo il percorso...

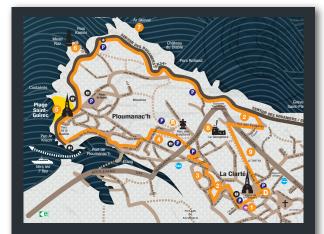
Casotti e polveriere: queste tracce di strutture difensive della costa risalgono all'epoca di Vauban.

7 - La roccia del diavolo

Lasciatevi impressionare dagli ammassi granitici come quello di Ar Skewel (il suo nome in bretone) nei pressi di Pors Rolland.

8 - Il semaforo marittimo

Il personale della marina sempre presente è incaricato di sorvegliare lo spazio marittimo, terrestre e aereo, e di avvisare le navi in caso di maltempo grazie a segnali meteo convenzionali.



Visita di Perros-Guirec

LA CASA DEL LITORALE

"La maison du Littoral"

Sentiero dei Doganieri Chemin du Phare Ploumanac'h. Tel. +33 (0)2 96 91 62 77 www.perros-quirec.com

La Maison du Littoral vi apre le porte del suo spazio museografico e le sue esposizioni temporanee, per farvi scoprire il sito di Ploumanac'h e il sentier des Douaniers (il sentiero dei Doganieri) che ospitano una flora molto ricca. Numerose animazioni in mezzo alla natura vengono proposte tutto l'anno.

Inaresso libero.

IL MULINO DELLE MAREE "Le moulin à marées"

Porto di Ploumanac'h Tregastel Tel. +33 (0)2 96 23 47 48

Chiamato "mulino dall'acqua blu" sotto l'Ancien Regime e costruito nel XVIII secolo sulla diga che unisce i comuni di Perros-Guirec e di Trégastel. Scoperta dei meccanismi esistenti parzialmente restaurati: tramogge, cassoni delle macine, macine attuali e in giacenza, assi e corone di trasmissione. Al piano terra, documenti tecnici, oggetti ed utensili da lavoro dei mugnai.

La storia del Mulino è presentata sotto forma di quadri: carte, testi d'epoca. *Ingresso libero*.

MUSEO DELLA STORIA E DELLE TRADIZIONI DELLA BASSA BRETAGNA

"Le Musée de l'Histoire et des Traditions de Basse Bretagne"

51,boulevard du Linkin Tel. +33 (0)2 96 91 23 45

10 sale ricostruite con personaggi ed eventi importanti. Sala dei documenti storici e delle carte antiche (dal 1580 al 1840). Collezione di immagini di Épinal (prime immagini dal 1810 al 1830). Sala delle vecchie locandine (pubblicità delle ferrovie dal 1898 al 1934). Esposizione di cuffie e di vestiti dal 1850 al 1930.

Esposizione sulla seconda guerra mondiale in un Blockhaus.

GIARDINO DI KERVASCLET (l'atelier)

104, Kervasclet

Tel. +33 (0)2 96 23 13 15

Visita del giardino di un arboricoltore nel quale gli alberi e gli arbusti sono valorizzati da un originale lavoro di potatura.





LE LANDE DI PLOUMANAC'H

Grande sito naturale protetto dal Conservatorio del Litorale e dal comune di Perros-Guirec. Il Sentiero dei Doganieri, impressionante grazie ai suoi cumuli di granito rosa, alcuni dei quali raggiungono i 20 metri d'altezza, costituisce una delle più belle passeggiate a piedi della regione.

Passeggiate commentate in luglio e agosto.

La casa del Litorale Tel. +33 (0)2 96 91 62 77

LA VALLE DEI TRAOUÏÉRO

Vallata boscosa, caos di massi granitici, grotte, grande ricchezza botanica, in modo particolare di muschi e di felci. Partenza: Mulino delle Maree. Escapade Glas

Tel. +33 (0)6 52 53 31 05 escapadeglas@free.fr.

VISITE GUIDATE

Racconti e leggende di Bretagna

Visite raccontate della Valle dei Traouïéro. Durata : da 2 ore a 2 ore 30.

Il frutteto di Kernivinen

Kerambellec

Visita guidata di una fabbrica di sidro.

Alla scoperta dell'estran

Visita-scoperta di due ore sull'estran, parte del litorale scoperta a bassa marea. Vi vengono illustrati il fenomeno delle maree, le alghe, gli animali e le tecniche di pesca. Visita guidata da un animatore specializzato nell'ambiente marino.

Prenotazioni e

Ufficio del Turismo di Perros-Guirec +33 (0)2 96 23 21 15 www.perros-guirectourisme.com

IL PATRIMONIO RELIGIOSO

LA CHIESA DI SAINT-JACQUES

Monumento storico classificato, la chiesa, situata nel centro della città, è costruita in granito rosa e dedicata a Saint-Jacques. Presenta, accostate tra loro, una navata romana del XII secolo e una navata gotica del XIV secolo. La pala d'altare, comprendente diciannove statuette meravigliosamente lavorate, risale al XVII secolo.

Il timpano è molto rovinato e rappresenta il Cristo tra l'aquila di San Giovanni e il leone di San Marco. Nel 1951, la chiesa fu ingrandita con il falso transetto.

LA CAPPELLA NOTRE-DAME-DE-LA-CLARTE

A ovest di Perros-Guirec si trova il quartiere di La Clarté con la sua cappella del XV secolo. Costruita anch'essa in granito rosa, il suo colore è identico a quello della chiesa di Saint-Jacques. Lo stile è gotico per la navata e rinascimentale per l'atrio sud. Diventa luogo di grande spiritualità in occasione del "Grande Perdono" del 15 agosto. Notre-Dame-de-la-Clarté è la santa protettrice dei marinai, la sua guglia del XVII secolo serviva da punto di riferimento per le navi che si smarrivano a causa della nebbia. Tre plastici di barche (ex voto) sospesi davanti all'altare testimoniano la riconoscenza dei marinai nei

confronti della Vergine Salvatrice. La via crucis, opera di Maurice Denis, fu donata dal maestro nel 1931. La statua della Vergine è in legno di quercia e fu incoronata nel 1946.

LA CAPPELLA DI KERNIVINEN

Dalla chiesa di Perros-Guirec, imboccare la strada di Pleumeur-Bodou. A due chilometri, all'incrocio di La Clarté, girare a sinistra per raggiungere il quartiere di Kernivinen e la cappella dedicata a Notre-Dame de Pitié. Il campanile risale al 1758. Il Perdono si tiene ogni anno la seconda domenica dopo Pasqua.

LA CAPPELLA DI SAINT-GUIREC E IL SUO ORATORIO

Nell'incantevole baia Ploumanac'h, riparata dalle rocce di granito rosa, nel punto in cui la tradizione fissa l'arrivo di Saint-Guirec, il santo bretone di Perros-Guirec, s'innalza la Cappella, costruita nel XIV secolo. Vicino alla cappella, sulla spiaggia di Ploumanac'h, si trova l'Oratorio che protegge la statua di granito di Saint-Guirec. Le ragazze che desiderano sposarsi entro l'anno, devono piantare un ago nel viso del povero monaco. Questo ne spiega la faccia schiacciata.





CIRCUITO PER MOUNTAIN BIKE

Un percorso senza grandi difficoltà per scoprire attraverso sentieri e stradine le ricchezze dell'entroterra di Perros-Guirec.

- Durata: da 2 ore a 2 ore 30.
- Distanza: 23 km
- Punto di Partenza: Rondò (arrivo da Perros-Guirec)
- Difficoltà: media 50% sentiero e 50% strada
- Segnalazione: rotta VTT 22 segnale N.58



RISPETTATE IL CODICE DELLA STRADA

Fate attenzione ai cartelli che segnalano un pericolo o una difficoltà. Seguendo questo circuito, circolerete all'interno di zone naturali sensibili e anche di zone private, rispettatele.

DA SCOPRIRE DURANTE IL PERCORSO

- Porto turistico
- Mulino delle Maree
- Cappella di Kernivinen
- Porto di Ploumanac'h
- Cave di granito
- Semaforo marittimo
- Valle dei Traouïero
- Costa di Granito Rosa
- Le 7 Isole

CICLO-TURISMO

BICICLETTE ELETTRICHE "VELEK'TRO"

Noleggio di biciclette a pedalata assistita sulla Costa di Granito Rosa. Prenotazione: Capitaneria di Perros-Guirec (da aprile fino alle vacanze di Ognissanti) oppure negli Uffici di Turismo della Costa di Granito Rosa.

Ciclostrada, strada verde



"La littorale" EV 4 : circuito della Costa di Granito Rosa. Un percorso facile di 38 km per scoprire la Costa di Granito Rosa, il suo patrimonio, il suo litorale e i suoi paesaggi dell'interno. (Carte

aggi dell'interno. (Carte disponibili all'Ufficio del Turismo)



Visita della regione

SULLA COSTA DI GRANITO ROSA

IL PLANETARIO DI BRETAGNA

"Le Planétarium de Bretagne"

Spettacoli astronomici e scientifici.

Parc du Radôme Pleumeur-Bodou Tel. +33 (0)2 96 15 80 32 www.planetarium-bretagne.fr

L'UNIVERSO DELLE TELECOMUNICAZIONI "Cité des télécoms"

La scoperta della storia delle telecomunicazioni. Parc du Radôme Pleumeur-Bodou Tel. +33 (0)2 96 46 63 80 www.cite-telecoms.com

IL VILLAGGIO DEI GALLI "Village Gaulois"

Parco divertimenti originale per piccoli e grandi. Parc du Radôme Pleumeur-Bodou Tel. +33 (0)2 96 91 83 95

www.levillagegaulois.org VIVONS PERCHÉS

Percorso avventura nella foresta

Pleumeur-Bodou Tel. +33 (0)6 22 53 46 45 www.vivons-perches.com

GOLF DE SAINT-SAMSON

Golf 18 buche Pleumeur-Bodou Tel. +33 (0)2 96 23 87 34 www.golfhotel-saint-samson.com

LA STAZIONE ORNITOLOGICA DI ÎLE GRANDE

Mostre sulla Riserva Naturale delle Sette Isole a sugli uccelli marini.

marini. Ile Grande Pleumeur-Bodou Tel. +33 (0)2 96 91 91 40 www.sept-iles.lpo.fr

ECOCENTRE

Un parco ludico per tutta la famiglia dedicato all'ecologia. Pleumeur-Bodou Tel. +33 (0)6 40 56 84 46 www.ecocentre-tregor.fr

FORUM DI TRÉGASTEL

Piscina con acqua di mare riscaldata a 30°. Trégastel - Spiaggia di Coz Pors Tel. +33 (0)2 96 15 30 44 www.forumdetregastel.fr

ACQUARIO MARINO DI TREGASTEL "Aquarium Marin de

"Aquarium Marin de Trégastel"

Sotto migliaia di tonnellate di granito rosa, la fauna dei mari bretoni

Trégastel - Spiaggia di Coz Pors Tel. +33 (0)2 96 23 48 58 www.aquarium-tregastel.com

TI-DOUR

Spazio di attività ludiche in acqua con vasca sportiva e scivoli.

Lannion

Tel. +33 (0)2 96 05 60 60 www.tidour.com

ROYAL KIDS

Parco divertimenti al coperto e reso sicuro per bambini Lannion

Tel. +33 (0)2 96 37 20 32 www.royalkids.fr

BOWLING L'ECLIPSE

Bowling, laser games, area giochi per bambini, videogiochi... *Lannion*

Tel. +33 (0)2 96 14 14 74 www.tregor-bowling.com

FATTORIA INCANTATA "Ferme enchantée"

Fattoria didattica, educativa e ludica

Lannion Tel. +33 (0)2 96 37 03 05 lafermeenchanteedegoales. wordpress.com

DISTILLERIA WARENGHEM

La scoperta delle fasi di elaborazione del whisky bretone Lannion

Tel. +33 (0)2 96 37 00 08 www.distillerie-warenghem.com

SORVOLO DELLA COSTA DI GRANITO ROSA E **PARACADUTISMO**

7^{ème} Ciel Parachutisme

Tel. +33 (0)7 61 36 15 16 www.septiemeciel-parachutisme.fr

Aéroclub Côte de Granit

Lannion

Tel. +33 (0)2 96 48 47 42 www.accg.fr

EQUITAZIONE

Club ippico di Trégastel

13 Route du Calvaire Trégastel Tel. +33 (0)2 96 23 86 14

www.equitation-tregastel.com

Scuola di equitazione di Saint-Samson

2. Crec'h Moustero Pleumeur-Bodou Tel. +33 (0)6 84 20 76 76

Poney-Club de Rulan

Route de Lannion -Trégastel Tel. +33 (0)6 73 08 97 84 www.rulan-equitation.ffe.com

UN POCO PIÙ LONTANO IN BRETAGNA...

ABBAZIA DI BEAUPORT

Kérity - Paimpol (22) Tel. +33 (0)2 96 55 18 58 www.abbayebeauport.com

CASTELLO DI "ROCHE JAGU"

Ploëzal (22) Tel. +33 (0)2 96 95 62 35 www.larochejagu.fr

HARAS NATIONAL DI LAMBALLE

(scuderia nazionale)

Place du champ de foire Lamballe (22) Tel. +33 (0)2 96 50 06 98 www.haras-lamballe.com

LA VALLÉE DES SAINTS (parco di sculture monumentali)

Quénéquillec - Carnoët (22) Tel. +33 (0)2 96 91 62 26 www.lavalleedessaints.com

ZOO DI TRÉGOMEUR

Le Moulin Richard Trégomeur (22) Tel. +33 (0)2 96 79 01 07 www.zoo-tregomeur.com

LA VAPEUR DU TRIEUX (treno a vapore)

Avenue du gal de Gaulle Paimpol (22) Tel. +33 (0)2 96 20 52 06 www.vapeurdutrieux.com

OCÉANOPOLIS

(acquario marino) Port de plaisance

du Moulin Blanc - Brest (29) Tel. +33 (0)2 98 34 40 40 www.oceanopolis.com

FONDS HÉLÈNE & ÉDOUARD LECLERC **POUR LA CULTURE** (esposizioni culturali)

Couvent des Capucins Landerneau (29) Tel. +33 (0)2 29 62 47 78 www.fonds-culturel-leclerc.fr

LA RÉCRÉ DES 3 CURÉS

(parco divertimenti)

Milizac (29) Tel. +33 (0)2 98 07 95 59 www.larecredes3cures.fr

PARC ANIMALIER & **BOTANIQUE ET** PARCABOUT® DE BRANFÉRÉ (parco flora e fauna)

Le Guernot (56) Tel. +33 (0)2 97 42 94 66 www.branfere.com

Escursioni in mare

L'ARCIPELAGO DELLE 7 ISOLE E LA SUA RISERVA NATURALE

Informazioni e prenotazioni Ufficio del Turismo Tel. +33 (0)2 96 23 21 15

Al largo della Costa di Granito Rosa e di Perros-Guirec, un arcipelago selvaggio di 40 ettari è il regno incontestato degli uccelli marini. Rouzic, Malban, les Costans, Bono, l'Isola dei Monaci, l'Ilê Plate e Cerf costituiscono l'Arcipelago delle Sette Isole. Questo gruppo di isolotti rocciosi è un sito naturale protetto dal 1912 classificato come Riserva Naturale nel 1976. Immaginate centinaia di pulcinella di mare, sule, cormorani con la cresta, piccoli pinguini, urie di Troil, fulmari, mugnaiacci, gabbiani reali e gabbiani zafferano... appollaiati fra le rientranze delle rocce. L'Arcipelago delle Sette Isole ospita 27 specie di uccelli nidificatori, tra le quali 15 specie di uccelli marini, ovvero più di

22 500 coppie. Sull'Isola Rouzic, scoprirete l'unica colonia francese di sule (20 155 coppie). Un gruppo composto da una dozzina di foche grigie vive in permanenza in questa riserva naturale, ma poterle osservare è piuttosto raro. Quando le condizioni lo consentono, viene proposto uno scalo di 45 minuti sull'Isola dei Monaci. Al ritorno, si costeggerà la celebre Costa di Granito Rosa, massiccio granitico scolpito dall'erosione da più di 300 milioni di anni. Gli uccelli marini sono più numerosi al mattino e gli appassionati di fotografia potranno approfittare di una luce migliore.





ARMOR NAVIGATION

Gare maritime de Trestraou Tel. +33 (0)2 96 91 10 00 www.armor-navigation.com

VI PROPONE:

- Escursione di 1 ora 45 a 2 ore: Presentazione della riserva naturale e della Costa di Granito Rosa.
- Escursione di 2 ore 30: Presentazione della riserva naturale, della Costa di Granito Rosa e 45 minuti di scalo sull'Isola dei Monaci.
- Escursione verso l'Isola di Bréhat: da aprile a settembre, una/due volte alla settimana, crociera verso l'Isola di Bréhat e giro dell'isola in barca.
- Pesca in mare: in luglio e agosto vi vengono proposte uscite di "pesca in mare". Le canne da pesca vengono messe gratuitamente a disposizione, ma è possibile portare la propria attrezzatura. La partenza si effettua il mattino alle ore 7,30 e il ritorno è previsto per le ore 10,30.

AR JENTILEZ

Centro Nautico Spiaggia di Trestraou Tel. +33 (0)2 96 49 81 21

Questo battello per la pesca delle alghe ripercorre la storia dei velieri della regione utilizzati all'inizio del secolo e vi invita a provare la vela tradizionale. Escursioni di mezza giornata. Capacità: 4 a 10 persone.

COTRE SANT C'HIREG

Tel. +33 (0)6 85 92 60 61

Replica di un battello a vela per la pesca delle aragoste di Camaret dell'inizio del secolo: il Sant C'hireg propone la visita delle Sette Isole e della riserva ornitologica a vela e alla vecchia maniera. A bordo, ciascuno porta il proprio cestino da picnic e partecipa alle manovre e alla guida della barca.

LE FILLAO

Centro Nautico Spiaggia di Trestraou Tel. +33 (0)2 96 49 81 21

Goletta moderna in grado di accogliere a bordo 10 persone, per crociere lungo la Costa di Granito Rosa.



Attività nautiche e marittime

PORTO DI PERROS-GUIREC

INFORMAZIONI PRATICHE

Posizione: lat 48° 48.3N long 003° 26.30W Carta SHOM: 7125 Carta ECM: 537

Bacino galleggiante sostenuto da un muro sommerso ad un livello medio di 2,50 m. Accesso diurno: segnalazione con boe laterali. Accesso notturno: allineamento dei fari del Colombier e di Kerprigent a 224,50°. Gli orari di apertura variano a seconda del coefficiente di marea. Apertura delle porte del bacino in funzione delle ore di alta marea.



17, rue Anatole Le Braz Tel. +33 (0)2 96 49 80 50 www.perros-guirec.com

Faro: +33 (0)2 96 91 46 51 Salvataggio : S.N.S.M: Tel. +33 (0)2 96 91 40 10 V.H.F: Kanal 9

Cross Corsen: 196 / +33 (0)2 98 89 31 31



PORTO DI PLOUMA-NAC'H

INFORMAZIONI PRATICHE

Posizione: lat 48° 49,7°N long 003° 29.5 W Carta SHOM: 7125 Carta ECM: 537

Porto naturale pittoresco in un ambiente d'eccezione, la Costa di Granito Rosa. Il porto di Ploumanac'h è chiuso da un muro sommergibile: una parte del porto ha sempre posti in acqua ed una è a secco a seconda della marea.



CENTRO NAUTICO

Spiaggia di Trestraou Tel. +33 (0)2 96 49 81 21 www.perros-quirec.com

SCOPERTA DELLE ATTIVITÀ NAUTICHE

Iniziazione e perfezionamento: tutte le età e livelli.

NOLEGGI, CORSI PRIVATI

LA FLOTTA

Optimist, catamarani, Windsurf, Kayak da mare per escursioni, Kayak da spiaggia, Stand up paddle.

ATTIVITÀ NAUTICHE

STAGES DI PESCA

Patrick Seigneur

Tel. +33 (0)6 45 69 54 77 www.seigneurpatrick-guide-depeche.com

Scuola di nuoto

Spiaggia di Trestraou Tel. +33 (0)6 63 06 51 11 +33 (0)6 63 35 32 10

CANOTTAGGIO IN MARE

Tutti i fine settimana. Tel. +33 (0)9 83 37 98 50

KAYAK/PADDLE

Noleggio ed escursioni

Centro Nautico

Spiaggia di Trestraou Tel. +33 (0)2 96 49 81 21

Club des Dauphins

Spiaggia di Saint-Guirec Tel. +33 (0)6 65 26 79 16

Perroz surf School

Spiaggia di Trestraou Tel. +33 (0)6 17 18 20 55

SURF

Seven Islands Surf Club

Pratica del surf, body board e long board per tempo libero e competizioni.

Spiaggia di Trestraou Tel. +33 (0)7 69 06 56 53 www.7islandsurfclub.com

Perroz surf School

Insegnamento di surf, longboard e bodyboard con un istruttore abilitato. Spiaggia di Trestraou Tel. +33 (0)6 17 18 20 55



Animazione - Tempo libero

BENESSERE

La Bulle by Castel Beau Site

Cabine trattamenti, jacuzzi, corsi di fitness...

Spiaggia di Saint-Guirec Tel. +33 (0)2 96 91 40 87

L'Agapa - Spa Nuxe

Trattamenti personalizzati, hammam, sauna...

12, rue des Bons Enfants Tel. +33 (0)2 96 49 89 10

Le Jardin du Bien-Être

Trattamenti personalizzati, hammam, sauna... Le Ranolien - Ploumanac'h Tel. +33 (0)2 96 91 42 89

Remi'z en Forme

Attività sportive per tutti con allenatore.

Tel. +33 (0)6 85 87 75 83

Spa Les Bains

Sauna, hammam, jacuzzi 106, avenue du Casino Tel. +33 (0)2 96 91 02 91

TEMPO LIBERO

Cinema Les Baladins

Aperto tutto l'anno. Boulevard Thalassa Tel. +33 (0)2 96 91 05 29

Miniaolf

Luglio e agosto Spiaggia di Trestraou Tel. +33 (0)6 08 99 03 93

Casinò di Perros-Guirec

Aperto tutti i giorni, tutto l'anno. Spiaggia di Trestraou Tel. +33 (0)2 96 49 80 80

BAR

20 bar dislocati sul territorio. Dall'autentico caffè bretone al caffè corretto...

RISTORANTI TIPICI, GASTRONOMICI...

50 indirizzi per apprezzare i sapori culinari della regione.

MERCATI REGIONALI

A Perros-Guirec Martedì sera: spiaggia di Trestraou mercato artigianale (juglio-agosto) Mercoledì: porto Venerdì: centro-città Domenica: la Clarté

Costa di Granito Rosa: Lunedi: Trégastel Martedi: Trébeurden e Louannec Mercoledi: Tréguier e lle-Grande Giovedi: Lannion Sábato: Pleumeur-Bodou

e Trebeurden



AREA MULTISPORT, SKATE PARK

Palestra di Kerabram

CLUB SULLA SPIAGGIA

Luglio e agosto dal lunedì al sabato (eccetto giorni festivi).

Club des Marsouins

Spiaggia di Trestraou : Tel. +33 (0)6 63 06 51 11 +33 (0)6 63 35 32 10

Club des Dauphins

Spiaggia di Saint-Guirec Tel. +33 (0)6 65 26 79 16

GIOSTRE

Giostra cavalli per bambini epoca: inizio secolo. Spiaggia di Trestraou Tel. +33 (0)6 60 78 45 34

LES ESTIVALES

Per genitori e bambini a partire da 7 anni : organizzazione di manifestazioni sportive e culturali: tennis, arrampicate, mountain bike, tennis da tavolo, canoa, tiro con l'arco... (Programma settimanale alla Rotonde in luglio e agosto.).

IL PORTO IN MINIATURA

In famiglia o tra amici, imbarcatevi e pilotate voi stessi delle vere piccole navi. Boulevard du Linkin Tel. +33 (0)6 86 02 30 18

L'ISOLA DEI PIRATI

Durante l'estate: tappeti elastici, percorso sospeso *Porto*

Tel. +33 (0)6 32 69 51 73 +33 (0)6 63 92 03 28

BIBLIOTECHE

Biblioteca Municipale

14, Rue de Krec'h Feunteun Tel. +33 (0)2 96 23 03 59

Culture et Bibliothèque pour Tous

2, rue du Maréchal Foch Tel. +33 (0)6 79 75 15 10

TENNIS

Tornei e affitto di campi

Tennis Club Municipal Perrosien

323, route de Pleumeur-Bodou Rue Saint-Guirec - Ploumanac'h Tel. +33 (0)2 96 23 01 33

Tennis di Trestraou

Spiaggia di Trestraou Tel. +33 (0)6 08 99 03 93

TENNIS DA TAVOLO

7lles T.T.

Tornei il venerdì in alta stagione alle ore 20,00.
323, route de Pleumeur-Bodou
Tel. +33 (06 12 48 65 83



Informazioni pratiche

SERVIZI SANITARI **J**112

Servizi di emergenza (SAMU)15

Ospedale Lannion

Lannion

Tel. +33 (0)2 96 05 71 11

Policlinico del Trégor

Lannion

Tel. +33 (0)2 96 46 65 65

Centro Anti-Veleno

Rennes

Tel. +33 (0)2 99 59 22 22

Gendarmeria

45, rue des Frères Le Montréer 17 / +33 (0)2 96 23 20 17

Polizia Municipale

Rue du Général de Gaulle Tel. +33 (0)6 80 01 61 12 +33 (0)2 96 35 72 61

Pompieri

18 / +33 (0)2 96 23 20 16

Posti di Pronto Soccorso

Spiaggia di Trestraou Tel. +33 (0)2 96 23 22 40 Spiaggia di Trestrignel Tel. +33 (0)2 96 23 22 93 Spiaggia di Saint-Guirec Tel. +33 (0)2 96 91 40 77

DEFIBRILLATORI

Municipio, centro nautico, Complessi sportivi di Kerabram e Le Jannou, Palazzo dei Congressi, Piazza di Capella, "Maison des Traouiéro".

SERVIZI PUBBLICI INDIRIZZI UTILI

Cabine Mare

Prenotazioni ed informazioni : Ufficio del Turismo Tel. +33 (0)2 96 23 21 15

TRASPORTI INTERURBANI

Tilt

www.lannion-tregor.com Tel. +33 (0)2 96 05 55 55 Tilt (Linea E - Lannion/ Perros-Guirec/Trégastel)

"Le Macareux"

Tel. +33 (0)2 96 05 55 55 ou +33 (0)2 96 23 21 15

Per facilitare i vostri spostamenti, un servizio di bus navetta, Il Macareux, circola nei vari quartieri di Perros-Guirec tutti i giorni in luglio e agosto.
Orari ed informazioni su www.perros-quirec.com

STAZIONAMENTO DEI CAMPER

Lo stazionamento di camper e autocaravan è vietato dalle ore 19 alle ore 9 su strade e aree di parcheggio. Da aprile a novembre la circolazione e lo stazionamento di veicoli ad uso abitativo è vietato su una parte del territorio del paese di Ploumanac'h. Questo divieto non si applica al parcheggio della France sul quale Libre lo stazionamento gratuito è limitato a 48 ore. Da aprile a novembre il parcheggio del Ranolien (accesso da via Saint-Guirec) è a pagamento e consentito ai camper e agli autocaravan nelle ore diurne vietato nelle ore notturne.

TASSA DI SOGGIORNO

A PERROS-GUIREC, località balneare classificata, per applicazione delle prescrizioni dell'amministrazione comunale, la tassa di soggiorno viene riscossa tutto l'anno.

INTERNET POINT

Punto Computer Infogiovani

Tel. +33 (0)2 96 91 13 57 La Rotonde Spiaggia di Trestraou (luglio e agosto)

Ufficio del Turismo

21 place de l'Hôtel de Ville Tel. +33 (0)2 96 23 21 15



Seguiteci sui nostri socialnetwork #perrosguirec



www.perros-guirec.com

