

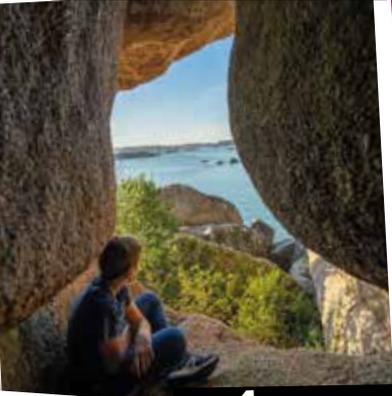


NUMÉRO

#18

2022

P.2 P'tits explorateurs



P.4 P'tits futés



P.5 P'tits sportifs



P.6 P'tits organisateurs



P.8
P'tits gourmands
Ta recette
de crêpes

P.7 P'tits aventuriers

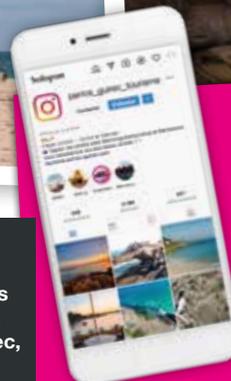


OFFICE DE TOURISME
21, place de l'Hôtel de Ville
22700 Perros-Guirec
Tél +33(0)2 96 23 21 15
infos@perros-guirec.com
www.perros-guirec.com



LE MACAREUX
La navette de Perros-Guirec

Un service de navettes pour tous tes déplacements dans Perros-Guirec, Trégastel, Saint-Quay-Perros et Louannec

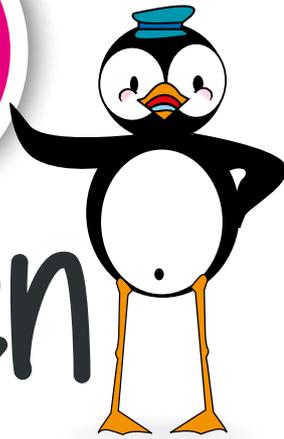


Pendant tes vacances à Perros-Guirec, suis-nous sur Instagram !

Tague-nous avec #LaVieenRoz et #PerrosGuirecTourisme, on repostera tes plus belles photos ou stories ;-)



Le p'tit perrosien



Le magazine de tes vacances !

Et aussi
plein de p'tits jeux !



P'tits explorateurs

Embarque en vedette, vieux gréements ou en goélette et pars à la découverte de la plus grande réserve d'oiseaux, un site unique en France !

47 000 oiseaux peuplent l'archipel des Sept-Îles (12 espèces d'oiseaux marins et 27 espèces d'oiseaux nicheurs).

Une fois ton expédition terminée, tu seras incollable et capable de répondre aux questions suivantes :

QUIZZ

1 - Connais-tu les noms des Sept-Îles ?

.....
.....

2 - Sur quelle île découvre-t-on la colonie de fous de bassan ?

.....
.....

3 - Quel oiseau ne se trouve pas aux Sept-Îles ? Barre l'intrus :

Cormoran - Manchot - Pingouin - Huîtrier

4 - Connais-tu l'organisme qui protège tous ces oiseaux ?

.....

Réponses à la fin du guide.

Le Macareux Moine, qui suis-je ?

Je suis un oiseau marin appartenant à la famille des alcidés (les cousins du pingouin). On me surnomme « Clown des mers » ou « Perroquet des mers » à cause de mon bec coloré qui m'a rendu célèbre. Je suis haut de 30 cm pour un poids d'environ 400 g. Chaque année, je m'installe aux Sept-Îles entre mars et juillet. Si tout se passe bien, je peux vivre jusqu'à 25 ans mais je suis fragile.

Les ailes : je dois battre très vite les ailes pour voler et atteindre une vitesse de 70 km/h ! Dans l'eau, elles me servent de rames.

Le ventre : j'ai le ventre rond pour pouvoir stocker tous les poissons que je mange. Je me nourris notamment de harengs juvéniles, de capelans ainsi que de calamars et de crustacés.

Les pattes : je possède trois doigts à chacune de mes pattes palmées comme un canard. Elles sont oranges en hiver et rouges en été !



Port miniature Le capitaine, c'est toi !

Viens avec ta famille ou tes copains piloter toi-même de véritables petits navires !

Bassin du Linkin - 06 42 42 13 25



Facile de découvrir les Sept-Îles !

En vedette

Armor Navigation | 02 96 91 10 00

En vieux gréements

Côte Sant C'Hireg | 06 37 78 17 19
Ar Jentilez | 02 96 49 81 21

En goélette moderne

Centre Nautique | 02 96 49 81 21

Plus d'infos dans le Guide Pratique de Perros-Guirec

Les jeunes pêcheurs de Perros

Si tu vas pêcher, mets de vieilles baskets, des bottes ou des chaussures en plastique pour ne pas te blesser sur les rochers, ni glisser sur les algues.

Petit conseil : n'oublie pas de consulter les horaires des marées avant d'aller pêcher.

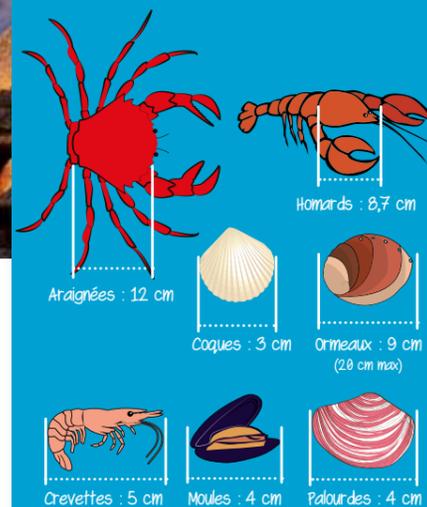
Entre la mer et la terre se trouve une bande de terrain que l'on appelle zone de balancement des marées. Nous retiendrons son nom marin qui est l'estran. À chaque marée basse, explore les rochers, examine les fissures, soulève les algues et penche-toi dans le creux des rochers pour regarder les étonnantes espèces qu'abritent les marées...

Fais attention aux algues glissantes et aux rochers coupants !

Pense à remettre les pierres dans le bon sens une fois que tu les as retournées !

Remets les animaux en liberté une fois tes observations terminées !

Maintenant à toi de dénicher, crabes, anémones et crevettes !!!



Coloriage



Sortez les épuisettes

Estran ?! Connais pas... Alors participe à cette sortie et un animateur t'expliquera le phénomène des marées, les algues, les animaux et toutes les techniques de pêche pour faire de toi le champion des pêcheurs !

Réserve ta sortie à l'Office de Tourisme de Perros-Guirec



Voilà une pêche qui amuse petits et grands et pour laquelle tu as juste besoin de :



Couteaux : 10 cm

- 1 - Repère le trou du couteau par une ouverture en forme de 8.
- 2 - Dépose une pincée de sel sur l'ouverture
- 3 - Attends patiemment !
- 4 - Il sort ! Attrape-le fermement et tire !
- 5 - À table ! Les couteaux sont excellents en persillade !



P'tits futés

Centre de loisirs

L'équipe enfance te propose, des activités à la demi-journée ou à la journée, des animations, des sorties et stages toute l'année... et durant la saison estivale. Et si tu as entre 3 et 12 ans, tu peux aussi fêter ton anniversaire au centre de loisirs : karaoké, lumières et musiques cadencées... Et bien d'autres thèmes !

37, rue Hilda Gélis Didot

Espace Jeunesse

Jeux vidéo, jeux en ligne, internet, éclate-toi entre copains ! Le premier vendredi du mois, en période scolaire, rejoins les animations de l'espace jeunesse en soirée : babyfoot, billard, espace détente, le coin idéal pour se retrouver entre copains. Et en été, participe aux soirées jeux vidéos ainsi qu'aux animations proposées par Les Estivales.

Complexe sportif de Kérambram

La bibliothèque

Accès libre et gratuit.
Toute l'année
Mardi : 16h-18h / Merc. : 15h-18h
Vendredi : 10h-12h et 16h-18h
Samedi : 10h-12h et 14h-17h

Juillet-Août

Mardi, merc. et vend. : 10h-12h
Samedi : 10h-12h et 14h-17h

14, rue de Krec'h Feunteun
02 96 23 03 59

La ludothèque

Accès libre et gratuit.
Toute l'année
Mardi et vendredi : 16h-18h
Mercredi : 15h-18h
Samedi : 10h-12h et 14h-17h

Petites vac. scolaires (zone B)

Vendredi : 10h-12h
Samedi : 10h-12h et 14h-17h

Du 12 juillet au 27 août

Du mardi au vendredi : 10h-12h
Samedi : 10h-12h et 14h-17h
14, rue de Krec'h Feunteun (à côté de la bibliothèque) - 02 96 23 03 59

Les Estivales

En juillet et août, 7 jours sur 7, à partir de 6 ans, et pour tout public. De nombreuses animations, sportives et culturelles vous sont proposées à la carte, gratuites avec la carte Pass. Programme tous les vendredis.

Rendez-vous à la Rotonde !

Les animations

« Cap Vacances »

Pendant les petites vacances scolaires, les 6-17 ans profitent d'activités sportives, scientifiques, artistiques, culturelles et de découverte de l'environnement, stages, sorties et mini séjours, il y en a pour tous les goûts !

Informations

au 02 96 49 02 62 ou 02 96 91 13 57
(du 28 juin au 02 septembre - La Rotonde, plage de Trestraou)

Le programme complet disponible chaque semaine en été !

Le programme incontournable de tes vacances avec Les Estivales !

Lundi Tournoi de beachsoccer et de foot en salle, soirée jeux vidéo

Mardi Découverte skate et trottinette, sortie VTT, tournoi de tennis et de badminton

Mercredi Tournoi de sports co.

Jedi Découverte skate et trottinette

Vendredi Sortie VTT, soirée jeux de société - Loup-garous

Samedi Tournoi de foot en salle

Dimanche Tournoi de beachvolley, sculpture sur sable

Sans oublier les **jeux géants et les soirées à thème**. Programme détaillé sur www.perros-guirec.com



P'tits sportifs

Le royaume de la glisse !

À Perros-Guirec, on aime la glisse, alors viens t'éclater sur les vagues de Trestraou !

Le jardin des vagues

Un champion de surf te fait découvrir sa passion et te propose des stages d'initiation ou de perfectionnement...

Dès 4 ans - Tout l'été et pendant les vacances scolaires (de Pâques à la Toussaint)

Perroz Surf School - 06 17 18 20 55 - www.pss.bzh

Graines de surfeur

Découverte et initiation au surf, longboard, stand up paddle et bodyboard en loisirs et compétition.

À partir de 5 ans

De septembre à juin : le mercredi et le samedi

Seven Island Surf Club - 06 73 72 12 68 - www.7islandsurfclub.com

Pour les apprentis nageurs...

Éveil aquatique, apprentissage et perfectionnement à la plage de Trestraou.

De 4 à 13 ans - Ouvert du 4 juillet au 27 août

Club des Marsouins - 06 63 06 51 11

Prends le large !



Sur la plage de Trestraou, le centre nautique de Perros-Guirec t'ouvre ses portes et te propose de nombreux stages de découverte ou de perfectionnement...

Le jardin des mers

Viens t'initier aux joies de la voile et découvre le milieu marin : jeux d'eau, d'équilibre, pêche à pied, ou encore premiers bords en optimist.

De 4 à 7 ans - Tout l'été et pendant les vac. scolaires

Centre Nautique - 02 96 49 81 21

Pour les plus grands

Tu te sens l'âme d'un petit marin ? Alors viens découvrir un immense terrain de jeux et apprends le fonctionnement d'un voilier, les manœuvres, les réglages... Pour les ados, fun et sensations seront également au rendez-vous !

De 8 à 12 ans et de 13 à 15 ans

Tout l'été et pendant les vacances scolaires

Centre Nautique - 02 96 49 81 21

Les drapeaux à la plage...

Découvre la signification de chaque drapeau pour te baigner en toute sécurité.



Bouge !

Retrouve des espaces multisports en ville pour pratiquer tes sports favoris

Gymnase de Kérambram et gymnase Yves Le Jannou
Espaces multisports (rue de Krec'h Feunteun et rue Saint-Guirec)

Envie de taper dans la balle ?

Tu peux louer des terrains de tennis ou t'inscrire à des tournois ou des stages de tennis et tennis de table...

Tennis Club Municipal - Kérambram et Ploumanac'h
02 96 23 01 33 - 06 52 05 32 49

Tennis de Trestraou - Bd Joseph Le Bihan
06 08 99 03 93

7 îles T.T (tennis de table) - 06 70 30 36 29
Complexe sportif de Kérambram

Pour les mordus de skate, roller,...

Rendez-vous au Granitpark !
Ouvert tous les jours d'avril à septembre de 8h à 22h.
D'octobre à mars de 8h à 18h sauf décembre et janvier de 9h à 17h.

Présence des animateurs jeunesse (prêt de matériel) toute l'année les mercredis et samedis de 14h à 18h, pendant les vacances scolaires (zone B) du lundi au vendredi de 14h à 18h et l'été, 7j/7 de 15h à 18h.

Complexe sportif de Kérambram



Et pour les pros du ballon rond !



PERROS-GUIREC

Stages football

Jeunes de 9 à 13 ans

Encadrement professionnel - Nombre de places limité

Du 25 au 29 juillet (150 €) / Du 1^{er} au 5 août (150 €) / Du 8 au 12 août (150 €)

20 TERRE DE JEUX 24

02 Perros Guirec - 02 96 49 81 21

Lannion-Trégar

Ouvrez l'œil !

Soyez curieux en 2022

Bézit kunius e 2022

Aquarium Marin de Trégastel
Tél. 02 96 23 48 58
www.aquarium-tregastel.com

KERLABO KART

AMUSEZ-VOUS... EN FAMILLE

100% ELECTRIQUE

Axe Châtaudren-Quintin COHINIAC

CIRCUIT 3 / 6 ANS

OU ENTRE AMIS

CIRCUIT ANIMÉS JUNIORS

805 m de circuit EXTÉRIEUR

NOUVEAU

KERLABO FOOTBALL GOLF

06 75 78 47 32

Prenez le large...

Le Point Location
Tél. 02 96 23 37 17

- Locations tous supports
- Cours particuliers
- Sorties en mer avec skipper sur notre Fillao, goélette moderne de 9 m
- Randonnées kayak de mer avec moniteur
- Longe Côte
- Balade de 2h en Stand Up Paddle
- Initiation au Wing Foil

Stage S
Cours collectifs à partir de 4 ans

- Optimists,
- dériveurs,
- catamarans,
- planches à voile

Le Fun Boat catamaran des 8 ans

CENTRE NAUTIQUE PERROS-GUIREC

VILLE DE Perros-Guirec

Plage de Trestraou - 22700 Perros-Guirec
Tél. 02 96 49 81 21
www.perros-guirec.com



P'tits organisateurs

Fais le plein d'activités à Perros-Guirec, à toi de choisir ! Plus d'infos sur www.perros-guirec.com

Contes et légendes

C'est dans la mystérieuse vallée des Traouïéro que la Compagnie des Contes t'invite à partager une randonnée contée nocturne. N'oublie pas ta lampe de poche !
Office de Tourisme - 02 96 23 21 15

Destination nature

La Maison du Littoral t'ouvre ses portes et ses expositions pour te faire découvrir le site de Ploumanac'h et le sentier des Douaniers. De nombreuses animations nature sont proposées toute l'année.
Maison du Littoral - 02 96 91 62 77

Le Verger de Kernivinen

Profite de tes vacances pour découvrir avec tes parents une cidrerie ! Le Verger de Kernivinen t'invite à observer en détail sa fabrication selon une méthode naturelle et à déguster son excellent jus de pomme !
Office de Tourisme - 02 96 23 21 15

Envie de golf ?

Golf Miniature - Plage de Trestraou
06 08 99 03 93

Tournez manège !

Manège du début du XX^{ème} siècle.
Le P'tit Carrousel
Plage de Trestraou

Les aires de jeux

Dans toute la ville, plusieurs espaces de jeux te sont réservés ! Retrouve-les sur notre plan de ville.

Les clubs de plages

En juillet et août, Perros-Guirec te propose deux clubs de plages.

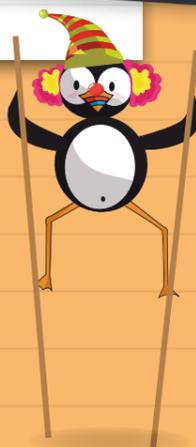
Club des Marsouins (école de natation)

Plage de Trestraou
06 63 06 51 11

Club des Dauphins

Plage St-Guirec
07 86 39 98 15

Bon à savoir



Les petits acrobates

Un paradis pour les enfants ! Initiation accrobranche, trampoline...

L'île aux pirates - Bd du Linkin
06 32 69 51 73 - 06 63 92 03 28

Un p'tit ciné ?!

Les Baladins - 27, bd Thalassa
02 96 91 05 29



P'tits aventuriers

Envie d'aventures, de découvertes, de plaisirs ou d'action, la Côte de Granit Rose t'ouvre ses portes...

Trégastel

Aquarium marin

Boulevard du Coz Pors - 02 96 23 48 58 - www.aquarium-tregastel.com

Forum de Trégastel (piscine)

Plage du Coz Pors - 02 96 15 30 44 - www.forumdetregastel.fr

Pleumeur-Bodou

Cité des Télécoms (musée)

Parc du Radôme - 02 96 46 63 80 - www.cite-telecoms.com

Planétarium de Bretagne

Parc du Radôme - 02 96 15 80 30
www.planetarium-bretagne.fr

Village Gaulois

Parc du Radôme - 02 96 91 83 95 - www.levillagegaulois.org

Vivons Perchés (accrobranche)

Route du Radôme - 06 22 53 46 45 - www.vivons-perches.com

Station LPO

Île Grande - 02 96 91 91 40 - www.lpo.fr

Écocentre Trégor

Crec'h ar Beg - 06 40 56 84 46 - www.ecocentre-tregor.fr

Golf de Saint-Samson

Route du golf - 02 96 23 87 34 - www.golfhotel-saint-samson.com

Lannion - Cavan - Lanvellec

Piscine Ti Dour

Avenue Park Nevez - 02 96 05 60 60 - www.tidour.com

Ferme enchantée (parc animalier)

Route de Tréguier - 02 96 37 03 05
lafermeenchanteedegoales.wordpress.com

Centre découverte du Son

Kérouspic - Cavan - 02 96 54 61 99 - www.cdson.org

Trégor Bowling (laser game)

Rocade Lannion - 02 96 14 14 74 - www.tregor-bowling.com

La Combe aux Ânes (parc animalier)

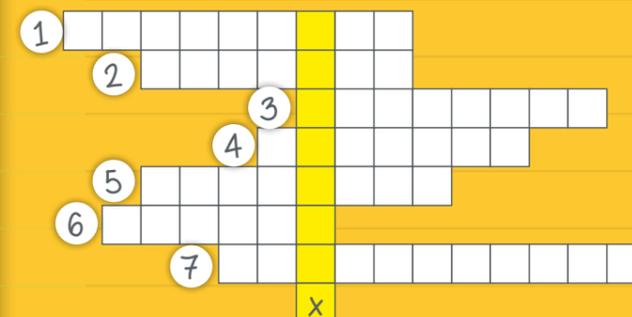
Lanvellec - 07 50 69 38 26 - www.lacombeauxanes.com

City Sport

Lannion - 02 96 45 52 17 - www.city-sport.fr

Mots fléchés

Retrouve le nom de chaque espèce d'animaux que l'on retrouve aux Sept-Îles et tu découvriras la mascotte de Perros-Guirec !



Solution : 1. Guillemot / 2. Goéland / 3. Cormoran / 4. Dauphin / 5. Fulmar / 6. Ploqué / 7. Fou de bassan



Au pas, au trot, au galop !
Club Hippique de Trégastel
02 96 23 86 14
École d'équitation de Saint-Samson
Pleumeur-Bodou - 06 84 20 76 76
Rulan Équitation Trégastel - 06 73 08 97 84



Écoute la Station Millenium sur le 102.5 Mhz ou sur le net : www.station-millennium.com
Infos maritimes - Sorties - Spectacles du jour
Animations familiales - Bonnes adresses.



DEPUIS 1920

DOMAINE DE TRESTRAOU
HÔTELLERIE DE PLEIN-AIR
FACE À LA PLAGE
ET OUVERT À TOUS
MINI GOLF, TENNIS & CRÊPERIE

PLAGE DE TRESTRAOU
89 AVENUE DU CASINO & BD J. LE BIRAN
22700 PERROS-GUIREC
06 08 99 03 93
WWW.DOMAINEDETRESTRAOU.COM

PERROS-GUIREC

Men
Roz

Jouer et se balader !

VOTRE NOUVEAU JEU D'AVENTURE
3 livrets de jeux Est - Ouest - Nord
15 cartes postales 1 carte
1 loupe 1 boussole 1 crayon

En famille ou entre amis,
partez à la découverte de la Côte de Granit Rose.
En vente à l'Office de Tourisme et à la Maison du Littoral au prix de 14€.

perros-guirec.bzh

En centre-ville de Perros-Guirec

RÉSIDENCE SERVICES SENIORS

Location d'appartements adaptés à la vie des seniors :

- Des appartements fonctionnels et équipés du studio au T3
- Une présence 24h/24 et 7j/7
- Des espaces collectifs conviviaux
- Des services "à la carte" : restauration, aide à domicile...

Aux Jardins d'Arcadie retrouvez confort, sécurité et convivialité !

11, bd Aristide Briand
22700 Perros-Guirec
02 96 48 01 76

LES JARDINS D'ARCADIE
Libre d'être ici.

Les 8 différences

Trouve les 8 différences entre les 2 dessins.



Solutions :
 1. le motif du chapeau / 2. le nœud du bandeau / 3. la poche du gilet / 4. la couleur de la ceinture / 5. le caillou à droite / 6. les feuilles en bas du palmier / 7. l'escalargot devient cocconelle / 8. le trou est plus grand à gauche

Mots mêlés

Retrouve des lieux et sites incontournables de Perros-Guirec !

Ploumanac'h Trestraou
 La Clarté Traouïero
 Rouzic Sept-Îles

H	C	A	N	A	M	U	O	L	P
D	S	O	O	S	W	D	U	X	S
E	R	R	A	E	P	H	A	C	N
T	T	E	R	P	M	C	W	T	Z
R	F	I	V	T	N	I	S	R	I
A	G	U	C	I	B	Z	V	L	G
L	H	O	U	L	Y	U	B	U	R
C	J	A	I	E	S	O	I	S	Q
A	T	R	E	S	T	R	A	O	U
L	K	T	Z	Q	E	F	J	P	M

Réponses du quiz de la page 2 :
 Réponse 1 : Ile aux Moines, Ile Rouzic, Ile Malban,
 Ile Plate, Ile Bono, les Certs et les Costans
 Ile Plate, Ile Rouzic
 Réponse 2 : Le Rouzic
 Réponse 3 : c'est le Manchoz qui n'existe pas aux Sept-Îles !
 Réponse 4 : LPO (Ligue de Protection des Oiseaux)



Festival Place aux Mômes

Spectacles gratuits pour les enfants (environ 1h - Dès 4 ans)

Durant les mois de juillet et août
 Dans les jardins du Palais des Congrès à 17h

14 juillet : « Les Petits Plats dans les Grands » - Compagnie Les Balbutiés
 Spectacle participatif de théâtre d'improvisation

21 juillet : « Microbini »
 Compagnie Al et les Astrolobi
 Duo de clowns et de marionnettes

28 juillet : « Sucré salé »
 Compagnie Epi C Tout
 Spectacle de cirque

4 août : « La dernière Danse de Monique » - Compagnie La Choupachoupa
 Pièce de théâtre acrobatique

11 août : « Disco Z »
 Compagnie Les ZinZins - Duo clownesque

18 août : « Sous le chantier, la plage ! »
 Compagnie Encore en l'air
 Théâtre acrobatique et jonglage

25 août : « Crack Up 2.0 » - Compagnie Deux à la Tâche - Magie et duo clownesque

Cité des Télécoms
 orange
 Des télécoms au numérique

Si tu veux t'éclater viens à la Cité !

#60 ans du Radôme
 Lundis Bulles
 Réalité virtuelle
 Jeux à l'extérieur
 GPS Connect...

Parc du Radôme Pleumeur-Bodou

P'tits gourmands

Les crêpes



Verse la farine dans le saladier, puis fais un puit.
 Casse les œufs un à un. À l'aide d'un fouet, mélange progressivement de façon à ne pas obtenir de grumeaux mais une pâte homogène.
 Verse l'huile, n'hésite pas à mélanger la pâte de façon énergique.
 Verse progressivement le lait et mélange bien.
 Laisse reposer au moins une heure, idéalement... plusieurs heures.
 À la cuisson beurre ta crêpière entre chaque crêpe... et régale-toi !