



NUMÉRO

#19

2023

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
du far breton

P.7 P'tits aventuriers



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

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



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



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.



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

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 !



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 !!!

Réglotte de pêche
en vente à
l'Office de Tourisme (3€)



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



Couteaux : 10 cm

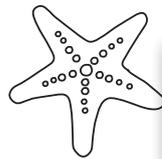


Coloriage

Mme et Mr Macareux ...



0 : blanc
1 : noir
2 : orange



Sortez les épuisettes

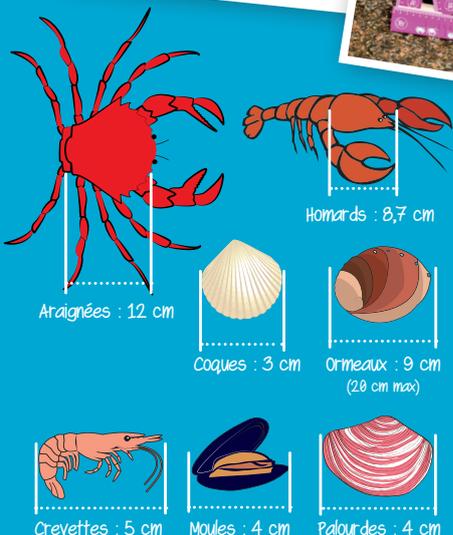
Estran ?! Connais pas... Alors participe à cette sortie et un animateur t'expliquera le phénomène des marées, les algues, les animaux et toutes les techniques de pêche pour faire de toi le champion des pêcheurs !



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

La pêche aux couteaux

- 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 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

Du 11 juillet au 2 septembre

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 8 juillet au 31 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, 7j/7, à partir de 6 ans, et pour tout public. De nombreuses animations, sportives et culturelles vous sont proposées de 10h à 12h et de 15h à 18h, 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 !



Le programme complet disponible chaque semaine en été !



Le programme incontournable de tes vacances avec Les Estivales !

Lundi Tournoi de beachsoccer et de futsal

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

Mercredi Tournoi de sports co.

Jeudi Activités créatives, soirée Estivales

Vendredi Sortie VTT

Samedi Tournoi de futsal

Dimanche Tournoi de beachvolley, sculpture sur sable, boules bretonnes, soirée popcorn

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



Informations

au 02 96 49 02 62 ou 02 96 91 13 57

(du 3 juillet au 29 septembre - La Rotonde, plage de Trestraou)

Aquarium
musée de Tregastel

aquarium-tregastel.com

Hublot Mode Marine
12b place de l'hôtel de ville
face à l'office de tourisme
22700 Perros-Guirec

HUBLOT-MODE-MARINE.COM
f @

-10%
SUR LA COLLECTION
ENFANT UNIQUEMENT*

*NON CUMULABLE. JUSQU'AU 31 AOÛT 2023

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
- Stages**
- Cours collectifs à partir de 4 ans
- Optimists, dériveurs, catamarans, planches à voile

Le **Fun Boat** catamaran dès 8 ans

VILLE DE Perros-Guirec
Plage de Trestraou - 22700 Perros-Guirec
Tél. 02 96 49 81 21
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 40 78 57 62 - www.7islandsurfclub.com

Pour les apprentis nageurs...

Éveil aquatique, apprentissage et perfectionnement

Plage de Trestraou

Club des Marsouins - 06 63 35 32 10 / 06 63 06 51 11 (en piscine)

Plage Saint-Guirec

Club des Dauphins - 07 86 39 98 15 (en mer)

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 Kérabram et 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 - Kérabram
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 77 15 50 04
Complexe sportif de Kerabram

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 Kerabram



Profite de tes vacances pour te perfectionner dans ton sport préféré !

Des stages d'été te sont proposés à Perros-Guirec par des professionnels

Football
Dimitri GARDANT
06 80 50 17 28

Tennis
Florian Trinquart
06 18 40 79 27





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.

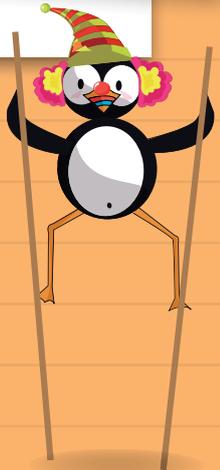
Les clubs de plages

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

Un p'tit ciné ?!

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



Écoute la Station Millenium sur le 102.5 Mhz ou sur le net : www.station-millenium.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 BIHAN
22700 PERROS-GUIREC
06 08 99 03 93
WWW.DOMAINEDETRESTRAOU.COM

PERROS-GUIREC

Men Rose

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

VILLE DE Perros-Guirec

LES ESCALES MUSICALES

GRATUIT PERROS-GUIREC

Anne LE SIGNOR & Tomoko UEMURA
Duo de harpe & flûte traversière
Dimanche 11 juin
de 16h à 17h15
Parc des sculptures Christian Gad et Daniel Chhé - Ploumanac'h
www.mobilyricus-opera-camion.com
[/les-vals-ou-vent](https://les-vals-ou-vent.com)

SIMON SCARDANELLI TRIO
Folk & Rock
Dimanche 25 juin
de 11h à 12h30
Quai de la douane
<https://songman.org>

MOBILYRICUS
Opéra
Dimanche 9 juillet
de 16h à 17h30
Parc des sculptures Christian Gad et Daniel Chhé - Ploumanac'h
www.mobilyricus-opera-camion.com
[/les-vals-ou-vent](https://les-vals-ou-vent.com)

CROKONUTS ORKESTRA
Quintet de musique trad. bretonne
Dimanche 23 juillet
de 11h à 12h30
Plage de Trestrignel
www.youtube.com/@crokonus-orkestra8350

BELOZIDÉ
Musique onirique
Dimanche 6 août
de 16h à 17h15
Ty Ru - Ploumanac'h
www.youtube.com/@belozidemusique

TEA GIRL & COFFEE BOY
Duo chant & Jazz Swing Soul
Dimanche 20 août
de 11h à 12h30
Parvis de la Chapelle de la Clarté
www.jazz-swing22.fr

MIGHTY MAMBO
Fanfare latino-américaine
Dimanche 3 septembre
de 16h à 17h15
Parvis de l'Église St Jacques
soundcloud.com/mighty-mambo

perros-guirec.bzh

VILLE DE Perros-Guirec



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)

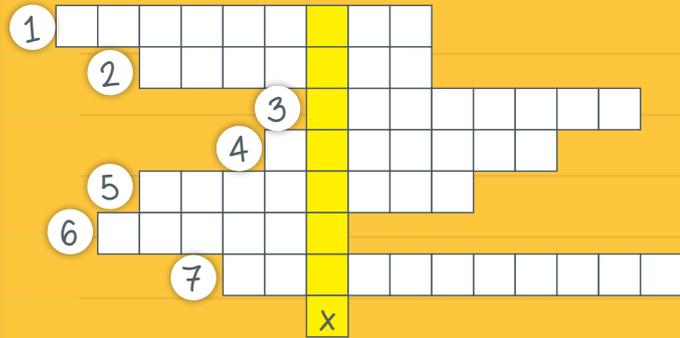
Lanvellec - 07 50 69 38 26 - www.lacombeauxanes.com

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. Huitrier / 6. Phoque / 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

Un peu plus loin...

Armoripark (parc de loisirs)

Bégard - 02 96 45 36 36 - www.armoripark.com

Zooparc

Trégomeur - 02 96 79 01 07 - www.zoo-tregomeur.com

La Récré des 3 curés (parc d'attraction)

Milizac - 02 98 07 95 59 - www.larecresdes3cures.fr

Océanopolis

Brest - 02 98 34 40 40 - www.oceanopolis.com

Haras National de Lamballe

02 96 50 06 98 - www.haras-lamballe.com

Hisse et Hô (parcabout)

Plélo - 06 75 03 13 42 - www.hisse-et-ho.fr

Domaine du Treuscoat (parcabout)

Pleyber-Christ - 07 75 10 88 49 - www.domaine-treuscoat.fr

Les Terres de Nataé (zoo)

Pont-Scorf - 02 97 59 54 33 - www.lesterresdenatae.fr

Kerlabo Kart

Cohiniac - 06 75 78 47 32 - www.kerlabo-kart.com

Ecomusée

Plouigneau - 02 98 79 85 80 - www.ecomusee-plouigneau.bzh

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 calidou à droite / 6. les feuilles en bas du palmier / 7. l'escargot devient cochenille / 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
Rouzig 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 quizz de la page 2 :
Réponse 1 : Ile aux Moines, Ile Rouzig, Ile Malban, Ile Flate, Ile Bono, les Cerfs et les Costans
Réponse 2 : Ile Rouzig
Réponse 3 : c'est le Manchoù qui n'existe pas aux Sept-Îles !
Réponse 4 : LFO (Ligue de Protection des Oiseaux)

Tous les jeudis



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

13 juillet : « Hop ! » - Cie Fracasse de 12
Un spectacle burlesque, chorégraphié, rythmé et chanté.

20 juillet : « Le cabaret burlesque de monsieur zig » / Bubble Show And Event
Ce personnage attachant et généreux vous propose un numéro de clown totalement inédit !

27 juillet : « Au bonheur des mômes »
Cie BAB et les chats - Un concert rock interactif jeune public et familial.

03 août : « Pas si bête » - Cie Cirque en scène - Spectacle familial, burlesque et poétique mêlant techniques de cirque, musique, manipulation d'objets et comédie.

10 août : « Street Coffee » - Cie Claudio Mutazzi - Un spectacle de clown improvisé sans paroles qui vous laisse sans voix.

17 août : « La fin demain » - Cie Zirkus Morsa

24 août : « BAL(les) » - Cie Si J'y Suis
Jonglerie et la manipulation d'objets en duo.

P'tits gourmands

Le far breton

6-8 personnes



Préchauffe le four à 220°C.

Dans un saladier, mélange la farine, le sucre et les œufs un par un.

Ajoute peu à peu le lait, et ensuite le rhum.

Verse la pâte dans un plat bien beurré, et places-y les pruneaux.

Mets au four et surveille ta préparation pendant 20 minutes.



Cité des Télécoms
Des télécoms au numérique

Nouvelle EXPO

Esprit critique : détrompez-vous !

Une exposition coproduite par :



• Découvrez aussi...

Le coin des enfants,
Le GPS connect,
Les jeux de l'esplanade...

En 2023
on vous retourne
le cerveau !



Parc du Radôme
Pleumeur-Bodou

BRETAGNE®