



NUMÉRO

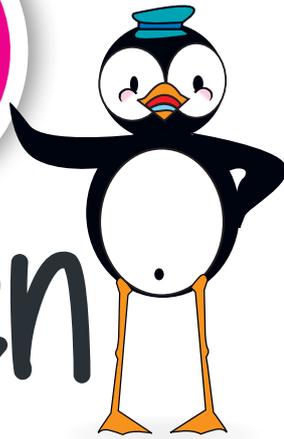
#20

2024

P.2 P'tits explorateurs

Le p'tit perrosien

Le magazine de tes vacances !



Et aussi
plein de p'tits jeux !



P.4 P'tits fûtés



P.5 P'tits sportifs

P.6 P'tits organisateurs

P.8
P'tits gourmands
Ta recette
du caramel au
beurre salé

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 ;-)





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 ?

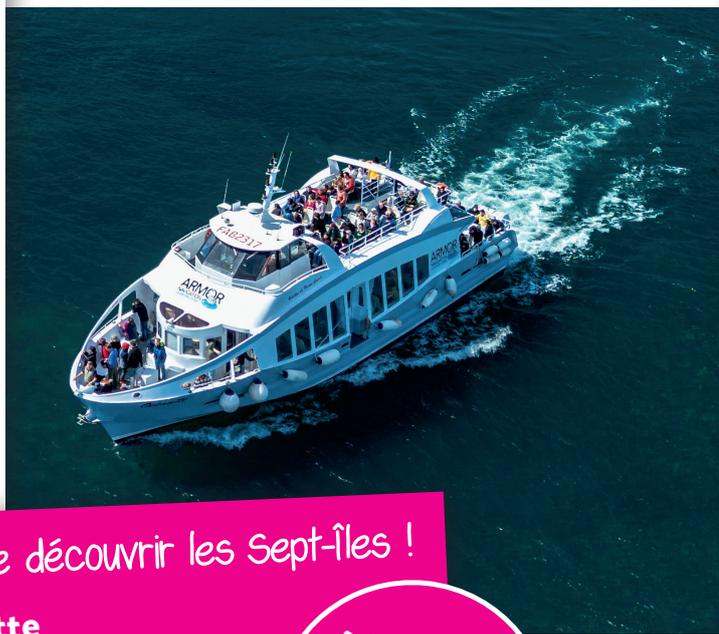
Réponses à la fin du guide.



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 gréement

Côte Sant C'Hireg | 06 37 78 17 19

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'estrans. 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 !!!

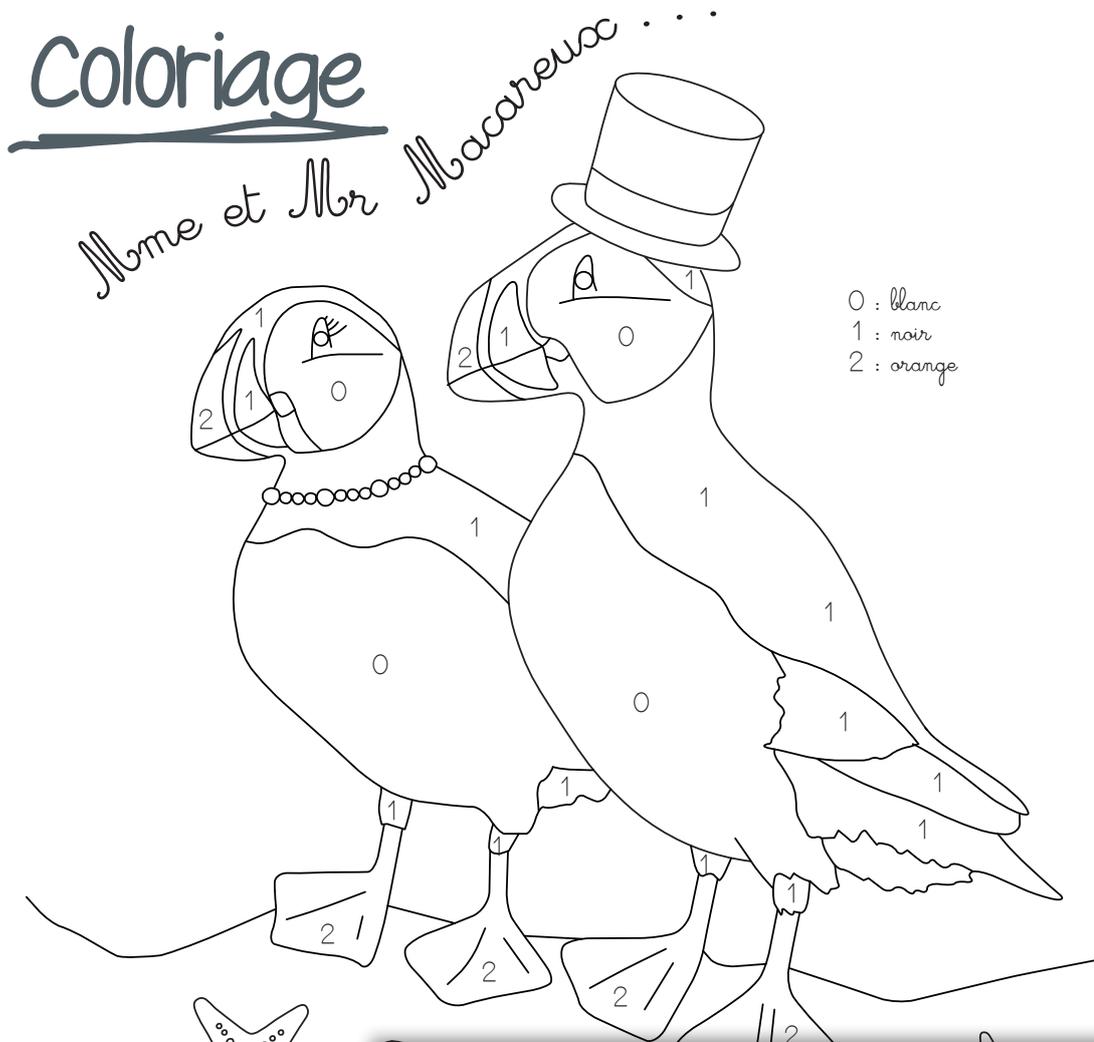
Réglette de pêche
en vente à
l'Office de Tourisme (3€)



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



Couteaux : 10 cm



Sortez les épissettes

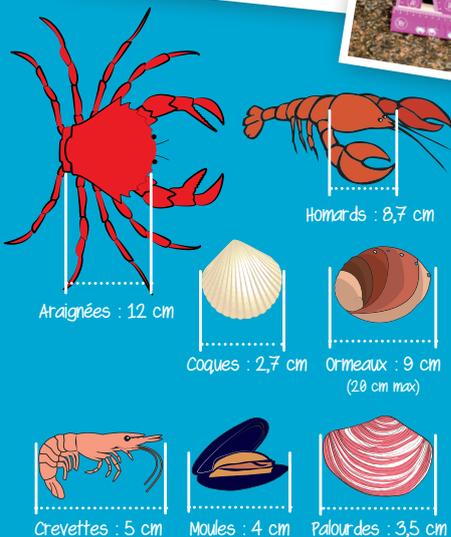
Estrans ?! Connais pas... Alors participe à cette sortie et un animateur t'expliquera le phénomène des marées, les algues, les animaux et toutes les techniques de pêche pour faire de toi le champion des pêcheurs !

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 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 !

02 96 49 02 62

enfancejeunesse@perros-guirec.com

Espace Jeunesse

Tu as entre 10 et 17 ans ? Viens profiter des jeux vidéo, jeux en ligne, internet, éclate-toi ! 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 9 juillet au 31 août

Mardi et vendredi : 10h-12h

Mercredi : 10h-12h et 15h-18h

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

14, rue de Krec'h Feunteun

02 96 23 03 59

La ludothèque

Accès libre et gratuit.

Ouvert toute l'année

Mardi et vendredi : 10h-12h

Mercredi : 10h-12h et 15h-18h

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

(fermé le mardi et mercredi pendant les petites vacances scolaires zone B)

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 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 Beach soccer, tournoi de sports collectifs, tournoi de futsal

Mardi Sortie VTT, activité créative, tennis, atelier cirque, tournois de badminton

Mercredi Activités sport santé

Jeudi Découverte skate et trottinette, soirée Estivales

Vendredi Sortie VTT, tournoi de futsal

Dimanche Beachvolley

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 8 juillet au 31 août - La Rotonde, plage de Trestraou)



Aquarium marin DE TRÉGASTEL
Akwarium-mor tregastell
2024

SOUS LE GRANIT le plus étonnant des mondes
DINDAN AR GREUNIT, ar souezbusañ bed.

LANNION-TRÉGOR COMMUNAUTÉ L'ANNUN-TREGER KUMUNIEZH

DOMAINE LE HÉDRAOU
PERROS-GUIREC

À travers des activités pédagogiques pour enfants et adultes, les animatrices scientifiques du Centre Le Hédraou vous emmèneront à la découverte des milieux littoraux, maritimes et de leurs interactions. La richesse et l'intérêt de ces milieux nous incitent à vous transmettre notre passion pour les connaître, les observer et les préserver dans le futur.

44, rue de Trestrignel - 22700 Perros-Guirec
Mail : animation.perros@lespepbretagne.org
Tél. 07 57 68 45 54 | www.sejours-pep22.com

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

Le Fun Boat catamaran dès 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 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)

Bouge !

Retrouve des espaces multisports en ville pour pratiquer tes sports favoris

Gymnase de Kérambram 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 - Kérambram
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



Les drapeaux à la plage...

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



Baignade interdite



Baignade interdite (pollution / espèces spécifiques)



Baignade surveillée mais déconseillée



Baignade surveillée à certains horaires



Baignade autorisée et surveillée



Zone de pratiques aquatiques et nautiques

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



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 novembre, février et mars, de 8h à 18h.

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



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

- Parmi les chaos de granit rose et la lande de Ploumanac'h, la Compagnie des Contes t'invite à partager une randonnée contée nocturne.
- Un éclat dans la nuit : sur le sentier des Douaniers, pars pour un voyage au temps des gardiens de phare et des marins.

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

Le Petit Train de la Côte

NOUVEAU ! À bord du Petit Train de la Côte, pars à la découverte du patrimoine de Perros-Guirec. Une balade commentée de 50 minutes. Départ : allée Florence Arthaud, Port de plaisance.

Office de Tourisme - 02 96 23 21 15

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

Tournez manège !

Manège du début du XX^{ème} siècle.

Le P'tit Carrousel
Plage de Trestraou

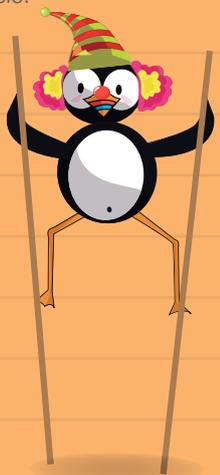
Les petits acrobates

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



Labellisée « Bienvenue à la ferme » depuis février 2021

BIENVENUE à la ferme

DÉCOUVREZ LES ATELIERS POUR TOUT-PETITS À LA COMBE AUX ÂNES

LES BÉBÉS FERMERS DE 9 MOIS À 4 ANS

Une **exploration multisensorielle** à la ferme :

- Sentir, entendre, toucher les animaux
- Comptines, jeux de doigts et marionnettes

LES PETITS ÂNIERS DE 18 MOIS À 8 ANS

Une belle **interaction avec l'âne** pour exercer l'éveil sensoriel :

- Brossage et câlins à l'âne
- Jeux de coordination
- Balade sur le dos de l'âne

Infos & Réservations au 07 50 69 38 26

Ferme pédagogique et âsinerie
1, Traou Deffen - 22420 Lanvellec
T. 07 50 69 38 26
www.lacombeauxanes.com

DÉPUIS 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 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

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 (acrobranche)

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)

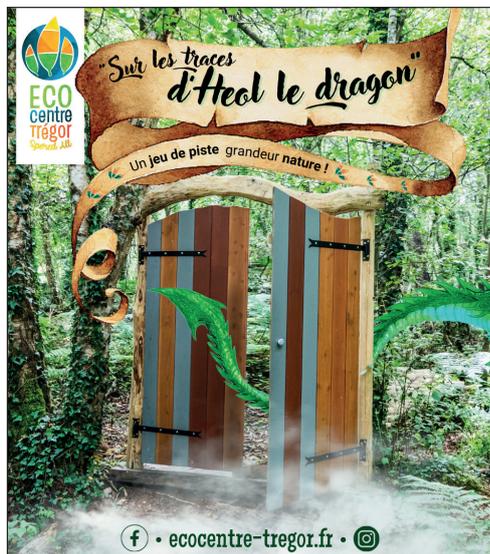
Rocade Lannion - 02 96 14 14 74 - www.tregor-bowling.com

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

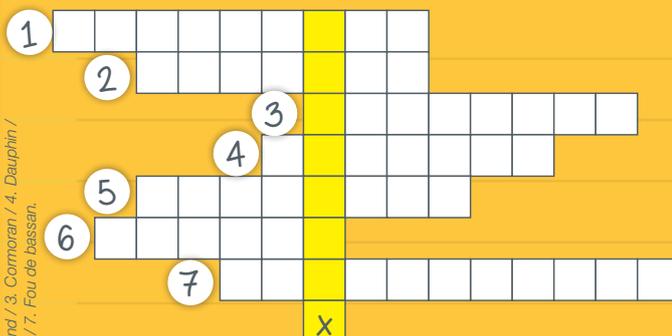
Elopirate Lannion - 02 96 37 20 32 - www.elopirate.fr



f • ecocentre-tregor.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. Ploque / 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...

Armoriparc (parc de loisirs)

Bégard - 02 96 45 36 36 - www.armoriparc.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

Milmarin

Ploubazlanec - 02 96 55 49 34 - www.milmarin.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 callou à droite / 6. les feuilles en bas du palmier / 7. l'escargot devient cochonille / 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 quizz de la page 2 :
 Réponse 1 : Ile aux Moines, le Rouzic, Ile Malban, Ile Flate, Ile Bono, les Certs et les Costans
 Réponse 2 : Ile Rouzic
 Réponse 3 : c'est le Manchot 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

11 juillet : « We connect the World 2.0 » - Cie Surprise Effect (tout public) - Un mélange d'humour, d'acrobates, de breakdance et de sensibilité.

18 juillet : « Le Tour de la place » - Cie Madame Rébiné (tout public) - Une comédie circassienne spectaculaire et irrésistible !

25 juillet : « Formidable, l'histoire de la jonglerie » - Cie Gentleman Jongleur - À partir de 6 ans - Qui est donc ce Gentleman Jongleur à l'allure chic qui a tant de choses à raconter ? Olivier Palmer raconte 4000 ans de jonglerie avec légèreté !

1^{er} août : « Faut qu'ça tourne » - Cie La Roulotte Ruche - À partir de 5 ans - Dans le monde un peu loufoque et plein d'imagination, le trio élabore une étrange machine sous les yeux ébahis des spectateurs.

8 août : « À l'Ouest, je te plumerai... » - Cie Olifan - Tout public - Le quatuor Olifan mitonne en plein air un western-concert de rue à l'énergie contagieuse. Plus marrants que les Dalton, plus virtuoses que Lucky Luke. En selle !

15 août : « Étranges étrangers » - Cie Kilombo - Tout public - Quelques instants de légèreté et d'optimisme. Sans paroles, mais avec le sourire, deux personnages qui pirouettent et enchaînent les figures main à main.

22 août : « Attention dragon ! » Tout public - Une conférence contée, éducative et sérieusement drôle qui s'adresse à tous et vient réveiller notre imagination et nos zygomatiques.

P'tits gourmands

Le caramel au beurre salé

6-8 personnes

80 g de sucre



40 g de beurre demi-sel



10 cl de crème liquide



3 pincées de fleur de sel



Mets le sucre dans une casserole et fais chauffer à feu doux. Ne remue surtout pas. Le sucre va brunir et devenir liquide.

Éteins le feu, fais chauffer la crème et verse-la délicatement dans la casserole. Attention aux projections. Ajoute le beurre et la fleur de sel et mélange.

Le caramel devient crémeux.

À étaler sur une tartine ou une crêpe !

Atelier Crêpes

Tu rêves de savoir tourner une crêpe sur un « billig » ? Nolwenn te propose d'apprendre le geste qui te permettra de régaler ta famille ou tes potes ! À partir de 10 ans.

Office de Tourisme
 02 96 23 21 15



La Forêt aux Gâteaux

Viens faire de la pâtisserie ! Apprends à faire un cookie, un brownie, un sablé breton ou même un chamallow ! À partir de 9 ans.

www.laforetauxgateaux.com