



NUMÉRO

#21

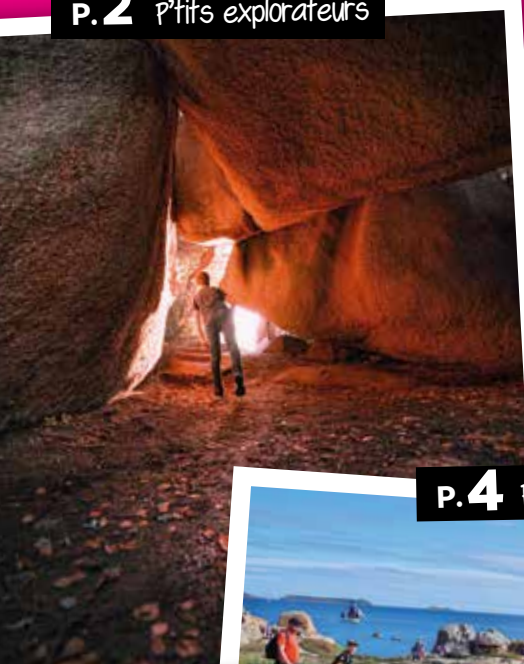
2025

Le p'tit perrosien

Le **magazine** de tes vacances !



P.2 P'tits explorateurs



P.4 P'tits fûtés



P.5 P'tits sportifs



P.6 P'tits organisateurs



P.8

P'tits gourmands
Ta recette
des palets
bretons

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 gréement ou 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 Torda - Huîtrier

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

.....

Réponses à la fin du magazine.

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.

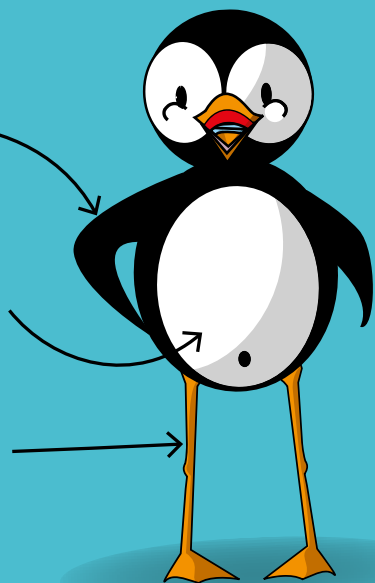
Chaque année, je m'installe aux Sept-Îles entre mars et juillet.

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 calmars et de crustacés.

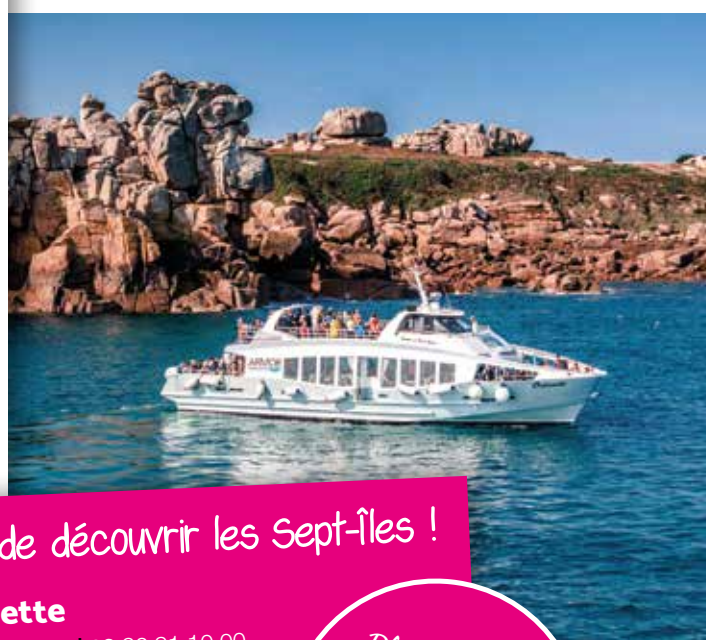
Les pattes : je possède trois doigts à chacune de mes pattes palmées comme un canard. Elles sont oranges en hiver et rouges en été !



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 gréement

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 !



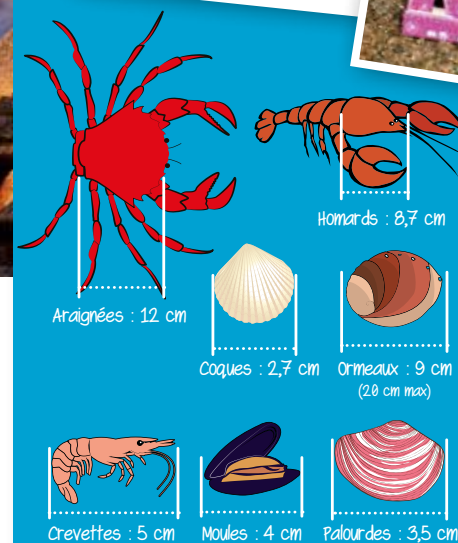
Pense à remettre les pierres dans le bon sens une fois que tu les as retournées !



Remets les animaux en liberté une fois tes observations terminées !

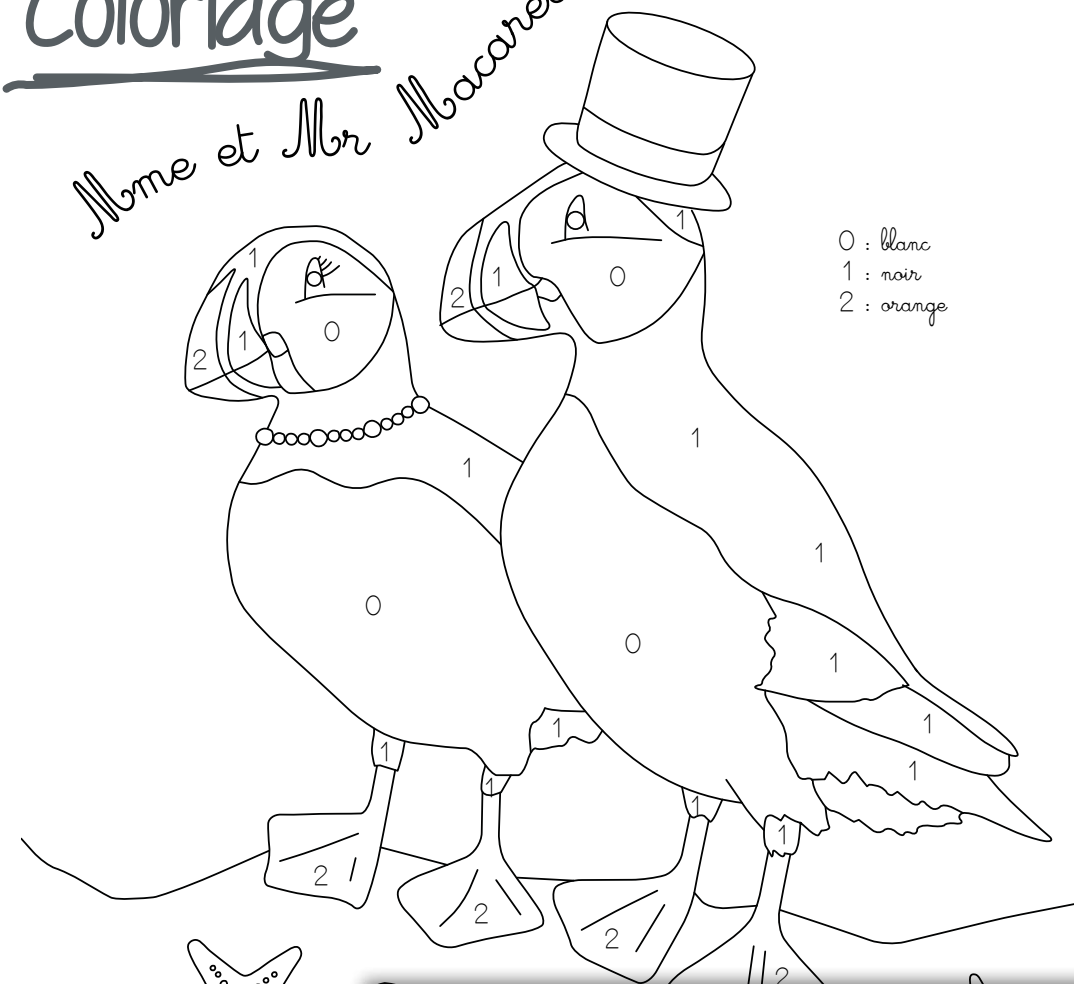
Maintenant à toi de dénicher, crabes, anémones et crevettes !!!

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



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

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 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 NOUVEL ESPACE !

Tu as entre 10 et 17 ans ? Viens profiter de ce lieu qui t'es dédié. Quatre postes informatiques, jeux vidéo en solo, en ligne ou en réseau, trois consoles, un coin lecture détente, babyfoot, table multi-jeux... Tu peux aussi y fêter ton anniversaire !

Complexe sportif de Kérambram

La bibliothèque

Accès libre et gratuit.

Toute l'année

Mardi : 16h-18h

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

Vendredi : 10h-12h et 16h-18h

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

Du 8 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, toute l'année.

Période Scolaire

Mardi et vendredi : 16h-18h

Mercredi : 15h-18h

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

Petites vacances scolaires (zone Bretagne)

Vendredi : 10h-12h

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

Vacances d'été

Mardi et vendredi : 10h-12h

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

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 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 !



Les jeux de société géants

Lundi Plage Saint Guirec, de 15h à 17h

Mardi Rotonde, plage de Trestraou, de 18h à 19h30

Vendredi

• Parvis de l'Église St Jacques, de 10h30 à 12h30

• Plage de Trestrignel, horaires variables en fonction de la marée

Samedi Rotonde, plage de Trestraou, de 18h30 à 20h

Dimanche

• Place « Mme et son chien », de 11h à 12h30

• Plage Saint Guirec, de 15h à 17h



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 (sauf le 28/07)

Mardi Tournoi de tennis, tournoi de badminton (sauf le 05/08), découverte skate-trottinette, tournoi de malkky ou palet breton

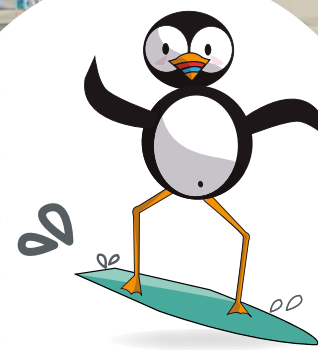
Mercredi Activités créatives

Jeudi Sortie VTT, soirée Estivales

Vendredi Sortie VTT, tournoi de futsal (sauf le 18/07)

Dimanche Beachvolley (à partir du 13/07)

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 40 78 57 62 - www.7islandsurfclub.com

Pour les apprentis nageurs...

Éveil aquatique, apprentissage et perfectionnement

De 4 à 13 ans - Plage de Trestraou

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

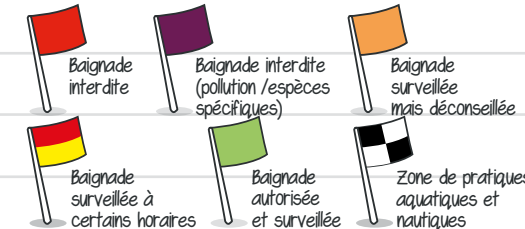
À partir de 6 ans - Plage Saint-Guirec

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

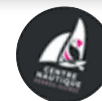


Les drapeaux à la plage...

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



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 vacances 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 apprend 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 Kérambram

Informations au 02 96 49 02 62
(du 1^{er} juillet au 3 septembre - La Rotonde, plage de Trestraou)



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



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

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

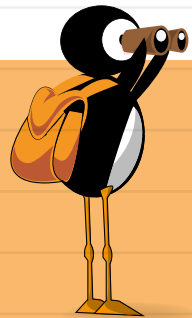
02 96 23 01 33 - 06 52 05 32 49

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 Kérambram



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 Cie des Accordeurs de 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

Boc'han, le petit Korrigan des mer

Le temps d'un conte, rencontre Boc'han et accompagne-le dans ses découvertes de la mer et de ses mystères. Entre rires, surprises et émotions, Boc'han vit une aventure hors du commun à la découverte de la vie sur la plage.

De 18 mois à 6 ans

Office de Tourisme - 02 96 23 21 15

Un p'tit ciné ?!

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

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

Les p'tits acrobates

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

L'île aux pirates - Bd du Linkin

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 35 32 10

Club des Dauphins

Plage St-Guirec
07 86 39 98 15

Bon à savoir

Envie de golf ?

Golf Miniature - Plage de Trestraou
06 08 99 03 93

Tournez manège !

Manège du début du XX^e siècle.

Le P'tit Carrousel
Plage de Trestraou

Le Petit Train de la Côte

À bord du Petit Train de la Côte, pars à la découverte du patrimoine de Perros-Guirec. Deux balades commentées de 45 minutes. Départ : allée Florence Arthaud, Port de plaisance et Parc des Sculptures, Ploumanac'h.

le-petit-train.bzh



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 FERMIERES 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
www.lacombeauxanes.com

Ferme pédagogique et asinerie 1, Traou Deffen - 22420 Lanvellec T. 07 50 69 38 26

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

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

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

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

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

City Sport Lannion

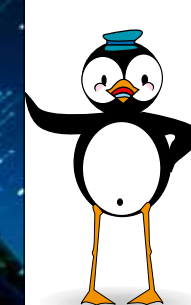
02 96 45 52 17 - www.city-sport.fr

Elopirate Lannion

02 96 37 20 32 - www.elopirate.fr

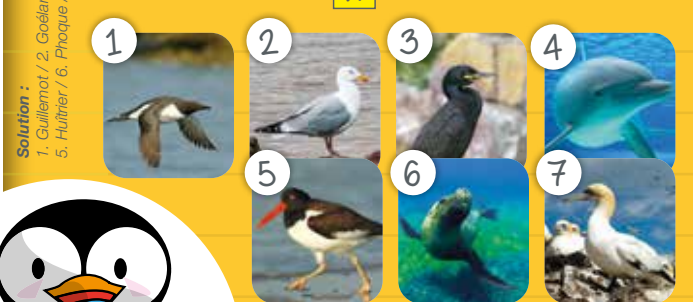
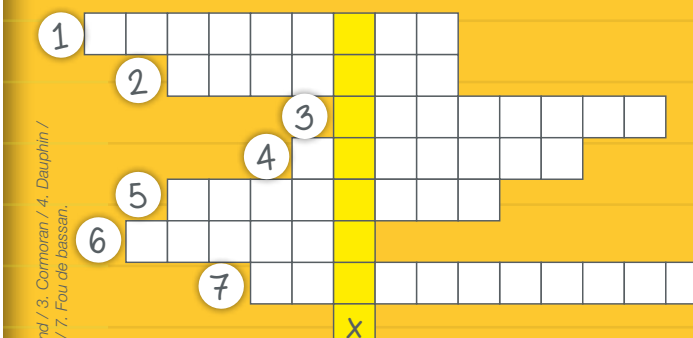
Les étoiles à portée de main !

Le Planétarium de Bretagne vous transporte à la découverte du système solaire sous son dôme à 360°



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. Gâlard / 3. Cormoran / 4. Dauphin / 5. Huitier / 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

Kerlabo Kart

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

Ecomusée des révolutions agricoles

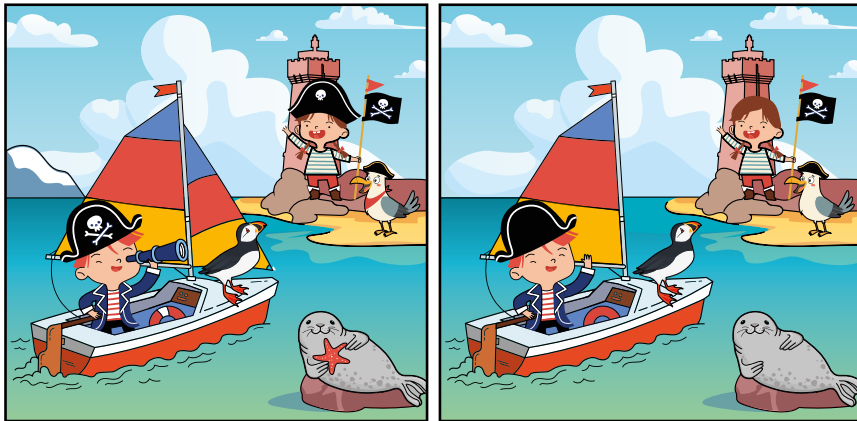
Plouigneau - 02 98 79 85 80 - www.kerdreguer.fr

Milmarin

Ploubazlanec - 02 96 55 49 34 - www.milmarin.bzh

Les 8 différences

Trouve les 8 différences entre les 2 dessins.



Solutions : 1. la voile du bateau / 2. la tête du mort sur le chapeau du garçon / 3. la longue-vue / 4. la bouée de sauvetage / 5. l'étoile de mer / 6. le chapeau de la fille / 7. le foulard de la mouette / 8. l'île

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 : l'île aux Moines, l'île Rouzic, l'île Malban,
l'île Plate, l'île Bono, les Cérts et les Costans
Réponse 2 : l'île Rouzic
Réponse 3 : c'est le Manchoët qui n'existe pas aux Sept-Îles !
Réponse 4 : LPO (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

10 juillet : «Oui futur»

Cie Bab et les chats | Concert

Avec des instruments construits à partir de matériaux recyclés, les musiciens jouent et chantent la vie, la nature, et le vivre ensemble.

17 juillet : «L'attirail»

Cie La plaine de joie | Cirque

À travers le jeu et la manipulation d'objets, un garçon de piste nous plonge dans ses souvenirs.

24 juillet : «Stories in the city»

Cie Les Dudes | Cirque & Comédie

Dans un style cinématographique au rythme enlevé, les moments humoristiques, poétiques et les performances circassiennes s'enchaînent.



P'tits gourmands

Palets Bretons

6-8 personnes

80 g de sucre



80 g de beurre salé pommade (mou)



140 g de farine



1/2 sachet de levure



2 pincées de sel



2 jaunes d'œufs



Mélange les jaunes et le sucre.

Ajoute dans l'ordre le beurre, la farine, la levure et la fleur de sel.

Laisse reposer ta pâte 1h au frigo.

Préchauffe le four à 180°C.

Découpe tes sablés de la forme que tu veux, et au four pendant 15 min !

Et voilà, tu es prêt pour croquer tes palets croustillants ! Miam Miam

31 juillet : «Goupil ou face»

Cie L'effet railleur - Conte déjanté circo-clownesque. À la fois acrobates, jongleurs, chanteurs et comédiens, deux joyeux lurons enchaînent les gags à 100 à l'heure et ne laissent pas un moment de répit au public !

7 août : «L'avenir c'était mieux avant»

Cie Les vils brequins | Théâtre-Cirque musical
Virée intemporelle dans un univers poétique et décalé, où les vinyes, les rires et les rimes s'envolent au tempo du jazz comme à celui du hip-hop.

14 août : «Océan plastifique»

Cie Jarnicoton | Spectacle musical

Nous sommes quelques années après notre époque actuelle. Les poissons ont disparu ! On n'a plus aperçu le scintillement d'une écaille depuis bien longtemps... Sous les acclamations de la foule, un homme embarque à bord d'une petite barque à voile, dans l'espoir d'en capturer un spécimen.

21 août : «L'imprévu sidéré»

Cie Voie Ferrée | Duo acrobatique

Une valse en équilibre sur échelles, un jeu sans fin, un sport ridicule, une échelle appuyée contre le mauvais mur.

