

autourdemoi
évasion

La Bretagne cheveux au vent...



Avec la mer à perte de vue, les côtes bretonnes sont à découvrir en prenant le temps. Pour profiter des discrètes pépites éparpillées entre vagues tumultueuses et plages tranquilles, entre thalassos bienfaisantes et phares impressionnants. Déconnexion et grand bol d'oxygène garantis.

Frédérique-Danielle Lebel

A lui seul, le GR34, vivifiant sentier des douaniers récemment élu « sentier de Grande Randonnée préféré des Français » résume tout ce que l'on attend d'une « mise au vert » en Bretagne. Baies et îlots paisibles, rochers aux couleurs somptueuses, ports de pêche et leurs criées prometteuses de délicieux menus iodés... Les côtes ponctuées de cri-

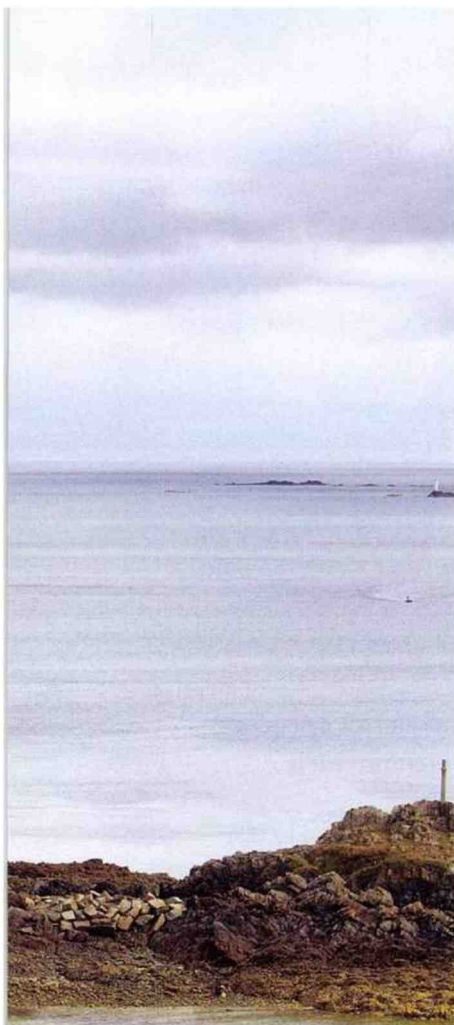
ques et d'anses sauvages se succèdent, toutes tellement pittoresques et différentes. Mais on peut aussi découvrir ces pépites bretonnes en oubliant ses chaussures de marche. L'essentiel est de mettre tous ses sens en éveil, pour ne rien perdre de leurs splendeurs.

À la découverte des coquillages

Bercée par les marées aux amplitudes les plus fortes d'Europe, l'huître de

Cancale, appelée « perle de la Baie », offre aux amateurs son inimitable goût de noisette. Plate ou creuse, crue ou cuisinée, elle doit ses exceptionnelles qualités gustatives autant à la richesse du milieu naturel de la baie qu'au savoir-faire et au patient affinage des ostréiculteurs cancalais. Un élevage d'ailleurs inscrit au Patrimoine Culturel Immatériel de la France. Avant de vous régaler, allez les découvrir de plus près lors d'une visite commentée au cœur





des parcs à huîtres de ce « Site Remarquable du Goût ». ostrika.com

Quant aux amateurs de coquilles Saint-Jacques, ils se faufleront à la criée d'Erquy. C'est l'un des ports dans lesquels il est possible d'assister à l'arrivée de la soixantaine de coquilliers autorisés à pratiquer cette pêche, et au déchargement de leur marchandise tant recherchée. Soyez discret et rapide, il n'est pas rare que les 600 kg de cargaison disparaissent en quelques minutes à peine...

Immersion dans une criée bretonne : capderquy-valandre.com

Inspirez... Soufflez !

La Bretagne compte plus d'une dizaine d'établissements de thalassothérapie. Si tous permettent de retrouver équilibre et harmonie, chacun offre des soins bien spécifiques.

À Concarneau, la Thalasso Spa Marin offre dès ce printemps un nouveau programme centré sur la respiration. Outre les soins traditionnels dont un massage aromatique relaxant, le séjour « Respire » propose cinq séances pédagogiques d'oxygénation sur la plage. Des séances en petit comité, où l'équipe des sports de la thalasso s'adapte à chaque participant. Les bienfaits sont nombreux et rapides : gestion du stress, diminution des troubles digestifs, énergie boostée,

DES FLOTS DE PLAISIR AU CELTIQUE HOTEL & SPA****

► À deux pas de la Grande Plage de Carnac, cet hôtel historique a rouvert après un an de travaux. Douceur, confort, raffinement au rendez-vous. Avec une cuisine gourmande imaginée par le chef étoilé Jérémie Louis, une piscine miroir chauffée, et un spa de plus de 650 m².

hotel-celtique.com

tensions musculaires dénouées, sommeil amélioré.

concarneau-thalasso.com

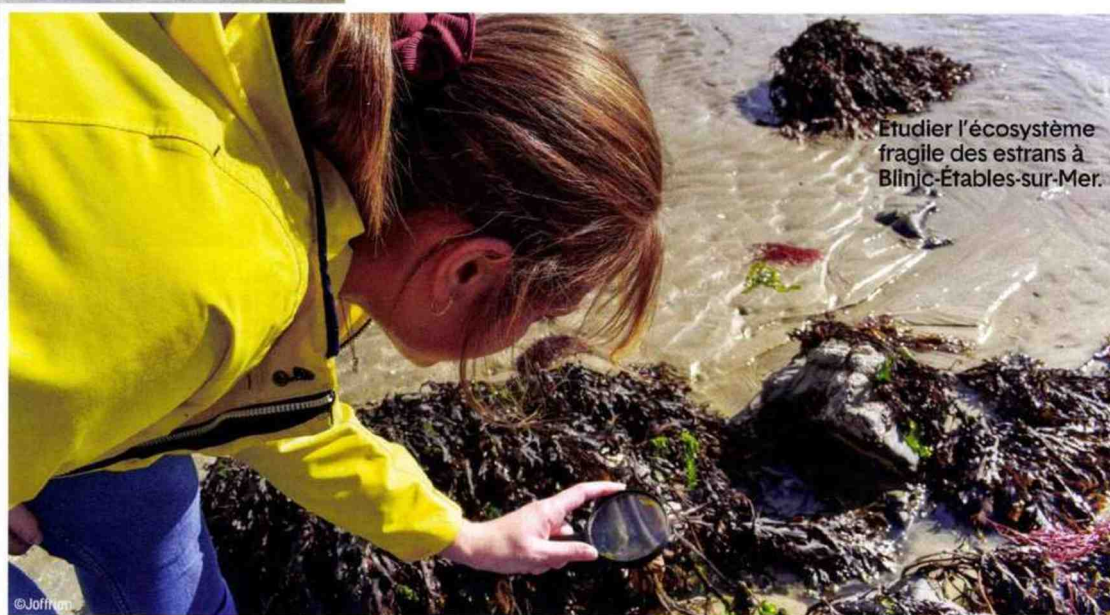
Face aux îles anglo-normandes, dans la baie de Saint-Brieuc, le Spa Marin Val André 4* propose des programmes thématiques de 6 jours/6 nuits mais aussi, depuis l'automne 2021 des forfaits 2 jours/2 nuits avec 4 soins individuels pour souffler et se changer les idées. Ce mini-programme appelé « Val Détente » permet à la fois de se relaxer et de « recharger ses batteries ».

Tél. : 02 56 57 50 00.

thalasso-resort-bretagne.com

À Carnac, entre korrigans et sirènes

Certes, les 3 000 menhirs alignés sur plus de 4 kilomètres sont fascinants et déambuler parmi les pierres levées de ce plus grand ensemble mégalithique au monde reste un inoubliable



Etudier l'écosystème fragile des estrans à Blijnc-Étables-sur-Mer.

©Joffim



Apprendre à nager
comme une sirène
à Carnac.

©A. Heillycock/F4

moment. Surtout si un korrigan farceur, échappé de son royaume souterrain vous joue un tour à sa façon. Moins universellement connu que pour ses menhirs, Carnac est aussi une plage où vous pouvez apprendre à devenir une sirène. Au carrefour de la nage avec palme, de la natation synchronisée et de l'apnée, cette technique d'ondulation et de respiration permet d'évoluer gracieusement sous l'eau et réaliser de gracieuses figures.

Cours d'initiation d'une heure pour filles ou garçons à partir de 8 ans. 38 € par personne. swim-with-me.fr

Au départ de la Trinité-sur-Mer, commune voisine de Carnac, le CFC « Centre de formation à la croisière » propose des stages de navigation pour tous niveaux. Que vous désiriez apprendre à naviguer ou vous perfectionner, que vous soyez seul, en famille ou avec des amis, vous composerez votre programme à votre guise en sachant que vous serez encadré par un (adorable) moniteur diplômé. voilier-location.com/stages

Tout savoir ou presque sur la vie d'un estran

Partie du littoral située entre les limites extrêmes des plus hautes et des plus basses marées, un estran est donc par définition parfois sous l'eau, parfois à découvert. Cet espace à l'écosystème délicat dévoile à ceux qui sont patients un foisonnement de vie fascinant, invisible au premier regard. Une biodiversité étonnante, où le camouflage est roi pour ne pas devenir la proie de son

voisin, si petit soit-il. À Binic-Étables-sur-Mer, l'Office de tourisme propose d'explorer ce milieu si particulier. Coquillages, algues, fruits de mer sont à découvrir avec la complicité d'un guide nature. Un grand bol d'air iodé très apprécié par les enfants qui désirent de plus en plus comprendre comment ces ressources peuvent être protégées. Prévoir bottes et panier.

À partir de 7 ans. Réservation obligatoire à l'Office de tourisme de Binic. Tél. : 02 96 73 60 12.

Quelques centaines de marches inoubliables

Plus d'un tiers des phares de France sont bretons, dont une vingtaine dans le Finistère. Si peu sont encore gardiennés, tous fascinent, par leur histoire, leur situation, leur fabuleuse et improbable construction. Quelle meilleure façon d'appréhender l'histoire et la culture de cette si attachante Bretagne que de visiter l'un de ces géants de pierre ? Celui de l'île Vierge est le plus haut (82,5 mètres), non seulement de France, mais aussi d'Europe. 390 marches à grimper pour arriver à la lanterne, et admirer l'embouchure de l'Aber-Wrac'h. Mais quelles marches ! Toutes uniques et faites sur mesure. L'intérieur de ce phare est entièrement recouvert d'opaline bleue (12 500 carreaux produits par Saint-Gobain). Une merveille. Les ingénieurs constructeurs ne désiraient pas en faire un bijou, mais l'opaline était à l'époque le meilleur moyen

d'éviter la condensation sur les parois de cette tour colossale.

Pour le visiter : renseignements au 02 98 04 74 94. ■

JE SURFE SUR...
sensation-bretagne.com
morbihan.com



Les parcs ostréicoles
de Cancale.

UNE PAUSE INCONTOURNABLE À SAINT-CAST LE GUILDO

► Que ce soit dans le salon en hiver ou le jardin lorsqu'il fait beau, « Les Thés d'Emma » est un salon de thé dans une maison particulière où l'on arrive par hasard, et d'où l'on ne veut plus partir. Tout y est exceptionnel : la vue, l'accueil, et les délicieuses gourmandises, toutes faites par la propriétaire des lieux.

Tél. : 02 96 41 88 21.