

BAIE DE SAINT-BRIEUC

C'est ici
que la saison
se prépare!

LE SPORT NATURE
entre terre & mer

Dossier de presse 2025

SOMMAIRE

≡ LA BAIE, UNE TERRE DE TRAIL UNIQUE ENTRE MER ET CAMPAGNE P. 4-6

- Le trail Glazig et la Traversée de la baie
- Agglo Trail Tour : un engagement fort depuis 2022
- Champion de la baie : Théo Le Boudec
- Enora Le Guennec : du roller au trail
- Carte de la station trail
- Les compétitions trails
- Témoignage de Julien Morcet, pratiquant acharné et passionné

≡ LA STATION VTT : UN TERRAIN DE JEU EXCEPTIONNEL P. 7-9

- Stade VTT labellisé
- L'aventure à portée de pédales : 3 questions à Romain Guillo, gérant de Balade Bike
- Carte de la station VTT
- Championnes de la baie : Julie Bresset et Estelle Charles
- Graines de champion : Guillaume Camus et Titouan Corre
- Témoignage de Jean-Noël Leboucher, président du club VTT Côtes-d'Armor Hillion

≡ VOILE : LA BAIE DES CHAMPIONS P. 10-11

- 3 questions à Yves Satin, responsable pôle nautique du Sud-Goëlo
- Graine de champion : Axel Gérard
- Les champions de la baie de Saint-Brieuc
- Témoignage de Maël Garnier, skipper

≡ DESTINATION SPORTIVE ET BIEN-ÊTRE P. 12-14

Randonnée, des sentiers pour des plaisirs variés

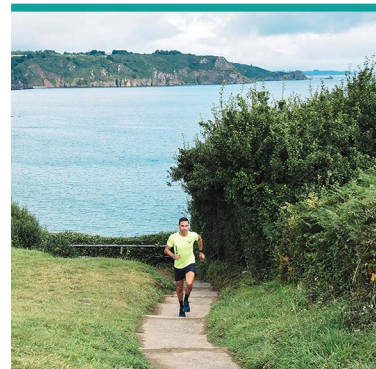
- GR® 34, Mon Tro Breizh
- Station rando
- Témoignage de Vincent Rouxel
- 3 jours sur le GR® 34

Bienvenue sur la vélomaritime®, une étape dans la baie

Le parapente a aussi la côte

Balades nautiques et sportives

- Ludovic Bachet, gérant de Lud'eau





La baie de Saint-Brieuc est le spot dont les sportifs rêvent !

Dans son écrin de mer et de campagne, modelée par les vallons et traversée de cours d'eau, la baie de Saint-Brieuc prête ses paysages à la pratique sportive. Course à pied, trail, VTT, randonnée, nautisme... ils vivent leur activité fétiche dans un cadre exceptionnel et ils ont la possibilité de découvrir d'autres disciplines complémentaires. La baie de Saint-Brieuc est bien la destination bien-être et la base d'entraînement de

nombreux sportifs amateurs comme haut-niveau. C'est là notre spécificité et notre force !

Nous avons aussi la chance d'avoir des acteurs locaux pleinement investis dans des événements en toute saison et vigilants à adapter chaque rencontre sportive à tous les publics.

Les sportifs trouvent donc toutes les ressources pour pratiquer leur sport dans la baie de Saint-Brieuc, à leur rythme, et au cœur de son patrimoine naturel.

Christine Métois-Le Bras,
Vice-présidente chargée du rayonnement sportif et culturel



Atouts du territoire

- Un réseau complet de circuits de randonnée à pied et à VTT
- Des conditions idéales pour les activités nautiques
- De nombreuses compétitions de trail, VTT, canicross, nautiques...
- Une baie prisée des passionnés de sport nature venant de toute la France et de l'international
- Un terrain de jeu varié dans un cadre naturel préservé



Infrastructures & équipements

- **4 bases nautiques** à Binic-Étables-sur-mer, Saint-Quay-Portrieux, et Plérin (x2)
- **1 stade VTT** à Plœuc-L'Hermitage
- **1 station sport nature** comprenant 3 disciplines : VTT, trail et rando (circuits tous niveaux, entretenus et balisés)

- **1 centre technique et de formation** Henri Guérin pour accueillir les groupes (140 personnes)
- **1^{er} club de canicross de Bretagne**

La baie, une terre de trail unique

La baie de Saint-Brieuc, située sur les côtes nord de la Bretagne, est l'endroit parfait pour la pratique de la course à pied. Reconnue station trail, elle propose **240 km de parcours balisés**, adaptés aux coureurs de tous niveaux, pour s'entraîner ou se surpasser. **Quatre départs** (presqu'île d'Hillion, Plédran, Ploufragan, Plaintel), **quatorze circuits de 8 à 30 km, neuf ateliers spécifiques** (côte, seuil, piste) : la baie est un vrai terrain de jeu. Ici, on travaille puissance, vitesse et mental et on évalue sa VMA (Vitesse

Maximale Aérobie). La course, c'est du sérieux ! La baie est naturellement propice à la quête de performance avec des circuits oxygénants et étourdissants. De la vallée de l'Urne au viaduc des Ponts-Neufs, en passant par les dunes de Bon Abri, sans oublier les sentiers côtiers, les coureurs ont le choix des surfaces. **Les circuits vallonnés sont parfaits pour travailler foulée et cardio avec des forts dénivelés de 1 000 m+**. Pour les traileurs amateurs ou aguerris, le défi est toujours à la hauteur en baie de Saint-Brieuc !



LE TRAIL GLAZIG

Avec plus de 20 ans d'existence, le Glazig est devenu une institution. Chaque début février, ce trail hivernal marque le lancement du challenge Ouest Trail Tour (les 7 plus beaux trails bretons), attirant jusqu'à 5 000 traileurs locaux et internationaux. **Avec 10 courses au choix (de 500 m à 54 km)**, des tracés techniques, exigeants, de l'effort et beaucoup de réconfort, des paysages époustouflants qui font oublier crampes et douleurs, le Glazig est décidément une course dont on ne repart pas indemne tant elle marque par l'ambiance qui y règne. Vase, galets, boue, sable, en plus de la frontale, il faut un sacré mental ! Des nuances de bleu, de vert et de gris (c'est le glazig tout de même !), des passages secrets, des détours surprenants, c'est toute la baie de Saint-Brieuc qui s'offre ici.

→ [Rendez-vous les 1^{er} et 2 février 2025 à Plourhan.](#)



LA TRAVERSÉE DE LA BAIE

S'ancrer dans la nature bretonne, c'est cette expérience unique que propose la Traversée de la baie. Du sable à perte de vue, de quoi travailler les cuisses durant ce trail marin ! Et pour cause, la baie de Saint-Brieuc est la 5^e du monde et la 3^e d'Europe par l'amplitude de ses marées. **Quatre épreuves (8, 14, 24 ou 42 km)**, quatre occasions de repousser ses limites dans un cadre à couper le souffle.

→ [Rendez-vous les 9 et 10 mai 2025.](#)



La Traversée de la baie



AGGLO TRAIL TOUR : UN ENGAGEMENT FORT DEPUIS 2022

Face à l'engouement pour le trail, Saint-BrieucArmor Agglomération a décidé de soutenir cette discipline qui se pratique hors fédération. Ainsi, est créé en 2022 un dispositif d'accompagnement spécifique, Agglo Trail Tour, pour permettre la reconnaissance de ces sportifs et soutenir une pratique très ancrée sur le territoire de Saint-Brieuc Agglomération. Il s'adresse aux traileurs de haut niveau, hommes ou femmes, qui sont les plus hauts classés sur les trails du territoire (Glazig, La traversée de la baie, Entres Dunes et Bouchots et le Challenge du Goët au Lié).

Six hommes et six femmes ont été sélectionnés pour bénéficier de ce dispositif en 2025 :

Cathy Berthelot, Olivier Florent, Ludivine Guillou, Margie Kermabon, Théo Le Boudec, Anthony Le Guen, Sylvère Le Loup, Céline Mérel, Alan Raoult, Étienne Rault, Mathieu Riou et Chloé Vaille.

Champion de la baie

THÉO LE BOUDEC

Jeune ultra-traileur amoureux des grands espaces et originaire d'Yffiniac

À 23 ans, Théo a dompté en juin dernier l'ultra-trail du Mercantour, 125 km et 7 300 mètres de dénivelé positif en 15 heures et 1 petite minute. Une dixième course de ce type remportée après le grand trail du Ventoux en avril 2024 (82 km), Millet Xtrail Courchevel 2023 (65 km), Istria 100 By UTMB (110 km), festival des Templiers 2021 et 2022 (105 km), Fest'trail Causses & Rougier - La Cardabelle (46 km), Zinzin ultra-trail (14 km) et la TransPeneda-Gerês (58 km).



ENORA LE GUENNEC : DU ROLLER AU TRAIL

Après plus de 10 ans de haut niveau en roller sur piste, la Binicaise, Enora Le Guennec, est à l'aube d'une nouvelle carrière de traileuse. Lors de ses derniers championnats de France organisés chez elle au Roller Sud-Goëlo en juillet 2024, Enora a privilégié le vélo et le trail pour sa préparation, notamment le Glazig à Plourhan, avant de rechausser complètement les patins. À 25 ans, l'ancienne championne de France de roller sur route junior en 2017 et senior en 2021, n'exclut pas une nouvelle carrière de traileuse.

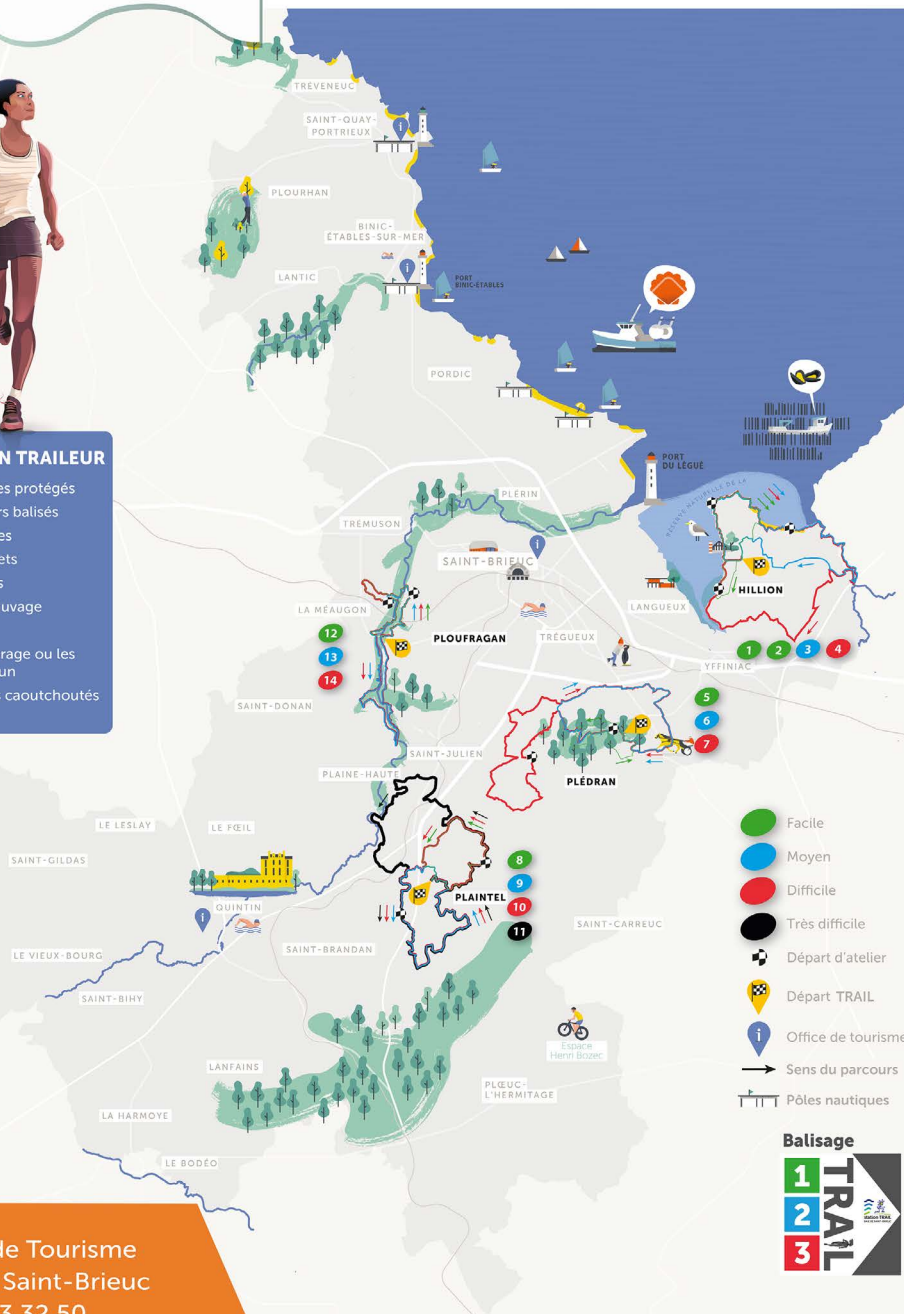
« Courir dans la nature, dans des sites magnifiques comme sur le Glazig me plaît beaucoup et me donne envie de m'investir dans cette discipline. »
Affaire à suivre !

Trails



LA CHARTE DU BON TRAILEUR

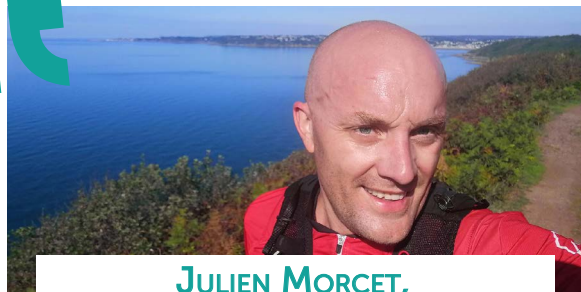
- Respectez les espaces protégés
- Restez sur les sentiers balisés
- Nettoyez vos semelles
- Récupérez vos déchets
- Partagez les chemins
- Evitez la cueillette sauvage
- Soyez discrets
- Privilégiez le covoiturage ou les transports en commun
- Utilisez des embouts caoutchoutés pour vos bâtons



Infos : Office de Tourisme
Baie de Saint-Brieuc
02 96 33 32 50

- Janvier : La Folle Nétéi (9 et 15 km) à Hillion.
- Février : Trail Glazig (12, 28 et 61 km) à Plourhan ;
Les Nocturnes du pain chaud (9 et 16 km) à Saint-Brandan.
- Avril : Entre dunes et bouchots (10, 23 et 45 km) à Hillion.
- Mai : la Traversée de la baie (8, 14, 24 et 42 km) à Saint-Brieuc ;
trail du Vieux-Bourg (12 et 22 km) ;
trail des kaos (7, 14 et 25 km) à Saint-Julien, Courons dans le bois (10 km) à Trégueux
- Juillet : trail de l'lc (10 et 20 km) à Pordic ;
trail des duos (9 km) à Saint-Bihy.
- Août : Plouf'trail (10 et 20 km) à Ploufragan.
- Septembre : trail brandanais (6, 12 et 25 km), trail du Rodo (8, 13 et 23 km) à Pordic ;
trail brandanais (6, 12 et 25 km) ;
trail de la vallée de l'Urne (10 et 18 km) à Trégueux ; trail des mines (8, 14 et 26 km) à Trémuson.
- Octobre : trail du barrage (11,6 et 16 km) à Ploufragan ;
trail du Foeil (9, 14 et 21 km) ; les Foulées d'automne (12 et 23 km) à Hillion ; trail de la patate (8, 15, 23 km) à Plœuc-L'Hermitage.
- Novembre : trail de Plaintel (12, 22 et 33 km) ; Ar Foetadenn (10 et 19 km) à Saint-Brieuc.
- Décembre : Vallée du Goëlo à Ploufragan ;
le Rando trail de Noël (7 et 14 km) à Plédran.

Témoignage



JULIEN MORCET,
pratiquant acharné et passionné

Julien Morcet a commencé la course à pied en 2016 en intégrant l'association La Vaillante Course à Pied de Saint-Brieuc. Il passe rapidement à la longue distance avec un premier ultra, l'ultra marin de Vannes, 177 km, en 2018. Depuis, il enchaîne les trails et ultra-trails : UTMB (Chamonix), St-Jacques (Le Puy-en-Velay), UTPMA (Aurillac), TransPeneda-Gerês (Portugal), trail de Vulcain (Volvic)...

La baie de Saint-Brieuc offre un décor de rêve et des surfaces techniques (de la rocaïlle, beaucoup de relances, de quoi faire des répétitions de côtes), des chemins nombreux en terre et stabilisés (le

bois de Plédran, le tour du Pont-Noir à la Méaugon, la station trail d'Hillion...), mais aussi **du plat et des côtes plus ou moins cachées** ! Pour nous préparer aux ultra-trails montagnards, nous passons des heures et des heures dans certaines côtes. L'objectif : trouver une côte significative et faire des allers-retours, montées-descentes (la côte de la plage du Barillet à Pordic, la côte de St-Barthélemy au barrage du Pont-Noir...). Ces spots deviennent pour certains des concours à qui en fera le plus ! **Autre atout : le climat.** Nous sommes habitués à faire des sorties nocturnes en hiver, sous la pluie, avec le froid du vent du bord de côte... Cela forge un caractère pour aller affronter les climats plus extrêmes. »

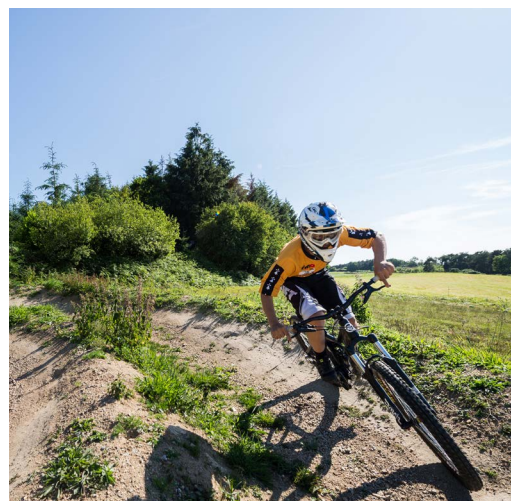
La station VTT de la baie, terrain de jeu exceptionnel

Attention, ici station VTT ! Team bleu ou noire ? Comme au ski, chacun choisit son niveau de difficulté : **9 parcours verts, 10 bleus, 18 rouges et 6 noirs**. VTTiste tranquille ou chevronné, ce sont **1 027 km de pistes balisées**, accrochées entre mer et campagne, qui sont à éprouver. Pour mouiller le maillot, **13 points de départ pour 43 circuits**, presque tous reliés entre eux. Cartes, points de réparation, stations de gonflage ou de nettoyage, tout a été pensé. Au programme, la traversée de l'ancien village de pêcheurs de Lermot, la découverte du Moulin de Merlet à Plourhan ou une pause baignade à Tournemine. Falaises, dunes, rivières, vallées verdoyantes et paysages incroyables, la baie de Saint-Brieuc est propice au sport nature. À chaque sortie, l'occasion de s'oxygéner, de se surpasser et surtout de se faire plaisir dans un environnement incroyable.

UN STADE VTT LABELLISÉ DEPUIS 2019



Pauline Ferrand-Prévot aurait pu remporter son titre de championne du monde à l'espace **Henri-Bozec de Ploëuc-L'Hermitage**. Le stade VTT, labellisé en 2019 par la fédération française, avait postulé pour accueillir les J.O. 2024. Et pour cause, la Côte des Halles comme on l'appelle, dispose de circuits complexes et techniques notamment le Breizh London, en référence au parcours VTT des J.O. de Londres. Pour chaque niveau, **des zones de trial et de descente** sont adaptées. La locale, Julie Bresset, championne olympique de VTT, originaire de Ploëuc-L'Hermitage, fait des émules et ancre véritablement la baie de Saint-Brieuc comme un spot VTT de haute volée. Ce n'est d'ailleurs pas pour rien que Ploëuc-L'Hermitage a accueilli en 2023 une manche de coupe du Monde de VTT trial.



Originaire de la baie, Romain a été moniteur de voile à Bréhat. Ensuite, direction le massif des écrins dans les Hautes-Alpes en tant que moniteur de kayak puis guide de moyenne montagne. Issu d'une famille de cyclistes évoluant en Élite, sport qu'il a lui-même beaucoup pratiqué, Romain est aujourd'hui gérant, avec sa femme, Virginie, de Balade Bike, un magasin de location de vélo et VAE.

www.baladebike.com

L'AVENTURE À PORTÉE DE PÉDALES

3 QUESTIONS À ROMAIN GUILLO, GÉRANT DE BALADE BIKE

Les meilleurs atouts de la baie ?

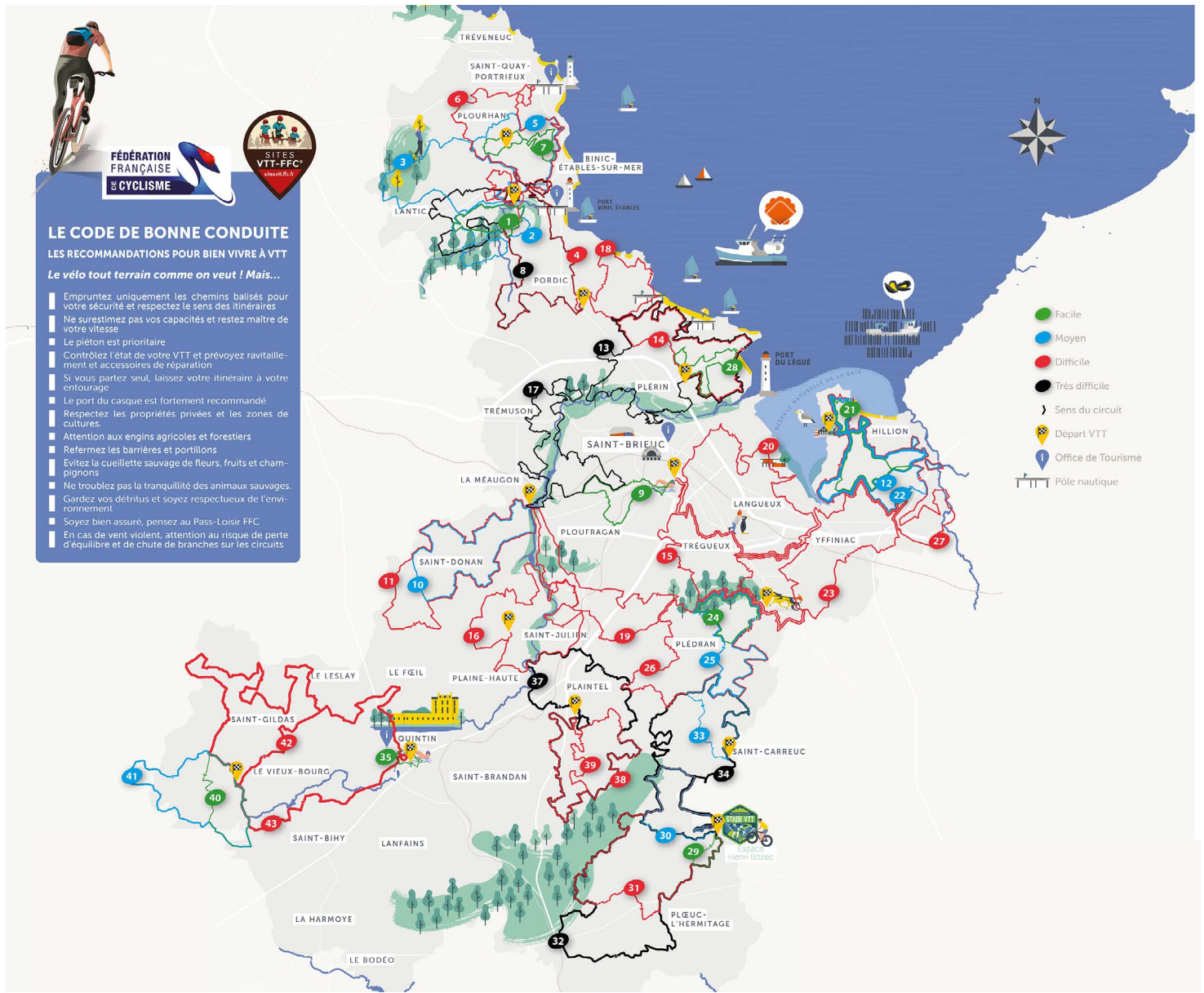
VTT, trail, rando, vélo... la baie offre un **terrain de jeu vallonné, varié et avec vue mer** ! Elle donne la sensation d'être sur des chemins de montagne. Ensuite, il ne faut pas oublier que nous sommes **sur les terres de Bernard Hinault** et de sa relève assurée par David Gaudu, installé à Saint Brieuc, qui brille sur le Tour de France depuis sa 4^e place en 2022. Nous avons **une grande fédération de cyclistes** donc beaucoup de circuits avec des niveaux de difficultés intéressants. Le championnat de France de VTT est très souvent organisé à Ploëuc-L'Hermitage, le club créé par Loïc Bresset. Sa fille, Julie, est une légende du VTT cross-country !

Quelles sont les nouvelles pratiques ?

En baie de Saint-Brieuc, le vélo se pratique toute l'année. Outre les vacances familiales à vélo et la pratique du VTT en loisir, la baie attire une clientèle sportive. Les locations pour de longs trajets sont de plus en plus nombreuses avec **le vélo trekking**, et la demande en livraison explose ! Les gens souhaitent du *one way*, nous proposons donc une offre de dépôt et de reprise de vélo en gare. Et, il y a aussi le gravel.

Le gravel a-t-il vraiment la côte ?

Oui ! Est-ce un effet de mode ou non, l'avenir nous le dira. Routes, sentiers, pistes, chemins... cette pratique se rapproche du cyclo-cross mais avec une moindre recherche de performance, et s'exerce en général sur des sorties plus longues, d'où un besoin de confort supplémentaire. Face à l'engouement pour le gravel, nous avons investi dans un parc à vélo pour le printemps.



Championnes de la baie

JULIE BRESSET



Née à Saint-Brieuc, Julie Bresset fait partie des grandes figures françaises du VTT cross-country.

Elle possède un palmarès long comme le bras : plusieurs fois championne de France, deux

titres de championnes du Monde, et un titre olympique aux J.O. de Londres en 2012, faisant d'elle la plus jeune championne olympique de l'histoire de sa discipline. Aujourd'hui à la retraite, Julie Bresset possède toujours une passion dévorante pour le vélo qu'elle pratique régulièrement en baie de Saint-Brieuc.

ESTELLE CHARLES



Après une victoire en coupe du Monde en septembre 2024, la pilote originaire de Plœuc-L'Hermitage est devenue la toute première championne du monde de E-Enduro VTT en octobre dernier en Italie.

Bress' Breizh - 14^e édition | 23 février 2025

Première compétition régionale de VTT Cross-Country (XC) de la saison.

Organisée au stade VTT, la Bress' Breizh est un événement très attendu des pilotes bretons qui y voient l'occasion d'évaluer leur condition physique après la préparation hivernale et avant le début des compétitions officielles. L'édition précédente a rencontré un franc succès avec 550 participants inscrits.



Graines de champion

GUILLAUME CAMUS

Licencié au VTT Côtes-d'Armor Hillion, Guillaume Camus, 17 ans, est devenu vice-champion d'Europe junior en octobre dernier. Entraîné par le multi-champion du Monde Vincent Hermance, il vise aujourd'hui un autre podium, celui des Mondiaux.



TITOUAN CORRE

Pilote de VTT trial licencié de longue date au VTT Côtes-d'Armor Hillion, Titouan Corre, 19 ans, est membre de l'équipe de France depuis 3 ans et 3^e au championnat d'Europe. En octobre 2024, il remporte l'inter-régions, de bonne augure avant de prendre la ligne de départ de la coupe du Monde de VTT trial.

« Le département des Côtes-d'Armor est une terre de VTTistes, et la baie de Saint-Brieuc en particulier. C'est ici que sont concentrés les plus grands clubs en Bretagne. Nous avons des entraîneurs spécifiques qui forment des jeunes talents de demain. La championne Julie Bresset s'est entraînée au club dès 1998. Le trial est une discipline encore très confidentiel, il n'y a que deux clubs en Bretagne dont celui d'Hillion. Aujourd'hui, nous sommes reconnus au niveau national. En effet, il y a une vraie culture du cyclisme en Bretagne et dans la baie, nous accueillons donc beaucoup de jeunes que nous formons à être, pour certains, de vrais pilotes de haut niveau. C'est le cas avec Guillaume (Camus) et Titouan (Corre). Nous avons un site exceptionnel pour la pratique du VTT et en particulier le trial. Il a été travaillé pour les entraînements, avec le label stade VTT Trial pour la performance. »

Jean-Noël Leboucher, président du club d'Hillion

Voile, la baie des champions

Sous ou sur l'eau, les sports nautiques ont ici une place de choix ! Ils sont nombreux les athlètes de haut niveau à avoir tiré leurs premiers bords en baie de Saint-Brieuc. Avec 23 plages et criques et 800 km² de baie, l'endroit offre une grande diversité de spots plus ou moins abrités de la houle et permettant de **naviguer tout le temps et par toutes les orientations de vent**. La plage des Godelins à Binic-Étables-sur-Mer est parfaite pour s'initier au kitesurf du fait de son banc de sable qui casse les vagues et attire ceux qui maîtrisent déjà cette pratique. Windsurf, surf, paddle, kayak, catamaran... ce ne sont pas les activités qui manquent ! L'arrivée du foil a rebattu les cartes ; même avec peu de vent, on peut espérer naviguer. Et en Bretagne, la pétrole reste rare.

Comme les plus grands marins initiés en baie de Saint-Brieuc, il est possible d'effectuer ses premières navigations ici toute l'année au pôle nautique Sud-Goëlo (deux bases), au centre municipal de voile de Saint-Brieuc ou encore au centre nautique municipal de Plérin. Coupe internationale d'été d'optimist, Trophée des Multicoques, départ de la Solitaire du Figaro, Route des Terres-Neuves... la baie a su s'imposer dans le milieu du nautisme avec de beaux évènements accueillis toute l'année, quelle que soit la saison.

3 QUESTIONS A

YVES SATIN, RESPONSABLE PÔLE NAUTIQUE DU SUD-GOËLO



Quels genres de pratiques nautiques offre la baie ?

Avec un plan d'eau abrité des vents dominants, la baie de Saint-Brieuc est très adaptée à l'ensemble des pratiques nautiques avec une mer accessible et accueillante. Longe côte, wing et kitesurf, catamarans, dériveurs... chacun y trouve son compte.

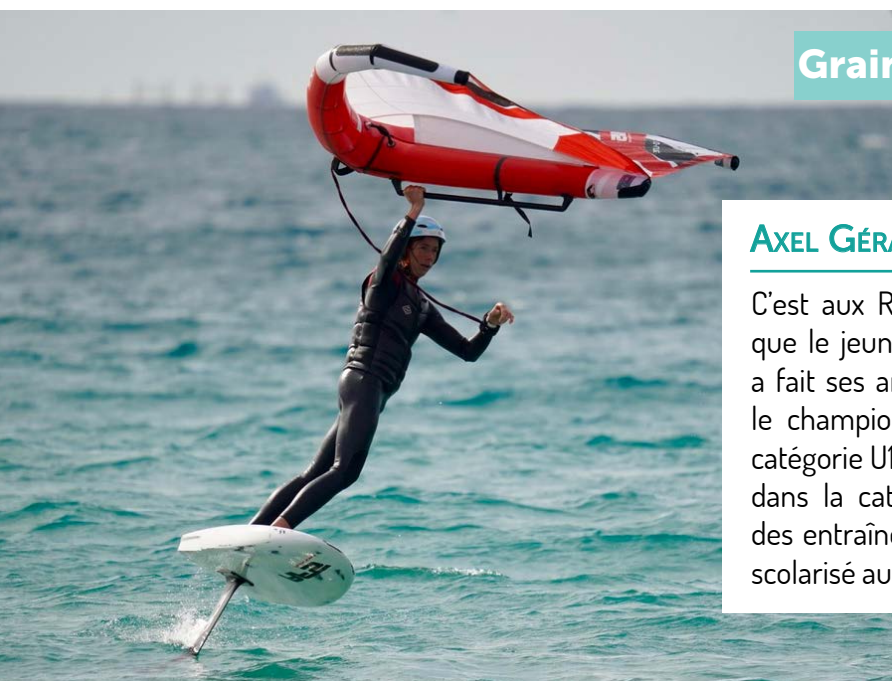
Comment expliquer qu'elle ait fait naître autant de champions ?

Justement l'accessibilité de ce plan d'eau est gage de sécurité et d'une mise en route plus facile. L'été plus de 3 000 stages sont réalisés dans les trois écoles de voile que compte le secteur, ce qui fait naître beaucoup de vocations et des champions à venir !

La baie attire de plus en plus d'adeptes des sports natures, comment l'expliquez-vous ?

La complémentarité entre la mer et la terre permet à chacun d'y trouver du plaisir et attire en effet

de plus en plus de visiteurs sportifs. Selon les conditions météo, il est possible d'enchaîner une rando le matin et d'être l'après-midi sur l'eau. La structuration de l'offre de sport nature s'adapte à tous les niveaux. La topographie de la baie se prête au sport nature avec sa côte sauvage, peu d'habitation, une végétation naturelle importante... Sans oublier une marée importante qui donne à la baie une vision très changeante de sa beauté.



Graine de champion

AXEL GÉRARD

C'est aux Rosaires, la plage de Plérin d'où il est originaire, que le jeune champion du monde de wingfoil, Axel Gérard, a fait ses armes. À seulement 16 ans, Axel a déjà remporté le championnat mondial de wingfoil en freestyle, dans la catégorie U19, et est devenu champion du Monde de freestyle dans la catégorie adulte. Un sport extrême, qui nécessite des entraînements intenses pour le jeune élève de seconde, scolarisé au lycée Sacré-Cœur de Saint-Brieuc.



En kitesurf, enfin, **Antoine Auriol**, champion du monde en 2010, a commencé le windsurf au CMVSB. Depuis quelques années, il présente des émissions pour la télévision (Voyages, TV5 Monde, Ushuaïa TV, Arte...).



Yann Eliès, Briochin de naissance, a fait ses débuts au centre municipal de voile de Saint-Brieuc (CMVSB). Il affiche un superbe palmarès avec notamment plusieurs victoires sur la Transat Jacques Vabre et sur la Solitaire du Figaro. Il est arrivé 2^e lors de la Route du Rhum 2018 en Imoca.



Côté planche à voile, **Pierre Le Coq**, Plérinais formé au CMVSB, a remporté la médaille de bronze aux J.O. d'été de Rio (2016), la coupe du monde en 2014 et 2018 et les championnats du Monde en 2015.



Anthony Marchand, Plérinais, a commencé la voile à Plérin. Il est arrivé 2^e de la Solitaire URGO Le Figaro en 2018 et 3^e en 2019. Il navigue désormais sur l'ultim Actual.



Thomas Coville est, lui, passé par le centre nautique de Plérin. Il a, entre autres, remporté la Transat Jacques Vabre en 1999 et 2017 et la Volvo Ocean Race en 2012. Il est arrivé également 3^e de la Route du Rhum en 2006 et 2010.

Fred Duthil, Vincent Biarnès, Ronan Treussart, le plus briochin de tous les skippers, **Simon Troël**, sont aussi originaires de la baie de Saint-Brieuc ou ont officié dans l'un de ces centres nautiques.

Témoignage



Maël Garnier, formé au pôle nautique Sud-Goëlo, pourrait assurer la relève de ses aînés. Il vise notamment les J.O. si les bateaux foil deviennent olympiques.

Skipper professionnel pordicais attaché au territoire de la baie de Saint-Brieuc, Maël Garnier est engagé sur le circuit Figaro.

J'adore le sport outdoor et les défis de longue distance, je trouve dans la course au large toute la dose de liberté, d'adrénaline et de dépassement de soi dont j'ai besoin. C'est à Pordic, où j'ai grandi, et dans les clubs de la baie de Saint-Brieuc que j'ai appris la compétition. **La baie c'est plat en mer et vallonné à terre ! Les plages sont très abritées et offrent un plan d'eau sécurisant, naturel, mais avec une mixité intéressante (courants, cailloux, marées) qui permet d'être polyvalent et de rapidement se former. L'autre atout majeur est qu'en baie de Saint-Brieuc on peut naviguer toute l'année ! C'est l'idéal pour se mettre à la pratique, se former... Pour la voile de compétition, toutes les compétences sont aussi réunies avec un vrai savoir-faire et des champions qui sont sortis de la baie. Les disciplines évoluent et la baie a su s'adapter. Côté terre, je pratique le trail et le vélo de route pour ma préparation physique. Le sentier des douaniers est idéal pour l'entraînement avec pas mal de dénivelé. On trouve en baie de Saint-Brieuc ce qui se rapproche le plus de la montagne. C'est intéressant. Côté vélo, les voies vertes ont été bien aménagées ce qui permet de profiter du paysage préservé et sans constructions. Je mesure la chance que j'ai d'avoir ainsi toutes conditions réunies pour performer ! »**

Destination sportive & bien-être

Randonnée, des sentiers pour des plaisirs variés

La baie de Saint-Brieuc se découvre à pied, à travers une variété de promenades pour toute envie de balade. Chaussures de rando et sac à dos, il faut partir crapahuter sur ses **chemins tantôt escarpés tantôt plats**, ses sentiers côtiers balisés et entretenus et aller à la rencontre de ses trésors et panoramas exceptionnels. **Avec plus de 500 km de circuits**, la baie regorge de boucles qui se tissent depuis le littoral. Nombreux sont les itinéraires proposés, à choisir en fonction des envies : balades dominicales ou sportives, avec ou sans dénivelé, adaptés poussette, ville ou nature...

LE GR® 34

Aussi appelé sentier des douaniers, le GR® 34 parcourt sur 2 000 km la côte bretonne du Mont Saint-Michel à Saint-Nazaire. **Il couvre la baie de Saint-Brieuc sur 57 km** avec pour principale vue la mer. Suivre le balisage rouge et blanc. De Hillion, à l'est, à Tréveneuc, à l'ouest, il faut compter 60 km et un dénivelé positif total de 2 183 m. Du haut des falaises, sur les pointes qui lèchent la mer en regardant outre-Manche, c'est tout une histoire maritime bretonne qui se dévoile alors. **Un sentier au plus près de la nature, au cœur de la 2^e plus grande réserve naturelle bretonne.**



MON TRO BREIZH®

Aussi connu sous le nom de Compostelle breton, Mon Tro Breizh® fait le tour de la Bretagne, une boucle de 2 000 km d'un périple séculaire. Chemins verts et retrouvés, une belle façon de découvrir la baie de Saint-Brieuc par *le Hent, le chemin*, du marcheur, du pèlerin, du sportif.

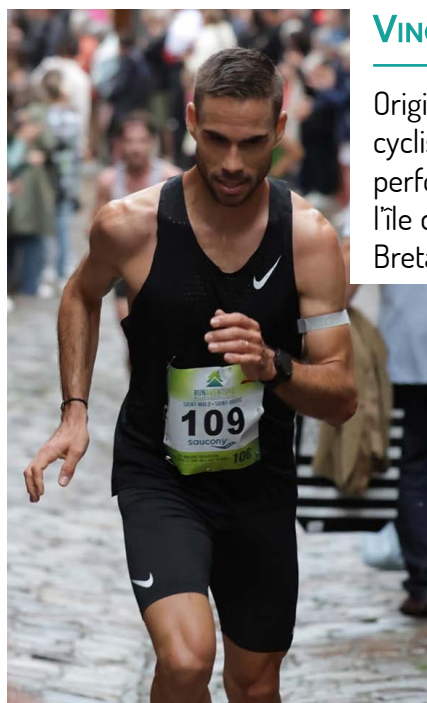
Deux circuits sont soufflés, l'un de 33 km, de Lantic à Saint-Brieuc, et l'autre de 19 km, de Saint-Brieuc à Hillion et ses majestueux Ponts-Neufs. Suivre le balisage gris, blanc et noir et la fameuse hermine. **Itinéraire spirituel, ce tracé invite à l'introspection et à la contemplation.** C'est un voyage au cœur de l'histoire de la Bretagne et de son patrimoine sacré, de la cathédrale forteresse Saint-Étienne à la chapelle Saint-Yves, le tout dans un cadre naturel préservé, qu'il soit maritime ou vert.

La baie obtiendra officiellement sa station de randonnée au printemps 2025 avec 31 départs possibles pour arpenter ce territoire diversifié.

VINCENT ROUXEL

Originaire de Plourhan, Vincent, 37 ans, fait du sport de haut niveau depuis 2005. D'abord cycliste en semi-pro, il se tourne ensuite vers la course à pied à l'âge de 27 ans. Entre autres performances, le jeune homme est arrivé 22^e, en 2017, à La Diagonale des fous (170 km, à l'île de la Réunion), 2 fois 2^e au 54 km du Trail Glazig, et vient de finir 3^e du championnat de Bretagne de marathon à Rennes en 2h28 !

« J'adore la Bretagne et en particulier la baie de Saint-Brieuc. Pour atteindre ce niveau, je m'entraîne tous les jours et alterne entre la course à pied et le vélo. J'ai l'habitude de me rendre **sur le GR® 34** que je connais comme ma poche. **C'est un parcours technique avec des portions avec du dénivelé**, notamment entre Binic-Étables-sur-Mer et Plérin. Et même si je l'emprunte très souvent, j'aime toujours autant ce sentier. Il offre une vue incroyable sur la baie. Tous les jours, les couleurs et les paysages changent. Sur ce chemin, je me sens vraiment en osmose avec la nature. **C'est ça aussi le trail : le rapport avec la nature, la sensation de liberté...** »



3 jours sur le GR® 34

AU CŒUR DE LA BAIE DE SAINT-BRIEUC



Dépaysement assuré sur la côte nord de la Bretagne, le temps d'un séjour mêlant sport et détente le long du mythique sentier GR® 34. Un parcours qui fait découvrir un condensé du littoral breton où falaises escarpées, plages sauvages et vallées boisées se succèdent au fil des kilomètres. Une échappée sportive et intense avec hébergement cosy et confortable pour recharger les batteries.

Jour 1

Hillion (plage de l'hôtellerie) – Pointe du Roselier (Plérin) – 20 km
Départ de Saint-Brieuc direction Hillion en bus (45 min) ou en taxi (20 min).

On adore

- Observer les oiseaux migrateurs à la cabane d'observation d'Illemont.
- Perdre le regard dans les prés-salés.
- Les insolites cabanons nichés sur la falaise de la Grève du Valais.
- Déjeuner au port du Légué.
- Le panorama à couper le souffle à la pointe du Roselier.
- Profiter du spa du manoir du Roselier.
- Hébergement et restauration au Manoir du Roselier***

Jour 2

Plérin – Saint-Quay-Portrieux – 22 km
Départ du Manoir du Roselier.

On adore

- Le point de vue époustouflant sur la petite cité balnéaire des Rosaires à la pointe de la Béchue.
- Faire une pause contemplative à la pointe de Bréhin.
- Déjeuner au port de Binic.
- Se mouiller les pieds à la plage du Moulin.
- Profiter de la vue mer à la terrasse de l'hôtel Ker Moor.
- Hébergement et restauration à l'hôtel Ker Moor****

Jour 3

Saint-Quay-Portrieux – Tréveneuc
9 km
Départ de l'hôtel Ker Moor.

On adore

- Faire un plouf dans la piscine d'eau de mer de la station balnéaire de Saint-Quay-Portrieux.
- Manger des fruits de mer aux Viviers Saint-Marc à Tréveneuc.
- Le point de vue spectaculaire sur les plus hautes falaises de Bretagne à la pointe du Bec de Vir.

Retour en bus ou en taxi à Saint-Brieuc

- Taxi Saint-Brieuc, service de transport de bagages et de personnes de Paimpol au Cap Fréhel.
- La Malle Postale, service de transport de bagages ou convoyage de véhicule.

Possibilité de rester dormir à Saint-Brieuc et profiter d'une soirée gastronomique dans l'un des nombreux restaurants de la ville.



Bienvenue sur la Vélomaritime®, une étape dans la baie

1 500 km d'itinéraire vélo de la Manche à la mer du Nord, un parcours évocateur à lui tout seul. **Bienvenue sur la Vélomaritime®**. Intégrée à un programme d'aménagement de voie cyclable à l'échelle européenne, les plus aventuriers peuvent pousser jusqu'à Kiev pour 5 100 km (au départ de Roscoff) d'émotions à travers six autres pays. Cette véloroute de l'Europe centrale est accessible au plus grand nombre mais attire aussi les plus sportifs avec quelques dénivélés importants, notamment en Bretagne. Après la montée vient la descente ! L'itinéraire d'ouest en est favorise la prise au vent dans le dos.

ÉTAPE BRIOCHINE

En baie de Saint-Brieuc, le silence s'impose. **C'est la 2^e plus grande réserve naturelle de Bretagne avec ses 35 000 oiseaux**. Après cette pause ornithologique, c'est parti pour **21 km dans la campagne à travers trois vallées** qui mènent sur les viaducs centenaires d'Harel de la Noé, ingénieur des Ponts et Chaussées. Celui des Ponts-Neufs, 27 mètres au-dessus de la rivière du Gouessant, ne laisse pas indifférent.

À NOTER

La Vélomaritime® alterne voies cyclables et routes partagées. Le site dédié y indique les portions, revêtements, dénivélés, liaisons possibles et pauses gourmandes et touristiques.

L'office de tourisme de la baie de Saint-Brieuc est labellisé accueil vélo. Conseils utiles, cartes, services dédiés, tout est fait pour faciliter le périple des deux-roues.



Le parapente a aussi la côte

Sport à sensation d'exception, le parapente est la façon la plus incroyable de prendre un bol d'air en baie de Saint-Brieuc. À la pointe du Roselier et à celle du Vau Madec, une session de parapente offre **une vue à 360° inédite sur le littoral** depuis le ciel. Les conditions et le cadre ici sont en effet idylliques pour la pratique du parapente. **Meilleur atout : le vent qui permet de voler en toute saison**. Nul besoin d'être déjà expert en sport de glisse et à sensations, grâce à l'évolution de la qualité du matériel et de l'encadrement, la discipline est devenue davantage accessible et sécurisée.

Balades nautiques et sportives

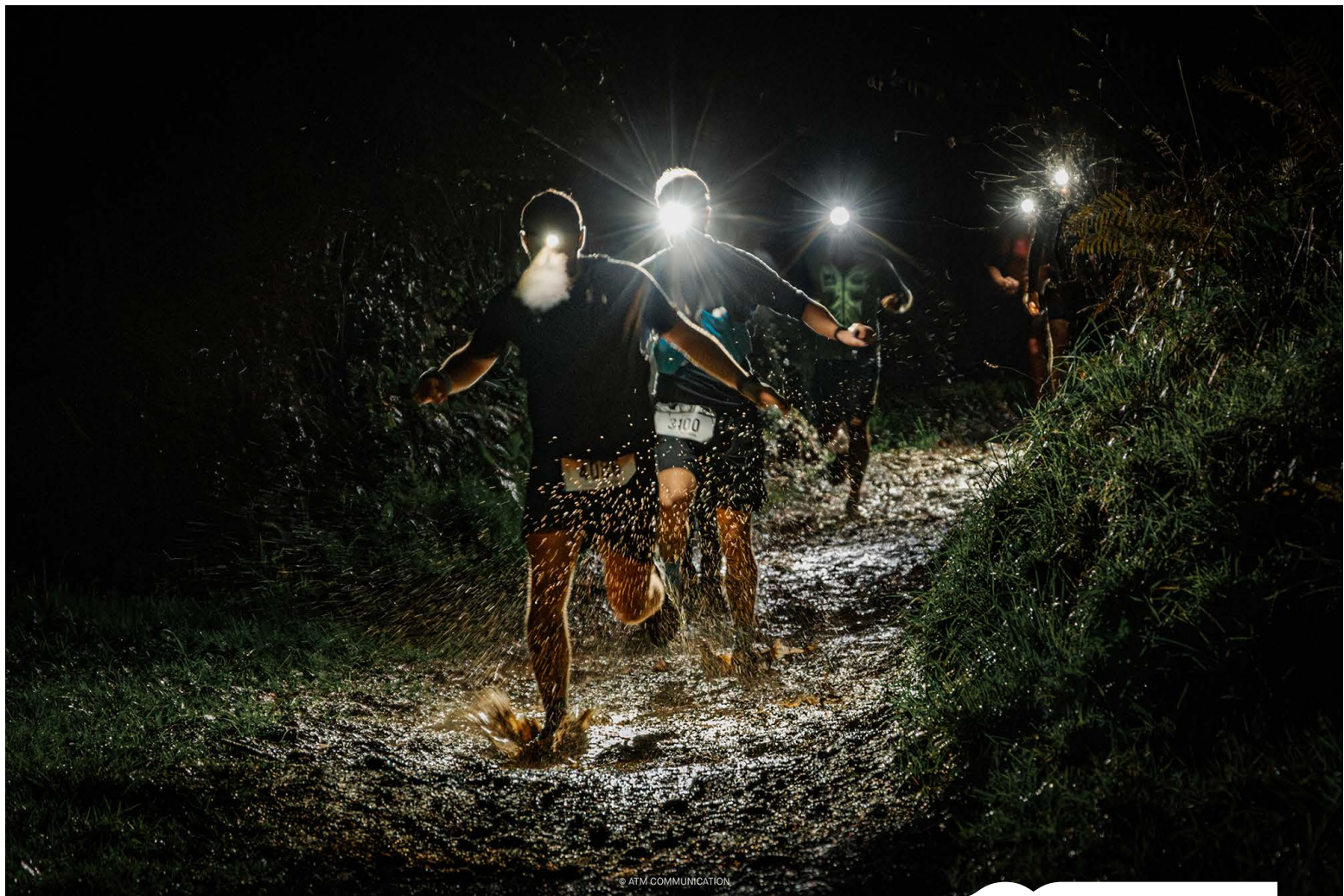


LUDOVIC BACHET, GÉRANT DE LUD'EAU, LOCATION DE KAYAKS ET PADDLES « Des activités sportives qui évoluent »



Situé à Martin plage, au pied de la pointe des Roseliers, Lud'eau a choisi le spot incontournable de la baie pour installer kayaks et paddles de mer. Ludovic, son gérant, observe une évolution de la pratique et souligne les atouts d'un site multisport au pied du GR® 34.

« La baie de Saint-Brieuc a toujours proposé des séjours axés sur l'activité physique alliée à la détente et à la balade. Aujourd'hui, la pratique évolue avec le développement de la pêche sportive en kayak, du canikayak et des activités en famille. J'observe, en effet, un phénomène de transmission au sein des familles dont les parents sont sportifs. Et les enfants sont très demandeurs ! **La nage en mer est devenue une activité courante** encouragée par une baie de Saint-Brieuc assez calme et sécurisée, dont **la température de l'eau n'est plus une barrière**. Au contraire, c'est devenu très tendance ! Ma clientèle évolue aussi avec des sportifs qui viennent se préparer pour des compétitions type trail, triathlon... Le kayak de mer est une excellente pratique. Mais aussi des entreprises ! Je concocte des programmes sportifs alliant activités à terre et en mer pour des séminaires qui ont le vent en poupe. Rando, VTT, kayak... et même du parapente, le tout sur un même site avec vue mer, c'est assez rare pour être apprécié ! »



© ATM COMMUNICATION

La terre, la mer, l'avenir en commun






saintbrieuc-armor-agglo.bzh



**SPORT
NATURE**
*Vivez la Baie
de Saint-Brieuc*

**OFFICE DE TOURISME
DE LA BAIE DE SAINT-BRIEUC**

Zoé Jaffrelot, chargée de promotion
zjaffrelot@baiedesaintbrieuc.com
 02 96 77 60 62
baiedesaintbrieuc.com

CONTACT PRESSE

Florence Beauvois
presse.beauvois@gmail.com
 06 50 10 82 75



© Crédits photos : ATM communication, Emmanuel Berthier, Joël Bellec, DR, Fafa pics, Raphaël Hénaff, Eric Lee, Géraldine Magnan, Sailing energy/world sailing, Seb Schleck