

≡ FOUESNANT-LES GLÉNAN

≡ VITAMINES
SEA



PROGRAMME
DES ACTIVITÉS
LUDIQUES ET
BIEN-ÊTRE

AVRIL/NOVEMBRE 2022

≡ WWW.TOURISME-FOUESNANT.FR



LA RIVIERA
BRETONNE

FOUESNANT-LES GLÉNAN



DÉCOUVRIR EN FAMILLE

OÙ ?

Le marais de Mouterlin vous offre un plongeon bienfaisant à la découverte d'une biodiversité exceptionnelle au cœur d'un site naturel protégé.

Pour notre programme **VITAMINES SEA**, nous avons choisi ce terrain de jeu pour vous proposer une balade unique.

Laissez-vous guider par le jeu et partez à l'aventure pour un parcours sensoriel qui mettra vos sens en éveil. Empruntez une multitude de petits chemins, explorez cette nature, sentez, goûtez, écoutez, regardez et émerveillez-vous le temps d'une balade ludique.

BALADE SENSORIELLE & GOURMANDE

L'ACTIVITÉ

Partez pour une balade qui met vos cinq sens en éveil.

Avez-vous déjà prêté attention aux formes, aux couleurs, aux odeurs qui vous entourent ? Les yeux masqués, vivez une expérience originale et découvrez la nature comme vous ne l'avez jamais vue.

LES BIENFAITS VITAMINÉS :

- Repères modifiés
- Lâcher-prise exigé
- Curiosité stimulée
- Activité pour s'amuser et partager

INFOS PRATIQUES

De 5 à 99 ans

PUBLIC



QUAND



Avril - le mercredi

- 13 avril - 10h00
- 20 avril - 10h00

Juillet - le mercredi

- 13 juillet - 10h00
- 20 juillet - 10h00
- 27 juillet - 10h00

Août - le mercredi

- 03 août - 10h00
- 10 août - 10h00
- 17 août - 10h00
- 24 août - 10h00
- 31 août - 10h00

Octobre/novembre - le mercredi

- 26 octobre - 10h00
- 02 novembre - 10h00

Rendez-vous 15 mn avant le début de l'activité



PRÉVOIR

- Lunettes / chapeau / protection solaire
- Chaussures fermées et confortables

Parking de la plage de Cleut Rouz
Hent Cleut Rouz
Direction Mouterlin

Si report possible

LIEU DE RENDEZ-VOUS



Adulte : 9€

Ado (13-17 ans) : 7€

Enfant (5-12 ans) : 6€

Réservation obligatoire à l'Office de tourisme

PRIX



1h45

DURÉE





APPRENDRE EN FAMILLE



A
V
E
C

Z
E
N
I
M
A
T
E
U
R

OÙ ?

Tout au bout de la pointe du Cap-Coz, lorsque la mer se retire pour laisser paraître les rochers, c'est tout un univers de vie insoupçonné qui se dévoile.

Voici un cadre naturel idéal pour s'adonner à une activité **VITAMINES SEA** à la fois ludique et éco-responsable : observer, apprendre et respecter !

Au rythme de la marée, dans cette atmosphère iodée, apprenez les bons gestes de la pêche et prenez un bol d'air marin en famille !



PÊCHE À PIED

L'ACTIVITÉ

Accompagnés par une animatrice, participez en famille à une activité Pêche à Pied (accessible dès 5 ans) pour mieux connaître ce milieu marin si spécifique et ainsi contribuer à sa préservation.

Découvrez les « petits habitants » de nos côtes, apprenez à les reconnaître et adoptez aussi les bonnes pratiques de la Pêche à Pied. Seau, épuisette & râteau pourront vous être prêtés (1 kit par famille). En fin de séance, vous emporterez plein de beaux souvenirs mais nos « petits amis » retourneront dans leur milieu naturel !

LES BIENFAITS VITAMINÉS :

- Plein d'iode assuré
- Environnement respecté
- Bons gestes adoptés
- Connaissances partagées



INFOS PRATIQUES

De 5 à 99 ans
(présence obligatoire d'un adulte avec les enfants)

PUBLIC



- Lunettes / chapeau / crème solaire
- Des chaussures fermées ne craignant pas l'eau salée / ou des bottes
- Votre matériel si vous en avez

Pointe du Cap-Coz
au bout de la plage
(se garer sur le parking au bout de la pointe)



Adulte : 9 €
Ado (13-17 ans) : 7€
Enfant (5-12 ans) : 6 €

Réservation obligatoire
à l'Office de tourisme

1h00

DURÉE



QUAND



Avril - le jeudi

- 14 avril - 09h30
- 21 avril - 14h15

Juillet - le jeudi

- 14 juillet - 11h15
- 21 juillet - 17h15
- 28 juillet - 11h00

Août - le lundi (en soirée) ou le jeudi

- 04 août - 15h00
- 08 août - 19h45
- 11 août - 09h45
- 18 août - 15h30
- 25 août - 10h00

Octobre - le jeudi

- 27 octobre - 12h00

Rendez-vous 15 mn
avant le début de l'activité





BALADE AU GRAND AIR



A
V
E
C

Z
E
N
I
M
A
T
E
U
R

OÙ ?

Le marais de Moustierlin vous offre une immersion au cœur d'un site naturel préservé. Avec sa multiplicité de paysages et son exceptionnelle biodiversité, voici le lieu privilégié pour une promenade entre terre et mer.

Pour notre programme **VITAMINES SEA**, nous avons choisi ce terrain de jeu pour une balade qui vous invite à vous reconnecter à la nature.

Empruntez le sentier côtier, contournez des étangs et de grandes prairies, longez le bord de mer face à l'Archipel des Glénan, observez les oiseaux et profitez de la quiétude du lieu pour prendre soin de vous.



SOPHRO-BALADE

L'ACTIVITÉ

Découvrez cette balade qui allie la randonnée à des exercices de sophrologie. Elle vous invite à lâcher prise et à vous reconnecter à la nature et à votre corps.

Imprégnez-vous du calme qui vous entoure et laissez les ondes positives ne faire qu'un avec vous.

LES BIENFAITS VITAMINÉS :

- Respiration posée
- Relaxation décuplée
- Mental apaisé
- Rythme naturel retrouvé

INFOS PRATIQUES

De 11 à 99 ans

PUBLIC



PRÉVOIR

- Lunettes / chapeau / protection solaire
- Eau
- Serviette (pour s'asseoir)
- Chaussures fermées et confortables

Chapelle de Kerbader
Hent Kerbader
Direction Moustierlin

Si report possible

LIEU DE RENDEZ-VOUS



PRIX

Adulte : 12€
Ado (11-17 ans) : 10€

Réservation obligatoire à l'Office de tourisme

2h00

DURÉE



QUAND



Juin - le mercredi
• 22 juin - 10h00

Juillet - le mardi ou le mercredi
• 06 juillet - 10h00
• 26 juillet - 10h00

Août - le mardi
• 16 août - 10h00

Septembre - le mercredi
• 7 septembre - 10h00

Rendez-vous 15 mn avant le début de l'activité



PAUSE DYNAMIQUE



A
V
E
C

Z
E
N
I
M
A
T
E
U
R

OÙ ?

A l'arrière du Cap-Coz, le panorama vaut le détour et vous offre un écrin de verdure vivifiant.

Pour notre programme **VITAMINES SEA**, nous avons choisi de vous faire profiter des bienfaits naturels de l'Anse de Penfoullic.

C'est le lieu idéal pour « se lâcher », prendre du plaisir en rythme et faire le plein d'énergie positive.

Respirez à pleins poumons et profitez, tout simplement !



ZUMBA



L'ACTIVITÉ

Détendez-vous et prenez du plaisir !

C'est en mouvement que vous allez vous ressourcer : chacun à son rythme, en s'amusant et en se laissant porter par l'entrain de la séance, vous vous libérez au grand air et vous vous faites le plus grand bien. En mode « good mov' - good vibes », lâchez prise et adoptez cette positive attitude qui vous donnera du pep's !

LES BIENFAITS VITAMINÉS :

- Détente assurée
- Corps tonifié
- Esprit libéré
- Organisme oxygéné

INFOS PRATIQUES

À partir de 14 ans

PUBLIC



PRÉVOIR

- Lunettes / casquette / crème solaire
- À boire
- Tenue souple et baskets (+ serviette)

À l'arrière du Cap-Coz
Cale de Pen An Cap

Si ☁️ repli en intérieur

LIEU DE RENDEZ-VOUS



PRIX

7€ la séance pour tous

Réservation obligatoire
à l'Office de tourisme

1h00

DURÉE



QUAND



Juin - le mardi

- 21 juin - 10h30
- 28 juin - 10h30

Juillet - chaque mardi & vendredi

- à 10h30

Août - chaque mardi & vendredi

- à 10h30

Septembre - le mardi

- 06 septembre - 10h30

Rendez-vous 15 mn
avant le début de l'activité



INSTANT RELAX



A
V
E
C

Z
E
N
I
M
A
T
E
U
R

OÙ ?

Entre les pointes de Beg-Meil et du Cap-Coz, la côte se compose de petites criques naturelles, de vrais cocons !

Pour notre programme **VITAMINES SEA**, nous avons choisi de vous emmener du côté de Bot Conan.

Blotti entre les rochers et face à l'océan, ce cadre naturel c'est « the place to be » pour se ressourcer.



ÉVEIL DOUCEUR DU CORPS

L'ACTIVITÉ

Installez-vous confortablement dans une petite crique pour une séance de relaxation et de gymnastique sensorielle.

Accordez-vous un moment pour lâcher prise, être à l'écoute de votre corps et de vos sens et vous reconnecter à la nature.

LES BIENFAITS VITAMINÉS :

- Sur soi, son attention recentrer
- Physique et mental relâchés
- Organisme apaisé
- Tonus augmenté

INFOS PRATIQUES

De 12 à 99 ans

PUBLIC



QUAND



Juillet - le jeudi :

- 07 juillet - 10h00
- 21 juillet - 10h00
- 28 juillet - 10h00

Août - le jeudi :

- 04 août - 10h00
- 11 août - 10h00
- 18 août - 10h00
- 25 août - 10h00

Septembre - le jeudi :

- 01 septembre - 10h00

Rendez-vous 15 mn avant le début de l'activité



PRÉVOIR

- Lunettes / chapeau / protection solaire
- Natte ou serviette de plage

Stationner au parking de la plage de Bot-Conan
Rue Hent Lantecoste (direction Beg-Meil)
RDV sur la plage située à gauche à la sortie du parking.



LIEU DE RENDEZ-VOUS



PRIX

Adulte : 10€
Ado (12-17 ans) : 8€

Réservation obligatoire à l'Office de tourisme

1h15

DURÉE





OBSERVATION & DÉFI FAMILLE



OÙ ?



JEU DE PISTE

Du côté de Beg-Meil, de nombreuses petites « ribines » peuvent mener à des trésors !

Pour cette activité, nous vous invitons à les emprunter en endossant le rôle du parfait enquêteur.

Au gré des petites impasses & des chemins creux, tantôt à l'ombre des pins, tantôt en suivant le sentier côtier, émerveillez-vous de tout ce qui vous entoure et soyez aux aguets !

« LE FESTIN PERDU »

L'ACTIVITÉ

Si vous aimez « mener l'enquête », cette activité est faite pour vous : en famille, entre amis, apportez votre aide à Archibald, grand-oncle de la famille des Archikurieux et trouvez la clef du mystère !

Un animateur vous accueillera et vous délivrera le « kit du fin limier » ! Partez ensuite à l'aventure **en autonomie**, à votre rythme pour résoudre une succession d'énigmes et permettre à Archibald de réussir !

LES BIENFAITS VITAMINÉS :

- Méninges activées
- Défi relevé
- Bonne humeur assurée
- Complicité et bonheur partagés



INFOS PRATIQUES

À partir de 8 ans
En équipe de 2 à 6 personnes
(présence d'un adulte à minima)

PUBLIC



QUAND



Avril - le mercredi

- 13 avril - 14h00
- 20 avril - 14h00
- 27 avril - 14h00

Juillet - le mercredi

- 13 juillet - 14h00
- 20 juillet - 14h00
- 27 juillet - 14h00

Août - le mercredi

- 03 août - 14h00
- 10 août - 14h00
- 17 août - 14h00
- 24 août - 14h00
- 31 août - 14h00

Octobre/novembre - le mercredi

- 26 octobre - 14h00
- 02 novembre - 14h00

Rendez-vous 15 mn avant le début de l'activité



PRÉVOIR

- Lunettes / casquette / protection solaire
- À boire et pourquoi pas un p'tit goûter ?
- De bonnes baskets
- Un smartphone rechargé !



À Beg-Meil
(Rdv au parking des Dunes - route des Dunes)



LIEU DE RENDEZ-VOUS



PRIX

26€ pour 2 / 39€ pour 3
51€ pour 4 / 63,50 € pour 5 / 76 € pour 6

Réservation obligatoire à l'Office de tourisme

1h30 à 2h00

DURÉE





REMUE-MÉNINGES EN FAMILLE



OÙ ?

Beg-Meil est un concentré de tout ce qui fait le charme de la Bretagne : plages de rêve, sentier côtier avec vue panoramique, petits chemins creux où on aime flâner...

Pour cette activité, nous vous proposons d'observer tout ce qui vous entoure, de prendre le temps de s'attarder sur des « petits détails » qui peuvent nous échapper si on passe trop vite.

Ainsi, au gré d'un parcours que vous définirez vous-même dans Beg-Meil, laissez-vous porter par le jeu et devenez « [k]urieux » de tout pour retrouver plein de petits trésors qui valent le coup d'œil !

E
N
A
U
T
O
N
O
M
I
E

CHASSE AUX [K]URIOSITÉS

L'ACTIVITÉ

Au gré d'une balade familiale ou entre amis, en autonomie, ouvrez grand les yeux & trouvez à votre tour ces « [K]uriosités » qui ont attiré l'attention d'autres avant vous. Levez la tête, scrutez ce qui vous entoure! Plusieurs niveaux de jeu sont proposés (voir ci-contre).

En début de parcours, un animateur vous confiera quelques outils. Partez ensuite à la recherche de ces « pépites » et profitez du grand air! En fin de balade, retrouvez l'animateur et partagez avec lui vos trouvailles.

LES BIENFAITS VITAMINÉS :

- Concentration accentuée
- Esprit d'équipe décuplé
- Réflexion intensifiée
- Grand bol d'air assuré

INFOS PRATIQUES

- 4 niveaux de jeux :
- 4/6 ans (famille, les enfants ne savent pas lire)
- 7/12 ans (famille, les enfants lisent)
- Ados/adultes (famille avec ados/entre adultes)
- Experts (niveau++/avec déjà une 1ère expérience)

PUBLIC



PRÉVOIR

- Lunettes / casquette / crème solaire
- À boire & pourquoi pas un petit goûter?
- De bonnes baskets
- De quoi vous photographier !



À Beg-Meil
RDV parking des Dunes - route des Dunes



LIEU DE RENDEZ-VOUS



PRIX

Ado/Adulte/Expert : 9€
Enfant (4-6 et 7-12 ans) : 8€

Réservation obligatoire
à l'Office de tourisme



1h30 à 2h00

DURÉE



QUAND



Avril - le mercredi

- 13 avril - 14h30
- 20 avril - 14h30
- 27 avril - 14h30

Juillet - le mercredi

- 13 juillet - 14h30
- 20 juillet - 14h30
- 27 juillet - 14h30

Août - le mercredi

- 03 août - 14h30
- 10 août - 14h30
- 17 août - 14h30
- 24 août - 14h30
- 31 août - 14h30

Octobre/Novembre - le mercredi

- 26 octobre - 14h30
- 02 novembre - 14h30

Rendez-vous 15 mn
avant le début de l'activité



