

# ≡ FOUESNANT-LES GLÉNAN

≡ VITAMINES  
SEA



PROGRAMME  
DES ACTIVITÉS  
LUDIQUES ET  
BIEN-ÊTRE

AVRIL/NOVEMBRE 2022

≡ [WWW.TOURISME-FOUESNANT.FR](http://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**



- 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**



A  
V  
E  
C  
  
Z  
E  
N  
'  
I  
M  
A  
T  
E  
U  
R





## 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, époussette & 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



QUAND



**Juin - le mercredi**  
• 22 juin - 10h00

**Juillet - le mardi**  
• 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



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





## 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 Penfoulc.

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



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



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





## 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

DURÉE

1h15





# 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

DURÉE



1h30 à 2h00





# 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 !

## 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

E  
N  
A  
U  
T  
O  
N  
O  
M  
I  
E





