



Randonnée sur le GR®34 à Plomodiern



COMMUNIQUÉ DE PRESSE · JANVIER 2025

# Brest terres océanes, l'itinérance douce du bout du monde



Sur la Véloroute V45, La Littorale à Plougonvelin

**A**vis aux amateurs d'itinérance douce, à pied ou à vélo, la destination Brest terres océanes est le terrain de jeu idéal.

Dans ce bout du monde, on se laisse porter par des panoramas à couper le souffle qui en plus changent à chaque virage, chaque foulée, ou chaque coup de pédale. Avec une variété de paysages incroyables, on profite donc ici d'un concentré de Bretagne pour respirer à pleins poumons cet air iodé qui fait du bien !

L'itinérance douce, c'est plus qu'un mode de déplacement, c'est un art de vivre pour un tourisme responsable. Une manière de ralentir, de regarder autour de soi, de savourer l'instant en se fondant respectueusement dans le paysage.

## + À pied : du GR®34 aux petits chemins secrets

Le mythique GR®34 est un incontournable pour les amoureux de randonnée. Appelé sentier des douaniers, il serpente le long des côtes bretonnes. Brest terres océanes se distingue des autres destinations bretonnes grâce à sa diversité de paysages maritimes. Le long de ses 450 km de littoral, les randonneurs observent un concentré de Bretagne. Démonstration : les gros chaos rocheux sur de longues plages de sable blanc de la Côte des Légendes, les majestueux abers qui serpentent vers l'intérieur des terres, les grands espaces dunaires et les côtes à falaise de l'Iroise jusqu'à Brest, le vaste plan d'eau de la rade de Brest avec ses recoins secrets, les caps et les pointes sauvages de la presqu'île de Crozon, les grandes étendues de dunes

bordant les plages du Menez-Hom Atlantique, sans oublier les paysages insulaires entre Molène et Ouessant. Adapté à tous les niveaux, le GR®34 s'adresse autant aux marcheurs occasionnels qu'aux randonneurs aguerris. Que l'on choisisse une balade de deux heures ou une aventure de plusieurs jours, ici, c'est le chemin qui compte, pas la destination.

Pour des grandes randonnées en boucle, on opte pour les GR® de Pays :

Le GR® de Pays de la Presqu'île de Crozon s'étire sur 175 km et se parcourt en 8 jours. Il invite à explorer une péninsule sauvage et authentique, ponctuée de paysages spectaculaires entre mer, landes et falaises. Les randonneurs traverseront des sites emblématiques comme la Pointe de Pen-Hir avec ses célèbres Tas de Pois, ou encore l'anse de Dinan et ses plages sublimes, véritables bijoux naturels. Optez pour son exploration en dehors de la période estivale.

Le GR® de Pays d'Iroise, avec ses 92 km réalisables en 5 jours, offre une immersion sur les falaises qui bordent le parc naturel marin d'Iroise. Les marcheurs découvriront des villages pittoresques comme Saint-Renan (point de départ), Lanildut et Le Conquet, et pourront admirer en route les phares emblématiques de Trézien, Kermorvan et Saint-Mathieu. Profitez du très réputé marché de Saint-Renan le samedi (à l'année).

Voir toutes les infos sur les randonnées proposées par Brest terres océanes.



Balade le long du Canal de Nantes à Brest



En presqu'île de Crozon

## Prêts à partir : 3 jours / 2 nuits Presqu'île de Crozon - Menez-Hom

Cette randonnée itinérante de 3 jours au cœur du parc naturel régional d'Armorique relie les paysages spectaculaires de la Presqu'île de Crozon en passant par le sommet du Menez-Hom.

**JOUR 1 :** Départ du petit village de Landevennec aux confins de la rade de Brest. Marche vers le bourg d'Argol. Petite mise en jambe de 13 km

**JOUR 2 :** Traversée de la lande sauvage avec l'ascension du Menez-Hom (330 m) offrant un panorama exceptionnel sur la rade de Brest et la baie de Douarnenez, avant de redescendre vers la plage de Pentrez. Rando de 22 km

**JOUR 3 :** Le long du littoral de la presqu'île de Crozon jusqu'à la jolie station balnéaire de Morgat. Rando de 24 km.

Pour en savoir plus sur ce circuit.

## + À vélo : une échappée en roue libre

Pour les cyclistes, Brest terres océanes déploie un maillage de pistes cyclables et de véloroutes sur lequel on retrouve des acteurs ayant la marque Accueil Vélo®. Hébergeurs, offices de tourisme, sites emblématiques tels qu'Océanopolis ou encore les phares d'Iroise, tous s'engagent à offrir des services adaptés aux besoins des cyclistes : abris sécurisés, kits de réparation, conseils d'itinéraires et bien plus encore.

Parmi les itinéraires phares, la véloroute La Littorale V45 nous emmène sur 200 km de phare en phare, en longeant les côtes et se poursuit le long de la rade de Brest. Idéale pour une aventure familiale ou une escapade en solo, cette véloroute alterne bords de mer et villages pittoresques où faire une pause crêpes – oui, on l'aura bien mérité !

Mais de nombreux autres circuits existent pour une courte balade ou de l'itinérance.

[Voir toutes les infos sur la destination à vélo.](#)

## + Balade sur le Canal de Nantes à Brest – de Lennon à Port-Launay – Aller 35 km

Ici, sur le chemin de halage, on passe d'écluses en maisons éclusières, en suivant les méandres de l'Aulne qui coule dans le canal et qui finit sa course en rade de Brest. À voir en chemin : Le charmant bourg de Port-Launay, Châteaulin, l'enclos paroissial de Pleyben et la péniche Le Victor.

## + En itinérance La Route des Phares à vélo 237 km – 7 jours / 6 nuits – De mars à novembre

Ce séjour est proposé par Visit Ouest pour découvrir la Route des Phares à vélo. Au départ de Brest, avec 6 étapes de 40 km de moyenne pour passer de phare en phare. La location de vélo électrique est possible pour ce circuit. Sont inclus : hébergements, petits-déjeuners, transferts des bagages et documents de voyage. Nuitées à Brest, Le Conquet, Porspoder, Landéda, Kerlouan et Landerneau.

[Pour en savoir plus sur La Route des Phares à vélo.](#)



A vélo sur la Route des Phares

## + Zoom sur La Route des Pingouins

La Route des Pingouins est bien plus qu'un simple itinéraire : c'est une invitation à explorer la région sous le signe du patrimoine, de la nature et de la vie collective. Au cœur de cette initiative, on trouve une sélection variée d'hébergements et de restaurants soigneusement choisis pour répondre à tous les budgets et toutes les envies. Que l'on soit en quête d'un gîte chaleureux, d'un hôtel de charme, d'une auberge conviviale ou d'une table gastronomique mettant en valeur les saveurs locales, la Route des Pingouins saura combler toutes les attentes. [En savoir plus](#).

## + Retour aux sources

Après avoir conquis les rivières du monde entier et représenté la France aux Jeux Olympiques de 2016, la kayakiste Léa Jamelot revient à ses premières amours : le canal de Nantes à Brest, là où tout a commencé il y a 22 ans. Pour célébrer ce retour aux sources, elle s'attaque à un défi hors normes : 364 km, 237 écluses, le tout en 12 jours chrono ! Un exploit à suivre de près, du 12 au 14 juin, sur ce parcours qui mêle histoire, nature et performance. [En savoir plus](#)



Sur une plage de Plouénéour-Brignogan-Plages

## + Les nouveaux hébergements

### le long du GR®34 et de la véloroute La Littorale V45

#### **Hôtel de la mer à Plouénéour-Brignogan-Plages \*\*\*\***

Entièrement rénové et décoré avec beaucoup de goût en 2024, l'Hôtel de la mer est un peu comme une grande maison de famille, idéalement située sur une magnifique plage de la côte des Légendes. L'hôtel dispose de 31 chambres, dont 18 face à la mer et d'un spa utilisant les produits de la marque bretonne Omnisens. En sortant de l'hôtel, une balade vers le phare de Pontusval s'impose en passant devant l'œuf de dragon, une œuvre d'art issue des Ribin' de l'imaginaire qui réinventent les légendes de cette Côte des Légendes

[En savoir plus](#).

#### **La station Volubile, Gîte d'étape et restaurant à Guissény**

Ce lieu chargé d'histoire a été transformé avec brio par la famille Troadec. Ancienne station-service, elle conserve quelques clins d'œil de son passé, comme l'enseigne rétro et la pompe emblématique sur le trottoir. Elle accueille aujourd'hui un gîte d'étape pouvant accueillir jusqu'à 14 personnes, et un restaurant convivial et chaleureux où la cuisine bistrannique et les produits locaux règnent en maîtres.

[En savoir plus](#).

## + Pour faire rimer rando et hébergements insolites voici notre sélection 2025

#### **Cabane rando au camping du Tromeur à Lanildut**

Des cabanes pour 2 personnes avec un plafond transparent pour observer les étoiles et recharger ses batteries !

[En savoir plus](#).

#### **Ty-Bulle à Ploudalmézeau**

Une bulle posée sur la dune pour une nuit à ciel ouvert face à la mer. [En savoir plus](#).

#### **Les cabanes étapes du camping du Curnic à Guissény**

Des cabanes en bois nichées en plein cœur des dunes pour se laisser bercer par le bruit des vagues. [En savoir plus](#).



Pour illustrer vos articles, 2 médiathèques sont à votre disposition :

- Celle du photographe Mathieu Rivrin : [GLAZ Pictures](#)

- Celle de notre destination : [Brest terres océanes](#).

# brest-terres-oceanes.fr

### Contacts presse

Agence Esperluette & Associés - Valérie KUGLER  
valerie@agence-leseperluette.com | 07 77 92 08 19

Brest terres océanes - Patricia HAMON  
patricia.hamon@brest-terres-oceanes.fr | 07 48 13 87 46