

Vacances en Falaises d'Armor

Votre guide Facile à Lire et à Comprendre (FALC)



Guide contrôlé par SATRA Tréguier.
Adapei-Nouvelles



L'Office de Tourisme Falaises d'Armor rend ses informations accessibles au plus grand nombre.

Le FALC va aider :

- Les personnes étrangères qui ne parlent pas très bien français.
- Les personnes en situation de handicap.
- Les personnes âgées.
- Les personnes qui ne maîtrisent pas la lecture et l'écriture.
- Le jeune public.

Sommaire

Page 3 : Informations utiles

Page 8 : activités de plein air

Page 15 : activités avec des animaux

Page 16 : pour s'amuser

Page 17 : la culture

Pages 19-20 : les manifestations

Page 21 : les restaurants

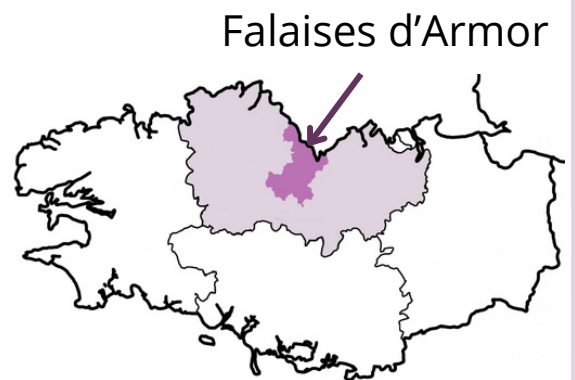
Page 24 : informations pratiques

C'est où ?

En Bretagne.



Dans le département des Côtes d'Armor



Comment venir ?

En voiture :



- par la 4 voies
 - Sortir direction Lanvollon
pour aller de Lanvollon à Plouha il y a un grand rond-point
avec le panneau Plouha.



En train:

- A Paris vous prenez le train à la gare Montparnasse.
 - C'est 2h15 pour arriver à Saint-Brieuc.
 - C'est 2h30 pour arriver à Guingamp.
- A la sortie des gares il y a :
 - Des taxis.
 - Des locations de voitures.
 - Des bus du réseau Breizhgo.

Avec une voiture c'est environ 25 minutes depuis la gare de Saint-Brieuc.

C'est environ 15 minutes de la gare de Guingamp.



En avion :

- A l'aéroport de Paris-Charles De Gaulle,
 - Pour Brest (aéroport de Guipavas).
 - Pour Rennes (aéroport de Saint Jacques de la Lande.)

Dans les aéroports on peut réserver des voitures :

- Au départ de Rennes c'est 1h30.
- Au départ de Brest c'est 1h25.

Nous contacter

@ contact@falaisesdarmor.bzh

☎ 02 96 70 12 47

f Falaises D'Armor

📷 @falaisesdarmor

Nos bureaux d'informations touristiques :

- zone artisanale du Ponlô, 22290 Lanvollon
- 7 Avenue Laënnec, 22580 Plouha
- 2 Rue du Maillet, 22170 Châtelaudren-Plouagat

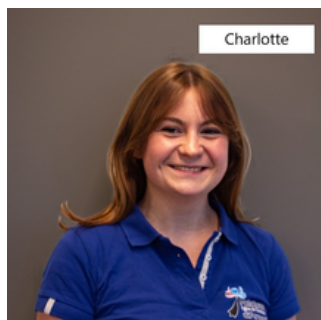
Pour connaître nos horaires d'ouverture :



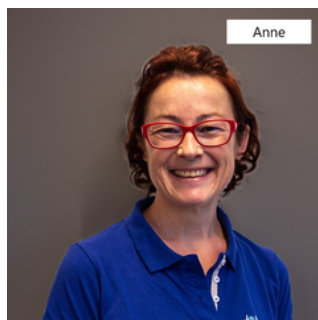
Nos agents vous accueillent. Vous pourrez les trouver dans l'un de nos 3 bureaux.



Jean-François



Charlotte



Anne



Valérie

Si vous avez un chien

L'Office de Tourisme aide pour trouver

- Un hébergement
- Des choses à faire
- Des restaurants

Il faut demander le guide Toutourisme.

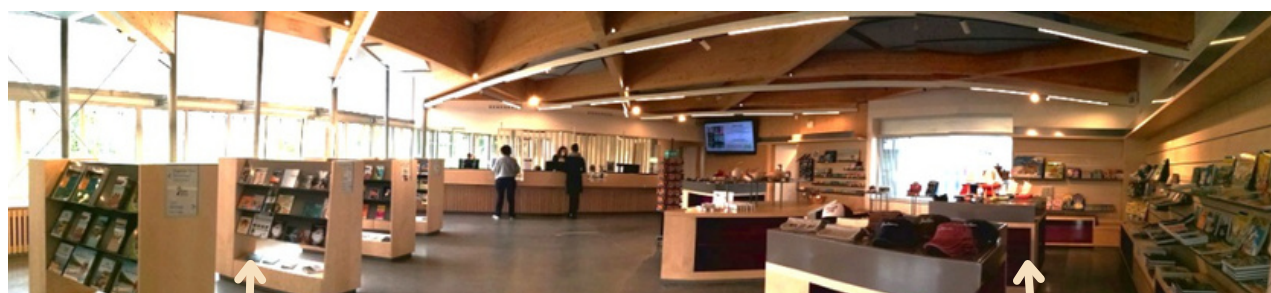


Carte des Falaises d'Armor

BREIZHGO



Bureau de Lanvollon au rond-Point du Ponlô.
Direction Plouha puis première à gauche.



Brochures touristiques

Entrée

Boutique

**Bureau de Plouha
5, Avenue Laënnec**



**Le Bureau de Châtelaudren-
Plouagat est dans le Petit Echo de
la Mode, 2 rue du Maillet**



Activités en plein air

La mer

Les plages de plouha

Bonaparte



Le Palus

à marée basse et avec de l'aide 

Toilettes



Port Moguer



Gwin Zégal



Bréhec



Toilettes



Toute l'année



 = on peut y aller en fauteuil

Tiralo sur réservation au Centre
Nautique de Bréhec

 02 96 22 62 66

@ cnbrehec@gmail.com



Vous pouvez ramasser des coquillages quand c'est marée très basse.

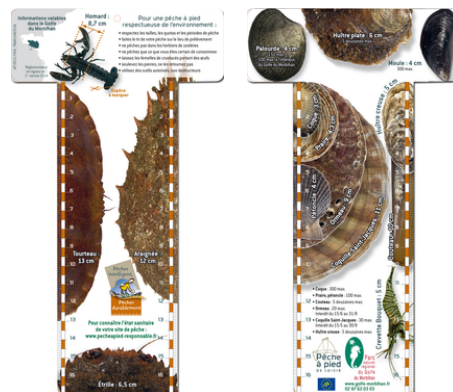


**Il faut prendre les horaires de marées à l'Office de
Tourisme ou lire la page 20.**



Et respecter les tailles des
coquillages.

Réglette gratuite à l'Office
de Tourisme.



Wild-swimming = nager en partant d'endroits sauvages.

Il faut s'inscrire à l'Office de Tourisme pour le faire.



Coasteering = nager, escalader des rochers et sauter dans la mer.

Il faut s'inscrire à l'Office de Tourisme pour le faire.



Se promener sur un bateau traditionnel ou aller à Bréhat.

Les billets sont en ventes à l'Office de Tourisme.



Se promener sur un petit bateau sur un **paddle**.

Paddle = planche pour se déplacer debout sur l'eau avec des pagaies.



Il faut s'inscrire au centre Nautique de Bréhec.

☎ 02 96 22 62 66 @cnbrehec@gmail.com

Ou avec Guy Kayak.

☎ 06 02 06 40 58 @guy.kayak@outlook.fr



Découvrir les algues au bord de mer.
Il faut réserver à Algues Armorique.

☎ 06 85 98 64 89

@ contact@algues-armorique.com



Apprendre la pêche à pied
Avec Plouharmor.
Il faut s'inscrire à l'Office de
Tourisme pour le faire.
Avoir des bottes ou des chaussures
en plastique.



Week-end Ice Swimming

Ice-swimming = nager dans de
l'eau froide

C'est tous les ans en février plage
de Brehec à Plouha.

Il y a un marché et des animations.

Le dimanche matin il y a des
compétitions de nage dans l'eau de
mer qui est froide.



Aquagym = Faire des mouvements dans l'eau debout.

Il faut s'inscrire à Fit Ocean.

 06 83 77 54 59

Nage hivernale = nager en mer pendant l'hiver.

Il faut s'inscrire à l'Office de Tourisme pour commencer à le faire.

Il y a une grande fête en février plage de Bréhec, c'est le week-end **Ice-swimming** = nage hivernale en anglais.

Les beaux points de vues

La route des falaises



C'est un **itinéraire** qui va de Tréveneuc à Paimpol pour les voitures. Nous vous donnons la carte avec les sites où s'arrêter.

Itinéraire = une route ou un chemin à suivre dans un voyage.

La Pointe de Plouha

C'est la plus haute falaise de Bretagne.

Elle est à 104 mètres de hauteur.

Vous vous gardez et après vous prenez le chemin à gauche.



Le port de Gwin Zegal

Les bateaux sont attachés à des troncs d'arbres.

Il faut se garer et descendre par le chemin.

Il faut marcher 10 minutes avant d'arriver.



La rivière

Son nom est Le Leff.

Pour pêcher il faut acheter une carte pêche. L'Office de Tourisme vend les cartes pêche.

A Châtaudren-Plouagat un monsieur explique comment pêcher au bord de l'étang. Il faut s'inscrire.

 06 09 37 39 54 @ jeanpierre.richard3@bbox.fr

La randonnée

A pied

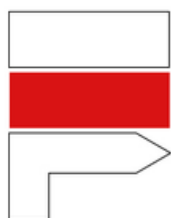
En bord de mer, le chemin s'appelle GR 34.

Il faut suivre le **balisage** :

balisage = des dessins pour montrer où va le chemin.



Bonne direction



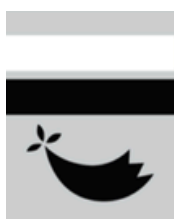
Changement de direction



Mauvaise direction



En campagne, un chemin fait le tour de la Bretagne, c'est Mon Tro Breizh.



Bonne direction



Changement de direction



Mauvaise direction



Nous vous donnons aussi des fiches pour vous promener à pied.



9,8 km



5,8 km



9 km



19,3 km



6,4 km



12,3 km



21 km



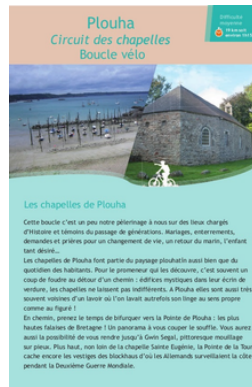
15 km

A vélo

Nous vous donnons des fiches pour vous promener à vélo.



13 km



19 km



La Vélomaritime, de la Manche à la Mer du Nord

LA CÔTE DE GRANIT ROSE
LES CAPS D'EROUY ET FRÉHEL
LE MONT-SAINT-MICHEL

LES PLAGES DU DEBARQUEMENT
LES FALAISES D'ETRETAT
LA BAIE DE SOMME

LA CÔTE D'OPALE ET LES DEUX-CAPS
DUNKERQUE ET LES DUNES DE FLANDRE



Partie française de l'EuroVelo 4

www.lavelomaritime.fr

#LaVélomaritime



Pour louer des vélos

Le magasin Duduañ à Plouha
A coté de la poste à Plouha.



Visiter la Savonnerie d'Armor à Lanvollon

La boutique est ouverte du mardi au samedi.

Demander les heures de visites à l'Office de Tourisme.

☎ 02 90 03 62 35

Voir le site internet.



Etre avec des animaux

Les Anes de Min Guen c'est une ferme avec des ânes, des lapins, des poules. Vous pouvez les caresser. Vous pouvez vous promener avec un âne.

☎ 06 65 05 49 36

Voir leur site internet.



Le Zoo de Trégomeur

Voir leur site internet pour toutes les informations.



Le Terrarium de Kerdanet à Châtaudren-Plouagat.

Pour voir des tortues, des grenouilles et des serpents. Il y a des sortes de serpents de Bretagne et d'autres pays.

Vous téléphonez pour avoir les heures d'ouvertures ou leur site internet.

☎ 02 96 32 64 49



Les jeux

Jeu de piste Mystère Abgrall à prendre au bureau de l'Office de Tourisme quand vous êtes à Châtaudren-Plouagat.



Le magasin Duduañ à Plouha organise aussi des activités pour faire de la couture, fabriquer des bijoux, décorer des tasses.

☎ 06 14 03 75 29



Hisse et Ho ! : c'est un endroit pour s'amuser dans des filets en haut des arbres.

☎ 06 75 03 13 42

Voir leur site internet pour les informations.

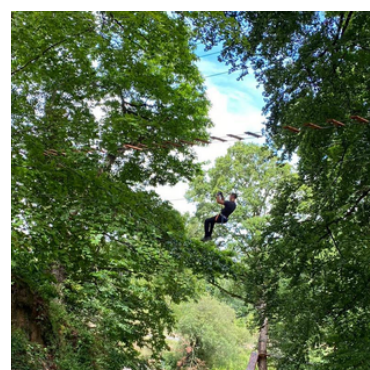


Lantic Parc Aventure à Lantic.

C'est un endroit pour s'amuser dans les arbres ou jouer à se viser avec de la peinture.

☎ 07 49 29 81 95

Voir les informations sur leur site internet.



Cap Armor : c'est un programme de plein d'activités à faire avec d'autres gens.

Pendant l'été Il y a du badmington, du foot en salle, de l'escalade.

La culture

La pierre

En bord de mer.

A Bréhec, sur une partie de la plage, les roches sont mauves.



Les chapelles

Nous vous donnons une brochure avec les ouvertures des chapelles.

Les 2 chapelles les plus importantes sont :

Kermaria-An-Iskuit à Plouha, on peut voir une belle fresque.



Notre Dame du Tertre à Châtelaudren-Plouagat, elle a des plafonds peints.



Les boîtes à chef = ce sont des boîtes en forme de maison.

Dedans il y a les crânes de gens morts.



Les pardons = ce sont des fêtes bretonnes.

La journée commence par une messe.

Après il y a une procession et un grand repas payant.

Tout le monde peut participer.

Parfois le soir on allume un feu de joie ou on danse.



Le Petit Echo de la Mode

C'est une ancienne imprimerie.
Maintenant c'est un centre culturel.

On peut aller à des spectacles
et voir des expositions.
Pour avoir le programme et les
informations :

 02 96 79 26 40

Et sur leur site internet



Les expositions

Des artistes exposent dans plusieurs endroits.
L'Office de Tourisme donne les informations.
C'est aussi sur le site internet

Les circuits de découverte

Application Shelburn

Ca raconte l'histoire de résistants pendant la
Deuxième Guerre Mondiale.

Sur le téléphone, ouvrez Apple Store ou Google
play et cherche Shelburn.

Téléchargez avant de faire la visite.

Il faut se garer à la chapelle Saint Samson à
Plouha et démarrer Shelburn sur le téléphone.

Quand on appuie sur les numéros on peut voir
les petits films.

Pendant les vacances, vous pouvez faire la visite
avec l'Office de Tourisme.

C'est Marine qui raconte ce qui s'est passé en
1944.



Châtelaudren

Petite Cité de Caractère®
de Bretagne



La visite de Châtelaudren-Plouagat avec l'Office de Tourisme ou avec un plan. Pour visiter avec l'Office de Tourisme il faut réserver. Pour visiter avec un plan il faut demander à l'Office de Tourisme.

Les visites dans la forêt Avaugour-Bois Meur à Saint Pever.

Il faut demander les dates à l'Office de Tourisme.

On peut aussi se promener seul dans la forêt avec un plan.



Les manifestations

Fest-noz = c'est le nom breton d'une fête qui a lieu le soir avec de la musique et de la danse traditionnelles.

Il y en a beaucoup l'été.



Un Dimanche en Forêt

C'est en juin dans la forêt d'Avaugour-Bois Meur.

C'est une fête avec des spectacles et des animaux.

On peut grimper aux arbres. On peut faire des jeux.

Entrée gratuite.

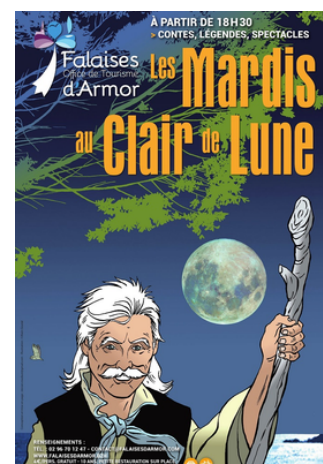


Les Mardis au Clair de Lune

C'est 4 mardis en été. C'est le soir.

Il faut demander les dates et le programme à l'Office de Tourisme.

4 € par personne. Gratuit pour les enfants jusqu'à 9 ans.



Jeu

Jeu grandeur nature sur les plages de Plouha

Chaque lundi du 13 juillet au 10 août 2026.

Une plage différente chaque lundi.



Les Gargouilles

On peut descendre des clochers en rappel.

En rappel = attaché avec une corde pour ne pas tomber.



Pour voir toutes les fêtes il faut aller voir sur le site internet.



Les restaurants



Crêperies

CRÊPERIE DU LEFF

2 Rue Aribart
22170 Chatelaudren-Plouagat
02 96 74 33 57

LE TEMPS D'UNE CRÊPE

18, Place du Martray
22290 Lanvollon
02 96 65 22 39

CRÊPERIE / RESTAURANT DES FALAISES

Le Palus
22580 Plouha
02 96 70 41 38

LA CRÊPERIE DE PLOUHA / SALON DE THÉ

18 Rue du Général Leclerc
22580 Plouha
09 54 55 47 33

LE GOËLIC

2 Rue des Moulins
22590 Trégomeur
02 96 79 01 01

Ferme auberge

AU CHAR À BANCS

Moulin de la Ville Geffroy
22170 Plélo
02 96 74 13 63

Pizzerias

AU RÉTRO

7 Pl. de la République
22170 Chatelaudren-Plouagat
02 96 78 02 85

LA PIZZERIA

19 Pl. de la République
22170 Chatelaudren-Plouagat
02 96 74 33 62

LE KIOSQUE À PIZZAS

ZA du Ponlô
22290 Lanvollon
07 85 97 39 68

LA MENSA

32 Place Foch
22580 Plouha
02 96 22 49 10

Restaurants

CHEZ GEORGETTE

1, Place du Général De Gaulle
22170 Chatelaudren-Plouagat
02 96 94 57 21

L'AUBERGE DU GOËLO

1 Rue Saint-Magloire
22170 Chatelaudren-Plouagat
02 96 74 33 14

LE RELAIS DU LEFF

2 Pl. des Sapeurs-Pompiers
22170 Chatelaudren-Plouagat
02 96 74 10 33

LE MOULIN BLEU

6 Rue de la Gare
22170 Chatelaudren-Plouagat
02 96 79 50 30

LE TRISKEL

Le Radenier
22170 Chatelaudren-Plouagat
02 96 74 28 13

LE SHANDRANI

33 Place de la République
22170 Chatelaudren-Plouagat
02 96 93 16 42

AUBERGE DE L'AUBRAC

Le Bourg
22290 Gommenec'h
06 80 56 63 06

LES FONTAINES

37 Rue des Fontaines
22290 Lanvollon
02 96 70 01 17

L'ESSENTIEL

6 Place du Général De Gaulle
22290 Lanvollon
02 96 70 18 46

FOOD HOUSE

Z.A Ponlô
22290 Lanvollon
06 07 34 76 01

MASALA MIAM

7 Place Saint-Pierre
22170 Plélo
06 82 54 14 19

LOC'HAN

Le Minihiy
22170 Plélo
06 83 66 79 54

CHEZ PAULETTE

27 Le Palus
22580 Plouha
02 96 70 38 26

LA TERRASSE

Domaine de Keravel La Trinité
22580 Plouha
09 71 20 17 78 - 06 37 18 84 28

LE BIVOUAC

2 rue Pasteur
22580 Plouha
02 96 22 01 10

LE CAFÉ DU COMMERCE

36, Place Foch
22580 Plouha
02 96 55 56 06

LE BOUTOU

6 Le Grand Chemin
22361 Tréguiedel
02 96 5 05 73

SIAM CANTINE THAÏ

Saint-Jacques
22370 Tréméven
02 96 52 31 20

Kebabs

GRILL KÉBAB

26 Place de la République
22170 Chatelaudren-Plouagat
09 53 72 48 23

DENIZ KÉBAB

1, Rue du Commerce
22290 Lanvollon
07 81 30 67 95

FLASH KEBAB

28 Place Foch
22580 Plouha
07 69 54 95 72

Informations pratiques

Hopitaux

CENTRE HOSPITALIER DE
GUINGAMP

02 96 44 56 56
17 rue d'Armor
22200 - PABU

CENTRE HOSPITALIER DE
PAIMPOL

02 96 55 60 00
Chemin de Malabry
22500 - PAIMPOL

CENTRE HOSPITALIER DE
SAINT-BRIEUC

02 96 01 71 23
10 rue Marcel Proust
22000 - SAINT-BRIEUC

HÔPITAL PRIVÉ DES CÔTES
D'ARMOR

02 57 24 02 00
10 rue François Jacob
22190 PLERIN

Docteurs

CABINET MÉDICAL DES
DOCTEURS DANIAU, JOUAN,
SALÈS

15 rue de la Gare
22290 Lanvollon
02 96 70 22 40

DOCTEUR FLAHAUT

1 bis Rue des écoles
22170 Plélo
02 96 93 04 54

CABINET MÉDICAL DU DOCTEUR
LE BARS

4 Rue Henri Bouret
22290 Lanvollon
06 70 99 31 10

MAISON MÉDICALE DES
DOCTEURS HERY, COURNEE,
GAUTRAIS, HAMID, MERIEN ET
BERTIAUX

8 rue du 11 Novembre
22580 Plouha
02 96 22 51 90

CABINET MÉDICAL DU DOCTEUR
LOZAHIC

3 Plasenn Triskell
22200 Pommerit-Le-Vicomte
02 96 21 73 56

CABINET MÉDICAL DES DOCTEURS
THOMAS-NDIAYE, DRILLET
ET BENKHAÏ

9 bis, Mi-Route
22170 Chatelaudren-Plouagat
02 96 74 11 37

**CABINET MÉDICAL PASTEUR DES
DOCTEURS GILLARD, MEUNIER ET
HAFFRAY**

2 Rue Pasteur
22170 Chatelaudren-Plouagat
02 96 74 10 22

DOCTEUR ROUXEL

30 ter Rue de la Gare
22170 Chatelaudren-Plouagat
02 96 79 74 74

Veterinaires



DOCTEUR GAUDEFROY

32 rue Dixmude
22580 Plouha
02 96 20 21 20

CABINET VÉTÉRINAIRE VETARMOR

Zone Artisanale des Fontaines
22290 Lanvollon
02 96 65 35 89

**CABINET VÉTÉRINAIRE DOCTEURS
FEYS ET ORTLEPP**

Zone Artisanale de Kercadiou
22290 LANVOLLON
02 96 70 76 29

CABINET VET & SPHERE

2 Rue des moissons
22170 Chatelaudren-Plouagat
02 96 74 10 78

**CABINET VÉTÉRINAIRE LEFF
ET GOUET**

2 Côte Goupils
22170 Chatelaudren-Plouagat
02 96 32 73 59

Dentistes



DOCTEUR MATE

42 bis Rue Fardel
22290 Lanvollon
02 96 70 00 14

**CABINET DES DOCTEURS BAR
ET PIQUION**

18 Place St-Pierre
22170 Plélo
02 96 94 23 77

**CABINET DES DOCTEURS
CMECIU ET UNGUREANU**

20 Rue du Général Leclerc
22580 Plouha
02 96 20 27 76

DOCTEUR LE CERF

8 Rue du 11 Novembre 1918
22580 Plouha
02 96 20 21 59

DOCTEUR ALEXE

1 Rue de Brest
22200 Pommerit-Le-Vicomte
06 77 69 81 58 – 02 96 37 19 72