

RENDEZ-VOUS

avec vous-même...



COMMUNIQUÉ DE PRESSE 2021 - DESTINATION DINAN-CAP FRÉHEL

... pour un séjour bien-être.

Depuis un an que nous vivons au rythme de la crise sanitaire qui nous impose ses restrictions de rigueur, nous rêvons tous d'évasion, de temps pour soi, au grand air.

Direction la Bretagne Nord, la Vallée de la Rance et la superbe Côte d'Emeraude, pour faire le plein d'énergie et de grand air. Avec ses paysages d'une infinie diversité, tous à couper le souffle, la destination Dinan-Cap Fréhel est une destination touristique paradisiaque, qui offre de nombreuses possibilités, en toutes saisons. Loin de la foule urbaine, faites-vous du bien au cœur d'une nature préservée.

WWW.DINAN-CAPFREHEL.COM

Le Cap Fréhel,

EN PRENDRE PLEIN LA VUE, FACE À LA MER



Classé Grand Site de France en 2019, Le Cap d'Erquy-Cap Fréhel est tout simplement grandiose. Recouvert de 400 hectares de landes aux couleurs variées et changeantes, paré de grandes falaises escarpées à plus de 70

mètres au-dessus de la mer, le Cap Fréhel impressionne. Par grand vent, c'est encore plus spectaculaire, et c'est aussi remarquable

lorsque le soleil éclatant fait briller le grès rose des falaises. Sans compter le phare dont la lanterne surplombe la mer de ses 100m et irradie jusqu'à 53 km à la ronde. Graver les 145 marches de ce phare permet d'appréhender encore mieux la majesté des lieux !

· PÉDALER À PLEIN POUMONS SUR LES VOIES VERTES

La Destination Dinan-Cap Fréhel compte plusieurs circuits sécurisés de véloroutes et voies vertes. En bord de mer, au fil des rivières, ou au cœur de la campagne bretonne, chacun trouvera son bonheur. Avant de se mettre en selle, il suffira d'étudier le niveau de difficulté et la durée de la promenade pour une jolie balade, de 30 minutes jusqu'à la journée. Plusieurs circuits sont accessibles au plus grand nombre, avec très peu de dénivellés, et une variété de paysages toujours époustouflante.

De nombreux loueurs de vélos idéalement situés et ouverts toute l'année, permettent à tous de se dégourdir les jambes.

Des balades accompagnées sont également organisées. Dinan Cap Fréhel met à disposition Le Guide du Pédaleur, qui propose une sélection d'hébergements aux abords des voies vertes de la destination.

★ *Bon savoir :*

La route V2 relie : Saint-Malo à Arzal

La V3 : Saint-Malo à la presqu'île de Rhuys

La V4 est la vélo maritime

WWW.DINAN-CAPFREHEL.COM



NOUVEAU

LANVALLAY, AUX PORTES DE DINAN, OBTIENT SON LABEL STATION VERTE

Sur la rive droite de la Rance, Lanvallay rejoint Dinan au vieux port. Outre les bords de la rivière, la commune cultive sa ruralité. Depuis plusieurs années, quelque 35 km de chemins pédestres parfaitement balisés invitent à découvrir Lanvallay, entre Rance et bocages. La labellisation Station Verte de la commune est une reconnaissance de son engagement dans une démarche de préservation de l'environnement et de la volonté de promouvoir l'éco-tourisme en proposant des activités et des animations en lien avec la nature et les patrimoines naturel, culturel ou immatériel. De nombreuses animations sont prévues : rando gourmande avec animations, marché de producteurs, activités sportives de plein air, circuits vélo...

WWW.LANVALLAY.FR/ACTUALITES/LANVALLAY-DEVIENT-STATION-VERTE



SE JETER À L'EAU À SAINT-CAST-LE-GUILDON

Le long-côte connaît un succès grandissant et bien mérité sur la Côte d'Émeraude. En toutes saisons, initiez-vous à la marche de santé en mer tout en profitant d'un environnement d'exception. Tonifiante et apaisante, cette activité accessible à tous, est encadrée par un professionnel. Un véritable bain de jouvence, à réaliser en petit groupe ou en individuel. Bien évidemment, l'équipement vous est fourni selon la saison, pour apprécier pleinement l'expérience !

★ Tarif pour une séance d'1 heure : 20 € la séance Lever ou Coucher de soleil en petit groupe (environ 8 personnes), 40 € la séance individuelle.

★ Informations : www.les-pingouins-castins.com/fr/aqua-energie



SILLONNER LE SENTIER DOUANIER, LES YEUX ÉMERVEILLÉS

Parmi les plus célèbres de France, le GR34 est une invitation permanente à la marche. 70 kilomètres de sentiers douaniers longent la mer sans discontinuer, laissant apparaître des paysages grandioses au gré de chaque balade. En suivant la côte découpée et vivante, le grand large s'offre aux promeneurs, de Saint-Jacut-de-la-Mer et son archipel des Ebihens jusqu'à Sables-d'Or-les-Pins et sa sauvage flèche dunaire, en passant par Saint-Cast-le-Guildo et l'incontournable Cap Fréhel.

Les randonneurs sont invités à ne laisser aucun déchet derrière eux, et à ne cueillir aucun végétal : il en va de la préservation de ces sentiers merveilleux.



ACCÉDER À L'ARCHIPEL DES EBIHENS, UN PRIVILÈGE INOUBLIABLE

Un des trésors bien gardés de la destination Dinan-Cap Fréhel, cet archipel dont le nom signifie « petite île » en breton, est situé en face des plages de Saint-Jacut-de-la-Mer. Selon le coefficient des marées, il est possible d'accéder aux Ebihens en une trentaine de minutes marche depuis la pointe du Chevet, en prenant soin de bien vérifier les horaires et coefficients de marées ! La faune et la flore y sont préservées, et chaque visiteur prendra soin de laisser intact ce petit paradis... en n'y laissant aucune trace de son passage.



· CHILLER SUR LA PLAGE

Le choix ne manque pas pour les contemplatifs. La destination Dinan-Cap Fréhel égraine pas moins de **26 plages au fil du littoral**, de Sables d'Or les Pins jusqu'à Saint-Jacut-de-la-mer, surnommée la presqu'île aux 11 plages, en passant par Saint-Cast-le-guildo ! Les panoramas vers le large offrent souvent une belle vue sur les Ebihens et le Cap Fréhel. Des paysages qui laissent rêver celles et ceux qui prennent le temps de se poser. Allonger sur une serviette de plage, où assis avec un livre à la main, on en oublierait presque de tourner les pages.



· SE DÉPENSER SUR LE SABLE OU SUR L'EAU

De plus en plus de cours de yoga sont dispensés sur les plages. Accessibles à tous sur inscription, ils sont une occasion rêvée de se (re) connecter à soi-même, dans un environnement choisi. Les amateurs de zénitude pourront aussi opter pour une séance de stand-up paddle, pour filer doucement sur la mer par temps calme : des bouffées de bonheur retrouvé !



OFFRE

DESTINATION DINAN-CAP FRÉHEL

WEEK-END VÉLO CLÉ EN MAIN

Envie d'évasion sans avoir à se soucier de rien ?

Dinan-Cap Fréhel a imaginé une offre clé en main, pour 4 jours/3 nuits tout compris. Un séjour itinérant, en petit groupe, des bords de Rance jusqu'à la Côte d'Emeraude. Circuit, hébergements, transport des bagages en journée, repas... Tout est prévu et inclus. Le repos de l'esprit, pour profiter à 100 % de votre échappée belle.

★ D'avril à octobre, à partir de 423 € / personne.

★ POUR EN SAVOIR PLUS :

www.dinan-capfrehel.com/votre-sejour/idees-sejours-journees/week-ends/un-week-end-a-pedaler-sur-les-plus-belles-pistes



CONTACTS PRESSE

Agence Esperluette & Associés

· Valérie Kugler : valerie@agence-lesperluette.com • 07 77 92 08 19

Plus d'informations, visuels HD et accueils presse et blogueurs.

Office de Tourisme

· Amélie Vincent : presse@dinan-capfrehel.com • 02 96 876 976



Dinan - Vallée de la Rance
Cap Fréhel - Côte d'Emeraude



#mydinanapfrehel



dinancapfrehel