

**DINAN**  
CAP FRÉHEL  
TOURISME

**CARTE ILLUSTRÉE**

NUMÉRO 1

La biscuiterie Gavottes fête ses **100 ANS**



Reconnue pour ses fameuses Crêpes Dentelle, la biscuiterie Gavottes souffre sa 100<sup>ème</sup> bougie cette année.

À l'origine, les Crêpes Dentelle sont le fruit d'une délicieuse erreur, celle commise par Marie-Catherine Cornic en 1886 lorsqu'elle oubliera une crêpe sur son bilig. Plutôt que de la jeter, elle l'enroula huit fois, donnant naissance au biscuit qui fait croustiller des générations entières, en Bretagne et bien au-delà.

Pour ses 100 ans, la biscuiterie Gavottes s'engage en créant sa charte **Locale et engagée** !

**Charte Locale et engagée**

- Transmettre notre savoir-faire**  
Des pâtisseries garantis de notre savoir-faire centenaire de transmettre le savoir-faire du pliage en 8
- Promouvoir le local**  
Maintenir et développer l'emploi local avec 410 collaborateurs en France
- Soutenir des filières responsables**  
Des recettes élaborées avec de la farine issue de l'agriculture durable, du beurre et du sucre français

Suivez l'actualité de nos 100 ans sur [www.biscuiterie-loc-maria.fr](https://www.biscuiterie-loc-maria.fr) et retrouvez nos produits toute l'année sur [www.biscuiterie-loc-maria.fr](https://www.biscuiterie-loc-maria.fr)

Les Gavottes • Route de Dinard • 22100 TADEN / DINAN  
Du lundi au vendredi : 9h30-12h30 et 14h-18h30  
Samedi : 10h00-12h30 et 14h-17h30 - Tél. 02 96 87 42 55



**RAPPROCHEZ-VOUS !**  
+ de 50 observatoires aménagés

À PLEUGUENEUC, à 20 min entre RENNES et SAINT-MALO

Carte co-construite avec des habitants et des professionnels du tourisme.

**VOUS POUVEZ VENIR NOUS VOIR, NOUS RENCONTRER (ET PAPOTER), TOUTE L'ANNÉE**

À DINAN 9 rue du château	À PLANCOËT 1 rue des Venelles
À FRÉHEL place Chamby	À PLÉVENON 3 rue du Cap
À MATIGNON place du Général de Gaulle	À SAINT-CAST-LE-GUILDO place du Général de Gaulle
À SAINT-JACUT-DE-LA-MER rue de la Poste	

Nos points d'information ouverts uniquement en juillet et août :  
**SABLES-D'OR-LES-PINS, PLOUËR-SUR-RANCE**

**PLUS D'INFOS SUR NOS HORAIRES ET PÉRIODES D'OUVERTURE :**  
[www.dinan-capfrehel.com](http://www.dinan-capfrehel.com)

**VOUS POUVEZ NOUS APPELER**  
0825 95 01 22  
(service 0,15€/min + prix appel)

**VOUS POUVEZ NOUS AIMER**  
...et nous suivre, partager vos coups de cœur :  
#mydinanapfrehel

**VOUS POUVEZ NOUS ÉCRIRE**  
infos@dinan-capfrehel.com

**DINAN CAP FRÉHEL**  
TOURISME

*Engagez-vous avec nous*

**POUR UN TOURISME DURABLE, À PIED, À VÉLO OU EN BUS !**

**VOICI QUELQUES CONSEILS POUR PRÉSERVER LE CADRE DE VOS VACANCES**

- On profite de son séjour pour manger local et de saison
- En rando, on reste sur les sentiers balisés
- On ne cueille pas de plantes
- On laisse la laisse de mer, on ne ramasse pas de coquillages
- On ramasse et on trie ses déchets
- On utilise une jolie gourde

**BALADES VÉLO**  
Longez le littoral sur des voies partagées et sécurisées grâce à la V4 (Tréméuc - Erquy).

Découvrez l'ambiance apaisante du chemin de halage en bord de Rance et de l'ancienne voie de chemin de fer grâce à la V2 (Saint-Malo - Arzal) et la V5 (Saint-Malo - Presqu'île de Rhuys).

Arpentez le territoire de façon douce grâce à ces vélos routes et voies vertes de Bretagne.

*En tandem, à vélo électrique, en autonomie ou en balade accompagnée, en rosalie avec des enfants...  
De nombreuses « routes » s'offrent à vous !*

**EMPRUNTEZ les transports en commun**

**RÉSEAU BREIZH GO.**  
VOICI LES PRINCIPALES LIGNES MAILLANT NOTRE TERRITOIRE (AUTRES LIGNES DISPONIBLES) :

**MOBI BREIZH.bzh**

- Ligne 13 Dinan - Saint-Cast
- Ligne 12 Dinan - Saint-Jacut
- Ligne 2 (en été) Saint-Brieuc - Erquy - Plévenon Cap Fréhel - Saint-Cast

**ASTUCE**  
**EMBARQUEZ VOTRE VÉLO POUR SILLONNER LA V4** (A CERTAINS HORAIRES)  
Contactez-le 0810 22 22 22 (prix d'un appel local depuis un poste fixe) ou breizhgo.bzh

**EN ÉTÉ SEULEMENT**

Envie d'aller à la plage en bus ? Profitez du service gratuit **DINAMO**.  
2 liaisons :  
> Dinan - Cap Fréhel  
> Dinan - Bétineuc  
> Dinan - Rance maritime  
Consultez les horaires des lignes sur [www.dinan-agglomeration.fr/](http://www.dinan-agglomeration.fr/)

Rejoignez Saint-Malo en bateau depuis Saint-Cast.  
> Astuce : le bus de mer qui relie Dinard à Saint-Malo en 10 min seulement !



# Check list

## EXPÉRIENCES À VIVRE

### LA DESTINATION EN 15 PLAISIRS SIMPLES

1

**À DINAN, FLÂNER DANS LE CENTRE-VILLE,**  
passer par la rue piétonne du Jezual, et s'arrêter dans les petites boutiques d'artistes et artisans d'art, puis descendre jusqu'au port et se délecter d'un café ou d'une crêpe.

2

**PARTIR EN EXPÉDITION À LA JOURNÉE SUR L'ARCHIPEL DES ÉBIHENS**  
à Saint-Jacut-de-la-Mer. Un endroit merveilleux, accessible uniquement à marée basse ! Ô bonheur !!

3

**CRIER «JE SUIS LE MAÎTRE DU MONDE» EN HAUT DU DONJON DU FORT LA LATTE**  
et profiter d'un panorama d'une exceptionnelle beauté sur toute la baie de Saint-Malo.

4

**METTRE SES MOLLETS À L'ÉPREUVE, SUR LE GR34®**  
entre le Cap Fréhel et le Fort La Latte (idéal pendant la période de floraison de la lande en juin). On y découvre des criques d'eau cristalline, qui donne envie de plonger, des fleurs sauvages qui jonchent le chemin, des oiseaux qui nichent dans les falaises, bref c'est un petit paradis d'1h de marche (easy!) Inspirez, expirez !

5

**CHERCHER LES PETITES BÊTES DU BORD DE MER**  
Observer le ballet des marées ! Et à marée basse, essayer la pêche à pied : gratter le sable, regarder dans les mares des rochers et chercher les petites bêtes. À vous les couteaux, les palourdes, les coques, les étrilles. Et pour devenir le pêcheur ultime et responsable à épuisette, participer à une sortie pêche à pied de l'Office de Tourisme.

6

**EN MODE SLOW**  
Prendre le temps de vivre, et sillonner à vélo la destination du Nord au Sud, et d'Est en Ouest. S'offrir une balade dans la campagne, pour admirer, à sa guise, la beauté d'authentiques villages préservés, et retrouver l'es-sen-tiel : la nature, les gens, nous-mêmes... la Dolce Vita à la Bretonne !

7

**S'ARRÊTER À CORSEUL**  
capitale gallo-romaine, pour un voyage dans le temps original et multi-sensoriel.

8

**PARTIR À LA RECHERCHE DU DIABLE DE GUENROC**  
et découvrir l'authenticité et la tranquillité des villages du sud de la destination.

9

**S'ESSAYER AU TIR À CANON VIRTUEL AU CHÂTEAU DE DINAN**  
émervillera petits et grands !

10

**GRIMPER LES 145 MARCHES DU PHARE DU CAP FRÉHEL**  
et essayer d'observer l'île de Jersey (par temps dégagé), et si vous ne la voyez pas, au mieux vous aurez gagné un panorama à couper le souffle !

11

**DÉGUSTER COQUILLAGES ET CRUSTACÉS SUR LE PORT DE SAINT-CAST**  
et s'accorder une petite balade digestive le long de la liaison piétonne, au ras de l'eau, pour rejoindre le centre-ville.

12

**S'INITIER À LA VOILE ET S'IMPRÉGNER DES EMBRUNS**  
Profiter de son séjour pour larguer les amarres et découvrir les plaisirs de naviguer. « C'est un fameux trois-mâts, fin comme un oiseau... hissé ho »

13

**ADMIRER LE COUCHER DU SOLEIL AU CAP FRÉHEL**  
et vivre un moment inoubliable. Une invitation à la rêverie... Divin !

14

**GOÛTER LE HOT-DOG BRETON**  
Déambuler dans l'un de nos nombreux marchés à la découverte de nos producteurs locaux : miammm et déguster, avec les doigts, la fameuse « galette-saucisse », notre hot-dog breton. Incontournable !!

15

**BULLER, RÉVASSER, LÉZARDER**  
sur l'une de nos 27 plages de sable fin (tube de crème solaire et chapeau obligatoires !)

Vivez le plus d'expériences possible, partagez-les sur les réseaux sociaux avec le #mydinancaprehel !

**VOUS N'AVEZ PAS EU LE TEMPS DE TOUT Explorer ? C'EST LA MEILLEURE OCCASION DE REVENIR !**



#### LE FORT LA LATTE

Partez à l'assaut de ce fort, traversez le pont-levis et admirez la Côte d'Émeraude depuis les mâchicoulis ! Construit au 14<sup>e</sup> siècle pendant les guerres de Cent Ans par les Goyon-Matignon, de puissants seigneurs bretons proches du Duc de Bretagne, le Fort La Latte est l'un des seuls châteaux médiévaux surplombant la mer.



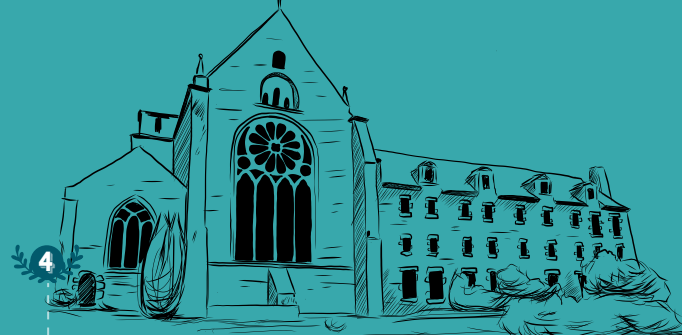
#### LE CAP FRÉHEL ET SON PHARE

Le Grand Site Cap d'Erquy-Cap Fréhel, labellisé Grand Site de France®, est un ensemble de falaises de grès rose dominant la mer à plus de 70 m de hauteur qui offre un panorama exceptionnel et laisse entrevoir le bout du monde ou du moins ce qui s'en approche !



#### DINAN

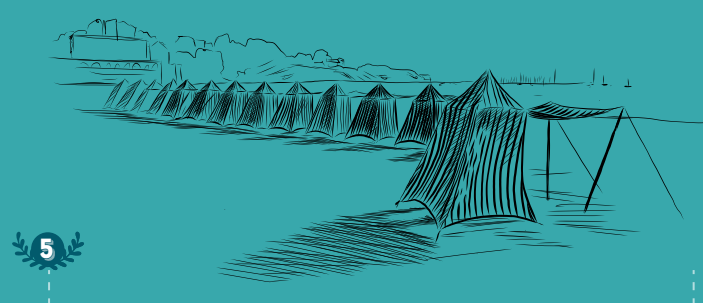
Avec 5 kilomètres de remparts, 14 tours et portes monumentales, 70 monuments historiques, la cité de Dinan a magnifiquement traversé les siècles et se lit comme un livre d'histoire illustré par des édifices d'époques variées. Une cité médiévale surplombant la Rance qui sculpte une vallée riche d'une faune et d'une flore préservée.



#### LÉHON ET SON ABBAYE

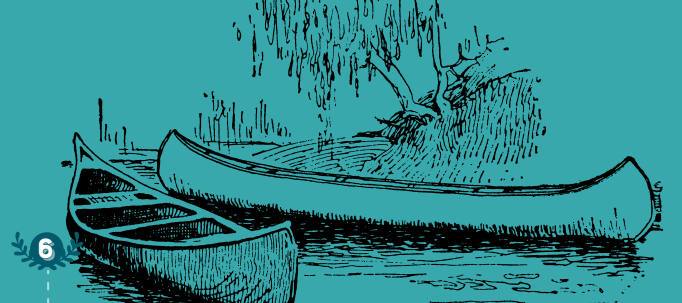
Ne ratez pas Léhon, Petite Cité de Caractère®, son bourg ancien, ses petites ruelles pavées et ses belles façades. Mais aussi, son abbaye : ensemble quasi complet d'anciens bâtiments claustraux accolés à l'abbatiale : cloître, réfectoire, dortoir, salle de chapitre et autres dépendances. Poussez la balade jusqu'à la motte féodale pour admirer la vue !

## Les incontournables DE LA DESTINATION DINAN-CAP FRÉHEL



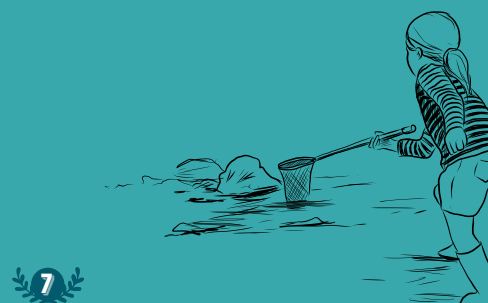
#### SAINT-CAST-LE-GUILDON ET SABLES-D'OR-LES-PINS, STATIONS BALNÉAIRES

Encadrée de deux baies, la presqu'île de Saint-Cast-le-Guildon offre des paysages magnifiques contrastés par les falaises, les anses rocheuses et les 7 plages de sable fin : une étape incontournable de la Côte d'Émeraude ! Tout au long de l'année, Sables-d'Or-Les-Pins vous garantit une ambiance singulière aux côtés de l'une des plus belles plages de Bretagne ! Entre la mer, les belles villas et les pins, la plage offre un paysage dunaire magnifique...



#### LA VALLÉE DE LA RANCE

On distingue la Rance maritime de la Rance fluviale de Saint-Samson-sur-Rance à Dinan, puis jusqu'à Évran. Ici, vous pouvez louer un bateau, un paddle ou un canoë pour une joyeuse balade sur la Rance. Larguez les amarres et partez à la découverte de notre territoire au fil de l'eau.



#### NOTRE LITTORAL ET SES 27 PLAGES DE SABLE FIN ET CETTE MER COULEUR ÉMERAUDE

La côte d'Émeraude est appelée ainsi en raison de la beauté et de la couleur de sa mer ! Elle se présente tour à tour spectaculaire et clinquante, luxuriante et grave, dunaire et silencieuse, exotique et sauvage ou balnéaire et vivante. Et avec pas moins de 27 plages de sable fin, tout le monde y trouvera son petit bonheur et se laissera bercer par le bruit des vagues et les couleurs changeantes au gré du ciel et des marées.



#### LE GR34 LA PLUS MARITIME DES SENTIERS DE GRANDE RANDONNÉE / ÉLU «GR® PRÉFÉRÉ DES FRANÇAIS» EN 2018

Que vous soyez randonneur ou simple marcheur le temps d'une balade, vous allez en prendre plein les mirettes ! Sur la destination Dinan-Cap Fréhel, il totalise 67,5 km de vues imprenables sur la mer... et se parcourt en toutes saisons : l'hiver pour la beauté des ciels, au printemps pour l'ajonc et la bruyère, l'été, aux longs jours ensoleillés, et l'automne pour les tumultes de la mer... Effet waouh garanti !

## NOS COUPS de cœur

UNE BALADE EN STAND UP PADDLE DANS LA LAGUNE DE SABLES-D'OR-LES-PINS À FRÉHEL  
Si la marée permet de faire la balade tôt le matin ou au coucher du soleil ne ratez pas l'occasion, c'est magique !

Pauline

Jacques

DÉCOUVREZ DINAN PAR UNE VISITE GUIDÉE c'est tellement passionnant cette histoire de la ville médiévale quand un guide vous la raconte.

LA POINTE SAINT-EFFICACE À SAINT-GERMAIN-DE-LA-MER À MATTEIGNON

Ce lieu respire la plénitude, c'est un point de vue magnifique dominant la Baie de la Fresnaye ceinturée de falaises, avec une vue imprenable sur le mythique château du Fort La Latte et la plage secrète de la Fosse.

Valentin

Gabin

DÉGUSTEZ DES GAVOTTES (CRÊPES DENTELLES) à volonté et surtout sans modération, nature, au chocolat, au caramel au beurre salé et même en version salées il y en a pour tous les goûts !

EMBARQUEZ POUR UNE CROISIÈRE-BALADE SUR LA CÔTE D'ÉMERAUDE depuis Saint-Cast-le-Guildon. L'occasion de découvrir la côte par la mer, un vrai décor de carte postale ! Une traversée pour passer la journée à Saint-Malo est également possible en été.

Gaëlle

Mathias

LES ÉBIHENS, PETIT BIJOU DE LA CÔTE D'ÉMERAUDE. Partir explorer l'archipel des Ébihens, à pied lorsque la mer se retire, est une aventure à vivre. Joyau de la côte d'Émeraude, cet archipel est un petit paradis pour les amateurs de promenade en pleine nature ou de farniente sur une plage de sable fin ! À savoir : l'accès à l'îlot principal n'est possible à pied qu'à marée basse : bien s'informer sur l'horaire des marées avant de partir.

UNE BALADE À VÉLO LE LONG DES BORDS DE RANCE

Le chemin de halage est parfaitement adapté pour une sortie vélo en famille, sans stress. La Rance est bordée de multiples écluses (Léhon, Évran, Pont-Perrin...) et de nombreux ports, soit autant de lieux de halte pour une parenthèse bucolique et apaisante !

Julie

Larissa

LE BAL DES OISEAUX AU CAP FRÉHEL. Uniques en Bretagne, les falaises du Cap Fréhel accueillent chaque année plus de 1.000 oiseaux ! Observez le goéland marin, le cormoran huppé, la mouette tridactyle, le guillemot de Troil ou encore le pingouin torda... Et pour en savoir + : le Grand Site de France® Cap d'Erquy-Cap Fréhel organise de nombreuses sorties Nature pendant les vacances.

LA PLAGE DE CHÂTEAU SÈREIN À PLÉVENON POUR BULLER...

Notre conseil : y aller dès le matin, car l'avantage de partir tôt à la plage, c'est de l'avoir presque uniquement pour soi ! On prend le temps de vivre, on se reconnecte...

Adèle

Remi

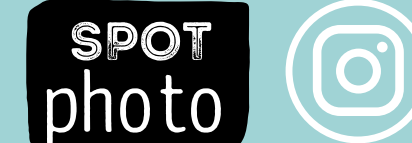
L'endroit idéal pour une journée en famille ! En plus des activités de kayak, ou de voile, on y trouve également une plage de sable fin qui invite à la baignade (surveillée). Après quelques brasses, on profite de sa journée en plein air pour pique-niquer au bord du plan d'eau, s'adonner à une session de mini-golf ou de beach-volley. Bonus : en saison, on y reste le soir pour profiter de la guinguette ! Roulez jeunesse !

ET LE VÔTRE ? :

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



### LES PLUS BEAUX SPOTS PHOTOS DE LA DESTINATION

- > Le port de Dinan
- > La rue de l'Apport à Dinan, et ses maisons à pans de bois
- > La cale de Mordrec à Pleudihen-sur-Rance
- > Le petit pont de pierre de Léhon
- > La vue du haut du phare du Cap Fréhel
- > La vue spectaculaire sur le Cap Fréhel depuis la Pointe aux Chèvres à Fréhel
- > La superbe plage de Sables-d'Or-Les-Pins
- > La Pointe de Saint-Cast et sa vue à 360°
- > La pointe du chevet à Saint-Jacut-de-la-Mer
- > Depuis le donjon du Fort La Latte à Plévenon



PARTAGEZ VOS PLUS BELLES PHOTOS DE LA DESTINATION

#MYDINANCAPREHEL



DINAN-VALLÉE DE LA RANCE  
CAP FRÉHEL - CÔTE D'ÉMERAUDE



#### BESOIN DE WIFI ?



Restez connectés même en vacances grâce à nos 28 hotspots présents à Dinan et aux alentours, ainsi que dans les différents offices de tourisme. Gratuits, illimités et sécurisés !

POUR CONNAÎTRE LES LIEUX DE WIFI

[www.dinan-caprehel.com](http://www.dinan-caprehel.com)

#### ON GARDE LE CONTACT ?

Pour vous faciliter la vie avant, pendant et après votre séjour chez nous, on vous propose de recevoir par mail l'agenda des sorties, des idées de visites ou activités en famille, de randonnées... Pour cela, laissez-nous votre email.

CONTACTEZ-NOUS !

VOUS POUVEZ NOUS ÉCRIRE  
[infos@dinan-caprehel.com](mailto:infos@dinan-caprehel.com)

