PROGRAMME DE CIRCUITS VÉLOS

Locronan - Quimper - Crozon - Cap Sizun - Bénodet

HÔTEL*** - RESTAURANT - SPA

Latitude Ouest

1 hôtel, 3 ambiances

BÉNODET

La station balnéaire du Finistère Sud

À la pointe sud de la Bretagne, face à la mer, au cœur de la Riviera Bretonne, au bord de la rivière de l'Odet et à 15 km de Quimper, Bénodet est une destination de rêve.
Nous vous conseillons ardemment de découvrir sur place le marché tous les lundis matin (jusqu'à 13h00), l'atelier crêpes de Véro, les locations de kayak ou de paddle, ou encore le cinéma/casino. Vous pouvez également circuler aisément de Bénodet à Sainte-Marine en prenant le P'tit Bac ! Les Vedettes de l'Odet vous proposent aussi une traversée magique en direction de l'archipel des Glénan, un site paradisiaque.

Location de vélos

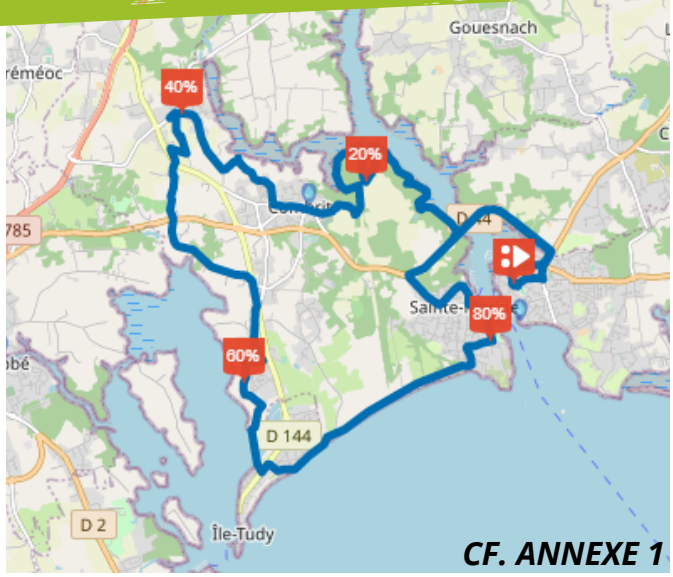
Les Bénodettes
39 rue de Poulquier
29950 Bénodet
07.69.00.24.93

Location de vélos électriques et classiques

Tarifs :

	1/2 journée (14h - 18h30)	Journée	Semaine
Adulte	8€	11.50€	42€
Enfant	6€	9€	30€
Vélo électrique	18€	25€	

Circuit Famille



CF. ANNEXE 1

NIVEAU FACILE

2H

DÉNIVELÉ : 401M

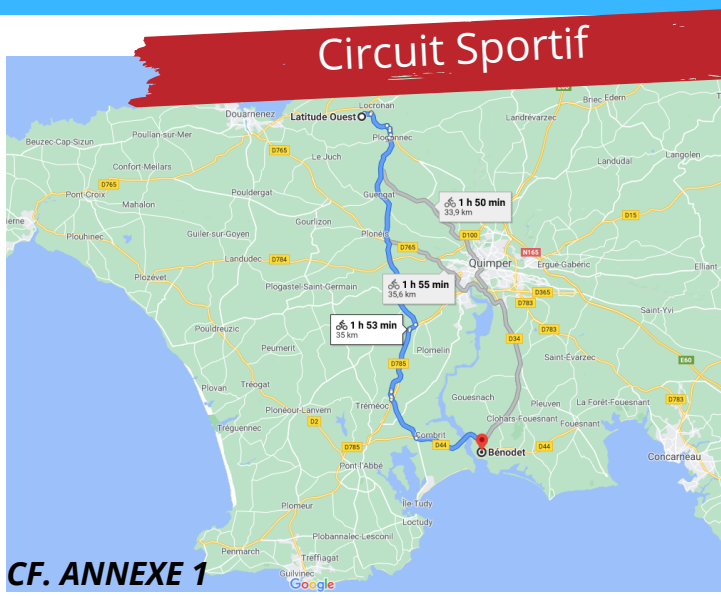
Boucle Bénodet-Combrit-Sainte Marine

Ce circuit propose une boucle au départ de Bénodet, passant par Combrit, l'Ile-Tudy et Sainte-Marine. Parcours facile, itinéraire côtier, 80% "hors bitume". Départ à proximité de la mairie de Bénodet, 3 km de bitume avant de s'enfoncer dans les bois de l'Odet. Chemin assez étroit et escarpé mais possibilité de trouver un sentier parallèle 20 m en amont qui est plus praticable. Ensuite, tout est très accessible. Quelques portions de routes sablonneuses le long de la côte.

BÉNODET

Pour les cyclistes les plus aguerris et les plus courageux, un départ vers Bénodet depuis l'hôtel **Latitude Ouest** est possible.
Cependant, la route à prendre est plus longue et passe uniquement par des voies bitumées empruntées par des voitures roulant à vive allure.
Vous passerez par des villes comme Plogonnec, Guengat, Plonéis, Plomelin, Tréméoc, Combrit et enfin Bénodet. Le trajet aller dure environ 2h pour 35km.
Un départ à la journée est préférable pour que vous puissiez découvrir tous les recoins qu'offre la station de Bénodet.

Circuit Sportif



CF. ANNEXE 1

ENVIRON 4H
ALLER - RETOUR

70 KM

DÉNIVELÉ : 308M

Bonnes Adresses

Bénodet
Restaurants : Le Ptit Béno - L'Alhambra - La Mouette Rieuse (crêperie) - Glacier Bankiz
Bars : Le Sans Souci - Le Transat

Sainte-Marine
Restaurants : Crêperie de l'Abri - Les Trois Rochers
Bars : Le Café de la Cale - La Chaumière

Ile-Tudy
Restaurants : Crêperie La Chouannerie - L'Estran
Bars : Le Café de la Plage - Bistro de la Balise

Partez pour Bénodet à la journée et découvrez tout ce que cette ville a à vous offrir! Si vous souhaitez changer d'itinéraire pour la route du retour, vous pouvez passer par la route de Bénodet qui longe Clohars-Fouesnant et vous fera arriver dans Quimper.

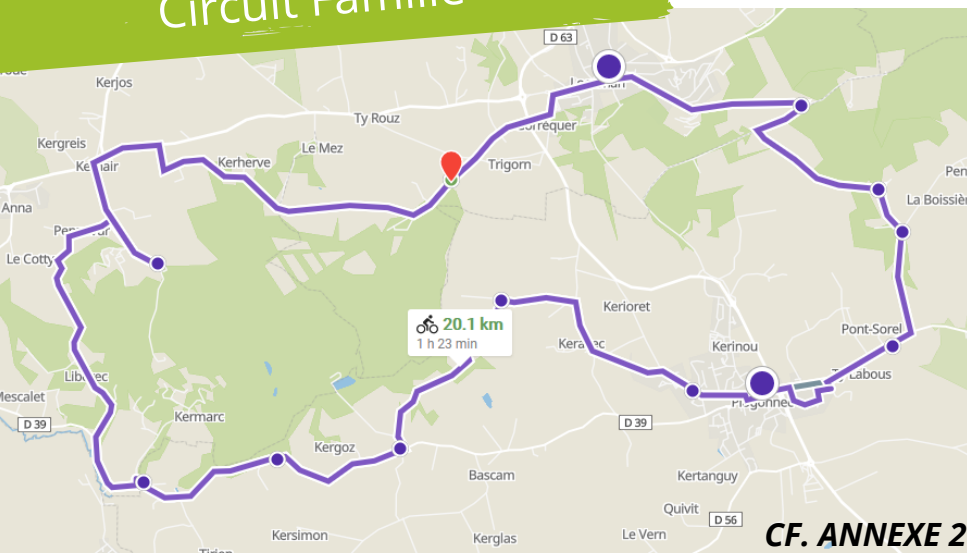
- Sortie en direction de Clohars-Fouesnant au giratoire de Bénodet
- Suivre Quimper
- Passer par Creac'h Gwen dans Quimper
- Quimper centre
- Après le Cinéville, direction Plogonnec
- A Plogonnec, suivre Locronan

LOCRONAN

La cité médiévale bretonne

Locronan et ses alentours vous proposent un cadre agréable en pleine nature et chargé d'Histoire. En partant de notre hôtel, plongez-vous dans un récit retraçant l'évolution de notre petite cité de caractère, le temps d'une balade réalisable en famille.

Circuit Famille



CF. ANNEXE 2

NIVEAU FACILE

1H30

DÉNIVELÉ : 415M

Location de vélos

Locronan se trouve à 15 minutes de Douarnenez et à 20 minutes de Quimper en voiture.
Nous vous conseillons de commencer vos excursions en vélo par l'une de ses 2 villes afin de pouvoir vous procurer des vélos à la location.

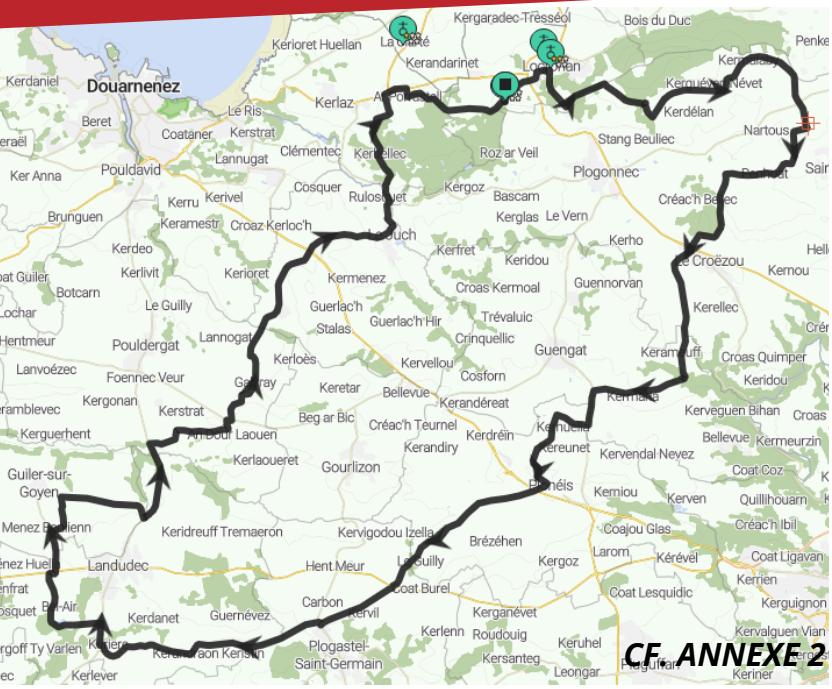
(Cf : fiche Douarnenez page 11 et fiche Quimper page 7)

⚠ La location de vélos n'étant pas possible sur Locronan, nous vous conseillons de réaliser les deux itinéraires suivants si vous êtes déjà en possession de vos vélos personnels, ou de vélos loués préalablement.

Source de l'ancienne culture druidique de la région, visitez le bois du Névet ainsi que les différentes villes locales qui l'entourent. Cette boucle est parfaite pour les amateurs de VTT en quête d'évasion. Pour les familles avec de jeunes enfants, cet itinéraire peut être raccourci afin de profiter pleinement de Locronan et de ses alentours.

LOCRONAN

Circuit Sportif



DE 4H à 4H30

60 KM

DÉNIVELÉ : 675M

Pour les plus acharnés et volontaires, ce circuit d'une longueur totale de 60 km vous permettra de vous dépenser tout en profitant de la beauté des paysages. Vous plongerez au cœur de la campagne bretonne et serez subjugués par le calme et la sérénité qui y règnent.

Ce parcours étant particulièrement difficile et d'une durée minimum de 4 heures, nous vous rappelons qu'il est important de prévoir une quantité d'eau suffisante afin de ne pas vous déshydrater et pouvoir terminer cet itinéraire dans les meilleures conditions possibles.

Bonnes Adresses

LOCRONAN

Galerie / Atelier Alain Coadou
La Librairie Celtique
Au Loup Garou Gourmand
Ti Bihan Boutique-Atelier Tissage
Verrerie de Locronan

PLOGONNEC

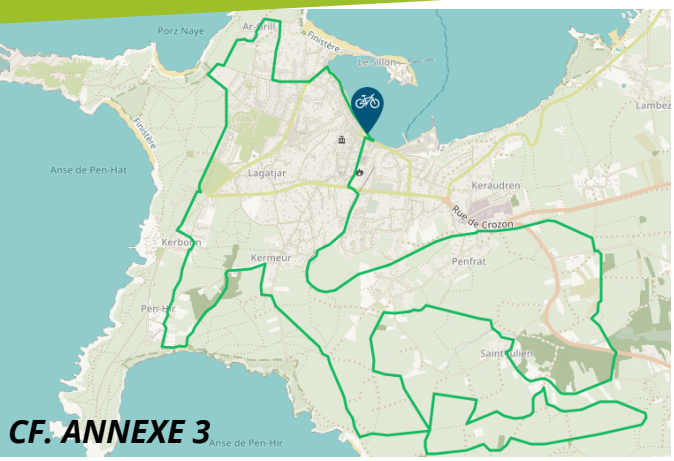
Confiseries d'Antan
Chapelle La Lorette
Chapelle de Saint Théleau

PRESQU'ILE DE CROZON

Le bout du monde

Situé à l'extrémité ouest de la Bretagne, la Presqu'île de Crozon regorge de trésors naturels et culturels. Entre terre et mer, admirez les incroyables panoramas qu'offre le bout du monde et explorez son patrimoine de grand intérêt : des ruines de l'Aulne Maritime jusqu'à la Pointe de Pen-Hir en passant par les impressionnantes falaises du Guern, savourez une Bretagne authentique et pleine de charme.

Circuit Famille



CF. ANNEXE 3

NIVEAU FACILE

2H15

DÉNIVELÉ : 250M

Au départ du Quai Kléber de Camaret-sur-Mer, découvrez cet itinéraire de 20 km, idéal pour les amateurs de VTT. En direction de la pointe de Pen Hir pour revenir par les chemins de l'ancienne voie ferrée Châteaulin/Camaret-sur-Mer, contemplez aussi bien les eaux verdoyantes que les terres sauvages de la région.

Endroits incontournables à Camaret-sur-Mer

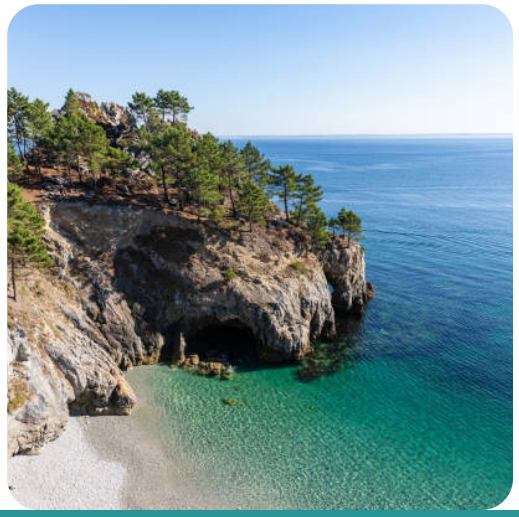
- Les ruines du Manoir Saint-Pol-Roux
- Le musée du Patrimoine
- La Tour Vauban
- La Chapelle de Notre-Dame-de-Rocamadour
- Les alignements de Lagatjar
- La plage de Veryac'h
- La pointe de Pen Hir
- Chez Mémé Germaine Crêperie

Location de vélos

Sport et Nature
10 boulevard Pierre Mendes
29160 Crozon
02 98 27 22 11

Location de vélos classiques & de vélos à assistance électrique

Pour plus de renseignements, n'hésitez pas à leur rendre visite ou à les contacter directement par téléphone.

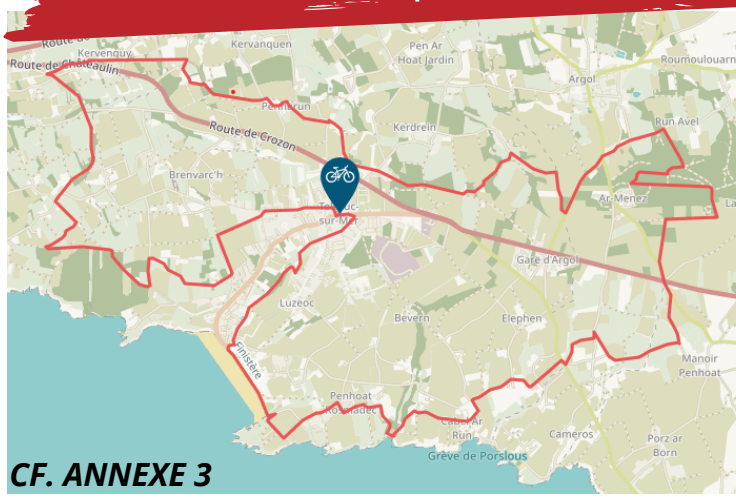


PRESQU'ILE DE CROZON

Pour les plus téméraires et expérimentés, cette boucle de 33.5 km emprunte tous types de terrains. Des passages par la voie verte en passant par les chemins de l'ancienne voie ferrée Carhaix/Camaret-sur-Mer, émerveillez-vous devant les divers points de vue ruraux et littoraux du site de Telgruc-sur-Mer. Afin de profiter pleinement de cette côte vierge et non aménagée que vous offre Telgruc-sur-Mer, nous vous conseillons de partir en fin de matinée.

Depuis la terrasse vue mer du bar/restaurant Tidi durant l'été, régalez-vous et observez l'une des plus belles plages de la baie de Douarnenez : la plage de Trez Bellec. Vous pourrez également visiter le Moulin de Luzeoc, lieu incontournable de la commune. Ne faisant pas parti du circuit mais étant un des endroits les plus réputés de la région, faites un petit détour par la falaise du Guern qui offre un panorama à couper le souffle !

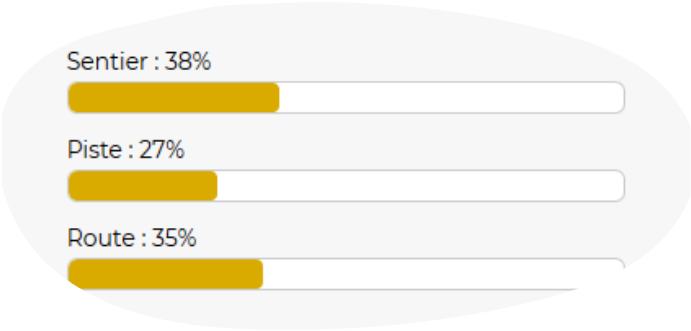
Circuit Sportif



CF. ANNEXE 3

NIVEAU DIFFICILE | 33.5KM | 3H15 | DÉNIVELÉ : 520M

Type de parcours



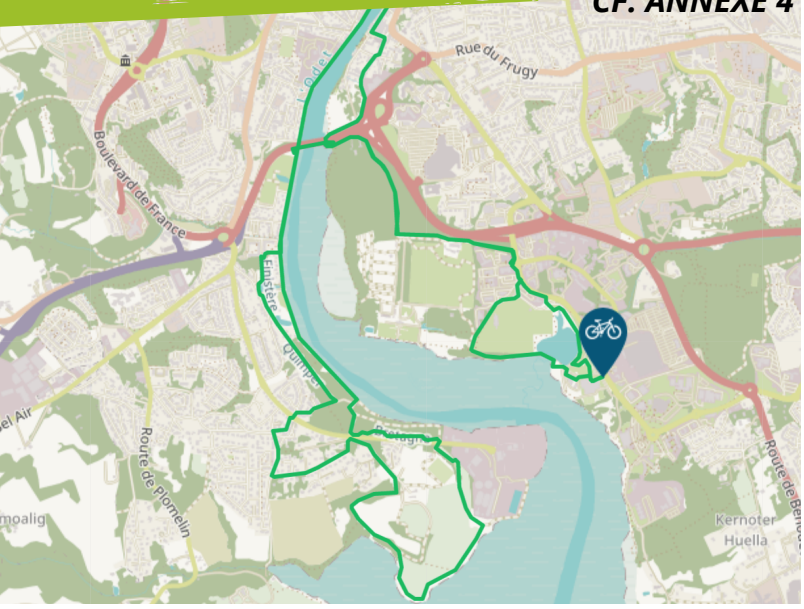
QUIMPER

La capitale de la Cornouaille

La cité médiévale de Quimper est l'une des villes les plus anciennes du département. Ville d'art et d'histoire, c'est un incontournable de la région Bretagne. Ce parcours de 14 km vous fera découvrir la rivière de l'Odet, le Château de Lanniron, en passant par le pont de Poulguinan et le port du Corniguel. Finalement, vous découvrirez le quartier de Locmaria, quartier fondateur de la ville, ainsi que les faïenceries Henriot, véritable symbole de la ville. Cette randonnée dure environ 2 h et la majorité du parcours est sur piste en suivant les panneaux VTT. Créach Gwen, parc de loisirs pour la famille est le point de départ et d'arrivée de cette boucle, facilement réalisable à tout âge.

Circuit Famille

CF. ANNEXE 4



Location de vélos

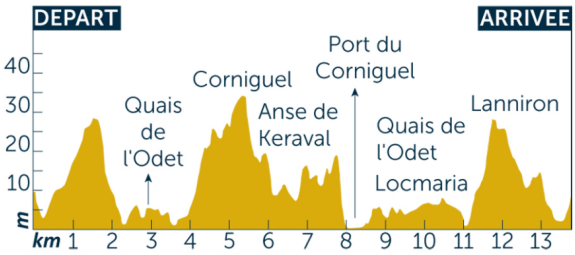
- Torch VTT Bike Shop
58 Rue de la Providence, Quimper
02 98 53 84 41

- Trek Bicycle Store
Allée Pierre Louet, Quimper
02 98 64 39 68

- Vélozen Quimper
28 Avenue de Ti Douar, Quimper
02 98 10 35 21
- Vélos électriques -

NIVEAU FACILE

DÉNIVELÉ : 150M



QUIMPER

Bonnes Adresses

- **Crêperie La Krampouzerie**
- **Crêperie Au Vieux Quimper**
- **Les Gaufres de Jeanne**
- **Les Macarons de Philomène**
ceux au caramel au beurre salé ♥♥
- **Biscuiterie de Quimper**
Goûter les Crakous, les biscuits croquants au caramel et noisette ♥
- **La Lichouserie** (pour son brunch)
- **Faïencerie Henriot**
Institution Quimpéroise depuis 1690

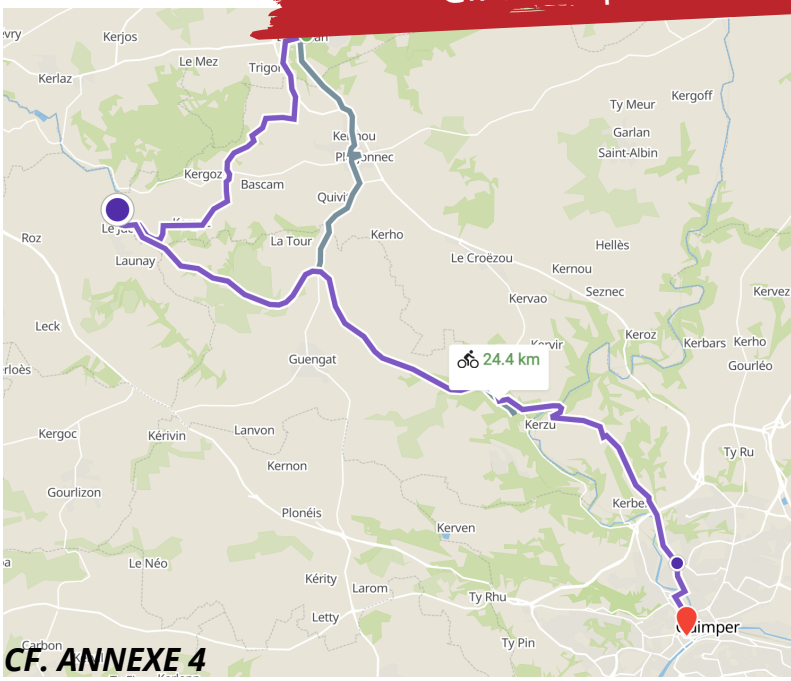
Pour les cyclistes aguerris, nous vous conseillons de partir directement de l'hôtel Latitude Ouest afin de rejoindre Quimper. Les 25 km de trajet se font par la voie verte aménagée, qui est l'ancienne voie ferrée de Quimper à Douarnenez. Ainsi, de Locronan, dirigez-vous vers Le Juch. Puis, vous prendrez la voie verte direction Quimper. Ce parcours sauvage, en pleine nature, vous fera apprécier la beauté des paysages finistériens. Une fois arrivé en ville, n'hésitez pas à découvrir le vieux Quimper car tout le quartier piéton est autorisé en vélo. La Cathédrale Saint-Corentin, le Musée des Beaux Arts, la Place au Beurre ou encore le Jardin de la Retraite ne sont que quelques exemples de ce que la ville a à vous offrir.

NIVEAU DIFFICILE

DÉNIVELÉ : 320M

2H

Circuit Sportif



CF. ANNEXE 4

CAP SIZUN

Une biodiversité fascinante

Le Cap Sizun est un endroit riche en faune et flore maritime. De la baie de Douarnenez à la baie d'Audierne, découvrez les côtes sauvages et les villages au patrimoine culturel riche, à vélo, et profitez en famille, ou entre amis.

Boucle Cléden Cap-Sizun :

Cette boucle vous permettra de découvrir les falaises sauvages du Cap Sizun. Vous trouverez parmi les landes et les bruyères un patrimoine culturel riche, comme des chapelles, des villages anciens ou des moulins. Vous aurez la possibilité d'admirer la vue sur l'océan et les falaises depuis les pointes du Cap Sizun. Une opportunité de passer un bon moment !

A voir en chemin :

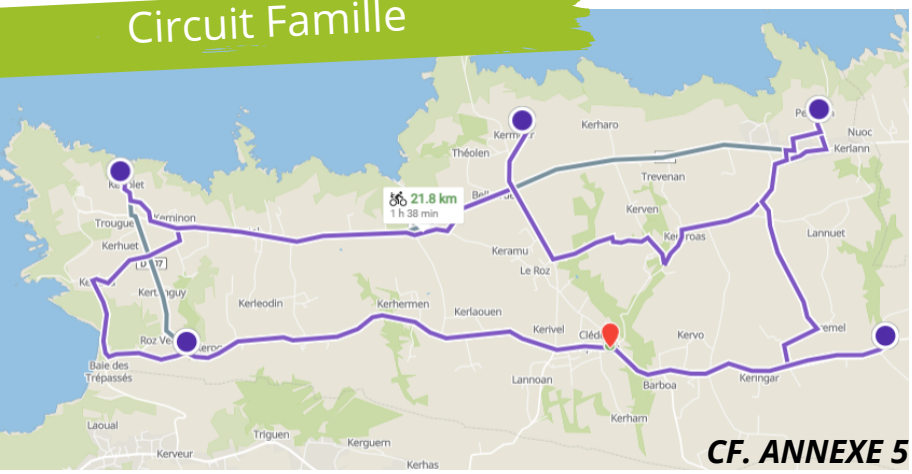
- Pointe de Brezellec
- Pointe de Castelmeur
- Pointe du Van
- Chapelle de Langroas
- Village de Keriolet
- Baie des Trépassés

Location de vélos

Audierne :

Diablo Moto, Rue du Goyen :
07 86 35 61 54
Cap 2 Roo, 7 Bis r Kerivoas :
02 98 57 49 96

Circuit Famille



CF. ANNEXE 5

DÉNIVELÉ : 230 M

NIVEAU FACILE

1h40

21,8 km

CAP SIZUN

Circuit Sportif

CF. ANNEXE 5

32.0 km

3h30

NIVEAU DIFFICILE

Points de départs possibles :

- Pointe du Raz
- Bourg de Plogoff
- Parking de l'Anse du Loch
- Saint-Tugen

Boucle de la Pointe du Raz - Cap Sizun

A travers ce circuit, vous découvrirez des sites extraordinaires : les falaises de Primelin et de Plogoff, les villages à l'habitat traditionnel, avec un patrimoine préservé. Au départ de la Pointe du Raz ou encore Plogoff, vous pourrez y découvrir les ports-abris, mais aussi les chapelles, représentatives du patrimoine culturel breton.

A voir en chemin :

- Le lavoir de Kerguern et sa fontaine
- La Pointe du Raz
- Le Port-abri de Feunteun Aod
- La Chapelle Notre Dame du Bon Voyage
- L'Anse du Loch
- Le Port-abri de Porz Tarz
- La Chapelle de Saint-Tugen
- La Chapelle de Saint-Chrysante

Bonnes Adresses

Cléden Cap-Sizun :

- Restaurant "Au Pilleur d'Epaves" - Keriolet
- Restaurant "L'Etrave" - D7

Plogoff :

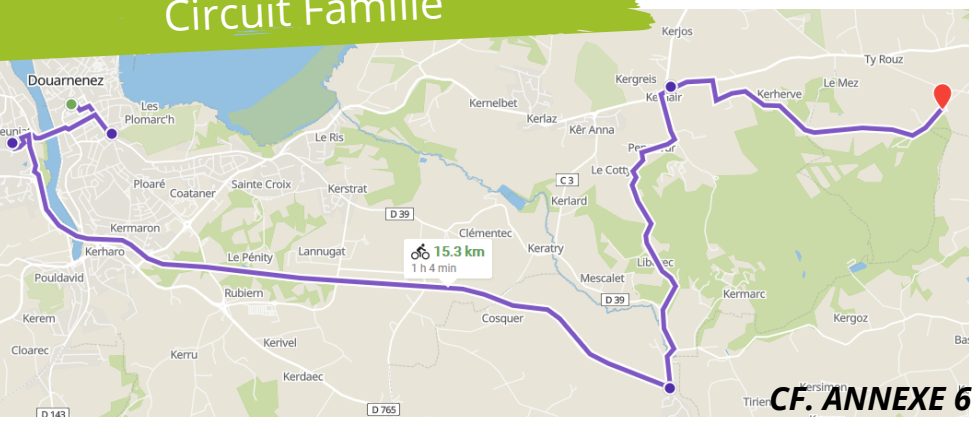
- Le Galion - restaurant
- Crêperie du Cap
- Restaurant l'Armen
- Gourmandises de la Pointe du Raz - Café
- Restaurant "Au Raz de Sein"

DOUARNENEZ

La ville aux 3 ports

Douarnenez et ses alentours sont reconnus et protégés comme sites naturels et historiques. De celui des Plomarc'h à l'île Tristan, vous serez époustouflé face à son patrimoine historique et face aux paysages bretons entourés par la mer. Lors de votre séjour dans la région, dégustez nos produits du terroir tels que le Kouign-Amann. Ce gâteau à base de sucre, beurre et farine est unique en son genre faisant de lui une de nos spécialités locales phares.

Circuit Famille



CF. ANNEXE 6

Bordé par le charme de la campagne, vous arpenterez les routes locales afin d'arriver à bon port à la ville de la sardine. Des domaines artistiques en tous genres à son riche patrimoine culturel religieux, un grand nombre de marqueurs divers et variés caractérise la ville.

1H15 | 15 KM | DÉNIVELÉ : 415M

N'oubliez pas de noter que l'heure indiquée sur le parcours ne représente que le trajet aller Locronan/Douarnenez. Prévoyez donc entre 2H et 2H30 de VTT pour réaliser l'aller-retour.

Le chemin aller menant à Douarnenez étant majoritairement en descente, préparez-vous à un retour à l'hôtel principalement en montée, rendant l'itinéraire plus compliqué et plus long.

Location de vélos

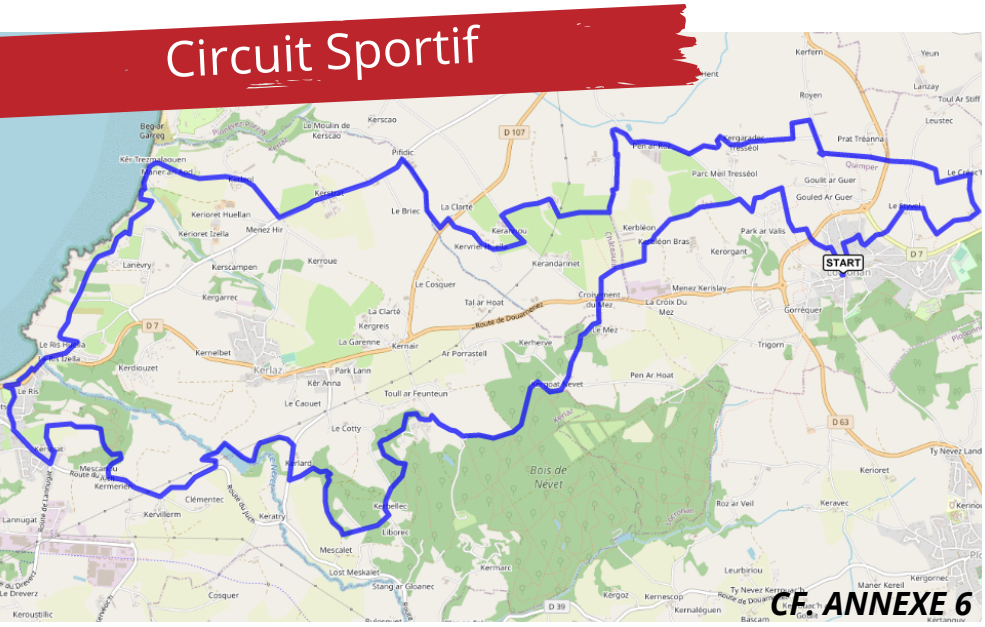
- Vélo Nova
53 Quai de l'Yser,
29100 Douarnenez
02 90 94 14 56

- Stéphan Cycle
87 Rue Louis Pasteur,
29100 Douarnenez
02 98 92 72 97
VTT / VTC / VAE loués à la 1/2 journée / journée / semaine

DOUARNENEZ

Pour les plus athlétiques, un circuit ancré dans le paysage breton vous est proposé. Tout au long de ce parcours, vous resterez bouche bée face aux divers changements de décors. De la forêt aux zones boisées en bord de mer en passant par les routes campagnardes, cette boucle n'aura de cesse de vous faire voyager. Un itinéraire idyllique vous permettant de découvrir l'étendue de la beauté de la région.

Circuit Sportif



3H30 | 35 KM | DÉNIVELÉ : 505M

Une escale à Douarnenez est vivement conseillée pour celles et ceux désirant profiter au maximum de la ville de la sardine. Entre un moment de détente à la plage ou une dégustation de spécialités locales, vous aurez l'embarras du choix pour vivre un moment inoubliable.

Bonnes Adresses

POUR UN BON KOUIGN-AMANN :
Boulangerie Des Plomarc'h

LA CONSERVERIE :
Kerbriant

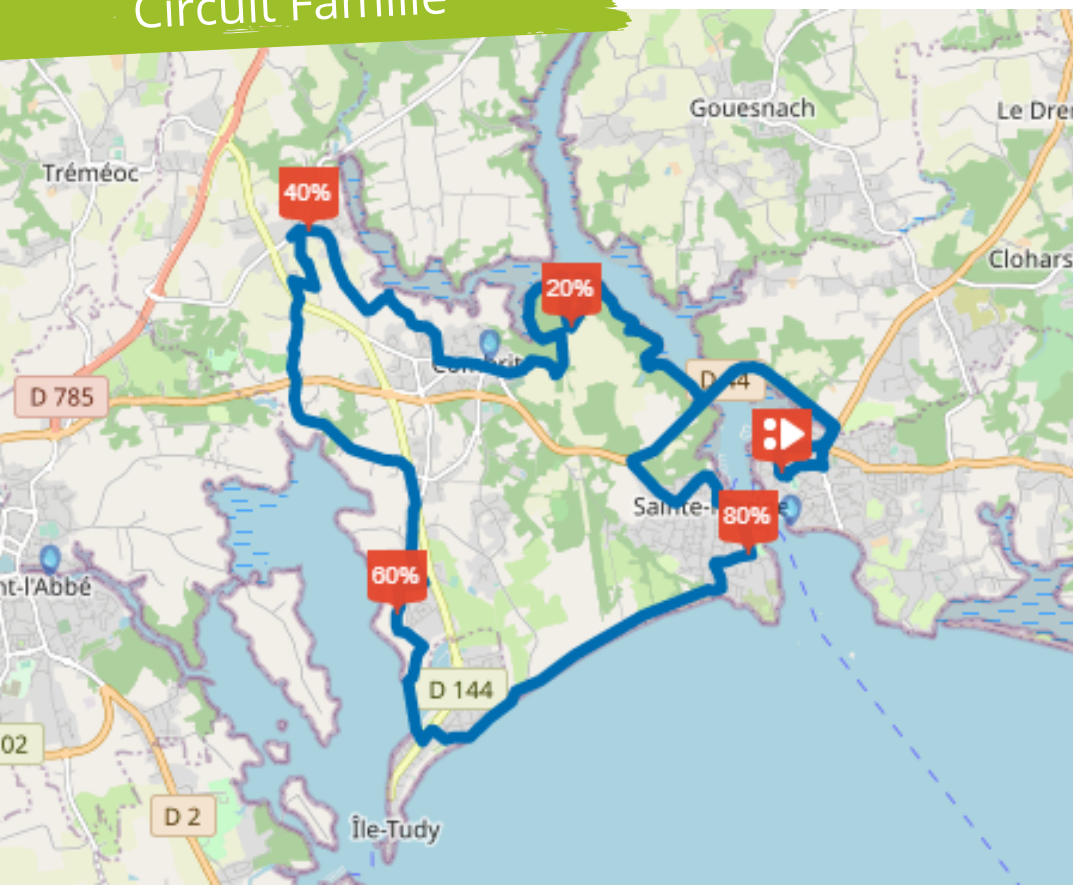
CULTURE ET NATURE :
Le port-musée
Le site naturel des plomarc'h

LES PLAGES :
Les sables blancs
La plage des Dames
La plage du Ris

BÉNODET

ANNEXE 1

Circuit Famille

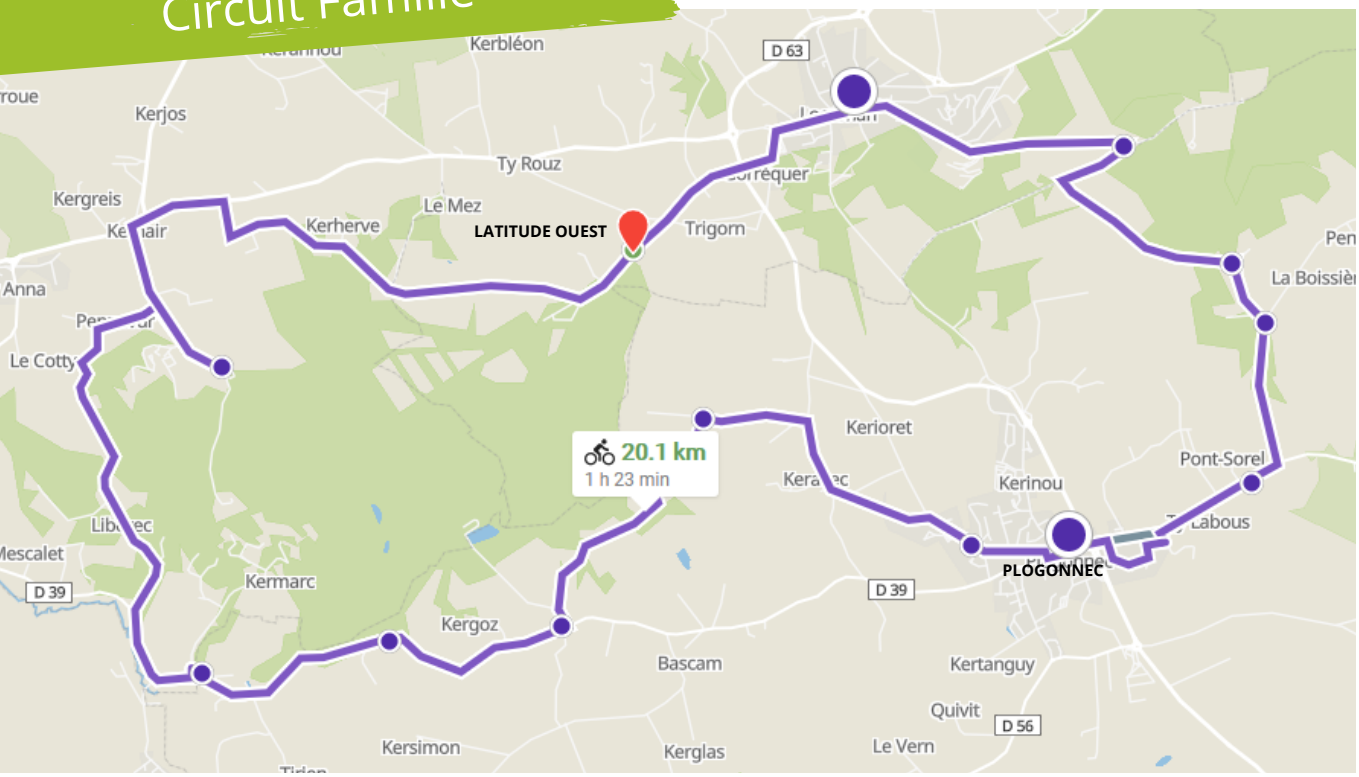


Circuit Sportif

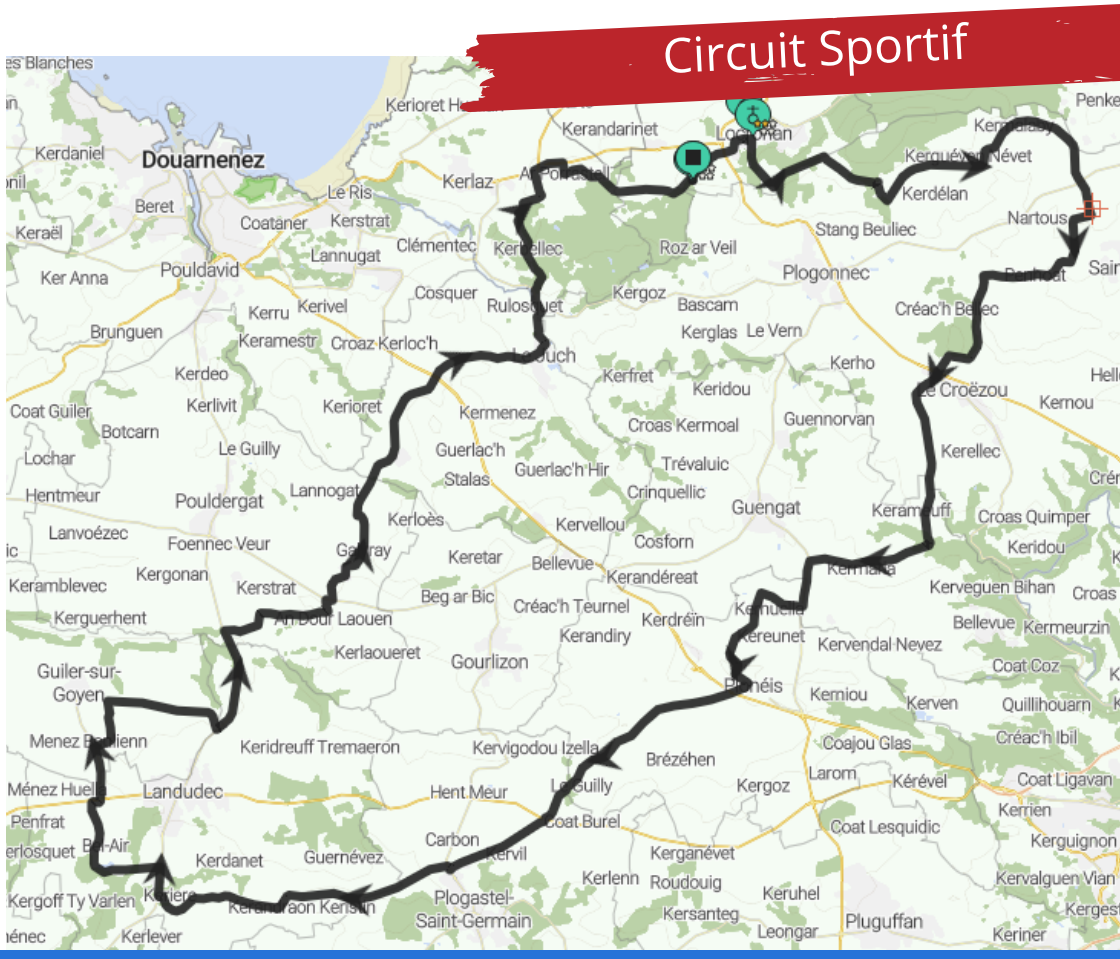
LOCRONAN

ANNEXE 2

Circuit Famille



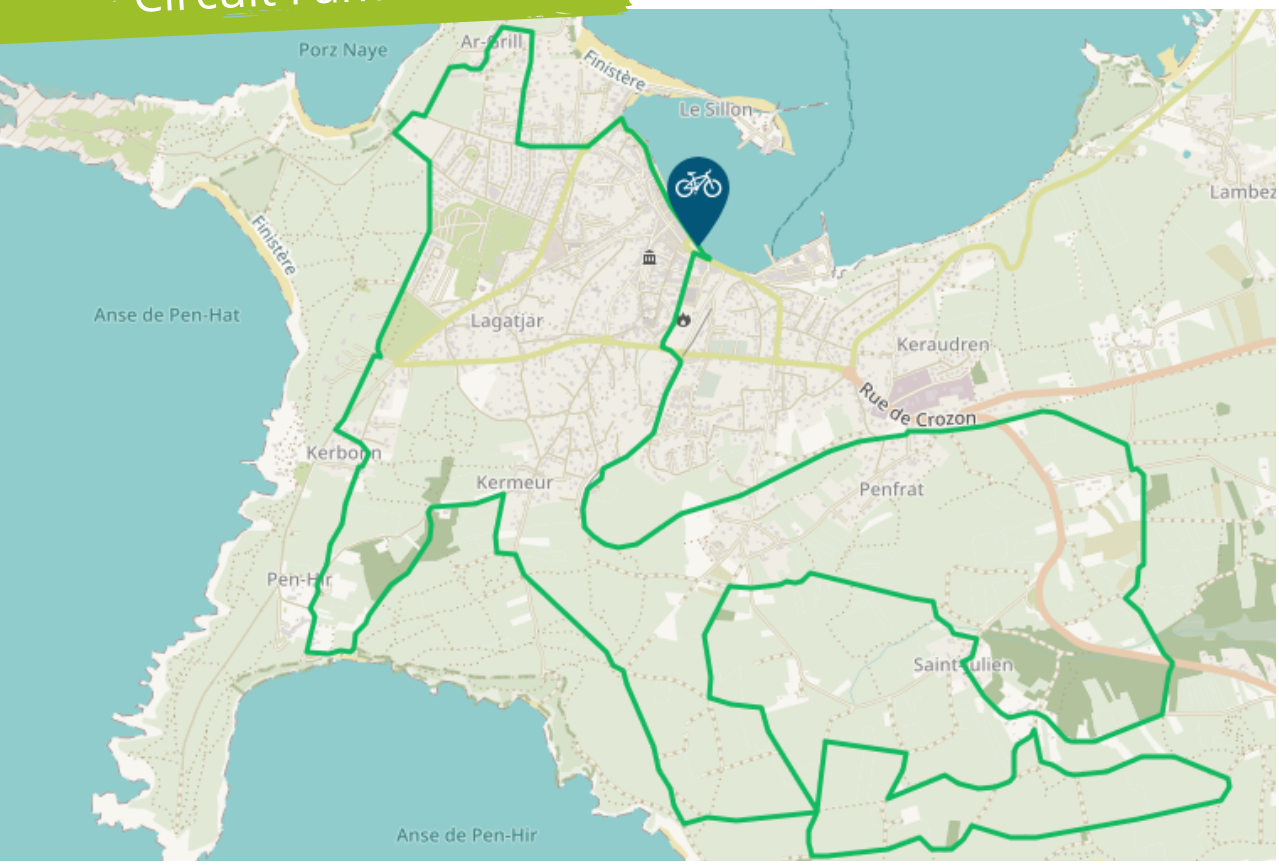
Circuit Sportif



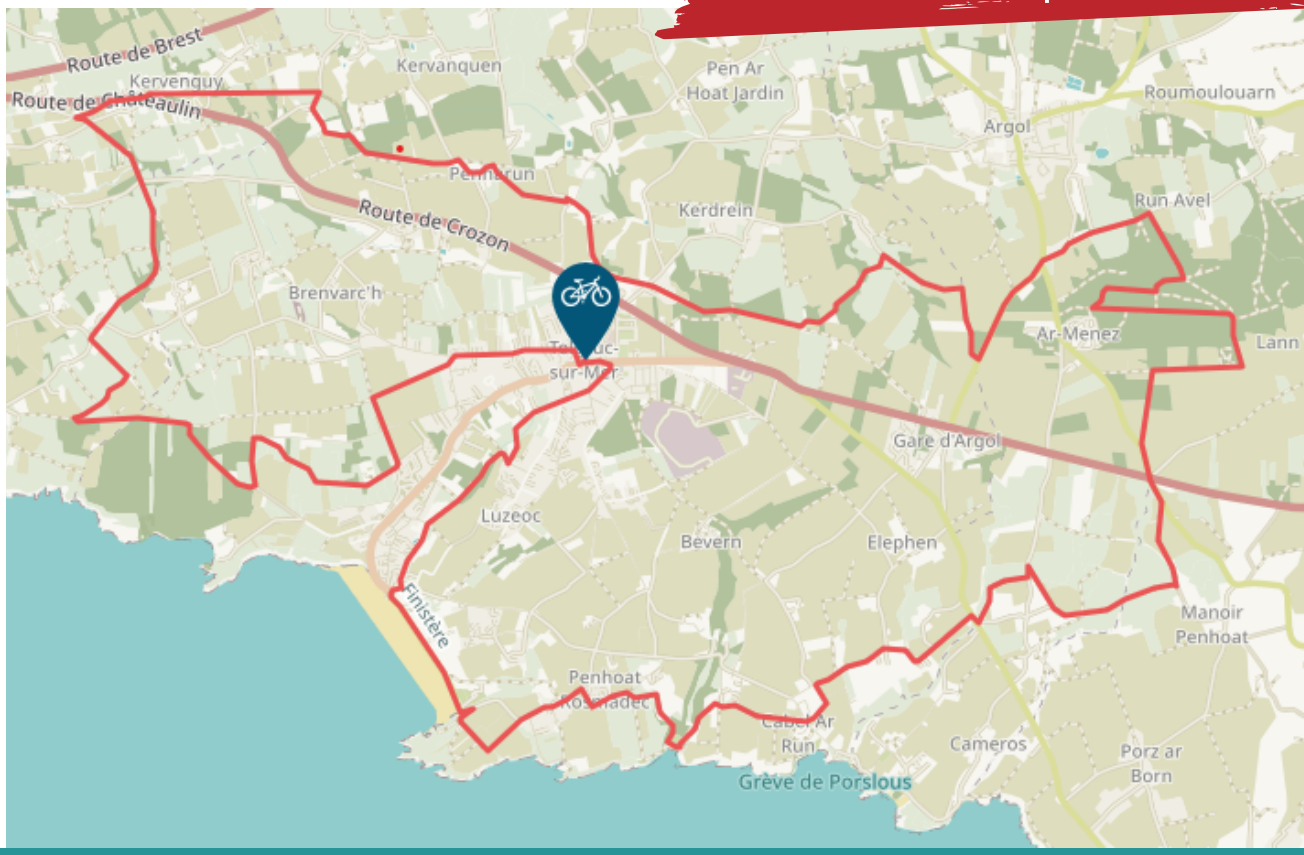
PRESQU'ÎLE DE CROZON

ANNEXE 3

Circuit Famille



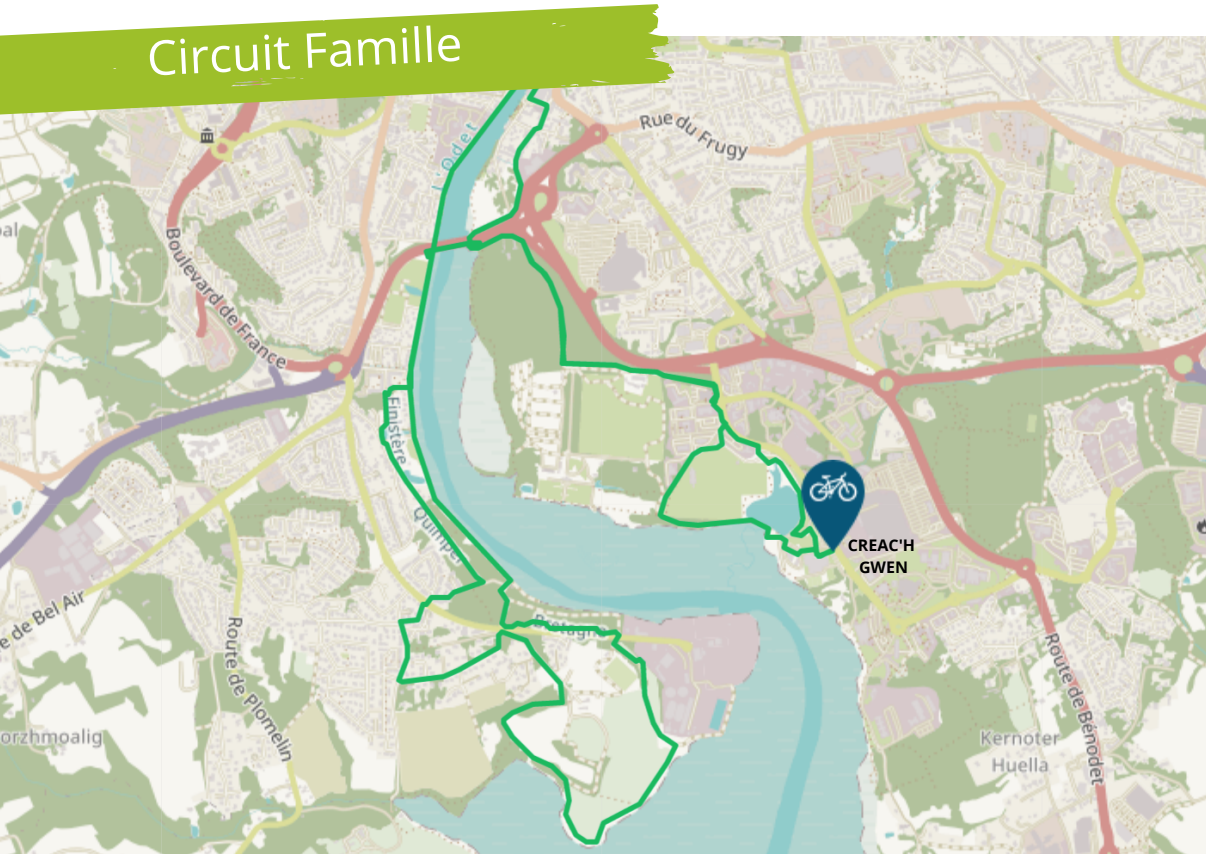
Circuit Sportif



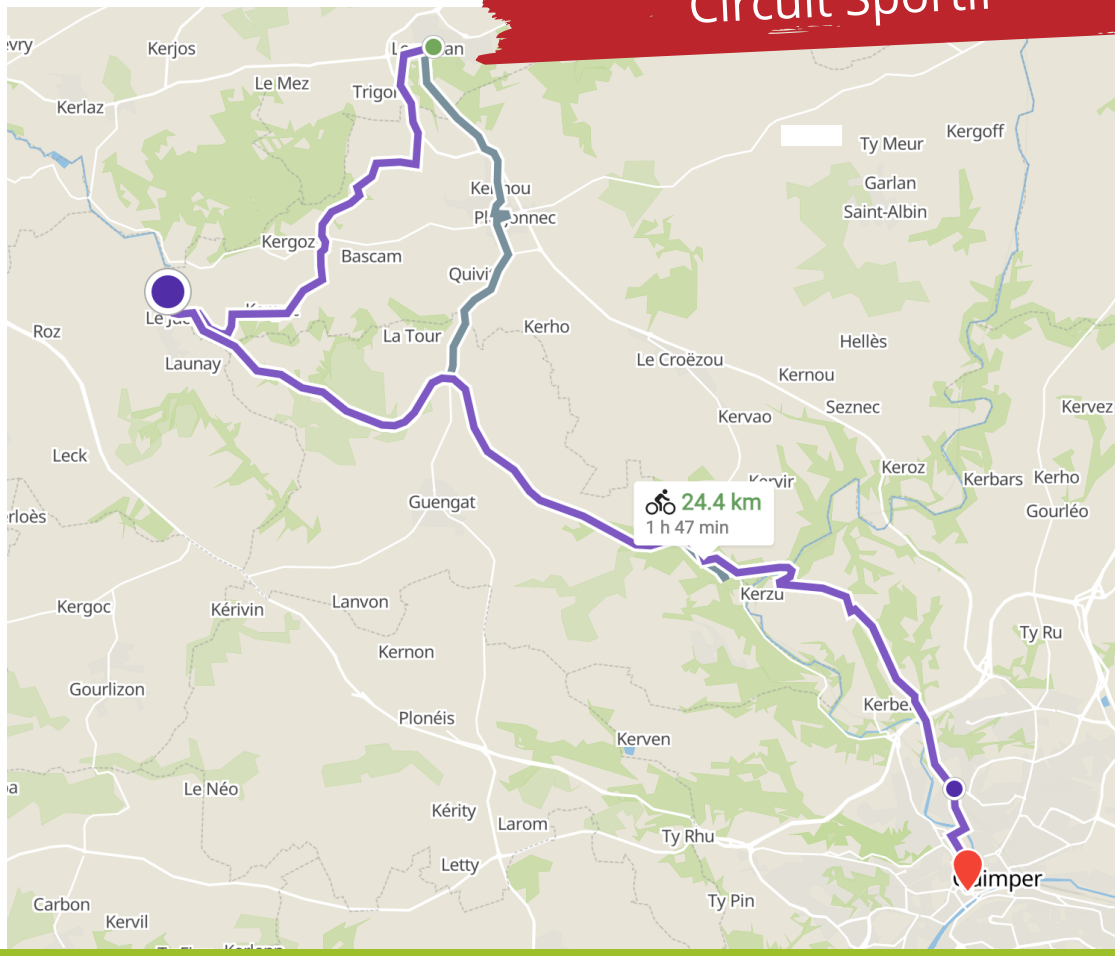
QUIMPER

ANNEXE 4

Circuit Famille



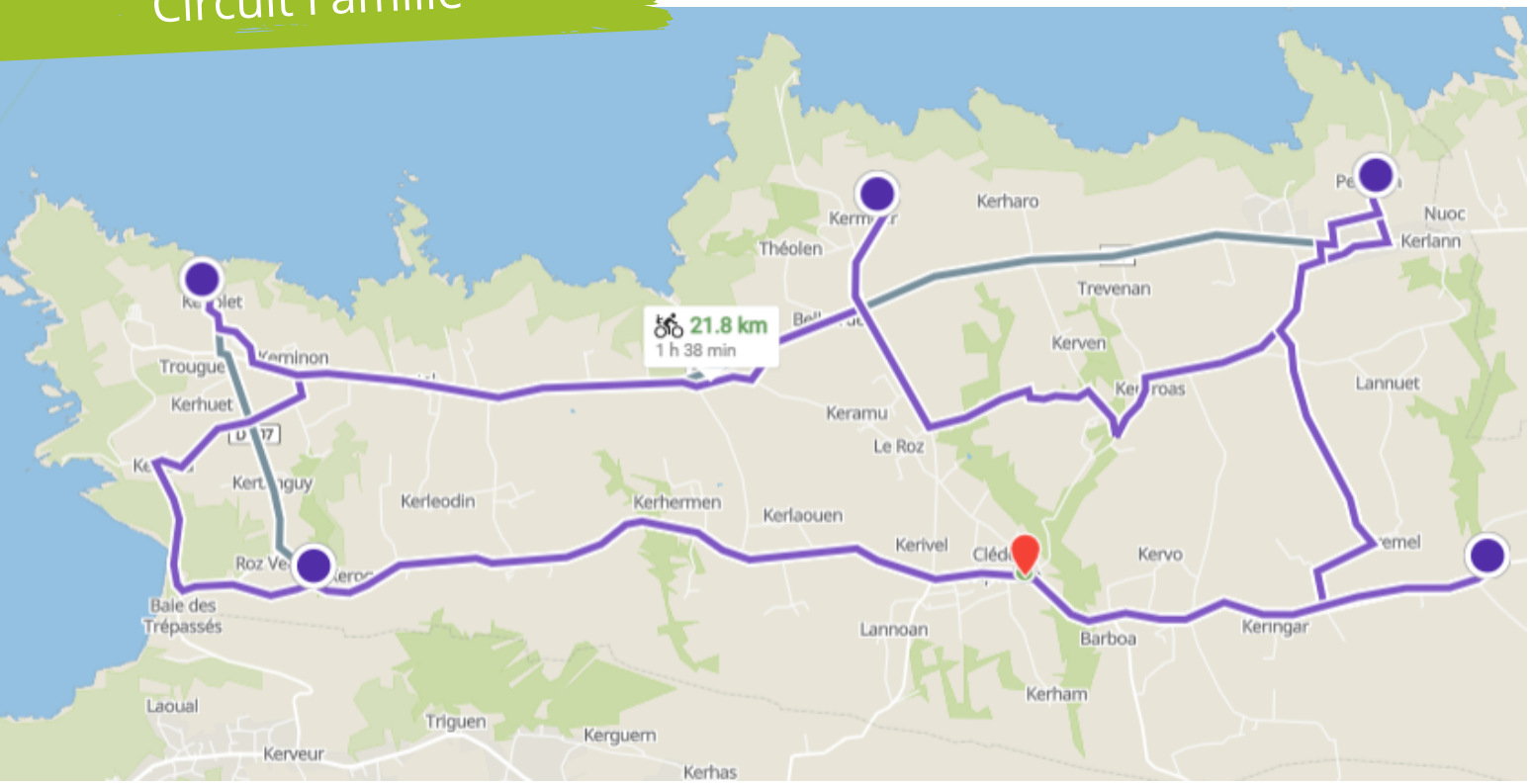
Circuit Sportif



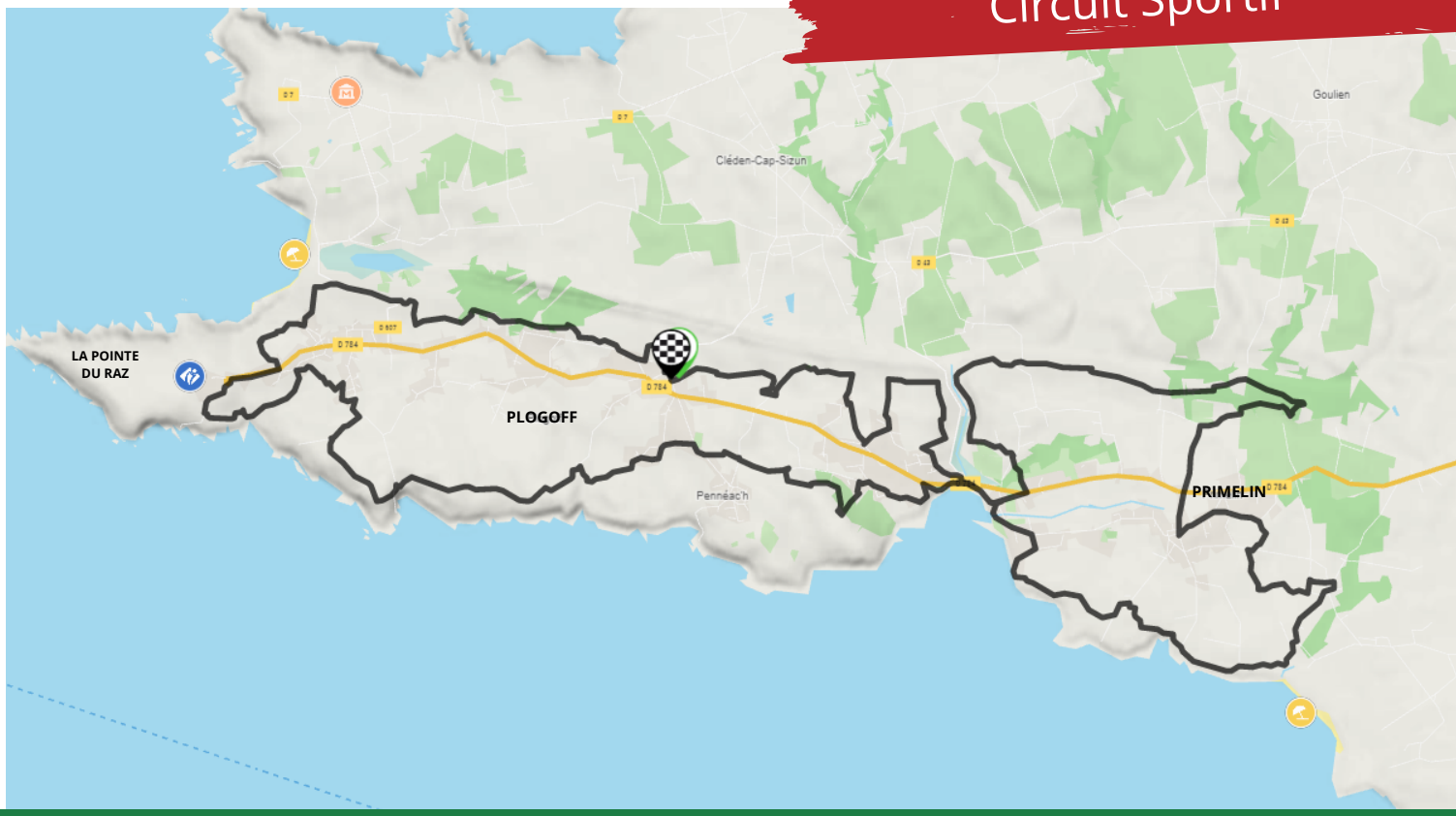
CAP SIZUN

ANNEXE 5

Circuit Famille



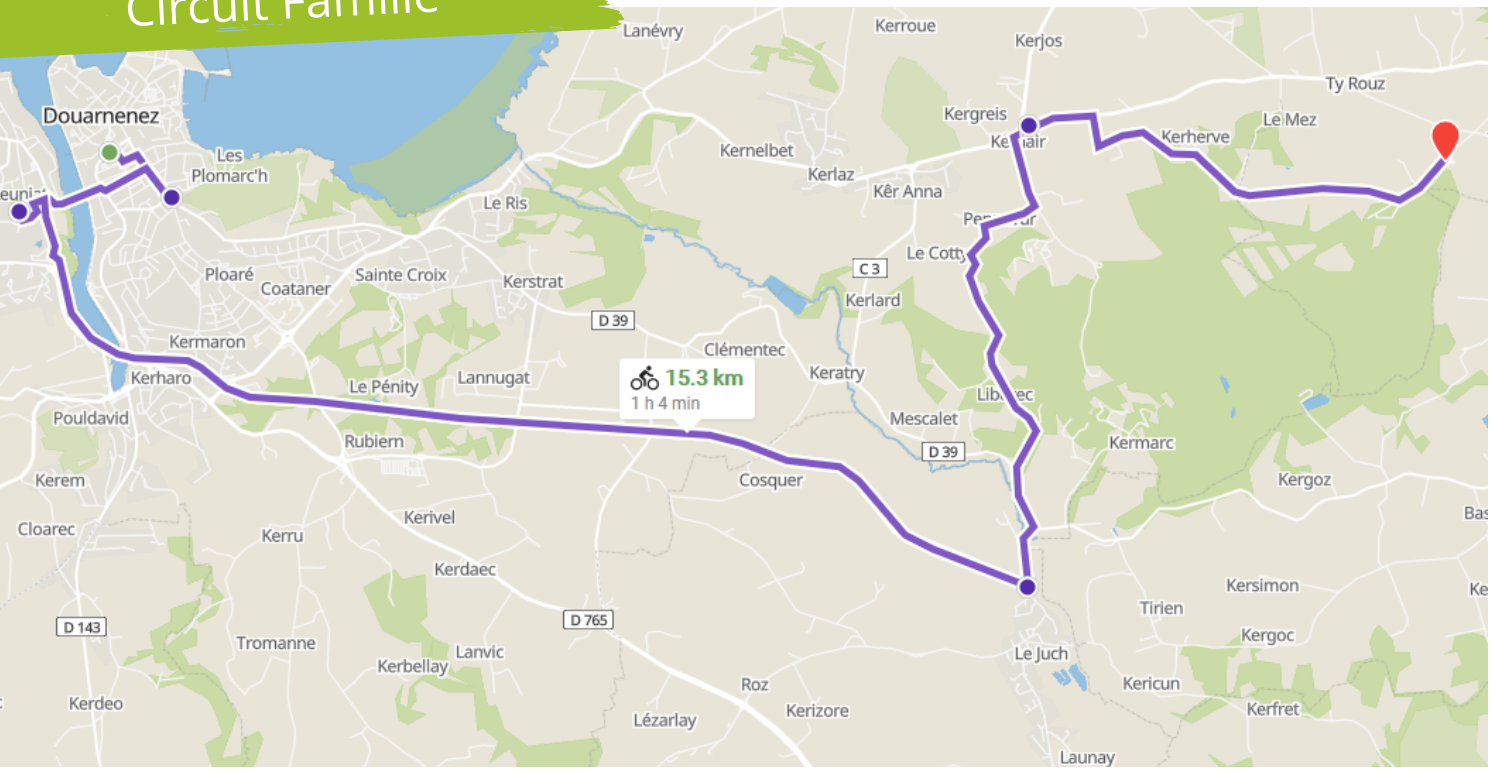
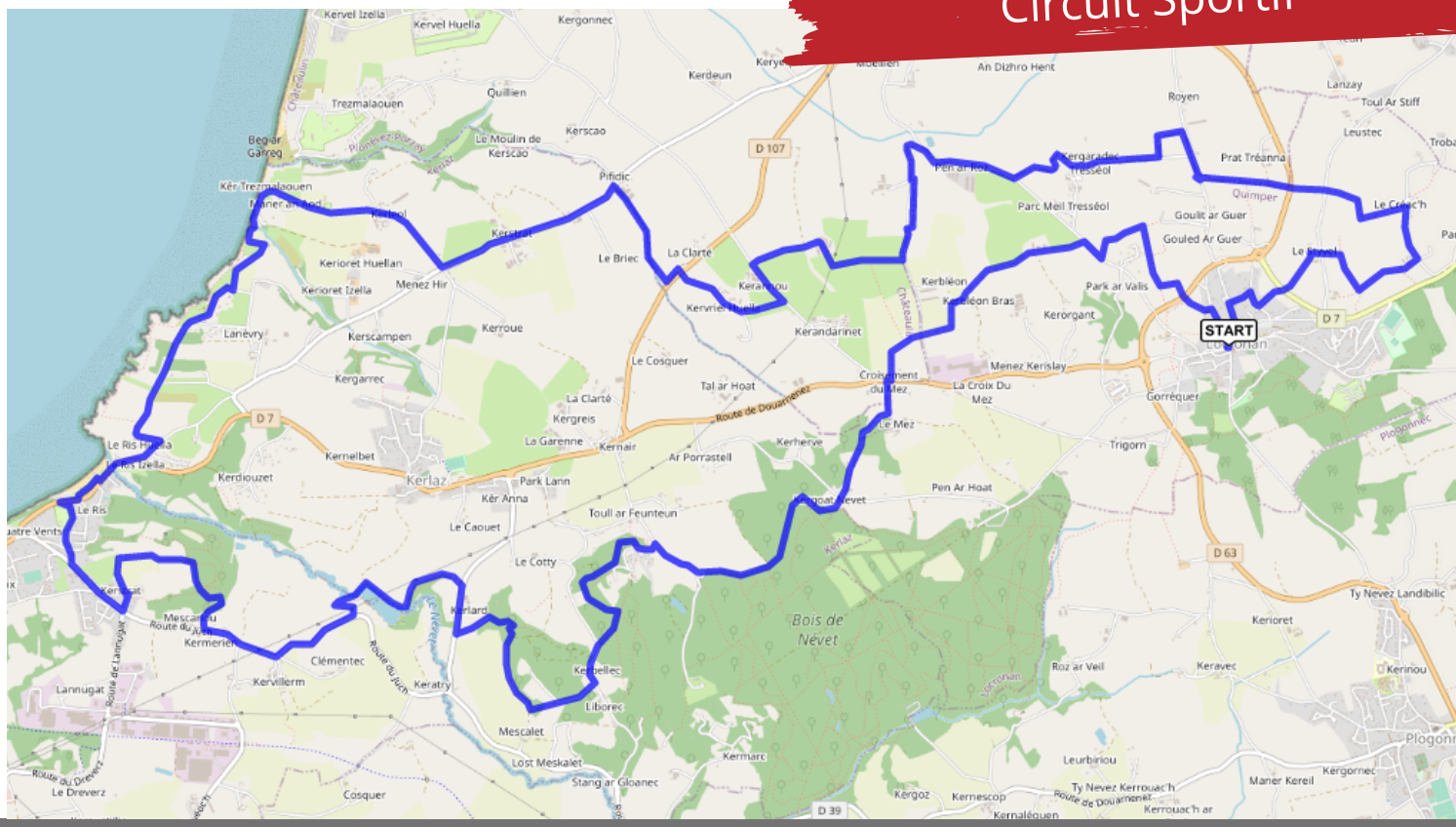
Circuit Sportif



DOUARNENEZ

ANNEXE 6

Circuit Famille



Circuit Sportif