



BRETAGNE ^{BE}

Landes & bruyeres Cap d'Erquy << Cap Fréhel

18^{ème} édition 2021

Dossier de presse

LANDES & BRUYERES
Cap d'Erquy << Cap Fréhel

VENDREDI
30 AVRIL
SAMEDI
1^{ER} MAI
DIMANCHE
2 MAI

WEEK-END SPORT NATURE **2021**
landesetbruyeres.erquy.fr

photo © Gilbert PLESTAN

ERQUY
l'air qu'il vous faut !



Mairie de
Plévenon
Cap Fréhel

Plurien
Sables d'Or les Pins

**LAMBALLE
TERRE & MER**
Communauté de communes

Côtes d'Armor
le Département



>> Un week-end de sport nature, de loisirs et de découverte dans un cadre naturel exceptionnel pour toute la famille !

Malgré la pandémie du Covid 19, et les incertitudes qui persistent, une équipe travaille à la préparation de la prochaine édition **Landes & Bruyères Cap d'Erquy - Cap Fréhel** du vendredi 30 avril au dimanche 2 mai 2021.

Compte tenu de l'importance que prend cette manifestation la municipalité a souhaité qu'une association indépendante organise cet évènement. Une équipe nouvelle constituée à la fois d'anciens responsables et de nouvelles recrues assurera en 2021 la réussite de cet évènement.

L'objet restera le même que les années précédentes : la promotion et la valorisation touristique du patrimoine naturel Cap d'Erquy-Cap Fréhel par l'organisation de manifestations sportives et culturelles et faire toutes opérations et autres prestations nécessaires à la réalisation de cet objet.



Le Cap d'Erquy-Cap Fréhel : 19^{eme} Grand Site de France



Les paysages de falaises, les landes sauvages, l'alternance de pointes rocheuses, d'anses sableuses aux eaux turquoise, la flore et la faune remarquables ... les atouts du Grand Site sont nombreux, et le territoire, qui s'étend du Cap Fréhel au Cap d'Erquy et son paysage remarquable font désormais partie du « club » des **Grands Sites de France**. C'est le troisième Grand Site de France en Bretagne *.

Un label prestigieux qui vient récompenser une démarche collective, des années de travail, de sensibilisation et d'actions sur le Grand Site et un projet pour les six prochaines années. Suivis scientifiques des espèces, développement des liaisons douces, travail sur les paysages et la publicité, valorisation des ouvrages remarquables sur le territoire, création d'espaces pour transmettre « l'esprit des lieux » sont parmi les projets qui seront développés sur ce territoire exceptionnel.

C'est dans ce cadre et avec cet état d'esprit que les organisateurs de **Landes & Bruyères, Cap d'Erquy - Cap Fréhel** mettent en place et respectent de nombreuses mesures, parmi lesquelles :

- les parcours sont élaborés en partenariat avec les gestionnaires des sites protégés du Cap Fréhel et du Cap d'Erquy ;
- une étude d'incidence est réalisée en partenariat avec les gestionnaires des sites et le Syndicat mixte Grand Site Cap d'Erquy - Cap Fréhel, opérateur Natura 2000 ;
- le nombre de participants est limité à 1000 pour chacune des courses nature 33 km et 14 km ;
- la réduction et le tri des déchets sont mis en place sur les points de ravitaillement et sur le village sportif. Le choix de produits bio dégradables est également favorisé.

**avec le Grand Site Pointe du Raz Cap Sizun et le Grand Site des Dunes Sauvages de Gâvres à Quiberon.*



C'est dans un cadre exceptionnel que se déroule **Landes & Bruyères Cap d'Erquy - Cap Fréhel**. Avec son alternance de pointes rocheuses, d'étendues de landes, de massifs dunaires et de vasières, le **Grand Site de France Cap d'Erquy – Cap Fréhel** s'étend sur 4 communes et appartient au réseau européen **Natura 2000**. Abritant un patrimoine naturel diversifié, riche en découvertes paysagères ou en rencontres avec des espèces rares et surprenantes, le Grand Site de France Cap d'Erquy – Cap Fréhel attire chaque année plus de 1 600 000 visiteurs. Les courses nature **Landes & Bruyères Cap d'Erquy - Cap Fréhel** sont l'occasion de le parcourir autrement et de percevoir toutes les particularités de ce territoire inoubliable !

>> courses

Course nature des 2 caps 33 km

L'épreuve reine : ils viennent de toute la France, ces coureurs à pied amoureux de la nature pour découvrir ou re-découvrir ce circuit exceptionnel, passant par le Cap Fréhel et le Cap d'Erquy, empruntant les sentiers côtiers et les plages de sable fin sur plus de 80 % du parcours, les petits villages, les falaises de grès rose.

Course nature du cap d'Erquy 14 km

Le parcours est une boucle autour du Cap d'Erquy, traversant le centre ville vers les plages sauvages et les bois de pins.

Course de la Corniche 6 km

Anciennement dédiée aux «sirènes», nous déclinons désormais cette course en mode mixte, pour les femmes et les hommes, sur un circuit en boucle de 6 km contournant le centre d'Erquy par la plage du Centre, le sentier côtier passant par la Corniche, la plage de Caroual, le Viaduc de Caroual et les ruelles de quartiers.

>> randonnée pédestre

Près de 1000 randonneurs viennent de toute la France découvrir un site unique et en même temps encourager les coureurs dans une ambiance très détendue. Pour leur plaisir, plusieurs parcours de randonnées pédestres autour du Cap d'Erquy, du Cap Fréhel, de Plurien-Sables d'Or les Pins et du Viaduc de Caroual sont proposés pendant le week-end.

Des nouveaux parcours sont en cours d'élaboration.

>> Marche nordique loisir

Nous proposons des circuits de Marche Nordique, présentés sous forme de balades, **sans classement ni chronométrage**. Il s'agit de circuits balisés, en allure libre, empruntant les sentiers côtiers et les chemins de campagne du Cap d'Erquy autour du Cap d'Erquy, jusqu'aux Sables d'Or (pour les plus longs). Un échauffement commun est proposé avant le départ.

>> Randonnée kayak en mer

La côte est encore plus belle vue de la mer ! Cette randonnée animée par les moniteurs du **Centre Nautique d'Erquy** en kayak biplace offre une vision maritime et sauvage du Cap d'Erquy.

>> Randonnée cyclotourisme

Parcourez à vélo le Penthièvre et ses côtes, d'Erquy au Cap Fréhel, découvrez aussi sa partie terrestre jusqu'à Pléven. 3 parcours vous sont proposés par l'**Amicale Cyclotouriste Réginéenne**. Passage par le Cap Fréhel et Pléboulle pour les deux plus grands circuits, à proximité du Château de la Hunaudaye pour tous ... et retour sur le port d'Erquy.

>> Animations

Sorties nature et patrimoine

Proposées par les animateurs nature du **Grand Site de France Cap d'Erquy Cap Fréhel**, ces sorties vous feront découvrir le patrimoine naturel de notre territoire, tout en vous baladant et en vous amusant.

Balade en Mer sur vieux gréement

A bord de la **Sainte-Jeanne**, réplique d'un bateau de transport traditionnel mis à l'eau en 1994, découvrez le patrimoine maritime d'Erquy, les manœuvres et la navigation à voile.

Spectacle grandeur nature

Armor Navigation vous invite à un spectacle grandeur nature : la visite d'un site exceptionnel, les Caps d'Erquy et de Fréhel et le Fort La Latte vus par la mer.

Grand marché réginéen

Venez y flâner et découvrir les produits de nos terroirs, sur l'un des marchés les plus attractifs de la région.

Beach Tennis

Une animation découverte du Beach Tennis sera proposée par l'association **Erquy Tennis Club** pour passer un moment sportif et ludique avec une petite balle jaune et des raquettes.

Galerie municipale Bernard Nonnet

La **Galerie municipale Bernard Nonnet**, attenante à l'Office de Tourisme d'Erquy, propose toute l'année une programmation d'expositions variées, d'artistes reconnus ou en devenir. Ouvert tout le week-end, entrée libre.

Château de Bienassis

Au fond de sa longue allée, la fière et majestueuse façade de Bienassis en grès rose d'Erquy, s'impose à votre regard. Monument Historique classé du XV^{ème} et du XVII^{ème} siècle, Bienassis représente un ensemble complet de demeure seigneuriale.

Fort la Latte

Vaisseau de grès rose dans un site incomparable, la Roche Goyon, vieux château féodal, vigie de grès rose, lieu magique et mythique, est le témoin d'un riche passé : tours, murailles et ponts-levis vous transportent dans un autre temps. Transformé en fort de défense côtière entre 1690 et 1715, le Fort La Latte reste avant tout un château-fort. Le système défensif du XIV^{ème} siècle est toujours en place. Courtines, tours, ponts-levis, oubliettes, donjon ont traversé les siècles. Un jardin médiéval l'agrémente.

Chapelle de l'îlot Saint-Michel

Construit sur un îlot accessible à pied à marée basse, découvrez un site majestueux et chargé d'émotion. Accès libre et gratuit, prévoyez des bonnes chaussures.

>> Programme

Vendredi 30 avril (sous réserves)

16h00 à 20h00	Village sportif, port d'Erquy.	Retrait des dossards courses. Retrait des bracelets «ravito» et inscriptions diverses (sous réserve de places disponibles).
---------------	--------------------------------	--

Samedi 1^{er} mai (sous réserves)

9h00 à 14h00	Village sportif, port d'Erquy.	Retrait des dossards courses. Retrait des bracelets «ravito» et inscriptions diverses (sous réserve de places disponibles).
10h00	Village sportif, port d'Erquy.	Marche Nordique. Echauffement commun sur le lieu du départ, départs échelonnés en fonction des distances.
11h45 à 12h45	Parking de la Vieille Echaussée, port d'Erquy.	Navettes gratuites vers Plurien et Plévenon course nature 33 km et randonnées.
à partir de 12h00	Maison de la Mer, port d'Erquy.	Garderie des petits moussaillons (sur réservation).
10h00 à 17h00	Village sportif, port d'Erquy.	Animations pour tous.
13h00	Village sportif, port d'Erquy.	Randonnée Cap d'Erquy 15 km.
14h00	Bourg de Plévenon.	Course nature 33 km.
14h00	Village sportif, port d'Erquy.	Course nature 14 km.
14h00	Bourg de Plévenon.	Randonnée Cap Fréhel 10 ou 15 km.
14h15	Village sportif, port d'Erquy.	Course de la corniche 6 km.
14h30	Village sportif, port d'Erquy.	Randonnée Viaduc de Caroual 6 km.
fin d'après-midi	Village sportif, port d'Erquy.	Remise des prix.

Dimanche 2 mai (sous réserves)

8h00	Maison de la Mer, port d'Erquy.	Randonnée cyclotourisme 100 / 80 / 60 km.
9h30	Maison de la Mer, port d'Erquy.	Randonnée kayak en mer.

>> Infos pratiques

Information au public

Bureau d'Information Touristique d'Erquy

3 rue du 19 mars 1962 - 22430 Erquy - 02 57 25 22 22

Hébergement

www.capderquy-valandre.com

Bureaux d'Erquy et Plurien : 02 57 25 22 22

www.dinan-capfrehel.com

Bureaux de Fréhel et de Plévenon : 08 25 95 01 22

Règlement

Le règlement de l'épreuve est disponible sur le site internet de l'épreuve.

Sécurité et respect de l'environnement

La participation aux courses nature nécessite un entraînement spécifique et adapté en raison de la difficulté du parcours (dénivelé, escaliers, plages de sable ...);

Les déchets doivent être impérativement déposés aux points de ravitaillement ;

Afin de respecter la faune et la flore, il est interdit de sortir des parcours balisés.

Organisation

Association **Landes & Bruyères Cap d'Erquy - Cap Fréhel**

11 square Hôtel de Ville - 22430 ERQUY

landesetbruyeres@gmail.com

<https://landesetbruyeres.erquy.fr/>

RNA W224010043 - SIRET 890 686 165 00014 – APE 9499Z

Sont associés à l'organisation :

- les Communes de Erquy, Fréhel, Plévenon et Plurien ;
- Le Bureau d'Information Touristique d'Erquy ;
- la société Les Grands Petits Moments ;
- 500 bénévoles à pied d'œuvre le week-end de l'évènement.

Avec le soutien :

- du **Conseil départemental des Côtes d'Armor** ;
- de la **Communauté d'agglomération Lamballe Terre & Mer** ;
- des entreprises privées, des artisans et commerçants locaux.