

Livret nature



Une Aventure Grandeur Nature sur la Côte des Sables

Le paysage de la Côte des Sables est marqué par une présence humaine et agricole importante, tout en conservant un caractère naturel exceptionnel. Entre plages de sable fin, rochers sculptés par les vagues et massifs dunaires, partez à la découverte d'un écosystème unique !



Vous aussi, devenez gardien de ces trésors en adoptant les bons gestes pour préserver la nature !

www.roscoff-tourisme.com





"Le Débarcadère"
Ile de Batz



Plage des Amiets
Cléder



Lac du Drennec
Commana



Le P'tit Nice
Saint-Pol-de-Léon



Chapelle Ste-Barbe
Roscoff



Pen An Théven
Plouescat

Respecter et Observer la Nature

Où me promener sans abîmer l'environnement ?

- Chaque chemin est adapté à des pratiques de loisirs différents. Suivez les chemins balisés pour préserver la flore locale et éviter le piétinement des milieux sensibles.
- Le sentier côtier est réservé aux piétons afin de protéger les dunes et éviter leur érosion.
- Respectez les clôtures installées dans les dunes, elles protègent des plantes essentielles comme l'oyat, qui aide à stabiliser le sable et limiter l'érosion du littoral.



Respecter et Observer la Nature

Puis-je ramener un souvenir de ma balade ?

- Plutôt qu'une fleur ou une poignée de sable, prenez une photo souvenir !
- Chaque élément a son rôle dans l'écosystème : laissez les coquillages, bois flotté et algues en place car ils sont une ressource pour de nombreuses espèces.
- Si vous pratiquez la pêche à pied, respectez les tailles minimales des prises et replacez les pierres soulevées dans leur position d'origine pour préserver les habitats des petits crustacés et coquillages.



La faune et la flore à protéger

Le saviez-vous ?

- Le Gravelot à collier interrompu (*Charadrius alexandrinus*) est une espèce menacée en Bretagne, en France et en Europe. Il niche à même le sable et feint une aile cassée pour éloigner les prédateurs de ses œufs camouflés.
- La laisse de mer, souvent confondue avec des déchets, est essentielle pour nourrir les oiseaux et stabiliser les dunes. Elle abrite également une multitude de petits organismes qui jouent un rôle crucial dans l'écosystème côtier.
- Les dunes abritent une flore unique comme l'immortelle des dunes et le lys maritime, adaptées aux conditions extrêmes du littoral.



Gérer ses déchets en bord de mer

- Évitez d'apporter des objets légers (sacs plastiques, emballages) qui pourraient s'envoler avec le vent et finir dans l'océan.
- Privilégiez une gourde réutilisable plutôt qu'une bouteille plastique.
- Pensez à ramasser vos déchets, y compris les mégots de cigarette, qui mettent plusieurs années à se dégrader et sont très polluants (des cendriers de plage sont en vente dans les offices de tourisme de la Côte des Sables).
- Certaines plages disposent de bacs à marée, n'hésitez pas à y déposer les déchets marins échoués que vous aurez ramassé lors de votre balade.
- Participez à une opération de nettoyage des plages ou ramassez quelques déchets lors de votre balade, un petit geste pour un grand impact !



Activités ludiques

Éveillez vos sens et essayez de décrire ce que vous percevez pour chacun d'eux . Cette approche immersive permet de mieux se connecter à l'environnement naturel !

- **Vue :**

Quelles sont les couleurs dominantes du paysage ? Le bleu de l'eau et du ciel, le vert des prairies et des algues, le doré du sable...

- **Ouïe :**

Quels bruits résonnent autour de vous ? Le ressac des vagues, le cri des mouettes, le bruissement du vent dans les herbes...

- **Odorat :**

Quelles senteurs flottent dans l'air ? L'iode marin, le parfum des algues, la fraîcheur des pins ou des fleurs côtières...

- **Toucher :**

Que ressentez-vous sous vos doigts ? Le sable fin et chaud, la rugosité des rochers, la douceur d'un brin d'herbe salée...

- **Goût :**

Avez-vous déjà goûté l'air marin sur vos lèvres ?

Une saveur légèrement salée, un goût d'aventure et de liberté.



Activités ludiques

Chasse aux trésors naturelle

Partez à la découverte des merveilles de la plage ! Trouvez et identifiez :

- Une plume d'oiseau,
- Une algue aux formes étonnantes,
- Un coquillage percé,
- Un galet parfaitement rond,
- Une empreinte laissée par un animal.

👉 Astuce bonus :

Imaginez l'histoire de chacun de ces trésors.
À qui appartenaient-ils ? D'où viennent-ils ?



Devinettes Nature

- **Je suis une herbe qui retient le sable et aide à fixer les dunes**

Qui suis-je ?

L'oyat

Les oyats, également appelés "Ammophila arenaria" sont des plantes vivaces caractéristiques des dunes côtières. Leurs longues feuilles et leurs racines profondes jouent un rôle essentiel dans la stabilisation des dunes protégeant ainsi le littoral de l'érosion.



- **J'ai une carapace, je marche de travers et je vis sur l'estran**

Qui suis-je ?

Le crabe

Les crabes sont des crustacés qui vivent sur l'estran et dans les zones rocheuses. Ils possèdent dix pattes, dont deux pinces, et jouent un rôle essentiel en se nourrissant de déchets organiques. Parmi les espèces courantes sur la Côte des Sables, on trouve le crabe vert, l'étrille et le tourteau. Pour les observer, cherchez sous les rochers à marée basse et remettez-les en place après les avoir soulevés !



- **Je niche sur le sable et mes œufs sont bien camouflés**

Qui suis-je ?

Le gravelot à collier interrompu

Il est reconnaissable à sa taille menue, son plumage sable et blanc et son collier noir partiellement interrompu sur la poitrine. Il niche directement sur le sable, rendant ses œufs vulnérables aux perturbations humaines et animales.



Quelques sites incontournables

En explorant la Côte des Sables et ses alentours, vous aurez la chance de découvrir des paysages naturels variés, allant des plages de sable fin aux zones humides abritant une riche biodiversité. Ces sites, préservés et d'une beauté à couper le souffle, méritent d'être respectés pour garantir leur préservation à long terme.

- **Les Dunes de Keremma (Tréfléz) :**

Ce vaste massif dunaire, qui s'étend sur plus de 6 kilomètres, séduit par sa diversité de paysages.

Entre collines de sable, pelouses dunaires et vues magnifiques sur la baie de Goulven et l'anse du Kernic, ces dunes offrent un cadre idéal pour les amoureux de nature préservée.

- **Plage des Amiets (Cléder) :**

Une splendide étendue de sable bordée de dunes, idéale pour une balade au milieu de la nature sauvage et pour l'observation des oiseaux et des formations dunaires uniques.

- **Plage de Poulfoën (Plouescat) :**

Un spot prisé pour la pêche à pied, cette plage est aussi un lieu parfait pour découvrir la richesse de la flore marine avec de nombreuses algues et coquillages à observer lors des marées basses.

- **Île de Batz :**

Accessible en bateau depuis Roscoff, cette île constitue un véritable havre de biodiversité, avec son jardin botanique, ses plages sauvages et ses sentiers côtiers.

Un lieu de détente et de découverte à ne pas manquer.

Quelques sites incontournables

- **La Pointe de Perharidy (Roscoff) :**

Située à l'ouest de Roscoff, la Pointe de Perharidy offre une vue imprenable sur l'île de Batz. C'est un endroit parfait pour se ressourcer et profiter de la mer, tout en flânant le long du sentier côtier.

- **La Baie de Pempoul (Saint-Pol-de-Léon) :**

La Baie de Pempoul borde la côte entre l'îlot Sainte-Anne et la Pointe Saint-Jean. Pour avoir une vue imprenable sur la baie de Pempoul et la baie de Morlaix, grimpez sur le rocher du Guet sur l'îlot Sainte-Anne ! Ce point de vue offre un panorama exceptionnel . Vous pourrez ainsi profiter du spectacle des oiseaux marins qui se régalent à marée basse.

- **Sentier d'interprétation de la rivière (Sizun) :**

La Maison de la Rivière à Sizun propose un sentier accessible pour explorer les rives de l'Elorn. Sur 1 km, des panneaux d'interprétation, des postes de pêche à la mouche et un parcours sportif enrichissent la découverte.

Bonne exploration, et n'oubliez pas de profiter de la beauté et de la tranquillité de cet environnement exceptionnel !

L'engagement qualité

L'Office de Tourisme de Roscoff, Côtes des Sables, Enclos Paroissiaux, classé en catégorie I, a obtenu le renouvellement de la marque Qualité Tourisme en 2023. Notre équipe s'engage à toujours mieux vous recevoir et à améliorer sans cesse la qualité de ses prestations touristiques.



Accueils Touristiques



- **ÎLE DE BATZ : Le Débarcadère - 29253 ÎLE DE BATZ**
02 98 61 75 70 - info-iledebatz@roscoff-tourisme.com
- **PAYS DE LANDIVISIAU : 53, rue du Calvaire - 29400 GUIMILIAU**
02 98 68 33 33 - info-paysdelandivisiau@roscoff-tourisme.com
- **PLOUESCAT/CLÉDER : 5, rue des Halles - 29430 PLOUESCAT**
02 98 69 62 18 - info-cotesdessables@roscoff-tourisme.com
- **ROSCOFF : Quai d'Auxerre - 29680 ROSCOFF**
02 98 61 12 13 - info-roscoff@roscoff-tourisme.com
- **SAINT-POL-DE-LÉON : Place de l'évêché - 29250 SAINT-POL-DE-LÉON**
02 98 69 05 69 : info-saintpoldeleon@roscoff-tourisme.com

Mise à jour : 15 /01/2026

www.roscoff-tourisme.com

