



La Parenthèse Iodée **SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS**

Séjour Aidant / Aidé
5 jours / 4 nuits
À DOUARNENEZ

LE PROGRAMME DU SÉJOUR

Activités partagées ou à choisir en fonction de ses propres besoins ou envies...

JOUR 1

Arrivée à partir de 16 heures et installation
Pot d'accueil à 18 heures
Dîner au centre



JOUR 2

Activités personnes aidantes (pendant lesquelles la personne aidée est encadrée par des professionnels de l'accueil et de l'animation)

Matin :

Atelier "Art du Bien-Être" (7€ / personne)
et / ou

Chemin de la Sardine, circuit qui retrace l'histoire sardinière de la ville à travers 17 pupitres explicatifs, durée : 2 heures, niveau de difficulté : facile. (gratuit)

Déjeuner au centre

Après-midi

Kayak / Paddle (15€ la demi-journée)
et/ou

Agréable promenade sur le site naturel des Plomarc'h, village de maisons bretonnes typiques du XVIIIème siècle
Très belle vue sur la baie et le port du Rosmeur avec ses maisons colorées

Dîner au centre

Activités partagées : personnes aidées accompagnées de leurs proches aidants

Matin :

Balade en famille ou en couple sur la plage des Sables Blancs (gratuit)
et / ou

Visite de la conserverie artisanale de Kerbriant de Douanenez (gratuit, sur R.D.V)

Déjeuner au centre

Après-midi :

Visite du Port-musée de Douarnenez, accessible à tous (adulte : 7,5€, enfants : 4,5€, famille : 20€)
et /ou

Le Juch, parcours de découverte du patrimoine naturel (accessible à tous et gratuit)

Dîner au centre

JOUR 3

Activités personnes aidantes

Matin :

Grand marché de Tréboul (gratuit)

Déjeuner au centre

Après-midi

Thalassothérapie à Douarnenez (18€ la demi-journée, également accessible aux P.M.R. sous condition)

Dîner au centre

Activités partagées

Journée :

Parc Océanopolis à Brest
Centre National de Culture Scientifique dédié à l'Océan, l'un des plus grands aquariums de France en Bretagne
Tarifs spécifiques sous présentation d'une carte d'invalidité, les accompagnateurs bénéficient d'une gratuité sous condition
Adulte : 13,50€, 14-17 ans 11,10€, - 14 ans : 9,25€
Circuit de visite adapté aux P.M.R.

ou

Dîner au centre

JOUR 4

Activités personnes aidantes

Matin :

Visite de l'île Tristan, en fonction des marées : traversée et visite guidée à pied depuis Douarnenez ou traversée en bateau avec visite libre de l'île. Durée : 2 heures.

Tarif + de 10 ans : 6€ / personne
Gratuité - de 10 ans

Possibilité de visite libre et accès à pied (gratuit, l'île est inaccessible aux P.M.R)

Déjeuner au centre

Après-midi

Après-midi Kayak / Paddle (15€ la demi-journée)
et / ou

Promenade le long des quais du Port Rhu (gratuit)

Dîner au centre

Activités partagées

Matin :

Balade à bord du voilier handi 27 : 85€ pour la demi-journée pour 4 personnes maximum (à partir de septembre)

Déjeuner au centre

Après-midi

Visite du domaine de Trévarez (à 57 km de Douarnenez), château et anciennes écuries accessibles aux P.M.R.

Site labellisé "Patrimoine du XXème siècle" et vaste parc labellisé "Jardin Remarquable"
Tarifs : personne en situation de handicap et son accompagnant : 1€, enfant de - de 7 ans : gratuit, 7-17 ans : 1 €, 18-25 ans : 3 €, plein tarif : 5 €

Dîner au centre

JOUR 5

Activités personnes aidantes

Matin :

Yoga sur la plage (en supplément : 10€ /
personne)



Déjeuner au centre

ou

Activités partagées

Matin :

Promenade au Jardin de Bel-Air, sur la
route de Tréboul à Poullan-sur-Mer. Ne
manquez pas la visite de l'allée couverte de
Lesconil, connue sous le nom de
Tyarc'Horriquet, la maison des Korrigans
(gratuit, à 4 km de Douarnenez)

Déjeuner au centre

Pour plus de précisions...



Atelier de Bien-Être Plantes aromatiques et médicinales

Intervention au centre de Mme PENNANEACH spécialisée dans la connaissance des plantes aromatiques et médicinales 7€ / personne.



La plage des Sables Blancs de Douarnenez

Optez pour un bain de soleil ou une baignade dans une eau cristalline, pour un moment de pure détente. Plage familiale au sable fin, équipée d'un «Tiralo», fauteuil amphibie permettant aux Personnes à Mobilité Réduite d'accéder à la mer, disponible de mi-juin à mi-septembre. (gratuit)



Kayak ou Paddle

Location de Kayak et Paddle directement au centre, 15€ / personne (la demi-journée)



Grand marché au Port de Plaisance de Tréboul

A Douarnenez, vous pouvez faire votre marché aux Halles, au centre-ville, tous les matins du lundi au samedi ou au Port de Plaisance de Tréboul les mercredis et samedis matins. (gratuit)

Chemin de la Sardine

Circuit qui retrace l'histoire sardinière de la ville, depuis l'époque Gallo-romaine jusqu'au dernières mutations du port de Douarnenez . Le chemin est balisé par des clous en bronze qui donnent la direction de 17 pupitres explicatifs. Gratuit, durée : 2 heures, niveau de difficulté : facile

Livret jeu "gravé dans la pierre" à télécharger gratuitement sur le site de l'Office de Tourisme de Douarnenez.



Promenade sur le site naturel des Plomarc'h

"Un grand jardin en centre-ville", 20 hectares de nature dans le prolongement du port du Rosmeur. Village de maisons bretonnes typiques du XVIIIème siècle, autour d'une ferme pédagogique. Très belle vue sur la baie et le port du Rosmeur avec ses maisons colorées

Promenade du Jardin de Bel-Air

Promenade du Jardin de Bel-Air, sur la route de Tréboul à Poullan-sur-Mer. Ne manquez pas la visite de l'allée couverte de Lesconil, connue sous le nom de Tyarc'Horriquet, la maison des Korrigans (gratuit, à 4 km de Douarnenez)



Visite de la conserverie artisanale Kerbriant de Douarnenez

Vous découvrirez toutes les étapes de la transformation de la matière première (sardines, maquereaux, thons, algues, salicornes) à la réalisation des plats et à leur conditionnement.

Produit haut de gamme artisanal.

Hors saison, merci de téléphoner à la conserverie avant votre venue pour organiser une visite. (gratuit)



Voile adaptée en baie de Douarnenez

Le voilier Handi 27 vous attend à Douarnenez pour une navigation pleine de sensations. Accompagnés par un moniteur fin connaisseur de la baie, vous découvrirez pendant deux à trois heures les richesses de la baie de Douarnenez. Cette parenthèse en mer mettra de côté toutes les différences ! Le voilier peut accueillir jusqu'à trois fauteuils roulants à bord, en plus des autres passagers. Tout le monde pourra participer aux manœuvres : prendre la barre, mais aussi régler les voiles. Balade aux abords de l'île Tristan ou de l'embouchure de la rivière de Port Rhu. 85€ pour un groupe de 2 à 4 personnes (à partir de septembre.)

Visite du Port-Musée

Classé « Musée de France », le Port-musée possède une collection de référence nationale. Installé dans une ancienne conserverie sur le Port-Rhu de Douarnenez, il propose plus de 2800 m² d'expositions permanentes et temporaires dans son espace à quai.

Adultes : 7,5 €, enfants : 4,50 €, famille : 20 € (tarifs moyenne saison, musée à quai et bateau à flot).

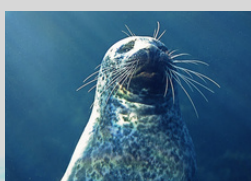
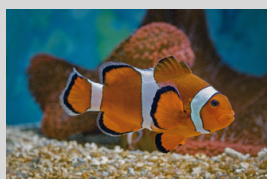


Thalassothérapie à Douarnenez

Valdys Resort Douarnenez est la destination bien-être par excellence. Son accès direct à la plage et ses installations haut de gamme renforcent la sensation d'évasion océane. Spa, piscine à eau de mer chauffée à 31°, bain à remous, rivière de marche en eau chaude et eau froide, hammam, jacuzzi, solarium avec vue sur la mer, salle de repos et tisanerie... (soins en supplément)

18€ la demi-journée (sans restriction par rapport à la situation sanitaire) ou 85€ pour la demi-journée complète avec 2 soins inclus (si application de mesures sanitaires particulières).

Le Resort peut accueillir des personnes à mobilité réduite, autonomes, sous réserve qu'elles soient capables d'accéder seules ou à l'aide d'un accompagnant aux installations.



Parc Océanopolis

A seulement 1 heure de route de Douarnenez (74 km), venez découvrir le parc de l'océan. 3 pavillons (Tropical, Bretagne, Polaire) avec un grand aquarium dans lequel évoluent des requins. Sentier des loutres.

Application de visite interactive Myocéanopolis, disponible gratuitement sur iOS et Android, (programme des animations, plan du parc, temps d'attente à l'entrée de chaque pavillon, contenu scientifique, 2 heures d'audioguide).

Mise à disposition gratuite de fauteuil roulant à l'entrée du parc (pièce d'identité demandée en caution), chien guide autorisé (sur présentation d'une carte d'authentification du chien), boucles magnétiques.

Un tarif spécifique est disponible en caisse pour les personnes en situation de handicap. Une carte d'invalidité vous sera demandée. Les accompagnateurs bénéficient d'une gratuité sous condition.

Tarifs

Personnes en situation de handicap, adulte : 13,50€, 14-17 ans : 11,10€, - de 14 ans : 9,25€
Entrée simple, adulte : 21,30€, 14-17 ans : 16,10€, - de 14 ans : 13,50€

Visite de l'Île Tristan

La Perle de la Baie de Douarnenez

Un jardin caché derrière des grands murs, de belles allées ombragées, des fortifications et un panorama exceptionnel sur toute la baie. L'envie de s'asseoir et de contempler ce paysage est plus forte que tout. Venez découvrir ce site du Conservatoire du Littoral de 7 hectares de nature préservée, un jardin exotique botanique, un verger, un fortin et une maison de maître. Accès selon les conditions de marées : traversée et visite guidée à pied depuis Douarnenez ou traversée en bateau avec visite libre de l'île. Durée : 2 heures.

Tarif + de 10 ans : 6€ / personne

Gratuité - de 10 ans

(L'île est inaccessible aux P.M.R.)

Possibilité de visite libre et accès à pied (gratuit)



Promenade le long des quais du Port Rhu

Promenade qui permet de faire le tour de la ria de Pouldavid, depuis le bassin à flot, jusqu'au port de plaisance de Tréboul, en empruntant la passerelle Jean Marin. Vous longerez les quais animés de Port Rhu où sont amarrés de véritables bateaux traditionnels.



Le Domaine de Trévarez

Propriété du Conseil départemental du Finistère depuis 1968, le Parc de Trévarez est reconnu « Jardin remarquable » et labellisé nationalement et internationalement pour l'excellence de ses collections de camélias et de rhododendrons.

Visites du château et des anciennes écuries accessibles aux P.M.R.

Site labellisé "Patrimoine du XXème siècle"

Tarifs : personne en situation de handicap et son accompagnant : 1€, enfant de - de 7 ans : gratuit, 7-17 ans : 1 €, 18-25 ans : 3 €, plein tarif : 5 €

(À Saint-Goazec, à 57 km de Douarnenez)



Yoga sur la plage

Cours de yoga sur la plage
10 € la séance / personne



Le Juch

Deux parcours de promenade sur terrain stabilisé, du bois du Névet au Kerlaz, adapté au P.M.R. : 1 parcours de 450 mètres (niveau très facile), 1 parcours de 1200 mètres (niveau facile). Partez à la découverte du patrimoine naturel sur cette voie verte. Table d'orientation en braille, panorama sur la vallée du Juch et le bois de Névet. (gratuit)



Une autre idée d'activité adaptée :

- Visite de la biscuiterie Marin-Coathalem installée dans le Pays de Douarnenez, berceau du Kouign Amann. Accueil adapté aux P.M.R. (gratuit, sur R.D.V.)

D'autres visites à réaliser en autonomie :

- La plage de la Torche
- Les îles : Molène, Sein, Glénan, Ouessant et la Presqu'île de Crozon (à 39km)
- Concarneau (à 52 km)
- Le Pays Bigouden : le Phare d'Eckmühl, Notre Dame de Tronoën, les rochers de Saint-Guérolé, le Guilvinec
- La Baie des Trépassés et la pointe du Van
- La pointe du Raz
- Activités sportives : surf, randonnées, char à voile, kite surf, vélo, optimist, kayak, paddle....
- Visites culturelles : l'Aquashow, moulin de Keriolet, maison du vent...