



Se Ressourcer, les Pieds dans l'Eau



SÉJOUR RÉPIT FAMILLES À DOUARNENEZ

3 JOURS / 2 NUITS



SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS

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

VENDREDI

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

Dîner au centre



SAMEDI

ACTIVITÉS POUR LES PARENTS

(pendant lesquelles les enfants sont encadrés par des professionnels de l'accueil et de l'animation)

Matin :

Grand marché de Tréboul (gratuit)
et/ou
Atelier "Art du Bien-Être" (7€ /
personne)

Déjeuner au centre

Après-midi :

Kayak / Paddle (15€ la demi-
journée)
et/ou
Promenade sur la plage des Sables
Blancs (gratuit)

Dîner au centre

ACTIVITÉS PARTAGÉES

(enfants accompagnés de leurs parents)

Matin :

Promenade en famille sur la plage des
Sables Blancs (gratuit)
et / ou
Découverte de la ferme pédagogique
sur le site naturel des Plomarc'h (aire
de jeux et livret jeu), sur les hauteurs
de Douarnenez (gratuit)

Déjeuner au centre

Après-midi :

Visite du Port-musée de Douarnenez
(adulte : 7,5€, enfants : 4,5€, famille :
20€)

Dîner au centre

DIMANCHE

ACTIVITÉS POUR LES PARENTS

Matin :

Yoga sur la plage (10€ /
personne)



Déjeuner au centre

ACTIVITÉS PARTAGÉES

Matin :

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.
Livret jeu "gravé dans la
pierre" (gratuit)

Déjeuner au centre

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)



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.

Kayak ou Paddle

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



La plage des Sables Blancs de Douarnenez

Optez pour un bain de soleil ou une baignade dans une eau cristalline, pour un moment de détente pure. Plage familiale au sable fin, (gratuit)



Découverte de la ferme pédagogique et promenade sur le site naturel des Plomarc'h



Sur les hauteurs de Douarnenez, découvrez 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 et ses animaux de races bretonnes (moutons Landes de Bretagne ou de Belle-Ile-en-Mer, vaches Pie Noire, porcs Blancs de l'Ouest, coucou de Rennes)

Très belle vue sur la baie et le port du Rosmeur avec ses maisons colorées

Aire de jeux et livret jeu à télécharger sur le site de l'Office de Tourisme de Douarnenez, gratuit

Chemin de la Sardine

Circuit qui retrace l'histoire sardinière de la ville, depuis l'époque Gallo-romaine jusqu'aux 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.





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).

Yoga sur la plage

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



D'autres idées d'activités à proximité de Douarnenez :

- Promenade du Jardin de Bel Air, sur la route de Tréboul à Poullan-sur-Mer, permettant la visite de l'allée couverte, connue sous le nom de Tyarc'horriquet, la maison des Korrigans.
- Visite de la biscuiterie Marin-Coathalem installée dans le Pays de Douarnenez, berceau du Kouign Amann. (gratuit, sur R.D.V hors haute saison)
- Visite de la conserverie artisanale de Kerbriant de Douarnenez (gratuit, sur R.D.V hors haute saison)

D'autres visites à réaliser en autonomie :

- Visite du domaine de Trévarez, reconnu « jardin remarquable » avec ses jeux d'eau, ses jardins d'inspiration française ou italienne, son parc arboré à l'anglaise, ses collections botaniques.
- La plage de la Torche
- Les îles : Tristan, 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-Guénolé, 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 : Océanopolis, l'Aquashow, moulin de Keriolet, maison du vent...