

# COMMUNIQUÉ DE PRESSE Novembre 2022

## POURQUOI ATTENDRE L'ÉTÉ POUR SE JETER À L'EAU ?

Découvrez les bains d'hiver à ne pas manquer cette année. Les Côtes d'Armor vous offrent des moments de bien-être et de plaisir à travers différents types de baignades : bains de mer, bains d'eau chaude, bains de pluie, mais aussi les bains d'eau douce... Il y en a pour tous ! Baignades relaxantes, amusantes et sans oublier les moins frileux et les sportifs.

### LAISSEZ-VOUS SURPRENDRE PAR CES BAINS HIVERNAUX

#### *-Bains de mer-*

#### En toute saison, côtoyez les vagues : adoptez le long-côte !

En automne et en hiver, la meilleure façon de marcher, c'est certainement dans la mer. Enfilez une bonne combi et c'est parti pour une revigorante séance de long-côte à Trestel en la compagnie d'un guide.

#### Se jeter à l'eau avec l'ice swimming

Enfilez votre doudoune mais n'oubliez pas de mettre votre maillot de bain, vous avez rendez-vous pour une séance d'ice swimming, un bain de mer dans une eau à... 8 degrés. Une idée complètement givrée ? Pas du tout. Vous serez accompagnés tout le long de cette expérience, et encore plus durant la phase préparatoire : exercices de respiration, prise de tension, réveil musculaire...

### [BON À SAVOIR]

#### Pour ceux qui aiment se lancer des défis !

Le week-end du 11 et 12 février 2023, est organisé une compétition d'ice swimming, sur la plage de Bréhec. Unique en France, les amateurs de sensations fortes, se jettent dans une mer à moins de 10 degrés en maillot de bain. Les participants peuvent parcourir différentes distances allant de 25 mètres jusque 1 000 mètres. Bonne humeur et froid seront au rendez-vous. Il ne manque plus qu'à vous inscrire !



© L'Œil de Paco



© L'Œil de Paco



### CONTACTS

Armonie PERRO  
Chargée de Mission Promotion / Attractivité  
Côtes d'Armor Destination  
02 96 62 72 07 - aperro@cad22.com

Jennifer JEAN  
Silfra Communication  
06 45 48 38 40  
jennifer@silfracommunication.com



Tout vivre  
EN CÔTES D'ARMOR

## -Bains d'eau chaude-

Un petit coin de Laponie pour des instants cocooning :

### Tonn'o Loisirs à Pleumeur-Bodou

D'insolites hébergements, venus tout droit de Finlande, vous attendent pour un séjour hors norme. Que ce soient les tonneaux ou les kotas, chaque hébergement possède un bain nordique privatif ! En automne ou en hiver, quand le mercure dégringole, brrr... adoptez la tradition lapone. À retrouver sur [www.tonnoloisirs.com](http://www.tonnoloisirs.com)



©L'Œil de Paco

### Faire le plein de lumières au Castel Beau Site

Envie d'une vue exceptionnelle, d'une chambre au charme authentique et une cuisine locale et raffinée ?

Alors bien sûr, il y a la vue exceptionnelle sur la petite baie protégée de Ploumanac'h, bien sûr, il y a aussi le raffinement des chambres et leur charme authentique, mais surtout, il y a les lumières qui en cette période changent en permanence, jouent avec la mer, le ciel et les pierres. À retrouver sur [www.castelbeausite.com](http://www.castelbeausite.com)



©E. Berthier



© C. Langlois

### Eau de mer et bain chaud : pas besoin de choisir au Spa Marin du Val André

Bain d'eau de mer en hiver ne rime pas toujours avec froid. Découvrez cette délicieuse contradiction en vous prélassant dans un bassin d'eau de mer chauffé avec vue sur l'une des plus belles plages bretonnes. À retrouver sur [www.thalasso-resort-bretagne.com](http://www.thalasso-resort-bretagne.com)

## -Bains de pluie-



©L'Œil de Paco

### Se ravir d'un bain de pluie en pleine forêt d'Avaugour

Il pleut ? Et alors ? Enfilez votre ciré, de bonnes chaussures imperméables et offrez-vous la plus belle balade en forêt que vous ayez faite depuis longtemps. Sous la pluie, la nature change et vous propose une expérience sensorielle unique.

## -Bains d'eau douce-

### Kayak sur le lac Saint-Barthélémy

On dit que le lac Saint-Barthélémy n'a rien à envier aux somptueux paysages canadiens, et ce à juste titre ! Un vrai petit joyau où la nature sauvage et paisible dévoile un tableau haut en couleurs à Ploufragan, au sud de Saint-Brieuc. Du jaune orangé au rouge flamboyant, on en prend plein les yeux, surtout en kayak.



©E. Berthier



©Office de Tourisme Baie de St.-Brieuc

### Paddle au lever du soleil

Session sunrise : la méthode qui va vous faire aimer le matin (et l'hiver). Le concept ? Partir en paddle à l'aube afin de profiter du lever du soleil sur la mer. De quoi donner un petit coup de boost à son quotidien.



CONTACTS

Armonie PERRO  
Chargée de Mission Promotion / Attractivité  
Côtes d'Armor Destination  
02 96 62 72 07 - [aperro@cad22.com](mailto:aperro@cad22.com)

Jennifer JEAN  
Silfra Communication  
06 45 48 38 40  
[jennifer@silfracomcommunication.com](mailto:jennifer@silfracomcommunication.com)



## SE RÉCHAUFFER APRÈS UN BAIN D'HIVER :

### 📍 Saint-Cast-le-Guildo



©Alexandre Lamoureux

#### Pause british au port de Guildo

À quelques pas du joli port du Guildo, le long du Sentier des Douaniers, se niche un lieu atypique. À la fois boutique et salon de thé, " Les Bonheurs d'Eléonore " est une belle adresse pour ceux qui recherchent une ambiance chaleureuse, du " comme à la maison " où il fait bon se retrouver, faire une pause pour bouquiner, et pourquoi pas faire quelques emplettes.

[www.bonheursdeleonore.fr](http://www.bonheursdeleonore.fr)

### 📍 Pléneuf-Val-André



©L'Œil de Paco

#### Balade au Val André pour tous

Vous connaissez le goûter breton ? En automne et en hiver, à la tombée du jour où le ciel passe de l'orange au bleu, on part pour une grande balade sur la digue de l'emblématique plage du Val André avec récompense à la clé.

[www.lerecommande-valandre.fr](http://www.lerecommande-valandre.fr)

### 📍 Etables-sur-Mer



©Emmanuel Berthier

#### Des livres, un poêle, un goûter : l'instant cocooning au Tagarin

C'est une maison bleue au centre d'Etables-Sur-Mer. Poussez la porte, installez-vous dans la librairie au coin du feu pour une pause douceur et lecture.

<https://cafelibrairie-letagarin.fr>

+ D'INFOS

sur

[www.cotesdarmor.com](http://www.cotesdarmor.com)

### 📍 St-Quay-Portrieux



© La Coquille

#### Envie de rentrer dans sa «coquille»?

Se poser tout en douceur avec un bon bouquin ou partager un moment de détente autour d'un jeu de société, laisser le doux parfum des crêpes nous enivrer, c'est ce que propose Nathalie dans sa Coquille à Saint-Quay-Portrieux... Café, salon de thé, restaurant mais aussi bouquinerie, le lieu est atypique et parfait pour se retrouver.

<https://hotel-saint-quay.fr>

### 📍 Plélo



©L'Œil de Paco

#### Se réchauffer avec une potée au Char à Bancs

Dans la famille Lamour, qui demandez-vous ? Jeanne-Noëlle ou Agathe ? Elles vous attendent chaleureusement dans leur ferme-auberge pour déguster les bons plats bretons d'hiver préparés avec les légumes issus du potager, à découvrir au travers de la grande verrière.

[www.aucharabancs.com](http://www.aucharabancs.com)

### 📍 Saint-Quay-Portrieux



©L'Œil de Paco

#### Passez derrière le blig lors d'un atelier crêpes

Dans la crêperie de Géraldine, située idéalement en face du vieux port, on mange de délicieuses crêpes de froment et des galettes de sarrasin mais ce n'est pas tout : on les fait aussi soi-même !

[www.saintquayportrieux.com/bon-plan-la-creperie-du-port](http://www.saintquayportrieux.com/bon-plan-la-creperie-du-port)



CONTACTS

Armonie PERRO  
Chargée de Mission Promotion / Attractivité  
Côtes d'Armor Destination  
02 96 62 72 07 - [aperro@cad22.com](mailto:aperro@cad22.com)

Jennifer JEAN  
Silfra Communication  
06 45 48 38 40  
[jennifer@silfracommunication.com](mailto:jennifer@silfracommunication.com)

