



En Côtes d'Armor, le Sport est dans notre nature et c'est donc... bien naturellement que nous avons décidé la création de stations entièrement dédiées à la pratique du vélo tout terrain.

Ces stations vertes, ancrées dans des paysages particulièrement propices à la balade, sont les fidèles reflets de notre politique sportive en ce qu'elles favorisent l'accès de tous et fonctionnent en respect total avec l'environnement. Pôles dynamiques et novateurs, à la croisée du sport et de la découverte familiale et sportive, les stations vous accueillent toute l'année.

Je vous en souhaite de joyeuses découvertes et balades.

Claudy Lebreton

Président du Conseil général des Côtes d'Armor

Conseil Général
des Côtes d'Armor
Service des Sports
Tel: 02 96 62 46 03
Service des Espaces
Naturels Sensibles
Tel: 02 96 62 46 54

Le balisage des stations VTT



Les stations VTT vous ouvrent la voie de tous les plaisirs cyclistes... A Chaque niveau, à chaque envie correspond un parcours. Choisissez votre rythme, choisissez votre couleur.

- 1 Circuit Familial**
Boucle de faible kilométrage avec un relief peu présent favorisant la balade en famille.
- 2 Circuit Rando**
Boucle de kilométrage moyen alliant la découverte touristique à une pratique du VTT débutante ou occasionnelle ; relief moyen.
- 3 Circuit Sportif**
Boucle à dominante sportive offrant des distances pouvant être importantes, avec relief accentué et des sentiers parfois très techniques.
- 4 Circuit « Pro »**
Boucle à destination des vététistes amateurs de sensations et recherchant des difficultés techniques et physiques.



Fléchages des circuits

Direction

N° du circuit et difficulté



Les "Plus" des stations VTT



Les stations VTT sont le résultat d'une réflexion visant la mise en place d'infrastructures respectueuses de l'environnement, répondant aux besoins sportifs des vététistes de haut niveau mais également aux attentes touristiques des visiteurs. Chacune des stations développe ses particularités propres en fonction de son cadre et de ses usagers.

- Des circuits balisés** (+ de 200 km) signalétique et balisage de qualité avec classification des parcours par degré de difficulté.
- Accueil / Moniteur**
 - Renseignements et accueil sur place
 - Conseils et accompagnement possible, à la demande par un moniteur diplômé du Brevet d'Etat d'Editeur Sportif des Activités du Cyclisme (BEESAC)
- Location de VTT**
Possibilité de louer des VTT (+ casques)
- Lavage**
Des points de lavage permettant le nettoyage des VTT.



200 km de circuits balisés - Location de VTT - Sorties accompagnées



Le VTT En Côtes d'Armor



Les Côtes d'Armor, c'est aussi plus de 3 500 km de circuits permanents balisés et illustrés dans les topoguides de la Confédération Départementale VTT 22.



→ Plus d'infos au 06 81 03 97 04 ou <http://www.vtt-22.fr> Email: vtt22@wanadoo.fr

Arguenon-Hunaudaye 200 km de circuits balisés
Située au carrefour du Penthièvre et du Pays de Dinan, cette station VTT présente de nombreux atouts comme, la vallée sauvage de l'Arguenon, la forêt domaniale de la Hunaudaye, Jugon-Les-Lacs, Petite Cité de Caractère au vaste plan d'eau...

→Office de tourisme Jugon-Les-Lacs: 02 96 31 70 75

Guerlédan 300 km de circuits balisés
La station VTT de Guerlédan entoure le territoire du lac de Guerlédan: magnifique retenue d'eau de 400 ha s'étirant sur les départements des Côtes d'Armor et du Morbihan.

→Base départementale de Plein Air de Guerlédan: 02 96 67 12 22

Pays de Loudéac 200 km de circuits balisés
Sillonnant les vallées de l'Oust, du lié et la forêt domaniale de Loudéac, cette station VTT promet de belles balades sportives à la rencontre d'un pays authentique avec son patrimoine des toiles « Bretagne », sa rigole d'Hivern, ses nombreux sanctuaires culturels.

→Base nature de Pont-Querra: 02 96 25 97 22

Côte du Goëlo 250 km de circuits balisés
De Binic à Plouha, en passant par Etables-Sur-Mer, Lanvollon et bien d'autres communes, venez découvrir la station VTT Côte du Goëlo!

→Communauté de Communes Sud Goëlo: 02 96 70 65 59

→Communauté de Communes Lanvollon-Plouha: 02 96 70 17 04

La Nature et les vététistes...

Côtes d'Armor, terre de sports nature

Faire du sport, c'est mettre un pied, une roue ou un sabot devant l'autre. Oui, mais pas n'importe où, pas n'importe comment et pas forcément n'importe quand.... Les Côtes d'Armor offrent un écrin magnifique à nos besoins d'évasions.... Sachons le préserver ensemble pour pouvoir le savourer encore longtemps.

Sur les chemins de campagne vous n'êtes jamais seul. Des hommes y vivent et y travaillent. La propriété privée doit être respectée. D'autres, comme vous, s'y promènent et y font du sport. Un peu de courtoisie dans votre sac et tout ira bien.

Quand la nature est dégradée, elle peut perdre très rapidement son équilibre. Il revient à chacun d'entre nous d'améliorer notre comportement et nos pratiques pour conserver une nature de qualité.

Le respect de l'environnement est souvent une affaire de bons sens.

Le saviez-vous? Pour se dégrader, il faut

- 3 mois à un mouchoir en papier
- 450 ans à un emballage de barre énergétique
- 1 000 ans à une bouteille en plastique



Environnement

Conseils aux vététistes émérites



Contrôlez l'état de votre VTT et prévoyez des accessoires de réparation. Si vous partez seul, communiquez votre itinéraire.

Portez un casque et soyez bien assuré.

Partez avec de l'eau, de quoi vous restaurer, une carte de la région et un téléphone portable, bien pratiques en cas de problème.

Empruntez les chemins balisés, ne surestimez pas vos capacités, soyez prudent et courtois lors de croisements ou de dépassements des autres randonneurs.

Respectez les propriétés privées et les cultures, faites attention aux engins agricoles et forestiers, soyez respectueux de l'environnement.

Évitez la cueillette sauvage, ne troublez pas la tranquillité des animaux.



Station VTT Vallée du Léguer

Renseignements:
Office de tourisme du Pays de Belle-Isle-en-Terre
15 rue Crec'h Ugen
22810 Belle-Isle-en-Terre
Tel: 02 96 43 01 71
Fax: 02 96 43 31 00
tourisme@cc-belle-isle-en-terre.fr
www.ot-belle-isle-en-terre.com
www.stationvtt-valleeduleguer.fr



Train :
Plouaret-Trégor (à 15km)
Guingamp (à 20km)
Lannion (à 28km)
Morlaix (à 35km)
Saint-Brieuc (à 55km)

Avion :
Lannion (à 28km)
Saint-Brieuc (à 55km)
Morlaix (à 35km)

Car :
Ligne 18 : Guingamp / Loguivy-Plougras

Route :
55 km de Saint-Brieuc ou 20 km Guingamp
Prendre la RN12 direction Morlaix-Brest, sortie Belle-Isle-en-Terre

28 km de Lannion
Allée Georges Clemenceau
Passer par Ploubezre puis par Plouaret, prendre la RN12 direction Saint-Brieuc
Sortie Belle-Isle-en-Terre

30 km de Morlaix
Prendre la RN12 direction Saint-Brieuc, sortie Belle-Isle-en-Terre / Callac



Avec la participation des communes de: Belle-Isle-en-Terre, Gurnuhuel, la Chapelle-Neuve, Loc-Envel, Loguivy-Plougras, Louargat, Pédernec, Plougonver, Plounévez-Moëdec, Tréglamus.

Crédit photo: Office de tourisme du Pays de Belle-Isle-en-Terre, Getty image
Cartes et plan général: Initiales Guingamp



L'espace VTT

200 km de circuits balisés au coeur d'une vallée préservée

Station VTT
Vallée du Léguer



Au cœur de la Vallée du Léguer, aux portes de Guingamp, à trente minutes de la côte de Granit Rose, la station VTT Vallée du Léguer n'attend plus que vous !

Composée de 15 circuits spécialement équipés, balisés et aménagés pour les vététistes, la station VTT Vallée du Léguer vous permettra de voir des paysages aussi magnifiques que mystérieux, chargés d'histoire et de légendes. Vous traverserez les forêts de Coat-an-Noz et Coat-an-Hay, vous découvrirez un territoire accueillant et dynamique, où il fait bon vivre, vous observerez une faune et une flore exceptionnelle... tout en profitant de l'un de vos loisirs de pleine nature préférés.

En famille, entre amis ou avec votre club, venez découvrir la station Vallée du Léguer et tout son potentiel.

1 Circuit du **GUIC**
13,5 km, D+ 300m

Petite boucle familiale, ce circuit facile vous permettra de longer le Guic jusqu'au petit village de Loc Envel afin d'y découvrir son église du 16^{ème} siècle. Le retour se fera en traversant une petite partie de la forêt de Coat An Noz où vous pourrez faire une halte pour un pique nique dans un cadre verdoyant (site de départ avec station de lavage).

2 Circuit des **DEUX RIVIERES**
27 km, D+ 600m

Pour les passionnés du milieu forestier, cette boucle est idéale. Elle vous guide tout d'abord jusqu'à la chapelle Sainte-Jeune (Yuna), sœur jumelle de Saint-Envel que vous rencontrerez quelques kilomètres plus loin à l'orée de la forêt. A partir de Loc Envel jusqu'à la forêt de Coat An Hay, vous traverserez le massif forestier de 795 ha avec une montée à la buxeraie du cap. A plusieurs reprises, vous passerez au dessus du Léguer, rivière célèbre pour la pêche aux salmonides.

3 Circuit du **MASSIF FORESTIER**
31 km, D+ 650m

Si vous souhaitez partir sur ce circuit de 31 km, soyez certain que vous ne serez pas déçu. Cette balade au rythme de l'eau alterne un patrimoine bâti remarquable, chapelles, moulins, château et un paysage boisé et rural. N'hésitez pas à vous arrêter quelques minutes sur les sentiers botaniques de Coat An Noz.

4 Circuit de la **LANDE SUPPLICE**
34 km, D+ 700m

Ce circuit de 34 km promet de belles grimpettes. Avant d'atteindre la lande supplice, vous devez tenter d'éviter le chevalier du cap qui une fois l'an quitte son ancre et parcourt la contrée armé d'une épée flamboyante monté sur un cheval de feu. Cette étape réussie, rejoignez le sommet du Méné Hoguené, afin de profiter du panorama sur la forêt de Coat An Hay, vers laquelle vous plongerez en empruntant un sentier monotraçé très technique jonché de racines de résineux.

5 Circuit entre **LANDES ET CAMPAGNES**
38 km, D+ 800m

Avis à tous les vététistes qui aiment les sensations, cette boucle est pour vous. Elle vous mènera jusqu'aux landes de Loc-Envel appréciées pour leur richesse faunistique et floristique, en passant par Plougonver et sa célèbre vitrine liturgique située dans son église des 16^{ème} et 17^{ème} siècles. Si vraiment vous vous sentez courageux, poursuivez votre effort jusqu'au Méné Kérespers haut de 314 m; vous rentrerez par la Forêt de Coat an Hay, puis le Méné Hoguené que vous descendrez par un sentier technique au travers d'un bois de résineux.

6 Circuit des **RUISSEAUX**
45 km, D+ 920m

Une boucle indéniablement réservée aux vététistes confirmés ! Au fil de ses 45 km, la boucle longe régulièrement ruisseaux et rivières donnant aux différents lieux traversés un caractère dynamique et vivifiant. Jetez un coup d'œil au calvaire de Gurnhuel, celui-ci a une particularité. Si vous ne trouvez pas, rendez vous à l'office de tourisme, vous obtiendrez les informations. Retour par le Méné Hoguené.

7 Circuit des **DEUX VALLEES**
65 km, D+ 1355m

Pour cette longue randonnée qui s'adresse principalement aux vététistes avérés, vous n'oublierez pas le ravitaillement solide et liquide. Plusieurs ascensions vous attendent notamment celles du Méné Bré et du Méné Hoguené. Par temps clair la vue est grandiose sur le Trégor d'une part et la forêt de Coat An Noz en Argoat d'autre part.

8 Circuit **TRO BRO VENAC'H**
73 km, D+ 1575m

Si vous aimez relever des défis, cette boucle peut en être un. Un parcours de 73 km traversant les 7 communes du territoire !! Munissez vous d'un appareil photo, vous risquez d'avoir de nombreuses opportunités d'immortaliser le lieu, le patrimoine, le paysage tellement les vues sont variées. Ce circuit offre une alternance de sentiers, d'allées forestières, chemins d'exploitations au travers de vallées verdoyantes et de belles ascensions. Cet itinéraire est le support habituel du raid vtt de la Rando Muco de Belle-Isle-en-Terre en avril.

9 Circuit des **MENHIRS**
14 km, D+ 240m

Une boucle familiale à portée de tous ! Vous commencerez ce circuit sur l'ancienne voie romaine, puis vous pénétrerez dans une petite vallée charmante où le calme est omniprésent. Vous aurez aussi l'occasion de voir les menhirs de Pergat, nichés au fond d'une petite clairière. Si le patrimoine néolithique vous passionne vraiment, faites un petit crochet au lieu dit Saint Michel.

10 Circuit du **JAUDY**
10 km, D+ 240m

Un circuit de 10 km accessible à tous ! Partez à la découverte de la campagne cocagnarde jusqu'au pied du Méné Bré. Pour les vététistes en forme, vous pourrez tenter son ascension ou bien faire un petit crochet vers la fontaine Saint-Hervé.

11 Circuit du **PAVE**
40 km, D+ 900m

Une boucle à en couper le souffle !!! Vous aurez 40 km pour apprécier les charmes des communes de Lohuec, Loguivy - Plougras, Plounévez-Moëdec et la Chapelle-Neuve alternant chemins d'exploitation, chemins creux et single-tracks forestiers. De petits trésors patrimoniaux vous attendent ici et là, n'hésitez pas à vous arrêter, vous serez conquis par la diversité des lieux. Un passage dans la forêt départementale de Beffou avec une ascension au pavé, une visite de la Chapelle Saint-Yves, une halte en bordure du Guic, une observation de la faune et de la flore au Marais de Kerméno, que de découvertes à faire... N'attendez pas trop longtemps pour partir, ce circuit demande de l'énergie et du temps (site de départ avec station de lavage). Boucle alternant quelques difficultés avec la côte du Dresnay et des passages techniques dans les chemins creux.

12 Circuit de **LA CHAPELLE-NEUVE**
17 km, D+ 300m

Avant de commencer votre circuit de difficulté moyenne, prenez quelques minutes pour visiter l'église Notre-Dame-de-Pitié (16^{ème} et 19^{ème} siècles). Vous remarquerez que de la crypte, un souterrain aujourd'hui obstrué, conduirait jusqu'au manoir de Kerméno. Reprenez votre vélo et sillonnez la campagne vallonnée de la Chapelle-Neuve ; des croix anciennes ponctueront votre balade et notamment celle de Pen ar Butou datant de 1821. Au retour, faites quelques mètres en direction de Bulat-Pestivien une fontaine oratoire de 1913 en granit y est érigée commémorant la mission dirigée par les Frères maristes à l'origine de la paroisse. Une section technique à négocier dans la descente vers Kermeno. Circuit roulant par ailleurs.

13 Circuit du **CHÂTEAU DE COAT-AN-NOZ**
8 km, D+ 190m

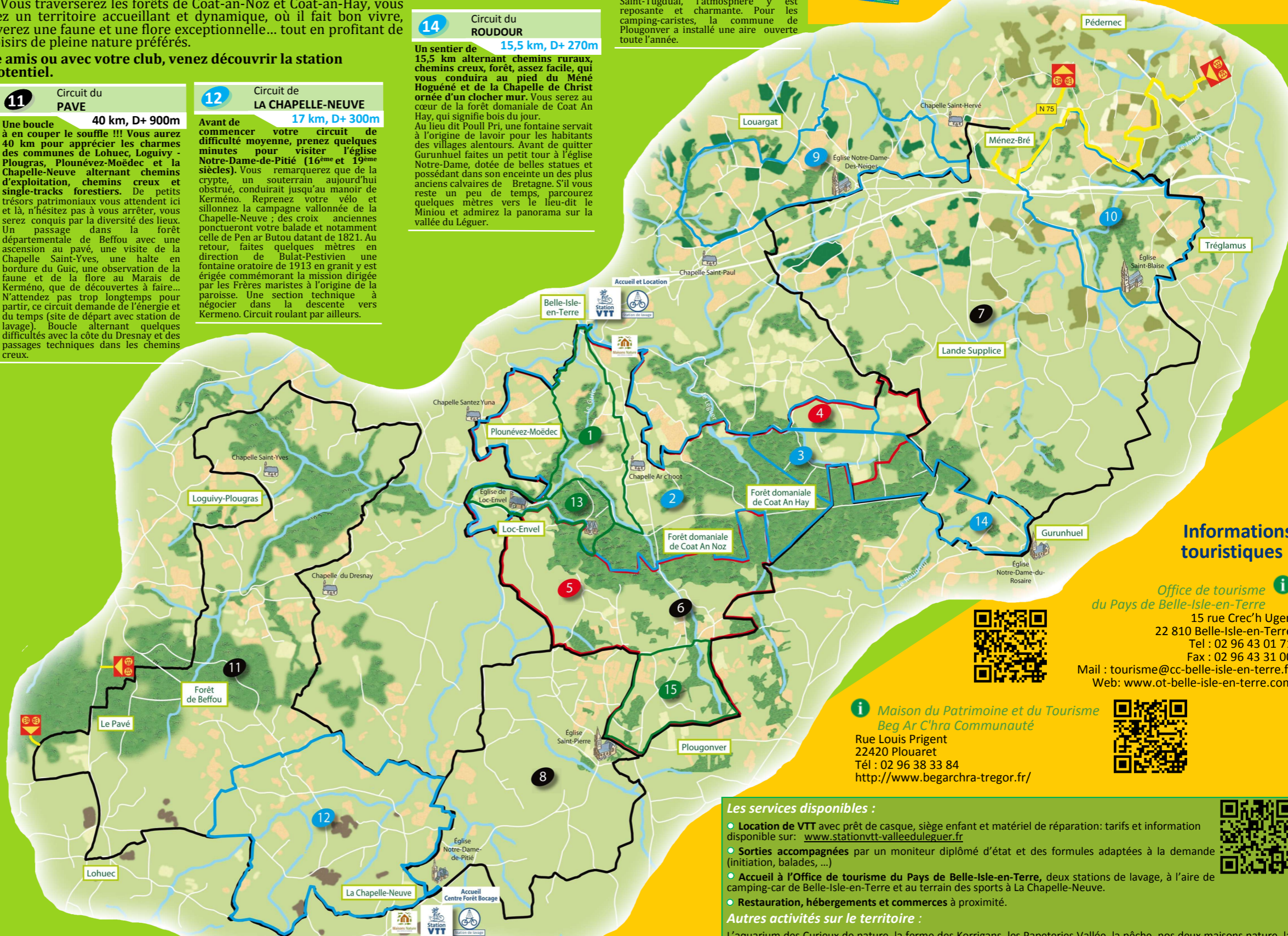
Ce petit circuit de 8 km est idéal pour les familles. Au départ de Loc-Envel, à proximité de sa fontaine et de son lavoir, vous débutez par une petite grimpe avant d'arriver jusqu'au Château de Coat An Noz. A cet endroit vous entrez dans la forêt domaniale de Coat an Noz, propice aux randonnées et gérée par l'Office National des Forêts. Vous longerez les étangs des vieilles forges, auparavant haut lieu d'extraction du minerai. Un sentier d'interprétation sidérurgique y a été conçu afin d'informer les visiteurs sur cette ancienne activité. Vous terminerez par un petit chemin creux le long du Guic ; pour les yeux c'est un réel plaisir !!

14 Circuit du **ROUDOUR**
15,5 km, D+ 270m

Un sentier de 15,5 km alternant chemins ruraux, chemins creux, forêt, assez facile, qui vous conduira au pied du Méné Hoguené et de la Chapelle de Christ ornée d'un clocher mur. Vous serez au cœur de la forêt domaniale de Coat An Hay, qui signifie bois du jour. Au lieu dit Poull Pri, une fontaine servait à l'origine de lavoir pour les habitants des villages alentours. Avant de quitter Gurnhuel faites un petit tour à l'église Notre-Dame, dotée de belles statues et possédant dans son enceinte un des plus anciens calvaires de Bretagne. S'il vous reste un peu de temps, parcourez quelques mètres vers le lieu-dit le Miniou et admirez la panorama sur la vallée du Léguer.

15 Circuit de **PLOUGONVER**
7 km, D+ 115m

Très facile, ce circuit de 7 km est adapté à tous. Laissez-vous tenter par cette petite balade paisible sur les chemins plougonverois, en profitant du cadre naturel qui vous entoure. Vous pourrez au départ de la boucle apprécier l'architecture de l'édifice (aujourd'hui accueillant la mairie) construit en 1855 et utilisé à partir de 1900 comme presbytère. Plougonver conserve aussi de nombreux vestiges du passé, un puits funéraire, une sépulture de cinq pierres plates contenant une urne funéraire, des fragments de murailles arasées et construites en petit appareillage de pierres. Si un petit détour ne vous fait pas peur, poursuivez jusqu'à la Chapelle Saint-Tugdual, l'atmosphère y est reposante et charmante. Pour les camping-caristes, la commune de Plougonver a installé une aire ouverte toute l'année.



Principaux guides de randonnées :

Côtes d'Armor Ouest et Côtes d'Armor Est : deux guides VTT Randonnées avec plus de 4 000 km de circuits balisés.



Disponible par correspondance :
06 81 03 97 04
Mail : vtt22@wanadoo.fr
Web : http://www.vtt-22.fr/

Vallée du Léguer



Balades en Pays de Belle-Isle-en-Terre : une quinzaine de circuits pour découvrir à pied, à vélo ou à cheval le territoire du Pays de Belle-Isle-en-Terre.

Informations touristiques :

Office de tourisme du Pays de Belle-Isle-en-Terre
15 rue Crec'h Ugen
22 810 Belle-Isle-en-Terre
Tel : 02 96 43 01 71
Fax : 02 96 43 31 00
Mail : tourisme@cc-belle-isle-en-terre.fr
Web : www.ot-belle-isle-en-terre.com



Maison du Patrimoine et du Tourisme Beg Ar C'hra Communauté
Rue Louis Prigent
22420 Plouaret
Tél : 02 96 38 33 84
http://www.begarchra-tregor.fr/



Les services disponibles :

- Location de VTT avec prêt de casque, siège enfant et matériel de réparation: tarifs et information disponible sur: www.stationvtt-valleeduleguer.fr
- Sorties accompagnées par un moniteur diplômé d'état et des formules adaptées à la demande (initiation, balades, ...)
- Accueil à l'Office de tourisme du Pays de Belle-Isle-en-Terre, deux stations de lavage, à l'aire de camping-car de Belle-Isle-en-Terre et au terrain des sports à La Chapelle-Neuve.
- Restauration, hébergements et commerces à proximité.

Autres activités sur le territoire :

L'aquarium des Curieux de nature, la ferme des Korrigans, les Papeteries Vallée, la pêche, nos deux maisons nature, la randonnée pédestre et équestre, un patrimoine naturel et culturel exceptionnel (guides disponibles à l'OT), ...

