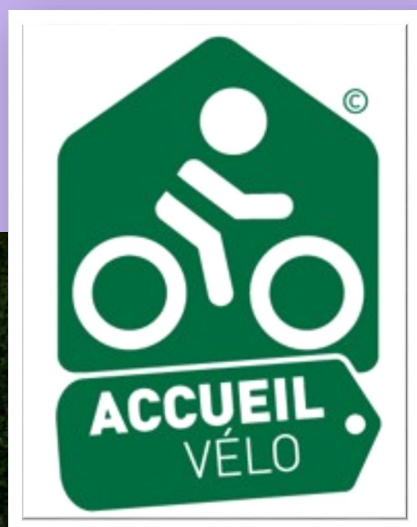


Découvrez le *Kreiz Breizh* ... autrement



... à Vélo



Office de Tourisme
Kreiz Breizh

ROSTRENEN
MAEL-CARHAIX
ST-NICOLAS-DU-PELEM
GOUAREC



Office de Tourisme
Kreiz Breizh

ROSTRENEN
MAEL-CARHAIX
ST-NICOLAS-DU-PELEM
GOUAREC

BRETAGNE[®]

Vélo et sécurité

Les bons réflexes à vélo

Un vélo bien équipé

Ce qui est obligatoire (de jour et de nuit) :

- une sonnette
- deux freins en parfait état
- des réflecteurs de lumière latéraux : avant, sur les pédales, arrière.

Ce qui est obligatoire (de nuit ou de jour par mauvaise visibilité) :

- un éclairage avant émettant une lumière jaune ou blanche
- un feu rouge fixe à l'arrière.

Ce qui est conseillé :

- un rétroviseur placé sur le guidon
- un écarteur de danger.

Conseil : vérifier l'état de son vélo avant l'utilisation : les pneus sont-ils bien gonflés ? La selle et le guidon sont-ils bien serrés ? Les roues sont-elles bien bloquées ?

Un bon comportement

- **Bien se positionner sur la chaussée** : A droite et à environ 1 m des voitures ou trottoir
- **Indiquer un changement de direction** en tendant le bras.
- **Maîtriser sa vitesse**
- **Garder ses distances** : 1 m au moins par rapport aux autres véhicules
- **Anticiper sur les éventuels dangers** : Ouverture de portière, traversée des piétons, véhicule changeant de file.
- **Respecter le code de la route.**



Les giratoires

- Rester à droite
- Signaler par le geste la trajectoire ou la sortie qui sera empruntée
- Regarder les autres conducteurs afin d'être sûr d'être vu.

Conseil : surveiller attentivement les automobilistes devant et derrière pour éviter d'être coincé par un véhicule quittant le giratoire.

Bien s'équiper

- Porter des vêtements clairs,
- Éviter écharpes trop longues, sac en bandoulière,
- Ne pas écouter son lecteur audio en roulant, ni utiliser son téléphone portable,
- Porter des chaussures à semelles antidérapantes et des gants cyclistes,
- **Utiliser un gilet rétro-réfléchissant** de nuit ou par temps gris.

Le décret (n°2008-754 30/07/2008) précise qu'un cycliste circulant la nuit, ou le jour lorsque la visibilité est insuffisante, doit porter, hors agglomération, un gilet de haute visibilité.

Conseil : Porter un casque.

Il n'est pas obligatoire mais vivement recommandé il réduit la gravité des blessures à la tête lors d'une chute. Il devra être bien positionné.

Rouler en groupe

- **Rouler à deux de front est autorisé**, mais le passage en simple file s'impose :
 - à la tombée de la nuit ou par manque de visibilité
 - lorsqu'un véhicule voulant dépasser annonce son approche.
- **Au Stop**, au feu orange, au feu rouge fixe ou clignotant : **marquer un arrêt absolu** par l'ensemble du groupe,
- Appliquer et faire pratiquer **le verbal et la gestuelle**.

Il suffit d'un simple geste, d'une parole pour qu'une chute ou un accident soit évité. C'est le rôle du premier ou dernier du groupe.

Conseil : en cas d'arrêt, se placer sur le bas côté de la chaussée et non sur la route.



Éviter les angles morts

L'angle mort est une zone inaccessible au champ de vision du conducteur. Il est proportionnel à la hauteur et à la longueur du véhicule.

- Rester vigilant à l'approche des poids-lourds, des bus, des camionnettes... (2 mètres minimum), aux carrefours à feux, à une intersection ou un giratoire.
- Ne jamais se positionner à droite d'un poids lourd, d'un bus ou d'une camionnette, ni en dehors du champ de vision du conducteur.

Conseil : garder ses distances, 2 mètres minimum, notamment à l'arrêt.

Bonus

- **Bien étudier son parcours.** Appréhender les difficultés et la distance du trajet choisi.
- Éviter de partir seul et se munir d'une **fiche portant ses coordonnées.**
- **Respecter la nature.** Ne pas jeter les emballages et autres objets devenus inutiles.
- **Respecter les propriétés privées.**
- S'arrêter et stationner toujours **hors de la chaussée**, en utilisant le bas côté de la route.
- S'informer des **conditions météo** et prévenir son entourage de son itinéraire.



Afin de mieux préparer sa randonnée vélo, il est important de connaître les prévisions Météo.

MeteoFrance : www.meteofrance.com



Office de Tourisme
Kreiz Breizh

ROSTRENEN
MAEL-CARHAIX
ST-NICOLAS-DU-PELEM
GOUAREC

BRETAGNE®

En cas d'Urgences

Urgences

Que faire en cas d'accident ?

- **Protéger la zone de danger** (périmètre de sécurité)
- Eviter de laisser la victime seule
- Assurer les premiers soins d'urgence en tenant la victime au chaud
- **Donner l'alerte en précisant :**
 - l'état de la victime
 - Le lieu précis et l'heure de l'accident
- **Se tenir à disposition** des sauveteurs pour d'éventuelles précisions
- **Signaler l'emplacement** de la victime de façon visible.

Numéros d'urgence

- 112** Numéro Urgences pour tous les mobiles
- 18** Pompiers
- 15** SAMU





Office de Tourisme
Kreiz Breizh

ROSTRENEN
MAEL-CARHAIX
ST-NICOLAS-DU-PELEM
GOUAREC

BRETAGNE[®]

Panneaux pour cyclistes

À savoir



Cycles



Piste conseillée et réservée aux cycles à 2 ou 3 roues



Fin de la piste conseillée aux cycles



Direction conseillée aux cycles



Accès interdit aux cycles



Piste obligatoire pour les cycles sans side-car ou remorque



Fin de la piste obligatoire pour les cycles



Sens interdit à tous véhicules sauf les cycles



Entrée d'aire piétonne : autorisée aux cyclistes à condition de conserver l'allure du pas et de ne pas gêner les piétons.



Accueil Vélo

Accueil Vélo est **une marque nationale qui garantit un accueil et des services de qualité** auprès des cyclistes le long des itinéraires cyclables.

Tous les partenaires se trouvent **à moins de 5 km** d'un itinéraire cyclable et doivent respecter certaines conditions :

→ Offrir un **accueil** attentionné aux touristes à vélo :

*des informations et conseils utiles (circuits, météo, autres services Accueil Vélo),
un petit déjeuner adapté.*

→ Proposer des **services** :

*transfert de bagages, lavage et séchage du linge, location de vélos et
accessoires, lavage des vélos.*

→ Proposer des **équipements** :

un abri à vélos sécurisé, un kit de réparation.



La véloodyssée

La plus longue véloroute de France !

Partie française de l'Eurovéloroute n°1 (réseau de 14 vélouroutes à travers l'Europe), plus de 1400 km d'itinéraire à vélo d'Angleterre en Espagne, 4 régions traversées et 80 % de l'itinéraire sans voiture.

La Véloodyssée parcourt le Kreiz Breizh en naviguant le long du canal de Nantes à Brest et sur l'ancienne voie du « petit train ». La tranchée de Glomel et la double écluse de Coat-Natous marquent les esprits. Étape obligée, l'Abbaye cistercienne de Bon-Repos, avant de contourner le magnifique lac de Guerlédan, où la baignade est possible.

Balade journée ou vacances itinérantes : à chacun son rythme, à chacun ses envies.

Un itinéraire facile. Un itinéraire sécurisé et rassurant. Un itinéraire balisé.

Une signalisation cyclable homogénéisée.

Découvrez les tronçons de la Véloodyssée en détails

www.lavelodysee.com



Carhaix-Plouguer / Rostrenen

32.8 km. Difficulté : Famille.

La Véloodyssée emprunte à hauteur de l'écluse de Kergaden le Canal de Nantes à Brest. La grande tranchée boisée de Glomel nous évoque la dure épopée du creusement du Canal par les bagnards.

Rostrenen / Gouarec

13.2 km. Difficulté : Famille.

Au cœur du Pays de Guerlédan-Argoat, c'est une vallée encaissée où le Blavet serpente entre les bois jusqu'à Gouarec. La double écluse de Coat Natous, à mi-chemin de cette étape de la Véloodyssée, offre une pause idéale.

Gouarec / Mûr-de-Bretagne

18.1 km. Difficulté : Intermédiaire.

L'abbaye de Bon-Repos et le magnifique lac de Guerlédan, où la baignade est possible, agrémentent vivement cette étape de la Véloodyssée. Chemin de halage, courte portion de route avec côtes, et voie verte, composent ce parcours varié.



Voies Vertes de Bretagne

De beaux itinéraires pour de grandes balades nature

Sécurisées et balisées, le plus souvent protégées du vent, les voies vertes sont adaptées à tous les publics. Pour offrir un confort optimal aux cyclistes, cavaliers et marcheurs, elles disposent de services de proximité. De cités renommées en village animés, vous filez à votre rythme en famille ou entre amis sur ces parcours, pour un après-midi ou plusieurs jours et profitez des paysages bretons.



Dans le Kreiz Breizh, **la Voie Verte n°6 suit l'ancienne voie de chemin de fer**, reliant autrefois Carhaix à Saint-Méen-Le-Grand.



Le Kreiz Breizh à vélo

Dans le Kreiz Breizh, le vélo tient une place forte.

Il est lié à la culture et à la tradition locale.

Le Kreiz Breizh est terre de vélo.

Plusieurs itinéraires de boucles-vélo ont été mis en place. Ils sont balisés suivant le numéro de l'itinéraire choisi et leur difficulté est indiquée sur les fiches de rando-vélo.



Vous pouvez retirer ces fiches à l'accueil de votre Office de Tourisme ou télécharger les circuits à partir du site internet www.tourismekreizbreizh.com



Office de Tourisme
Kreiz Breizh

ROSTRENEN
MAEL-CARHAIX
ST-NICOLAS-DU-PELEM
GOUAREC

Informations

Sanitaires & eau potable

Sanitaires & eau potable Rostrenen

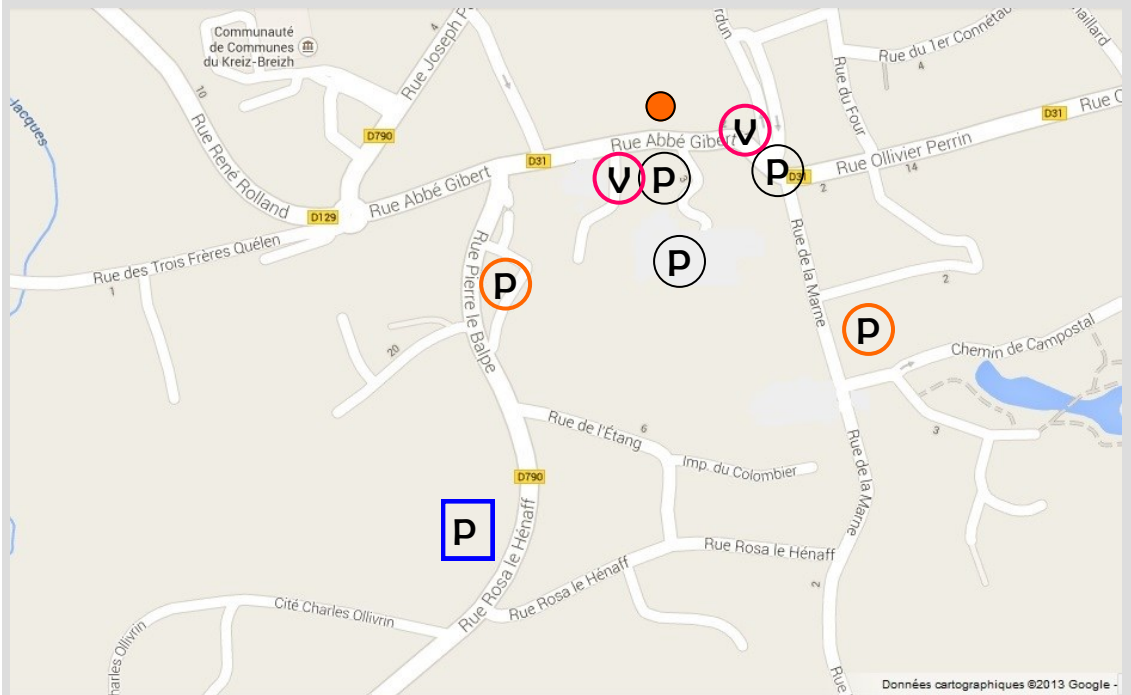
proches de l'Office de Tourisme

À Rostrenen, près de l'église (sur la gauche, face à la porte principale) :

- Sanitaires accessibles à tous
- Eau potable

Parking

Parkings proches de l'Office de Tourisme



- Office de Tourisme
- Ⓥ Parc de stationnement vélo
- Ⓟ Parking voiture
- Ⓟ Parking voiture - possibilité longue durée
- Ⓟ Aire de stationnement Camping-Car Aire de service / borne eau / électricité
Jeton 2€, en vente à l'Office de Tourisme

Loueurs de vélos

- **Base de loisirs de Creharer**

Location de VTT / VTC / Vélo à Assistance électrique

Créharer 22110 Glomel

Tél. 06 74 58 47 49 / 06 26 10 91 43 / 06 22 73 41 08

denis.s29@orange.fr

Le petit +

Sur le Canal de Nantes à Brest, entre la Grande Tranchée des Bagnards et l'échelle d'écluses.

Canoë, canoë-raft sur l'échelle d'écluses (14 ou 21 glissères, **balade** sur la Grande Tranchée).

Petite restauration sur place.

- **Camping de Gouarec**

Location de vélos

Le Bout du Pont 22570 Plélauff

Tél. 02 96 24 87 86 / 02 96 24 86 72 (Hors saison)

Le petit +

Sur le Canal de Nantes à Brest, proche du centre historique de Gouarec

Location de canoë/Kayak

Camping sur site ouvert aux même période.

Petite réparation de vélos !



Réparateur de vélos

- **Hervé Corbière**

Vente et réparation de vélos simples, électriques et accessoires

8 rue Abbé Gibert, 22110 Rostrenen

Tél: 02 96 29 46 26 ou 06 44 36 46 53

Le petit +

Situé proche de la voie verte V6 et du canal de Nantes à Brest

Répare les vélos électriques

Service dépannage dans un rayon de 10km

- **Décathlon**

Réparation de vélos

ZA de la Villeneuve, 29270 Carhaix

Tél. : 02 98 99 33 37

Le petit +

Situé à l'entrée de Carhaix, service de réparation complet de vélo

Répare les vélos électriques.



Office de Tourisme
Kreiz Breizh

ROSTRENEN
MAEL-CARHAIX
ST-NICOLAS-DU-PELEM
GOUAREC

BRETAGNE®

Dormir



Campings

Village de Kermarc'h

Kermarc'h 22110 Plouguernevel

Tél. : 02 96 29 10 95 / 06 73 55 60 31

Internet : www.plouguernevel.com/kermarch

Mail : village.kermarc@orange.fr

Camping Le Korong**

5 rue du Lac 22110 Glomel

Tél. : 02 96 29 84 20 / 06 26 10 91 43

Internet : www.lekorong.fr

Mail : denis.s29@orange.fr

Camping de Gouarec*

Le bout du Pont 22570 Plélauff/Gouarec

Tél. : 02 96 24 87 86 / 02 96 24 86 72

Internet : www.campingdegouarec.com

Mail : info@campingdegouarec.com

Chambres d'hôtes

Manoir St Péran

St Péran 22110 Glomel

Tél. : 02 96 36 39 01 ou 06 38 53 65 00

Mail : alain.gouazou866@wanadoo.fr

Manoir du Poul ****

Le Poul 22110 Mellionnec

Tél. : 02 96 24 25 99

Internet : <http://le-poul.gitedarmor.com>

Mail : mikeandval@wanadoo.fr

La Métairie du Roc'h ****

Le Roc'h 22570 Laniscat

Tél. : **06 44 98 05 04**

Internet : www.lametairieduroch.com

Mail : metairieduroch@yahoo.fr

Merlin les pieds dans l'eau

Anse de Sordan 56 Saint Aignan

Tél. : 02 97 27 52 36

Internet : www.restaurant-merlin.fr

(résa sur booking uniquement)

Les Etangs de Pitié

La Pitié 22110 Mellionnec

Tél. : 02 96 24 25 57 / 07 77 97 06 05

Mail : michele.chouet@club-internet.fr

Chambres d'hôtes

BrB

Bon Repos 22570 Bon Repos Sur Blavet - St Gelven Tél: 06 88 15 92 09
www.brb.bzh
Mail: chambres@brb.bzh

Ecluse 150 –chambres et Rustines

Ecluse Pont Bonen 22110 Rostrenen Tél: 07 66 38 31 00
Www.ecluse150.fr
Mail: ecluse150@gmail.com

Gîtes Etape

Village de Kermarc'h

Kermarc'h 22110 Plouguernevel Tél. : 02 96 29 10 95 / 06 73 55 60 31
Internet : www.plouguernevel.com/kermarch
Mail : village.kermarc@orange.fr

L'orée du Bois

15 rue Pen ar choad 22570 Laniscat Tél. : 06 99 20 22 57
Internet : www.laniscat.fr
Mail : mairiedelaniscat@wanadoo.fr

Ty Bris

Ty Bris 22570 Bon Repos sur Blavet/ St Gelven Tél. : 06 38 97 44 98
Mail : gitetybris@gmail.com

Ty Lodge

8 rue du Viaduc 22570 Bon Repos sur Blavet Tél. : 06 37 63 93 85
Internet : www.tylodge.com
Mail : contact@tylodge.com

Maison éclusière de Gouarec

Le bout du Pont 22570 Plélauff Tél. : 02 96 24 87 86/ 02 96 24 86 72 (HS)
Internet : www.campingdegouarec.com
Mail : info@campingdegouarec.com

Sites Touristiques

Vélorail du Kreiz Breizh

Gare de Gouarec Tél. : 07 89 40 72 61
Internet : www.velorail.bzh
Mail : contact@velorail.bzh

Le petit + Kit réparation, recharge batterie, parking vélo sécurisé, point d'eau potable et wc

Abbaye de Bon Repos

Bon Repos Tél: 02 96 24 82 20
Internet: www.bon-repos.com
Mail: abbaye.bon-repos@wanadoo.fr

Le petit + Kit réparation, recharge batterie, parking vélo sécurisé, point d'eau potable et wc



Office de Tourisme
Kreiz Breizh

ROSTRENEN
MAEL-CARHAIX
ST-NICOLAS-DU-PELEM
GOUAREC

BRETAGNE



Equipements

Loueurs

Base de loisirs Créharer

Créharer 22110 Glomel

Tél. : 02 96 24 36 41 ou 06 26 10 91 43

Mail : denis.s29@orange.fr

Location: VAE, VTT, trottinettes électrique, canoë-kayak

Le petit + Kit réparation, recharge batterie, parking vélo sécurisé, point d'eau potable et wc, douches, vestiaires.

Restauration rapide Crêperie et boissons ouvert du 1er avril au 30 septembre

Base de loisirs de Gouarec - Vélocation

Bout du Pont 22570 Plélauff

Tél. : 02 96 24 87 86

Mail : info@campingdegouarec.com

Site internet: www.campingdegouarec.com

Location: VAE, VTC, canoë, barque

Le petit + Kit réparation, recharge batterie, parking vélo sécurisé, point d'eau potable

Suggestion séjours itinérant sur 1semaine ou 1 week end www.velo-vacances.com



Office de Tourisme
Kreiz Breizh

ROSTRENEN
MAEL-CARHAIX
ST-NICOLAS-DU-PELEM
GOUAREC

BRETAGNE[®]

Transports

Bus

Breizhgo réseau Côtes d'Armor

Le transport de vélos est uniquement possible dans les **soutes des véhicules de grande capacité** et dans la limite des places disponibles (3 vélos maximum). Ils restent sous la responsabilité de leur propriétaire et sont de préférence protégé par une housse.

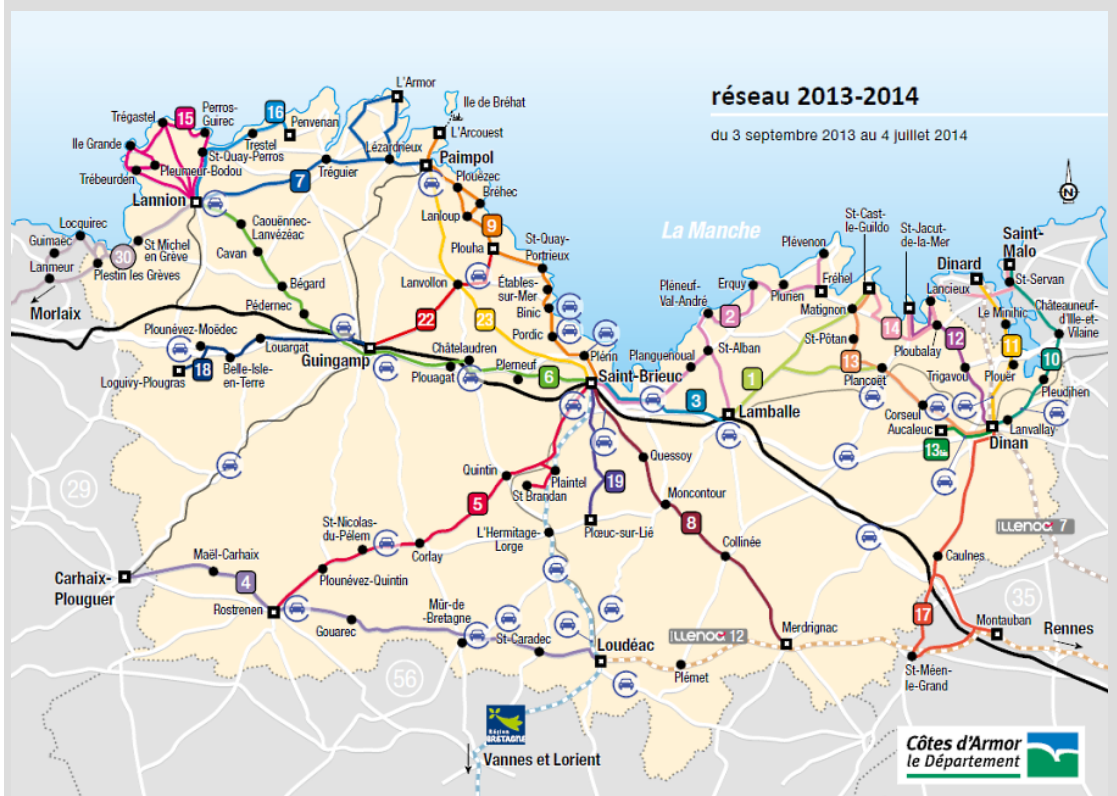
Gratuité pour les vélos transportés.

Réservation obligatoire la veille du transport, avant 17h.

0810 22 22 22 (numéro Azur)

Prix d'un appel local, depuis un poste fixe.

Du lundi au vendredi de 7 à 20h et le samedi de 8h à 12h et de 14h à 17h.



- **transport d'animaux**

Les animaux ne sont pas admis sur le réseau à l'exception des chiens-guides d'aveugle ou d'assistance (tenus en laisse) et les animaux de petite taille voyageant sur les genoux et dans un panier convenablement fermé. Transport gratuit pour ces animaux. Pour tout renseignement et réservation, appelez le 0 810 22 22 22.

Horaires disponibles à l'Office de Tourisme.

Tarif unique de 2€ le trajet (+1 correspondance dans l'heure qui suit)

Le transport de vélos est possible sur certaines lignes de cars du réseau Penn-ar-bed durant l'été. 4 lignes du réseau Penn-ar-Bed s'équipent d'un dispositif de rack arrière permettant l'embarquement de 8 vélos :

- Ligne 11 Le Conquet - Brest
- Ligne 36 Carhaix - Morlaix
- Ligne 53B Quimper - Pointe du Raz
- Ligne 56 Quimper - Pont l'Abbé.

Pour bénéficier de ce service, il est conseillé de réserver l'embarquement de votre vélo en appelant le : 0810 810 029

Réservation au plus tard la veille de votre départ jusqu'à 17h00, pour un départ du mardi au samedi, et le vendredi avant 17h00 pour un départ le dimanche ou le lundi.

- **transport d'animaux**

Les animaux ne sont pas admis sur le réseau à l'exception des chiens-guides d'aveugle ou d'assistance (tenus en laisse) et les animaux de petite taille voyageant sur les genoux et dans un panier convenablement fermé. Transport gratuit pour ces animaux.

Horaires disponibles à l'Office de Tourisme.

Tarif unique de 2€ le trajet (sauf ligne Quimper Brest : 6€)



Bus

TIM réseau Morbihan 0810 10 10 56

Pour le transport de vélos, il est nécessaire d'appeler au 0810 10 10 56, afin de s'assurer de la possibilité de transport de vélo sur la ligne choisie.

Il est conseillé d'appeler la veille pour se renseigner.

- **transport d'animaux**

Les animaux sont admis sur le réseau s'il voyagent en cage ou dans un panier fermé. Les chiens-guides d'aveugle ou d'assistance (tenus en laisse) sont également admis. Transport gratuits pour ces animaux.

Horaires disponibles à l'Office de Tourisme.

Tarif unique de 2€ le trajet (+1 correspondance dans l'heure qui suit)



Train

TGV www.voyages-sncf.com

- Il est possible de transporter gratuitement son vélo dans les TGV (lorsqu'il est démonté et rangé dans une housse).
- Certains TGV Atlantique sont équipés d'un espace dédié pour le transport des vélos avec réservation obligatoire (10 €).

TER www.ter-sncf.fr

- Les trains TER sont équipés de 3 à 6 emplacements vélos par rame mais sans réservation possible. Voyagez de préférence entre 10 h et 16h, les trains y sont moins fréquentés.
- Pour de plus petites excursions, les réseaux de transport départementaux et les lignes TER permettent, en agénçant bien les horaires et étapes, de nombreuses combinaisons de sorties.

BreizhGo

Transport en Bretagne www.breizhgo.com

Pour simplifier vos déplacements en **transports en commun**, vos itinéraires en train, car, bus, métro, tramway et bateau se calculent sur Breizhgo.com.

Le site regroupe les informations de tous les réseaux bretons de transport. Un départ + une arrivée et il vous indique le meilleur transport ou les meilleures correspondances.



Taxi

Taxi Centre Bretagne.

Grand véhicule. 02 96 29 12 81

Taxi Riou

06 78 95 72 53

Taxi Declercq

02 96 29 15 90



Office de Tourisme
Kreiz Breizh

ROSTRENEN
MAEL-CARHAIX
ST-NICOLAS-DU-PELEM
GOUAREC

BRETAGNE®

Découvrir...

Balades Sonores

Chapelles et traditions

Au fil de cette visite dans le Kreiz Breizh, vous allez découvrir nos chapelles, nos traditions et leurs mystères. Pas une route sur le territoire où l'on ne croise église, chapelle, calvaire ou croix. **L'histoire de ces lieux vous seront contées et leurs histoires racontées.**

Au fil des 20 étapes, ouvrez la porte aux témoignages des gens du pays :

- La tradition musicale en Kreiz Breizh
- L'Ankou, le messager de la mort
- L'effervescence des mariages
- Fontaines et saints guérisseurs
- Histoires de Korrigans
- Les petits métiers d'autrefois
- Le loup et sa légende
- Les costumes et dans du Kreiz Breizh ...

Circuit audio/vidéo-guidé, géolocalisé, en libre découverte, disponible sur youtube chaine de l'Office de Tourisme.



Balade sonore
Chapelles et traditions

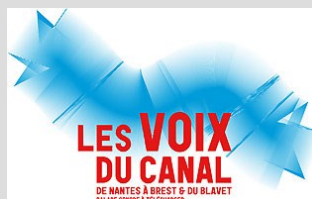
Les voix du canal

Ecoutez ! Pierrick, petit gars de l'île de Tibidy, embarque à bord de l'Aurore, un Chalankou Naoned, pour une traversée du cœur de la Bretagne, à fleur d'eau...

Bienvenue dans un récit au fil des âges, au fil de l'eau. Découverte, histoire, légendes et émotions se mêlent sur fond de bruits d'eau, de chants d'oiseaux, et de musique bretonne. S'y ajoutent les témoignages des acteurs d'aujourd'hui : habitants riverains, éclusiers, restaurateurs, animateurs nature, conteur.... Des paroles émouvantes, des ambiances sonores inédites.

Cette histoire a été créée et écrite par Sandrine Pierrefeu, écrivain et journaliste, pour l'association des Canaux de Bretagne.

Téléchargez la balade sonore sur www.canauxdebretagne.org



Découvrez le *Kreiz Breizh*
... autrement



Circuits vélo



Office de Tourisme
Kreiz Breizh

ROSTRENEN
MAEL-CARHAIX
ST-NICOLAS-DU-PELEM
GOUAREC

Découvrez le *Kreiz Breizh* ... autrement



Annexes



Office de Tourisme
Kreiz Breizh

ROSTRENEN
MAEL-CARHAIX
ST-NICOLAS-DU-PELEM
GOUAREC



Office de Tourisme
Kreiz Breizh

ROSTRENEN
MAEL-CARHAIX
ST-NICOLAS-DU-PELEM
GOUAREC

BRETAGNE[®]

Liens utiles

Découvrir le Kreiz Breizh

www.tourismekreizbreizh.com

Les plus belles rando à vélo en Côtes d'Armor

www.cotesdarmor.com/les-plus-belles-rando/a-velo

La Velodyssée

www.lavelodysee.com

Balades Vélo en Bretagne

<http://velo.tourismebretagne.com/>

Fédération Française de Cyclotourisme

<http://ffct.org>

Notes

Droits

Conception du document : Ne peut être reproduit sans l'accord de OTKB

Texte « Vélo et Sécurité » : Jean-Michel Richefort, Directeur Technique National.
<http://ffct.org> - Fédération Française Cyclotourisme

Photos : Photothèque du Comité Régional du Tourisme Bretagne.



Office de Tourisme
Kreiz Breizh

6 rue Abbé Gibert - 22110 Rostrenen
Tél. 02 96 29 02 72
www.tourismekreizbreizh.com
office@tourismekb.com