

# ÉCHAPPÉES BRESTOISES !

10 000 pas à la découverte  
du bout du monde



# **ÉCHAPPÉES BRESTOISES !**

**10 000 pas à la découverte  
du bout du monde**



# PRÉFACE

**Toute activité physique même de faible intensité et de courte durée est bénéfique pour la santé.**

**Plus l'activité physique est simple et régulière, tout au long de la vie, plus elle est efficace.**

**Une fois ces deux données posées, encourager la marche quotidienne, activité physique naturelle, gratuite, sans contre-indication médicale puisque sans risque, semble une évidence pour construire les socles d'une bonne santé.**

**Les recommandations actuelles de santé de l'OMS, pour les enfants et adolescents de 5 à 17 ans, sont de pratiquer une activité physique modérée à élevée à raison d'une heure par jour. Mais rares sont les jeunes qui respectent ces conseils de bonne santé, notamment en France où 82,4 % des garçons et 91,8 % des filles ne respectent pas ces recommandations de santé.**

**Les villes moins accessibles à la marche, les inquiétudes à propos de la sécurité dans les rues, la rareté des aires de jeux, la paresse naturelle incitant à minimiser les efforts paraissant inutiles et surtout la révolution numérique ont exclu l'activité physique de la vie quotidienne des enfants. La surexposition aux écrans (ordinateur, console de jeux, télévision), qui vole du temps pour d'autres activités essentielles, entraîne un autre facteur de risque, la sédentarité définie par le temps cumulé dans la journée, en position assise, qui ne doit pas dépasser 8 heures. La physiologie des enfants et des adultes ne peut pas s'adapter à ce bouleversement d'environnement qu'il faut donc rapidement contrer pour que les générations actuelles et futures aient une vie plus active et saine.**

**Il est grand temps d'agir, ne laissons pas se développer, chez l'enfant, en rien responsable, une nouvelle inégalité de santé intriquée dans le canevas des inégalités sociales.**

**Ce guide « Échappées brestoises ! 10 000 pas à la découverte du bout du monde » arrive à temps. Bravo aux acteurs du Groupe de Pédagogie et d'Animation Sociale de Brest pour leur pragmatisme et leur énergie, ils nous démontrent que plaisir et santé sont à nos portes, dans notre cité. Suivez le guide !**

**Dr. Y. Guillodo (médecin du sport ; co-fondateur de l'Université Citoyenne Prévention Santé ; UBO-UCPS)**



# LE GPAS

Le Groupe de Pédagogie et d'Animation Sociale à Brest est une association membre du GPAS Bretagne, mouvement d'éducation populaire oeuvrant pour la promotion des pédagogies sociales et éco-environnementales favorisant l'implication des jeunes dans des initiatives citoyennes.

Depuis 1980, le GPAS de Brest propose des activités de découverte aux enfants de Kérourien, de Quéliverzan et de Recouvrance. Les projets ou les initiatives de l'association se réalisent toujours hors les murs. Par groupes de 2 à 5 et âgés de 6 à 13 ans, les enfants parcourent les rues de Brest avec les pédagogues à pied, à vélo, en transports en commun, à la découverte des innombrables ressources culturelles, sportives et sociales de leur ville. Il s'agit ainsi de participer à la formation sociale et citoyenne de l'enfant en l'aidant à grandir et à exercer son esprit critique.

Dans les actions menées par l'association, la participation des familles est une priorité. Toutes les activités proposées sont menées en accord et en concertation avec elles ; leur implication est toujours recherchée.

Fort du lien de proximité développé avec les familles, les pédagogues ont pu observer une pratique régulière de la marche souvent par nécessité ou par obligation, par exemple, faire ses courses, aller déposer les enfants à la crèche et à l'école, ou encore pour aller à un rendez-vous.

Lors des départs en activité des enfants, les parents manifestent une curiosité quant aux destinations et aux découvertes possibles, et parfois se prennent au jeu de nous accompagner !

Durant ces explorations , les enfants comme les familles trouvent du plaisir à marcher et être ensemble.

L'intérêt est ainsi né de développer cette notion de marche, de balade, de découverte de l'environnement à pied, tout en prenant en compte les réalités des familles; tous les ingrédients étaient réunis pour lancer ce nouveau projet : les balades brestoises !

---

Pour nous joindre :

GPAS

2, rue Père Ricard – 29 200 Brest

Tél: 02 98 05 46 30

Mail : [brest@gpas.fr](mailto:brest@gpas.fr)

Site internet : [www.gpas.fr](http://www.gpas.fr)

# LE PROJET

«Échappées brestoises ! 10 000 pas à la découverte du bout du monde.» Ça veut dire quoi ?

L'échappée, ce court voyage, cette escapade dans de nouveaux lieux agréables ou surprenants que l'on découvre au coin de la rue, les enfants et les pédagogues du GPAS la pratiquent régulièrement.

En petits groupes, sac à dos et carte de la ville en poche, ils partent à l'aventure pour une heure, un après-midi ou une journée, le plus souvent à pied. Parcourir 10 000 pas, aller de l'autre côté du pont, du quartier, des dunes ; prendre le temps de découvrir ou redécouvrir ce qui nous entoure, aller à la rencontre d'habitants, de passionnés, voilà le défi que les jeunes explorateurs relèvent haut la main !

Cela fait 40 ans que des projets voient le jour et fleurissent au cœur du dispositif de pédagogie sociale de l'association, visant à l'amélioration des conditions de vie des familles et favorisant le bien-être. «Échappées brestoises !» se situe dans ce prolongement. Nous avons souhaité ainsi valoriser une pratique de la marche régulière, accessible à toutes et tous, encourageant l'activité physique, la rencontre et l'appropriation de son territoire.

De juillet 2019 à octobre 2020, c'est une centaine d'enfants sensibilisés à la marche par des trajets quotidiens réinventés, des sorties plus ou moins lointaines agrémentées de pique-niques. Le projet s'est déroulé en plusieurs étapes au travers de la réalisation de 101 activités. Nous avons débuté par une phase de prise de conscience du nombre de pas effectués chaque jour (avec des podomètres) et la rencontre d'acteurs liés à la santé et à la marche. Dans un second temps, grâce à la rencontre avec des randonneurs, des passionnés, les enfants ont expérimenté la marche sous tous ses angles. Au total, ce sont 51 destinations à Brest et dans le nord Finistère explorées. Les familles ont été associées à ces aventures pédestres dès que possible.

Avant d'en réaliser un guide, nous avons appliqué des critères de sélection des balades. La durée, le niveau de difficulté et l'accessibilité par les transports en commun sont autant d'indicateurs pris en compte. Mais sachez que le principal critère est le plaisir ressenti par les enfants qu'ils ont eux-mêmes exprimé, avec leurs mots, pour chacune de leurs explorations. De petits pas en petits pas, le quotidien peut prendre un autre visage et nous faire de l'ordinaire, tout en améliorant notre santé. Les 32 pédagogues qui y ont contribué, les membres du réseau des GPAS ayant soutenu ce projet, ont aussi pu le réaliser. Nous souhaitons continuer à promouvoir l'importance de la marche et faire en sorte que cette initiative laisse son empreinte sur les actions futures du GPAS.

Maintenant que les enfants sont prêts à vous faire part de leurs expériences, ce guide est entre vos mains, en espérant que vous prendrez plaisir à marcher dans leurs pas. À vos marques, prêts, comptez vos pas !

# LÉGENDES



Les explorateurs



Durée et distance



Niveau de la balade<sup>1</sup>



Point de départ et point d'arrivée<sup>2</sup>



Accessibilité en fonction de l'âge



Itinéraire à prendre

Saisons<sup>3</sup>



Hiver



Printemps



Été



Automne

<sup>1</sup> Ces critères ont été mis en place par les groupes d'enfants qui ont participé à la balade, c'est-à-dire par des enfants âgés de 6 à 13 ans. La durée peut varier selon leur âge et selon ce qui aura retenu leur attention : les rencontres, les pauses, les jeux.

<sup>2</sup> Le départ des balades s'est effectué pour la plupart d'entre elles du quartier de Kerourien. Néanmoins, ce guide s'adresse à tout le monde et les balades sont possibles à partir de chez vous, d'un autre quartier, d'une autre ville, en personnalisant l'itinéraire.

<sup>3</sup> Les explorateurs ont souhaité garder l'information des saisons dans les balades. Pour autant, sachez que les saisons n'ont pas d'impact sur l'intérêt des balades. Chacune d'entre elles peut se faire tant en hiver qu'en été. Ce qui variera sera la tenue ! Mais pensez à prendre en compte les conditions climatiques du moment, par exemple s'il a plu ces derniers jours, les sentiers peuvent être glissants.

# LE SAC À DOS



Comment reconnaît-on un pédagogue du GPAS ? Par son sac à dos et son carnet de note ! En balade, c'est pareil, il est souvent nécessaire d'avoir un sac à dos. Mais le plus important est ce que l'on met à l'intérieur !

## Les essentiels :

- Une gourde d'eau.
- Un encas (fruits de saison, fruits secs, etc).
- Un coupe-vent / pull / casquette selon le temps.
- Une crème solaire, attention au soleil breton, qui peut être farceur derrière les nuages !
- Une carte IGN (Information géographique et forestière).
- Une boussole.



## Les + :

- Le plaid, pour s'asseoir même si l'herbe est un peu mouillée.
- Un jeu de cartes, pratique lorsqu'on doit attendre le bus.
- Des petites astuces lorsque les enfants se démotivent : chanter, observer la nature, imaginer des histoires, etc.
- Une paire de jumelles, utile pour observer la nature de plus près.
- Un livre emprunté à la bibliothèque pour reconnaître les arbres, les oiseaux et les plantes.
- Emporter un pique-nique pour marcher plus longtemps !

# SOMMAIRE

Préface	P. 5
Présentation du GPAS	P. 6
Présentation du projet	P. 7
Légendes	P. 8
Sac à dos	P. 9
Sommaire	P. 10

## SANTÉ ET ACTIVITÉS PHYSIQUES P.12

Maison-Blanche :	
ou comment aller à pied à la plage depuis la ville ?	P.14
De Sainte-Anne du Portzic au fort du Dellec	P.16
Le bois de Keroual	P.18

## LES PIEDS DANS LA NATURE P.20

La vallée de Mesnos... À la frontière du parc d'Eole	P.22
À la recherche des mûres au parc de l'Arc'hantel	P.24
Le bois de la Brasserie	
ou la forêt cachée du quartier de Lambézellec	P.26
Le vallon du Stang-Alar, entre Guipavas et Brest	P.28

## VUE SUR MER EN PAYS DE BREST P.30

La pointe Saint-Mathieu : ou comment aller au bout du monde ?	P.32
De Porspoder à Lanildut par le sentier côtier :	
au fil du Pays d'Iroise	P.34
Le fort de Bertheaume	P.36
Le port de Brest : un port aux multiples facettes	P.38
Prendre de l'altitude !	P.40

## BREST VILLE D'ART ET D'HISTOIRE P.42

Une autre manière de voir la rue Jean Jaurès	P.44
Le fort du Questel	P.46
Du fort du Dellec à la plage de Sainte-Anne du Portzic	P.48
Un lieu unique du vieux Brest populaire	P.50

## CURIOSITÉS URBAINES P.52

La Maison de la Fontaine : vestige du vieux Brest	P.54
Bienvenue à la ferme !	P.56
Balade mystère	P.58
Du géocaching au centre-ville de Brest :	
une chasse aux trésors pour petits et grands	P.60

## PRENDRE LE TRAIN POUR ALLER PLUS LOIN P.62

Se balader oui, mais avec un chien !	P.64
Morlaix, de son viaduc à son centre historique	P.66

## Sitographie P.71

## Remerciements P.72

## Contributions au projet P.73



# SANTÉ ET ACTIVITÉS PHYSIQUES

**Marcher est une activité physique accessible à tous qui a la particularité de répondre à une nécessité fonctionnelle (se déplacer d'un lieu à un autre), d'être économique, écologique mais surtout bénéfique pour la santé et ceci, quelque soit notre âge, notre condition physique, mentale de départ... Il est très intéressant de savoir que cette activité physique réalisée quotidiennement pour une durée de 30 minutes apporte bien plus de bénéfice que bon nombre de médicaments ou remèdes dont on nous parle à la télévision, dans les magazines ... Marcher nous permet de diminuer le risque de survenue d'une maladie cardiovasculaire, d'apparition du diabète (et améliore son contrôle), de maladie mentale ou d'alzheimer, l'apparition d'obésité mais aussi de mortalité. Elle permet d'augmenter les facultés physiques mais aussi les fonctions cognitives ou bien encore la qualité du sommeil.**

**Alors, à vos marques, prêts, marchez !**







**Nathanaël Audren, kinésithérapeute à Brest.**



 Eddine, Antonio et Gaëtan testent les podomètres !

# « MAISON BLANCHE » :

## OU COMMENT ALLER À PIED À LA PLAGE DEPUIS LA VILLE ?

	Lola (9 ans), Iben (7 ans), Taïna (8 ans), Eddine (9 ans) accompagnés par Sarah	
	3 h - 7 km	 À partir de 6 ans
	monte et descend	 Hiver
	Départ : Quartier de Kerourien, Brest Arrivée : plage de Maison-Blanche, Brest	


**Les explorateurs ont été rejoints par le club de marche de la Légion Saint Pierre sur le quartier de Kerourien. Après avoir fait connaissance, c'est d'un pas décidé qu'ils sont partis rejoindre la mer, le temps d'un après-midi.**

Itinéraire emprunté : depuis le quartier de Kerourien, allez jusqu'au bourg de St Pierre et empruntez la route des 4 pompes, une longue pente qui mène à la route de la Corniche. Une fois que les explorateurs ont vu le café « Maison-Blanche », ils ont compris qu'ils étaient bien arrivés. La balade leur a paru très rapide. Mais comme dans tout circuit sans boucle, il y a un retour !

Heureusement, le club de marche a emprunté un autre chemin, la forêt. Passer de la mer à la forêt a été très apprécié par les baroudeurs. Toutefois, on ne cachera pas que la montée du retour peut être difficile pour certains.

Un conseil du groupe : ne pas oublier de faire des petites pauses pour reprendre une respiration stable, et par la même occasion, admirer le paysage.



 Hervé, Monique, Maryse, Annie, Betty, Marie-José, Patrick et les enfants du GPAS photographiés par Brigitte, au départ de la balade, au 2 rue Père Ricard.

## Que faire à Maison Blanche ?

- Arpenter le village des pêcheurs : cabanes colorées, rues aux noms humoristiques.
- Discuter avec les pêcheurs des espèces présentes dans la rade.


## Quelques mots sur le club de marche de la Légion Saint-Pierre ?

Le club de marche existe depuis 1994. Actuellement il y a 45 marcheurs, adhérents à la Légion Saint-Pierre. Le club propose deux marches par semaine (une le mardi et une le dimanche). La balade favorite de Brigitte Le Guern, présidente de la Légion Saint-Pierre parmi 40 circuits est le sentier côtier : Maison Blanche - phare de Ste Anne - technopole.  
« C'est un réel plaisir de découvrir à chaque fois un panorama différent selon la météo » se remémore Brigitte.

## Quelle est la particularité des cabanes de Maison Blanche ?


réponse : Elles ne se vendent pas, elles se transmettent. Lorsqu'un propriétaire le souhaite, il pourra choisir le successeur.



 Taïna, Iben, Lola, Eddine et Sarah prennent la pose devant les belles cabanes colorées.

**« 75 minutes de marche hebdomadaire allongeraient l'espérance de vie de près de deux ans. »**



 Quoi de plus beau que la mer pour annoncer le point d'arrivée de la balade !



# DE SAINTE-ANNE DU PORTZIC AU FORT DU DELLEC ...



Aïcha (8 ans), Svetlana (8 ans) et Lucas (9 ans) accompagnés par Léa



4 h (avec des pauses) – 8 km



À partir de 6 ans



monte et descend



été



Départ : plage de Sainte-Anne du Portzic, Brest  
Arrivée : fort du Dellec, Plouzané



Prendre le tramway direction Porte de Plouzané, descendre à l'arrêt fort Montbarrey. Ensuite, à cet arrêt, prendre le bus n° 2 direction Technopôle mairie et descendre à la plage Sainte- Anne. Cet arrêt se situe en face de la plage.

Arrivés sur place, à la vue de la table de pique-nique installée face à la mer, les enfants ont choisi de prendre leur déjeuner.

Après avoir mangé, puis s'être bien défoulé, en jouant à des jeux coopératifs, les explorateurs ont emprunté le sentier côtier, facile à suivre grâce aux indications, dans le but de se rendre à la plage du Dellec. Ensuite, toujours sur ce sentier, les marcheurs se sont rendus au fort du Dellec, en très peu de temps (7 minutes). Une découverte pour certains, un lieu familier pour d'autres.

Pour information, un sentier côtier est un chemin bordant les côtes, donnant accès au rivage depuis la terre, et inversement l'accès à la terre depuis la mer.



Svetlana montre à Aïcha le sentier côtier grâce à la pancarte, il est aussi indiqué qu'ils sont sur le GR® 34.



## Les enfants ont adoré :

- Faire une pyramide de galets.
- Observer les animaux marins.
- Faire des sculptures de sable.

## Le saviez-vous ?

La pêche à pied ne s'improvise pas : attention à respecter la taille minimum et quotas requis en fonction des espèces :

- Réenfouir les coquillages trop petits pour les protéger des prédateurs
- Relâcher les femelles des crustacés portant des oeufs
- Replacer les cailloux et le goémon (algues marines) pour préserver le milieu de vie des espèces
- Vous retrouverez plus d'informations sur la mer et le littoral dans notre guide "Prends soin de ta mer!" (disponible sur le site internet \*gpas.fr).

## Qu'est-ce que le GR® 34 ?

Réponse : « GR® » signifie grande randonnée. Le GR®34 longe les côtes bretonnes sur 2 000 km. Celui-ci a été créé en 1968.



Svetlana et Lucas, à la recherche de crevettes et de crabes.

« Afin de rester en forme et en bonne santé, il est recommandé pour un adulte, de marcher 10 000 pas par jour, soit, 7,5 à 8 kilomètres en fonction de la longueur des pas et de la vitesse de marche. »



Lucas, Aïcha et Svetlana s'intéressent au panneau de la plage du Dellec où il y est inscrit des informations géographiques et historiques sur le littoral.

Nombre de pas des marcheurs  
Ce jour-là, chaque marcheur a effectué 15 038 pas.



# LE BOIS DE KEROUAL



Alexandra (9 ans), Waël (8 ans), Nourya (7 ans), Yann (6 ans) accompagnés par Tiphaine



2 h 30 – 9 km



À partir de 6 ans



sportive – monte et descend.



automne



Point de départ et arrivée : boucle à partir du grand portail du manoir de Keroual.



À l'arrêt Coat Tan prendre le bus n°4 direction Porte de Gouesnou, et s'arrêter à l'arrêt Kermenguy. À ce même arrêt, prendre le bus 12 ou 22 direction Guilers Roberval, et descendre à l'arrêt Lancelot.

## Les explorateurs ont rencontré les membres du club « cœur et santé » lors de la semaine de la santé en 2019.

Événement annuel, la semaine de la santé est organisée par la ville de Brest et en partenariat avec des associations et structures de quartiers, à destination des brestois. Elle a pour vocation de faire découvrir les associations actrices de la santé et de sensibiliser un large public aux enjeux de la santé.

Ensemble, ils sont allés au bois de Keroual pour une marche de 9 km, quel courage ! Véritable poumon vert, ce bois abrite un panel d'arbres. Exotiques comme locales, il est possible de trouver des espèces telles que le romantique tulipier de Virginie ou bien l'érable. Cette balade est évidemment faisable sans les membres du club cœur et santé ! Il suffit de se rendre à l'entrée du parc (manoir de Keroual) et en fonction des signalétiques choisir son chemin. Plusieurs panneaux sont présents afin de se repérer. Toutefois, ne pas hésiter à se munir d'une carte IGN. Les enfants ont apprécié la marche avec des personnes qu'ils ne connaissaient pas. En effet, la marche permet des discussions, des rires, des questionnements, des rêves ...

Les membres du club « cœur et santé » avec les enfants du GPAS.



## Les enfants ont adoré :

- Le ruisseau où il est possible d'apercevoir des chabots (poissons de rivière).
- Les nombreux étangs permettant de varier le paysage.
- Le beau manoir de Keroual construit au XVI<sup>e</sup> siècle.
- La possibilité de faire des barbecues en famille dans les espaces prévus.

## Quelques mots sur le club « cœur et santé »

Il a été créé en 1994. Il dépend de l'association de cardiologie de Bretagne occidentale (ACBO). Voici ses deux objectifs principaux :

- Relayer et animer sur le terrain les actions de la fédération française de cardiologie.
- Accompagner les personnes souffrant d'affections cardiaques en leur donnant la possibilité de pratiquer des activités physiques de ré-adaptation.

## Combien d'hectares il y a au bois de Keroual ?



13 hectares



56 hectares



92 hectares

Réponse : 56 hectares

## Le saviez-vous ?

Une carte IGN donne une échelle au 1/25000ème, cela signifie qu'un centimètre sur la carte correspond à une distance de 25000 centimètres sur le terrain, soit 250 mètres. Les cartes à cette échelle sont à privilégier pour une randonnée. C'est un instrument d'orientation incontournable pour se balader.

« Deux heures de marche par semaine diminuent le risque d'accident vasculaire cérébral (AVC) de 30 % . »



Les explorateurs apprécient la balade près d'un cours d'eau.

À la fin de la balade, les enfants ont comparé le nombre de pas fait par chacun. Incroyable, alors qu'ils ont fait la même balade, ils se sont aperçus qu'ils obtenaient des résultats différents :

Nombre de pas des marcheurs

Alexandra : 10 452 pas  
Waël : 9 085 pas  
Nourya : 10 826 pas  
Yann : 11 212 pas



# LES PIEDS DANS LA NATURE


**Au GPAS, les enfants fréquentent régulièrement les espaces verts brestois.**

**Faisons appel aux souvenirs du Guy Lanthoen qui réalise fréquemment des activités avec les enfants, dont la mise en place d'une oseraie au parc de l'Arc'hantel.**

**« En rentrant dans le parc de l'Arc'hantel tout en descendant vers le bas, je vous invite à écouter la chanson d'Yves Duteil « un petit pont de bois ». Une fois parvenu à la rivière, suivre le cours de l'eau et vous le trouverez ce petit pont de bois. Dans la chanson, il ne mène nulle part, mais ici, si vous le franchissez, vous découvrirez un petit coin de verdure avec une oseraie pédagogique et, si par chance il n'a pas été dégradé, un petit moulin. Les enfants adorent venir le voir et, une fois par an l'osier est coupé et un panier est réalisé dans le parc. Les passants sont invités à participer à une tombola gratuite qui fera un heureux chaque année. Cette oseraie plantée en 2015 par les enfants du GPAS est un lien inter-générationnel autour de gestes anciens. »**

**Guy Lanthoen,  
bénévole indépendant et passionné de vannerie.**









 Aïcha et Sonny fabriquent un épouvantail à l'aide des précieux conseils de Guy.



# LA VALLÉE DE MESNOS...

À LA FRONTIÈRE DU PARC D'EOLE

	Lucas (9 ans), Yann (6 ans), Shanna (8 ans) accompagnés par Nouriati et Suzanne	
	1 h - 3 km	 À partir de 6 ans
	sportive	 Automne
	Départ : quartier de Kerourien, Brest Arrivée : vallée de Mesnos, Brest	

Il a fallu moins de 10 minutes à pied pour sortir du cadre citadin, et être dépaycé.

Itinéraire emprunté : aller sur le boulevard de Plymouth, prendre la deuxième sortie au rond-point, avenue Tallinn (passer le long de la station-service). Toujours sur cette avenue, une fois arrivé face à une barrière en bois, prendre le chemin.

À l'entrée du parc, les enfants ont eu la surprise de découvrir une jolie rivière et de beaux chemins. Ils ont décidé de prendre un chemin différent pour le retour afin de faire une boucle. Une bonne idée qui permet de ne pas se lasser du décor. Toutefois, ils noteront que le chemin du retour n'était pas aussi joli que celui de l'aller.



« Cette balade est parfaite pour une courte durée » a relevé Suzanne, pédagogue.



Shanna et Yann allument les podomètres à l'entrée du parc d'Eole.

Pour s'amuser lors de cette balade, les enfants conseillent...

- De comparer les arbres selon leurs espèces à l'aide d'un livre emprunté dans l'une des médiathèques de Brest.
- De fabriquer des petits bateaux afin de les faire naviguer sur la rivière.

Durant toute la balade, les explorateurs ont marché sous un « crachin breton » mais cela n'empêche pas d'apprécier la sortie. Un vrai bol d'air en pleine nature !

En moyenne, à quelle taille équivaut un pas d'adulte ?



Réponse : un pas équivaut à 75 centimètres en moyenne.

« Pour une bonne santé, il est recommandé de marcher 30 minutes par jour. Cela peut être fractionné en trois fois 10 minutes. »









À la vallée de Mesnos, le chemin est entouré de végétation.

Nombre de pas des marcheurs

Shanna : 3 979 pas  
Lucas : 4 079 pas  
Yann : 4 747 pas

# À LA RECHERCHE DES MÛRES AU PARC DE L'ARC'HANTEL

	Lucas (9 ans), Yann (6 ans), Sonny (8 ans), Darren (9 ans) accompagnés par Nouriati	
	2 h - 2 km (aller et retour).	 À partir de 3 ans
	facile	 été
	Départ : quartier de Kerourien, Brest Arrivée : parc de l'Arc'hantel, Brest	

Les enfants auraient pu partir de chez eux les yeux fermés. En effet, le parc de l'Arc'hantel est un vrai terrain de jeux aux portes du quartier de Kerourien.

À seulement quinze minutes à pied, par la route de Kervallan ou par la rue de Kerourien, il est possible d'oublier le bruit de la ville en se ressourçant grâce à la végétation. À savoir : le parc de l'Arc'hantel est très bien indiqué.

En discutant lors d'une autre activité, les enfants avaient émis le souhait de cueillir des mûres. Ni une, ni deux, les voilà la semaine suivante cueillant des fruits rouges ! Au total, les enfants ont ramassé l'équivalent de quatre grands bols de mûres. En rentrant chez eux, les cueilleurs ont fait de la cuisine avec leurs familles : crumble, gâteau, tarte.. Délicieux !

Lors de cette balade, ils sont allés chercher des mûres, mais cela aurait pu être des champignons selon la saison. Faire une balade, c'est aussi voir ce qu'il y a autour de soi. De plus, pour les enfants il est plus agréable de marcher lorsqu'il y a un but, cela ajoute une motivation à une balade ordinaire.



À la vue de ce panneau, les enfants ont eu la confirmation qu'ils étaient bien arrivés.




## Les enfants ont apprécié :

- Cueillir les mûres d'août à septembre.
- Découvrir les plantations d'osiers et voir un moulin en osier.
- Faire du sport sur les installations.
- S'amuser sur les espaces de jeux.

## Quel animal peut-on, par chance, rencontrer au parc de l'Arc'hantel ?

Le mouton ! De temps en temps (selon le calendrier d'éco-pâturage des espaces verts) un cheptel de moutons loge au parc. Sa mission ? Tondre la pelouse ! Cette technique permet une gestion naturelle des espèces végétales et contribue à restaurer la biodiversité de ces milieux, tout en réduisant l'empreinte carbone de l'activité d'entretien des espaces verts. (source : brest.fr)




 Les cueilleurs de mûres ont emprunté ce beau chemin, d'ailleurs les voilà à droite !

## Le saviez-vous ?

La mûre est riche en fibres, en vitamines C et en minéraux... À consommer sans modération.

« *Activité physique ne veut pas dire pratique sportive : il s'agit de tous les mouvements qui contrastent avec la sédentarité : par exemple le ménage, le jardinage, le bricolage ou la cueillette de mûres.* »










 Yann, Sonny et Lucas s'entraident pour la cueillette.



# LE BOIS DE LA BRASSERIE

## OU LA FORÊT CACHÉE DU QUARTIER DE LAMBÉZELLEC

	Maël (11 ans), Kamy (10 ans), Maïssa (9 ans), Rania (7 ans) accompagnés par Maël	
	2 h - 3 km	 À partir de 6 ans
	facile	 hiver
	Départ : quartier de Kerourien, Brest Arrivée : arrêt AFPA, Brest	
	À l'arrêt Coat Tan prendre le bus n° 4 direction Porte de Gouesnou et descendre à l'arrêt AFPA.	

Itinéraire emprunté : À l'arrêt de bus « AFPA », rejoindre le Boulevard de l'Europe puis, 200 mètres plus loin, prendre à gauche rue Bouet. Ensuite, tourner à droite rue Edmond Audran, rester sur cette rue. Enfin, tourner à gauche en direction du chemin de Traon Stivel.

Les enfants sont partis à la découverte du bois de la Brasserie pour y passer la journée dans le but de s'y balader. Ils se sont sentis loin de la ville et n'ont pas eu le temps de s'ennuyer dans cette belle forêt de la rive gauche, souvent méconnue des brestois de la rive droite. Parmi les enfants du groupe, certains ne se connaissaient pas. Ils en ont profité pour sympathiser: « où habites-tu?... dans quelle école es-tu inscrit ? » « tu fais quoi comme sport? » Marcher peut être un bon moyen pour favoriser l'échange.

De plus, beaucoup d'installations y sont présentes telles qu'une table de pique-nique, une aire de fitness, ainsi qu'un terrain de pétanque. Les enfants ont aussi pu profiter de cet endroit pour fabriquer un barrage.



« C'était la première fois que je fabriquais un barrage ! »  
Kamy.



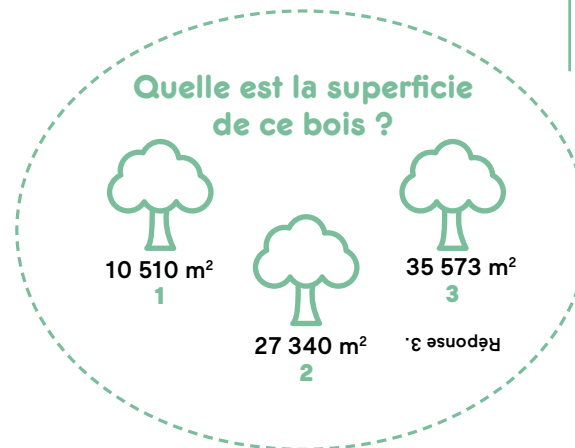
Les explorateurs fabriquent un barrage.

### Les enfants proposent de ...

- Jouer dans le cours d'eau.
- Découvrir la maison du théâtre qui se trouve à proximité du bois.
- Faire du sport.
- Admirer la vue à partir de la passerelle.

### Le saviez-vous ?

Le bois de la brasserie est surnommé la forêt cachée par les enfants puisqu'il est souvent méconnu des habitants de la rive droite.



« En guise d'échauffement il est recommandé d'adopter un rythme lent pendant les premières minutes de marche. »



Maël, Rania, Maïssa et Kamy s'amuse sur les installations. Attention, celles-ci sont à destination des adultes !



# LE VALLON DU STANG-ALAR,

## ENTRE GUIPAVAS ET BREST



Ossama (12 ans), Lucas (9 ans) accompagnés par Léa et Chloé.



2 h - 3 km



À partir de 3 ans



facile



automne



Départ : route de Quimper, Brest  
Arrivée : vallon du Stang-Alar, Brest



À l'arrêt place de Strasbourg prendre le bus n°16 direction Guipavas Anne de Bretagne et descendre à l'arrêt Coq Hardi

Itinéraire emprunté : à la sortie du bus à l'arrêt « Coq Hardi », descendre la rue de Paris, puis rue du Pont-Neuf, enfin prendre à droite rue de Kerlouis (1km).

Durant toute une journée, les explorateurs sont partis à la découverte du vallon du Stang-Alar. Ils ont profité de tables de pique-nique pour déjeuner confortablement.

Puis, une fois repus, ils se sont baladés dans un des poumons verts de Brest, grand de 40 hectares. Lors de cette promenade, les enfants ont eu le plaisir de voir des canards, des grenouilles et des poissons. De plus, de par les falaises, cabanes et cascades, ils se sont sentis ailleurs. Un dépaysement assuré !

À noter qu'il y a plusieurs équipements tels que : un terrain de pétanque, un parcours sportif, une aire de jeux, un circuit de randonnée et l'accès à la plage du moulin blanc à la sortie du parc en direction d'Océanopolis.



Lucas et Ossama observent le ruisseau.



« J'ai aimé voir les animaux »  
relève Ossama.

### Quelques activités à faire au vallon :

- Fabriquer des petits bateaux pour les faire flotter sur la rivière.
- Venir en tenue de sport et profiter des terrains d'activités physiques.
- Découvrir les serres et le conservatoire botanique.



### Que signifie Stang-Alar en français ?

Réponse : Étang de Saint Eloi (évêque de Noyon).

« En marchant, toutes les parties du corps travaillent : le haut du corps, la partie basse, la circulation sanguine et le cœur. »



Lucas est attentif au bruit que fait la cascade sur la roche

Nombre de pas des marcheurs

13 300 pas à 4 !

# VUE SUR MER EN PAYS DE BREST

« Depuis 1947, la Fédération Française de la Randonnée Pédestre, via le travail de ses 8000 baliseurs aménageurs bénévoles, étudie, reconnaît, crée, balise et entretient plus de 550 itinéraires de Grande Randonnée.

Au gré des balises blanches et rouges officielles, les GR® tracent des parcours emblématiques à travers les territoires afin de les faire découvrir aux passionnés de randonnée au long cours. Marque déposée par la FFRandonnée, la balise blanche et rouge est le symbole des GR® connu et reconnu par tous les randonneurs. Ces balises jalonnent les sentiers, permettant aux marcheurs de se repérer, assurant l'identité, la cohérence et l'identification de l'itinéraire.

Véritables patrimoines culturels nationaux, les GR® contribuent à valoriser et préserver les espaces naturels et ruraux. En cela, les GR® favorisent des modes de consommation durables et de riches échanges avec les populations : c'est l'émergence d'une offre touristique écologique, sociale et solidaire.

Créé en 1791, le sentier des douaniers permettait de sillonner la côte pour empêcher la contrebande. Tombé en désuétude au début du 20<sup>e</sup> siècle, il faudra attendre 1968, pour que quelques passionnés du Comité National des Sentiers de Grande Randonnée posent les premières balises blanc-rouge des GR® sur le littoral breton reliant ainsi Beg-Léguer à Pors Mabo, près de Lannion. Aujourd'hui, le GR® 34 le Sentier des Douaniers longe sur 2 000 kilomètres l'ensemble des côtes bretonnes, du Mont Saint-Michel au Pont de Saint-Nazaire, offrant constamment d'imprenables vues sur la mer. Un incroyable condensé de la Bretagne, de tout ce qu'elle recèle de merveilles naturelles et bâties, de pointes rocheuses et de côtes sauvages, de zones dunaires et de petites criques secrètes. Cet itinéraire de Grande Randonnée est également le support du sentier européen E9 qui s'étend à présent le long des côtes occidentales et septentrionales de l'Europe sur 5000 km, du Portugal jusqu'à la frontière russe.

Elu GR® préféré des Français en 2018, le GR® 34 l'un des plus emblématiques sentiers de randonnée est un itinéraire à fort potentiel touristique offrant un parcours hors du commun sur tout le littoral breton. L'itinéraire attire les excursionnistes comme les touristes en séjour dans la région ainsi que les itinérants pratiquants une randonnée sur plusieurs jours.

La démarche de la FFRandonnée sur les GR® se trouve au carrefour des attentes des randonneurs et des politiques sportives et touristiques (départementales et régionales) actuelles qui font de l'itinérance un outil de valorisation important de leur territoire. Dans chaque département et chaque région, le Comité de randonnée gère, entretient et balise les GR®. Nos équipes oeuvrent aux côtés des collectivités en charge des gros travaux et des équipements dans l'ambition commune d'offrir aux randonneurs des chemins et des balisages de qualité. »

Jean-Yves Jaouen, Fédération Française de la Randonnée Pédestre, Président du Comité du Finistère



📷 Aïcha, Alexis et Noa observent les bateaux.



# LA POINTE SAINT-MATHIEU :

## OU COMMENT ALLER AU BOUT DU MONDE ?

	Walid (10 ans), Azmi (8 ans), Isaac (11 ans), Danic (13 ans) accompagnés par Ismaël	
	2 h 30 – 8 km	À partir de 6 ans
	monte et descend	Été
	Départ : gare routière de Brest Arrivée : bourg du Conquet	
	Place de la liberté, descendre l'avenue Georges Clemenceau, puis au deuxième rond-point, prendre la sortie en direction de la gare. À la gare routière, prendre le car n°11 direction Le Conquet et descendre à l'arrêt Mairie. Il faut compter environ 1 heure de trajet.	

Itinéraire emprunté à l'aide d'une boussole : au départ du port du Conquet, le groupe de marcheurs a emprunté le chemin côtier au sud, passant par la plage de Portez où ils ont décidé de déjeuner sous un soleil radieux. Une fois arrivé à la pointe des Renards, il faut prendre le sentier côtier du GR® 34, vers la plage de Porz Liogan puis continuer vers le sud afin d'atteindre la Pointe de Penzer, et voir petit à petit la fameuse pointe Saint-Mathieu.

Quelle surprise en arrivant à la pointe Saint-Mathieu, non seulement la vue est splendide mais le patrimoine est très riche : phare et ruine d'une ancienne abbaye sont au rendez-vous !

Concernant le retour, les explorateurs ont fait le choix de faire demi-tour.

Toutefois, il est possible de faire une boucle. Pour cela, il faut revenir en arrière, et un peu avant la Pointe de Penzer, traverser la D 85 et prendre un sentier PR (signifiant « petite randonnée », le balisage est jaune). Ensuite, prendre la route vers Kermegant (lieu-dit). Continuer à marcher au nord par la route vers Lochrist puis vers Kernafran. Il faut s'accrocher, c'est bientôt la fin ! Rejoindre le sentier PR, et une fois passé par le gymnase, ce sera l'arrivée au Conquet.



Dans l'ordre, de gauche à droite, Danic, Walid, Isaac et Azmi lors de cette exploration côtière.



## Les enfants ont apprécié :

- Au moins 4 km de vue sur mer (selon le chemin choisi).
- Tester la fraîcheur de l'eau du bout du pied.
- Connaître l'histoire du patrimoine de la pointe St Mathieu.

**Combien de fois par jour la marée monte et descend ?**

1 fois par jour

2 fois par jour

4 fois par jour

Réponse : 2 fois par jour !



## Le saviez-vous ?

Le GR® 34 est une grande randonnée qui part du Mont-Saint-Michel pour terminer à Saint-Nazaire.

Toutefois, il est également connu sous le nom de sentier des douaniers car il était autrefois utilisé par les douaniers pour lutter contre la contrebande.

**LES TYPES DE BALISAGE**

Type de sentiers	GR	GR Pays	PR
Bonne direction			
Tourner à gauche			
Tourner à droite			
Mauvaise direction			

GR: Grande Randonnée / GR Pays: Grande Randonnée de Pays / PR: Promenade & Randonnée



Quelques indications pour mieux se repérer en balade.

**« Pour les enfants et les adolescents, la préconisation est de 1 heure par jour de marche. »**



Danic, Walid et Isaac découvrent pour la première fois le panorama conquétois, ils sont ravis !



# DE PORSPODER À LANILDUT PAR LE SENTIER CÔTIER : AU FIL DU PAYS D'IROISE.



Svetlana (8 ans) et Noah (12 ans) accompagnés par Suzanne



2 h 30 – 7 km



À partir de 6 ans



facile



Été



Départ : parking des dunes, Porspoder  
Arrivée : rocher du Crapaud, Lanildut



À la gare routière de Brest, prendre le car de la ligne 16 direction Porspoder et descendre à l'arrêt Parking des dunes à Porspoder. Compter 50 minutes de trajet.

**Les explorateurs sont partis à la découverte d'une partie du pays d'Iroise. C'est une pointe du Finistère, à l'ouest de Brest et face à l'archipel de Molène et l'île de Ouessant.**

Itinéraire emprunté : à la sortie du car à Porspoder (face au terrain de football), ils ont pris leur pique nique puis, en empruntant la rue de la mairie, ils ont rejoint le chemin des douaniers par le sentier côtier. Toujours suivre le marquage du GR® 34. Ne pas hésiter à faire des pauses, le paysage est varié et sublime : le menhir de la Roche Plate, le manoir de Kerenneur, les maisons de douaniers ou abri de marins sont à voir.

Après environ 3 km et 45 minutes de marche, les explorateurs se sont fait plaisir en buvant un chocolat chaud, face à la mer, au café « Le Chenal ». Bien requinqués, les marcheurs ont repris la marche, toujours sur le sentier des douaniers. Enfin, ils se sont arrêtés au rocher du Crapaud qui se situe à Lanildut, à l'entrée de l'Aber-Ildut. Lors de cette balade, les enfants ont appris qu'un aber est une vallée envahie par la mer, formant un estuaire enfoncé dans les terres. L'Aber-Ildut est un des trois abers du Pays du Léon, dans le Finistère.



Svetlana et Noah préfèrent passer par les rochers que par le sentier côtier, c'est plus amusant.



## Les enfants conseillent...

- De partir à la recherche des fours à goémons.
- De saluer les chevaux de trait présents durant la balade.
- D'admirer les couleurs de l'océan en fonction de la saison (le glaz).
- D'aller voir la forme du rocher du Crapaud.

**« La marche en pleine nature possède un grand pouvoir déstressant. »**

## Le saviez-vous ?

Ici, sur les photos, il est presque difficile de voir la différence entre la mer et le ciel.

Ceci à un nom : le glaz !

Le glaz est un mot breton non traduit en français. Il désigne une couleur se situant entre le bleu, le vert et le gris. Cela évoque la couleur du ciel se reflétant dans la mer et dont les nuances changent à chaque instant.








## Pourquoi le rocher s'appelle « le rocher du Crapaud » ?

Réponse : Pour sa forme, il ressemble à un Crapaud !



Sur le chemin, Svetlana et Noah ont pris le temps de donner de l'herbe aux chevaux.


# LE FORT DE BERTHEAUME

	Tatiana (10 ans), Isaac (11 ans), Naïma (10 ans) accompagnés par Justine	
	30 minutes / 2 km	 À partir de 6 ans
	facile	 Hiver
	Départ : bourg de Plougonvelin Arrivée : fort de Bertheaume, Plougonvelin	
	Prendre le car n°11 à la gare routière de Brest, direction Plougonvelin / Le Conquet et descendre à Plougonvelin bourg. Il peut y avoir un changement à effectuer ; ne pas hésiter à se renseigner auprès du chauffeur.	

Itinéraire emprunté : à la sortie du car, au niveau de la pharmacie, rue Saint-Yves, les explorateurs ont marché durant 700 mètres, toujours sur cette rue en direction de la mer. Au rond-point, prendre la première sortie, rue du Perzel. Continuer sur 250 mètres, puis tourner à droite. L'étang, visible de la route, annonce le parc de Keruzas. Ensuite, pour rejoindre le fort de Bertheaume depuis le parc, il faut retourner sur ses pas afin de rejoindre la rue du Perzel. Continuer sur cette rue durant environ 850 mètres, puis tourner à droite, 80 mètres plus loin à gauche. Enfin, après 70 mètres tourner à droite pour arriver à destination !

Au parc de Keruzas, les marcheurs ont joué avec les canards. Après avoir bien rigolé, ils ont rejoint le chemin pédestre afin de retrouver, sur la plage de Bertheaume, William, un véritable passionné de drone. Il a souhaité passer un moment avec les enfants, intéressés par sa pratique. Ensemble, ils ont marché sur le sentier côtier pour rejoindre le fort de Bertheaume, puis la plage du Trez Hir. C'est au fort de Bertheaume que William a pris le temps d'expliquer aux enfants comment se servir d'un drone. Après avoir assimilé les consignes, les explorateurs ont réussi à manipuler le drone.




 William montre aux enfants comment diriger le drone.



## Tatiana, Isaac et Naïma invitent à s'y rendre :


- Pour la découverte d'un joli village en bord de mer.
- Pour observer les cygnes en cours de route.
- Pour faire une pause baignade.
- Pour faire des jeux de rôle dans l'arène du fort de Bertheaume.



 Ici, l'écran télécommandé montre Tatiana, Isaac et Naïma se faisant prendre en photo par le drone.

**« Il est recommandé de pratiquer 30 minutes de marche d'intensité modérée chaque jour et cela au moins cinq fois par semaine. C'est la régularité qui agit sur notre santé ; rien ne sert de courir, il faut partir à point ! »**



 Les enfants, au parc de Keruzas ont admiré les cygnes avant de rejoindre William.

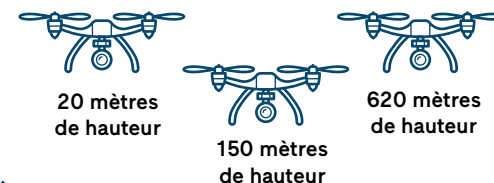
## La rencontre :

William est un vidéaste, spécialisé dans la prise de vue en drone. Après avoir présenté les règles d'utilisation aux enfants, chacun a pu le conduire et prendre des photos. L'attraction de ce moment était de se rapprocher d'un bateau naviguant au large. Attention, le drone n'est pas un jouet ! Pour utiliser cet outil, il faut respecter, entre autre, le poids du drone, la zone de pilotage en passant par le respect de la vie privée.

## Le saviez-vous :

Le fort de Bertheaume est situé sur un îlot, accessible à pied, par une passerelle. Le fort a été créé en 1474 et a longtemps servi à la surveillance du goulet de Brest.

### Jusqu'à quelle hauteur un drone peut voler ?



Réponse : 150 mètres de hauteur.



# LE PORT DE BREST :

## UN PORT AUX MULTIPLES FACETTES

### COMMERCE, PLAISANCE, INDUSTRIEL ET MILITAIRE



Shanna (8 ans), Robbie (6 ans) accompagnés par Nouriati



1 h 30 - 3 km



À partir de 3 ans



facile



Automne



Départ : place de la Liberté, Brest  
Arrivée : port de commerce, Brest



À partir de l'arrêt Kennedy Gare, prendre le bus n°5 et choisir un arrêt entre Port du Château et Port de Commerce.

Samedi 03 octobre 2020, la tempête Alex quittait Brest, ce qui a permis à Shanna et Robbie de partir se balader, avec Nouriati, pédagogue, au port de commerce. Les podomètres en poche, ils ont marché le long de l'eau en longeant poissonneries, usines, grues et bateaux. L'ambiance maritime est très présente, le son des mâts qui s'entrechoquent, les cris des goélands et l'odeur des poissons renforcent le sentiment d'habiter dans une ville portuaire et maritime ! Aller au port, c'est aussi se souvenir des belles images de voiliers réunis tous les 4 ans pour les fêtes maritimes internationales.



Les explorateurs découvrent les bateaux, des plus grands aux plus petits.

## Les enfants ont aimé la balade pour ...

- Aller voir des bateaux en réparation au chantier du Guip, au port industriel.
- Rencontrer toutes les personnes qui animent le port de Brest : rencontrer des pêcheurs professionnels comme amateurs, des skippers ...

« La marche se pratique n'importe où, n'importe quand et ne coûte rien. »



Les marcheurs apprécient l'air marin.

## Combien de ports de commerce sont reliés à celui de Brest ?

Reponse : 350 ! C'est le premier port de commerce de Bretagne avec près de 3 millions de tonnes de marchandises annuelles.

## Le saviez-vous :

Les principales marchandises importées sont : les hydrocarbures, les aliments du bétail (graines et tourteaux de soja, de colza et de manioc).

Les principales marchandises exportées sont les volailles congelées (Brest est le premier port européen de cette exportation), huile de soja et de colza, pommes de terre.

Nombre de pas des marcheurs

4 535 pas chacun !

# PRENDRE DE L'ALTITUDE !

	Naïma (9 ans), Merwan (10 ans) accompagnés par Chloé	
	15 minutes – 1,2 km	À partir de 6 ans
	facile	été
	Départ : arrêt de bus Le mendy Arrivée : le pont de Plougastel	
	À l'arrêt Strasbourg prendre le bus n°14 direction Le Relecq-Kerhuon Danton et descendre à l'arrêt Le Mendy.	

Les explorateurs connaissent les habitudes quand ils partent se balader : ils allument leur podomètre dès la sortie du bus, puis ils sortent une carte !

Itinéraire emprunté : Pour rejoindre le Pont Albert-Loupe, ils sont restés sur le boulevard Léopold Maïssin. Au rond-point, ils ont pris la deuxième sortie pour continuer sur ce boulevard durant environ 600 mètres. Une fois le panneau signalant la sortie de la commune du Relecq-Kerhuon, deux maisons presque identiques et face à face se présentent aux explorateurs. Par curiosité et au culot, les explorateurs ont décidé d'y rentrer. Ces bâtiments s'appellent les « Maisons de péage » ; elles sont actuellement utilisées par l'association Ultra éditions (développement de projets éditoriaux tel que la publication de livres). Les marcheurs y ont été très bien reçus et ils ont pu y découvrir les lieux.

Et petit à petit, environ 200 mètres plus loin, le fameux pont Albert-Loupe ! Dès les premiers pas effectués sur celui-ci, les enfants ont admiré cette vue imprenable sur la rade de Brest d'un côté et de l'Elorn de l'autre. Sur le pont, les enfants ont fait des « sprints » et ont compté les bateaux. Attention, il ne vaut mieux pas avoir le vertige ! Enfin, après avoir traversé le pont, le groupe d'explorateurs est allé pique-niquer au bord de l'eau.



Naïma et Merwan admirent la vue splendide.



## Sur le pont Albert-Loupe, les enfants proposent ...

- D'apprendre à faire du roller, de la trottinette et du skate : ce lieu offre un terrain plat, parfait pour l'apprentissage de ces sports. Ce qui est sécurisant, car il est interdit à la circulation des véhicules.
- De faire des photos et donner envie aux proches d'aller sur ce pont.
- De rejoindre le bord de mer pour pêcher.
- D'observer les oiseaux du bord de mer.

### À quelle hauteur est perché le pont Albert-Loupe ?



### Le saviez-vous :

Le pont Albert-Loupe fait la liaison entre deux communes : Le Relecq-Kerhuon et Plougastel-Daoulas.

« Grâce à la marche on habitue progressivement notre cœur à l'effort. »

« Un an après, je me souviens encore de cette belle vue face à la mer. J'ai une photo de cette balade chez moi. » relate Naïma



Les promeneurs flânent sur cette route anciennement dédiée aux voitures.

Nombre de pas des marcheurs

Naïma : 12 019 pas  
Merwan : 11 109 pas



# BREST, VILLE D'ART ET D'HISTOIRE

Qu'est-ce que signifie « apprivoiser »? C'est une chose trop oubliée, dit le renard. Ça signifie « créer des liens... », Antoine de Saint-Exupéry, « Le Petit Prince »

Dans le roman, le renard veut être apprivoisé par l'enfant.  
Brest peut être comparé à ce renard car elle aussi est à apprivoiser.  
Créer des liens, voilà qui est important dans cette ville et rien de mieux que de la découvrir à pied, nez au vent et têtes en l'air !

Riche et pluriel, tel est le patrimoine à Brest. Qui imaginerait ainsi que les fortifications de l'époque romaine sont toujours visibles ? Que les vestiges de la cité de Vauban et de ses héritiers ressurgissent de toutes parts ? Que la ville regorge d'une architecture XIXe et moderniste de premier plan ? Que son architecture reconstruite, longtemps dénigrée, possède autant de qualités et d'originalité ?

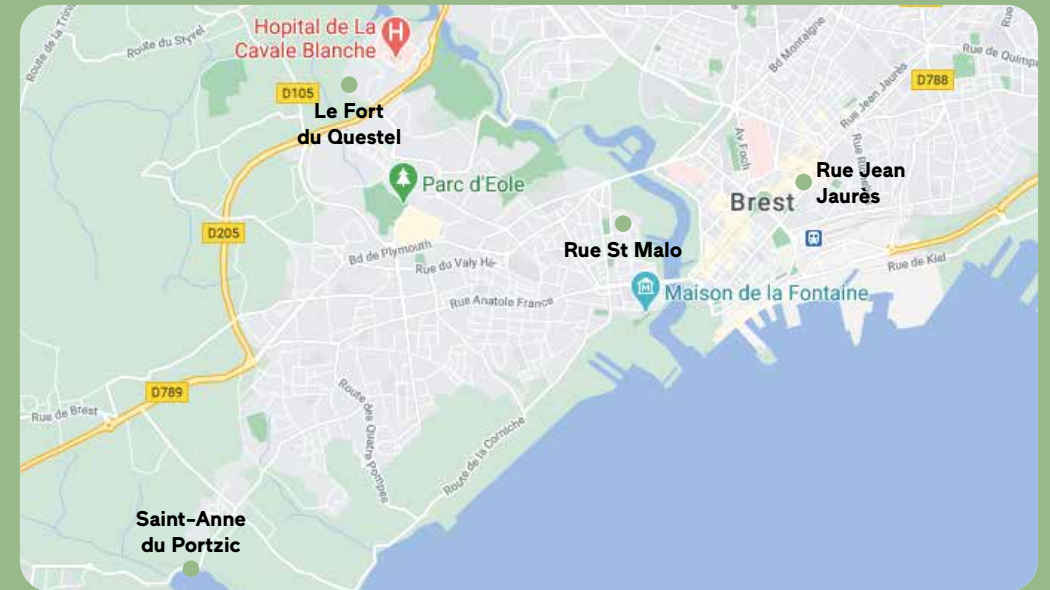
Cette ville portuaire regorge d'Histoire et d'histoires pour peu que des passionné.e.s, expert.e.s ou bénévoles, vous les fassent découvrir.

C'est aussi une ville graphique avec la présence forte de l'art dans l'espace public où s'expriment les artistes contemporains et de street art.

A Brest, le patrimoine se balade dehors mais aussi dedans, au musée des beaux-arts, dans les médiathèques, aux Ateliers des Capucins ;

À l'avant-poste de l'océan, Brest est une ville coup de coeur, celle que Richelieu choisit au XVIIe siècle comme port militaire, mais aussi la cité des explorateurs et des grands navigateurs, de l'arsenal et des entrepôts, et aussi et surtout, des Brestoïses qui continuent de l'incarner avec passion.

Christine Berthou-Ballot, Animatrice de l'architecture  
et du patrimoine – Brest Métropole / Ville de Brest



Les enfants explorent le «chemin positif» rue Saint-Malo.

# UNE AUTRE MANIÈRE DE VOIR LA RUE JEAN-JAURÈS



Zaharia et sa fille Raïna, 4 ans, accompagnées par Nouriati et Lucie



30 minutes – 1,5 km



À partir de 3 ans



Facile



été



Départ : 260 rue Jean Jaurès, Brest  
Arrivée : 118 rue Jean Jaurès, Brest



Prendre le tramway, direction porte de Gouesnou ou porte de Guipavas et descendre à l'arrêt Strasbourg. À partir de cet arrêt, descendre la rue Jean Jaurès à pied.

Depuis 20 ans, Benjamin Vanderlick s'intéresse aux populations d'origine étrangère et à leurs installations dans les paysages urbains.

C'est en s'installant à Brest et avec l'association Yiriba qu'il a souhaité poursuivre son travail d'ethnologue et de photographe. Dans le haut de la rue Jean-Jaurès, Benjamin a observé les commerces dits « exotiques » ou « ethniques » : coiffure et esthétique, couture, restauration rapide, épicerie, essentiellement tenus par des personnes originaires d'Afrique subsaharienne mais aussi d'Europe de l'Est, du Proche-Orient et d'Asie. Toujours avec l'association Yiriba, il a arpenté la rue Jean-Jaurès et rencontré les habitants, commerçants et clients à la découverte de leurs histoires.

C'est dans le cadre des journées européennes du patrimoine que Zaharia et Raïna ont contribué à la visite du haut de la rue Jean Jaurès proposée par Benjamin Vanderlick dont les travaux ont été exposés dans ces lieux.

La balade peut se faire très rapidement,



Zaharia, maman de Raïna, explique au groupe ses habitudes d'achats alimentaires. Ici, elle relate que dans les magasins de la rue, il est possible de trouver toutes sortes de bananes, permettant de choisir la bonne variété selon la recette souhaitée.

en seulement 20 minutes. Toutefois, les marcheurs invitent à s'y promener tranquillement afin de découvrir les richesses de ce tronçon de rue, parfois méconnus. Les commerces exotiques et cosmopolites font voyager le temps d'un instant : Outre-mer, Afrique, Europe de l'Est, Proche Orient et Asie sont réunis tout du long du haut de cette rue.

## Les enfants ont adoré découvrir

- Les produits exotiques et méconnus selon leurs origines.
- La vue sur mer.

« La pratique d'une activité physique régulière s'exerce dans la vie quotidienne en privilégiant la marche aux autres modes de déplacement dès que cela est possible. »

## Le saviez-vous :

Les journées européennes du patrimoine sont des manifestations annuelles permettant de découvrir le patrimoine culturel d'une ville gratuitement, sur un modèle de portes ouvertes et au travers d'une thématique différente à chaque édition.

### Combien il y a de variétés de bananes ?



entre 50 et 100



entre 500 et 900



entre 1000 et 1500

Réponse : Il y a entre 1000 et 1500 variétés de bananes à l'échelle mondiale. C'est l'Inde qui est le plus grand producteur au monde.



Un des commerçants ayant participé au projet «Jaurès Cosmopolite» accueille les promeneurs.



# LE FORT DU QUESTEL



Aymeddine, (9 ans), Mathys (9 ans) accompagnés de Flavyan et Stéphane



40 minutes - 2,5 km



À partir de 6 ans



Facile



automne



Départ : quartier de Kerourien, Brest

Arrivée : fort du Questel, Brest

Les pédagogues ont demandé aux jeunes marcheurs s'ils avaient déjà été au Fort du Questel. Aymeddine, qui connaissait le chemin, a guidé le groupe au point d'arrivée. À noter que le trajet s'est effectué en bus puisqu'une belle averse les a empêché de le faire à pied.

Toutefois, voici la balade à faire à partir du quartier de Kerourien :

Se diriger vers le boulevard de Plymouth, prendre à gauche, rue du Docteur Guillerm. Ensuite, prendre à gauche rue de Lanninguer puis à droite rue de Kerléo.

Au rond-point, choisir la deuxième sortie rue de Mesnos, continuer jusqu'à la quatrième intersection.

Enfin, marcher sur 900 mètres pour franchir la ligne d'arrivée. Au total : 30 minutes de marche !



Mathys et Aymeddine, surveillent de près, le nombre de pas effectués au fort !

## Selon les enfants, il serait intéressant :

- D'explorer les tunnels à l'aide de lampes-torches.
- De jouer à divers jeux de plein air.
- De découvrir un monument du patrimoine brestois.
- De découvrir le centre équestre de plus près.

« 30 minutes de marche chaque jour, pourquoi ? Pour aider à la digestion, faire baisser ou stabiliser la tension artérielle, le taux de glycémie, le taux de cholestérol, améliorer l'humeur et la mémoire : pour gagner en durée de vie tout simplement. »



Une balade au Fort du Questel, c'est une sortie en pleine nature aux portes de Brest, des découvertes architecturales et, pour les amoureux des chevaux, on trouve à proximité le centre équestre.

## Le saviez-vous :

Le fort du Questel a été construit sur un site de six hectares. Au XVII<sup>e</sup> siècle, il avait pour rôle la surveillance des ennemis pouvant bombarder la ville et le port de Brest.

À quelle période le fort a-t-il été édifié ?



Début 1500



Fin 1770



En 2003

Réponse : Le fort a été construit entre 1777 et 1784 par Richelieu, fondateur du port de Ponant. Puis Vauban sous le règne de Louis XVI construisit la ceinture intérieure du fort.



# DU FORT DU DELLEC À LA PLAGE DE SAINTE-ANNE DU PORTZIC



Noah (12 ans), Aurélia (10 ans), lhssane (11 ans), Enzo (9 ans) accompagnés par Ismaël et Fazna



45 minutes – 2,6 kilomètres



À partir de 6 ans



Facile



printemps



Départ : arrêt de bus Croas-ar-Go (route de Mescleuziou), Plouzané  
Arrivée : plage de Sainte-Anne du Portzic, Brest



À l'arrêt Fort Montbarey, prendre le bus n° 11 direction Piccard et descendre à l'arrêt Croas-ar-Go.

**Au GPAS, les enfants font régulièrement des balades à Maison Blanche ou à Sainte Anne du Portzic. Ce jour-là, ils ont voulu changer leurs habitudes tout en gardant l'envie de marcher !**

Ainsi, du quartier de Kerourien, les explorateurs sont allés à pied jusqu'à la station de tramway Fort Montbarrey. À cet endroit, ils ont pris le bus afin de descendre à l'arrêt Croas Ar Go. C'est à partir de ce moment que cette balade dépayssante commence ! Les marcheurs se sont dirigés vers le fort du Dellec, en quête d'histoire, ils ont découvert ce monument majestueux. Sur place, ils se sont amusés grâce à divers jeux : chat perché, cache-cache, ninja, etc. La balade était agréable, ils ont donc eu envie de la poursuivre par le sentier côtier pour rejoindre la plage la plus à l'ouest de Brest : Sainte Anne du Porzic ! Itinéraire emprunté : À l'arrêt Croas Ar Go, descendre la route de Mescleuziou pendant environ 1,8 kilomètres. Puis, petit à petit derrière le parking se dégage le fort du Dellec. Pour rejoindre la plage de Sainte-Anne, passer par la chicane en bois menant au sentier côtier.



Enzo saute les marches du fort du Dellec !

**Les enfants invitent à s'y rendre pour :**

- La vue imprenable sur le Goulet (bras de mer reliant la rade de Brest à l'océan Atlantique).
- Son architecture permettant de s'abriter en cas de pluie.
- La belle étape (le fort) lors d'une balade.
- Faire des châteaux de sable à la plage de Sainte-Anne du Portzic.

**Le saviez-vous :**

Le fort du Dellec se situe à Plouzané. Il a été dessiné par l'architecte Vauban en XVII<sup>e</sup> siècle. Son rôle ? La protection de la rade de Brest !

**Quel événement culturel à eu lieu au fort du Dellec ?**

Réponse : La fête de la musique en 1991. Et tous les ans, « le Dellec en juillet », un événement hebdomadaire qui permet de découvrir de nombreux artistes et styles musicaux.







**« Un premier pas vers une pratique d'activité physique régulière : Faire comme Enzo ! À chaque fois que la situation le permet, préférer les escaliers à l'ascenseur ! »**



Les marcheurs longent le goulet par le sentier côtier.



# UN LIEU UNIQUE DU VIEUX BREST POPULAIRE

	Shanna (8 ans), Chahida (7 ans), Léa (7 ans), Robbie (6 ans) accompagnés par Chloé et Nouriati	
	40 minutes – 2,8 km	 À partir de 6 ans
	Facile	 Automne
	Départ : quartier de Kerourien, Brest Arrivée : rue Saint-Malo, Brest	



 Les enfants explorent la rue Saint-Malo sous la pluie brestoïse.

Itinéraire emprunté : Simple et efficace, les enfants ont choisi de suivre, à pied, la ligne du tramway jusqu'à l'arrêt des Capucins. À cet arrêt, descendre la rue de Maïssin, puis continuer tout droit au rond-point, rue du Carpon. Aussitôt, prendre les escaliers qui descendent vers la rue Saint-Malo.

Malgré la pluie, les explorateurs ont arpenté la rue Saint-Malo en quête de son histoire. C'est au café « Au coin d'la rue » que le groupe a été chaleureusement accueilli par Mireille qui a répondu à leurs questions. Depuis que Mireille a découvert cette rue, c'est-à-dire depuis 30 ans, elle se bat avec l'aide des membres de l'association « Vivre la rue » pour sa sauvegarde et pour la rendre vivante (programmation artistique, entretien de la rue, etc).

Autour d'un chocolat chaud, les enfants ont interviewé Mireille. Voici un extrait de leurs échanges.

**Shanna : Pourquoi la rue s'appelle Saint-Malo ?**

Mireille : « Au 18<sup>e</sup> siècle, les charpentiers qui travaillaient à l' Arsenal venaient de Saint-Malo. »

**Chahida : Pourquoi l'une des maisons s'appelle la maison bleue ?**

Mireille : « Simplement, car celle-ci a des volets bleus ! »

**Robbie : Pourquoi il y a de grands murs en pierre ?**

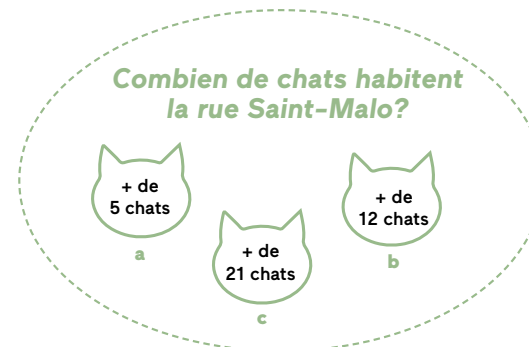
Mireille : « Car l'arsenal étant derrière la rue Saint-Malo, cela empêche les civils de regarder ou même d'y aller. »

**Léa : À quoi sert la scène à l'entrée de la rue ?**

Mireille : « L'association Vivre la rue organise des événements culturels dont des concerts. Ainsi, la scène permet aux artistes de se produire. »


## Le saviez-vous :

Depuis 1989, l'association « Vivre la rue » concilie spectacles urbains et histoire. Les objectifs de cette association sont de préserver et de dynamiser cette rue populaire et historique. Elle est aussi une force de propositions culturelles et artistiques valorisant le quartier de Recouvrance et ses habitants.



Réponse : réponse n°3  
Plus de 21 chats.



 Ici, Shanna se concentre avant de poser une question à Mireille.

## Les enfants conseillent de prendre le temps...

- De découvrir un endroit unique à Brest : la seule rue ayant résisté à la destruction de la ville.
- De rencontrer Mireille, figure emblématique de ce lieu.
- D'explorer les jardins et de contempler les belles maisons atypiques de la rue.



Nombre de pas des marcheurs

Léa : 2 293 pas  
Shanna : 2 431 pas  
Roby : 2 305 pas  
Chahida : 2 659 pas

# CURIOSITÉS URBAINES

Dans le cadre des activités de découverte proposées par le GPAS, les enfants sillonnent les différents quartiers de la ville, ils participent à de nombreuses manifestations et font de belles rencontres. Ce fut le cas lors de la balade dansée à Recouvrance. Ceci n'est qu'un exemple parmi tant d'autres et les déambulations dans les endroits les plus retirés de Brest sont toujours riches de surprises.

« Accompagné.es d'un guide aux airs de Chapelier Fou, débutez une visite des plus burlesques à travers le temps ! Durant 45 minutes de balade, vous pourrez découvrir dans différents lieux emblématiques de Recouvrance, une danse tout aussi emblématique de l'époque. Du charleston des années 1920, en passant par le rock des années 50 et le breakdance des années 90. Il y en aura pour tous les goûts ! »

Léa Wiplier, étudiante en master Direction de projet et d'établissement culturel à l'UBO - Co-créatrice de l'évènement « Contre-Temps » qui s'est déroulé le 17 octobre 2020.



 Lucas découvre la fresque dédiée aux ouvriers de l'arsenal, rue Anatole France.



# LA MAISON DE LA FONTAINE : VESTIGE DU VIEUX BREST



Robbie (6 ans), Nourya (8 ans), Yann (6 ans) accompagnés par Nouriati et Lise



45 minutes – 3 km



À partir de 6 ans



monte et descend



automne



Départ : quartier de Kerourien, Brest  
Arrivée : Maison de la Fontaine, Brest

C'est sous une belle lumière d'automne que les marcheurs sont partis découvrir l'exposition du moment à la Maison de la Fontaine « Les escales ».

Itinéraire emprunté : au rond-point, rue de Kérourien, prendre la rue Jean François Tartu. Puis, à droite, prendre la rue Emile Rousse. Continuer sur cette rue jusqu'au rond-point de Suède pour prendre la rue Anatole France. Rester sur cette rue durant 1,4 kilomètres puis prendre à droite rue Pierre Loti, enfin continuer sur la rue de l'Eglise.

Arrivés à la Maison de la Fontaine, Yann a eu le plaisir de guider les autres enfants puisque ce n'était pas la première fois qu'il y allait ! L'exposition a beaucoup plu, comme souvent d'ailleurs ! Ce lieu d'exposition renouvelle fréquemment la proposition de travaux d'artistes d'arts plastiques, et reste très accessible pour toutes et tous. Les enfants apprécient souvent de marcher pour aller voir une exposition au retour de la balade, ils aiment échanger sur ce qu'ils ont vu.



Le groupe réuni, chacun peut activer son podomètre.

## Les enfants donnent quelques raisons de s'y rendre :

- Voir de belles expositions accessibles aux enfants.
- Découvrir un bâtiment de Brest n'ayant pas été détruit par la guerre.
- Changer ses habitudes en y allant à pied !
- Rencontrer des artistes, participer à des ateliers.
- Découvrir le jardin des explorateurs à côté.

## Qu'appelle t'on une oeuvre d'arts plastiques ?

Après un échange avec Sabine Teurtrie, cheffe de projets d'arts plastiques à la ville de Brest, voici sa définition :

Tout d'abord, une oeuvre d'art plastique a une intention artistique. On dit « plastique » pour pouvoir les différencier des arts visuels des autres secteurs tels que le cinéma, la danse, la musique, etc. Une oeuvre d'arts plastiques regroupe : peinture, photo, dessin, gravure, vidéo, ou encore des installations artistiques .

« La marche est le meilleur remède pour l'homme » disait Hippocrate.



Les enfants ont souhaité emporter les affiches de l'exposition pour les montrer à leurs parents afin d'y retourner.

« C'est trop drôle de comparer nos pas selon notre taille. On voit que l'on mesure presque la même taille, à quelques centimètres d'écart... » relate Yann.

Nombre de pas des marcheurs

Yann : 6 740 pas  
Robbie : 6 366 pas  
Nourya : 6 067 pas

# BIENVENUE À LA FERME !



Shanna (8 ans), Lina (7 ans), Robbie (6 ans) accompagnés par Stéphane



45 minutes – 2,4 km



À partir de 3 ans



monte et descend



automne



Départ : quartier de Kerourien, Brest

Arrivée : ferme de Traon Bihan, Brest

**Aussitôt après l'école, les enfants ont pris la direction de la campagne, en allant à la ferme de Traon Bihan. Il s'agit d'une ferme laitière biologique avec un troupeau d'environ 45 vaches.**

Itinéraire : Une fois sur le boulevard de Plymouth, prendre à gauche rue Docteur Guillermin puis à gauche rue de Lanninguer. Ensuite, aller légèrement vers la droite pour arriver rue de Kérléo. Rester sur cette rue jusqu'au rond-point où il faudra prendre la première sortie sur le boulevard Tanguy Prigent. Continuer sur cette route, puis au rond-point prendre la quatrième sortie sur Route de Pont Cabioch. Ensuite, à gauche, rejoindre le chemin de Kerivin Vao. Enfin, 600 mètres plus loin, tourner à droite pour prendre le petit chemin menant à la ferme de Traon Bihan.

« C'est une chouette balade que l'on peut faire à pied, au départ du quartier de Kerourien. Une balade sur routes et chemins boisés, avec des trottoirs où il y a de la place pour marcher en sécurité. Il est possible de faire cette balade à la nuit tombée, avec des lampes-torches. Nous lui avons donné la note de 4,5 sur 5 ! » relate Stéphane, pédagogue.

Shanna, Lina et Robbie retirent les châtaignes de leur bogue.



## À la découverte !

- Des animaux de la ferme.
- S'initier à une traite des vaches accompagnés des agriculteurs.
- Au retour, griller chez soi les châtaignes ramassées en marchant.

## Combien il y a d'espèces animales à la ferme de Traon Bihan ?

Valérie Lazennec, co-proprétaire de la ferme a expliqué aux enfants qu'il y avait une dizaine d'espèces différentes : chats, chèvres, dindons, pintades, vaches, veaux, poules et coqs, oies, lapins, un âne et un chien.



Lina et Shanna, à petits pas, se dirigent vers les oies. On espère qu'elles ne leur ont pas fait peur !

## Le saviez-vous :

Tous les vendredi de 16h à 19h, la ferme organise un marché où elle vend ses propres produits ; le marché accueille aussi d'autres artisans qui vendent des oeufs, du pain, de la farine, des légumes, du fromage et des bières locales. Enfin, deux fois par mois, un stand de pizzas biologiques est présent.

**« Marcher pieds nus dans l'herbe ou sur le sable permet de renforcer tous les muscles de la voûte plantaire et favorise l'équilibre corporel. »**



Quelle bonne surprise ! Le vendredi c'est jour de marché à la ferme. Les promeneurs ont eu la chance de manger une crêpe de la crêperie « La Crêpe Agile » .



# BALADE MYSTÈRE ...

## LA VALLÉE DU RESTIC, OU LA SAUVEGARDE D'UN ESPACE VERT PROTÉGÉ



Aïcha (8 ans) et Sonny (8 ans) accompagnés par Antonin



2 h 30 – 6,5 km



À partir de 6 ans



facile



été



Départ : arrêt de bus Petite Gare, Bohars près du bourg

Arrivée : arrêt de Bus Broussais, Lambézellec, juste au dessus du Restic



à l'arrêt Liberté Multiplexe, prendre le bus n°13 en direction de Bohars et descendre à l'arrêt Petite Gare (c'est le terminus).

Itinéraire emprunté : à la sortie du bus, les explorateurs ont pique-niqué à Bohars, rue Ruffa, puis ils ont pris le Chemin du Lostennic. À la première intersection, ils ont pris à gauche le Chemin de Pont ar Bilou.

Indice pour reconnaître le bon chemin : la belle maison en pierre aux volets rouges !

Au bout de ce chemin, les enfants ont traversé la Route de Roch Glas pour rejoindre la Rue de Marregues, 700 mètres plus loin, ils ont tourné à droite Rue du Restic, direction la Vallée du Restic !

**Et si, pour changer les habitudes, les explorateurs étaient partis sans connaître leur destination ? Sans savoir comment y aller et combien de temps ça allait prendre ? Il est maintenant temps de parler des balades mystère !**

Une balade mystère, c'est partir sans savoir où on va atterrir et c'est à l'aide d'une carte de route et de certains critères (carte de transport ou non et la durée de l'activité) que les enfants et pédagogues vont choisir ensemble le lieu d'exploration. La balade mystère permet bien des surprises...

Après s'être un petit peu perdus, les marcheurs ont atterri dans le jardin d'une gentille dame. Cette rencontre a permis d'échanger sur la vallée qui a fait débat.

En cause, un projet de construction d'une grande route sur cette vallée et la mobilisation

des habitants contre ce projet. Grâce à cette explication, le groupe a compris pourquoi il y avait des panneaux « protégeons la vallée du Restic » cette rencontre a pu élucider ce mystère. Enfin, cette personne leur a ensuite indiqué le bon chemin pour rejoindre la vallée.



Sonny et Aïcha à la cueillette de mûres.

## Pourquoi faire une balade mystère ?

- Pour se laisser surprendre par l'inattendu.
- Impliquer autant que possible les enfants.
- Attiser la curiosité.

## Le saviez-vous ?

Dans le cadre du concours national de l'Arbre de l'année 2020, c'est un chêne pédonculé (espèce d'arbre à feuillage caduc) surnommé l'arbre aux mille visages de la vallée du Restic a représenté la Bretagne. Cet arbre fait 12 mètres de hauteur, avec une circonférence de 4,3 mètres. Son âge est estimé à 200 ans.



Les explorateurs sont ébahis devant la vache et son veau.

### Devinette : Quel est le symbole de la sauvegarde de la vallée du Restic ?



Une fourmi



Des pommiers



Un Vélo

Les pommiers ! Depuis que le projet de construction d'une route traversant la vallée a été rejeté par le Conseil d'Etat et par le tribunal administratif de Nantes, les défenseurs plantent un pommier chaque année. En décembre 2020, le 12ème pommier a été planté.

« La note que nous avons donnée à cette balade est 4 ou 5. Croiser des animaux sur notre chemin était trop bien, en plus ça permet de faire des pauses ! On a vu des poules qu'on a pu approcher et nourrir » relatent Aïcha et Sonny.

« Les symptômes de la dépression sont réduits de 36 % grâce à 30 minutes de marche quotidienne. »



Aïcha et Sonny font connaissance durant cette exploration.

Nombre de pas des marcheurs

Antonin : 9 000  
Aïcha et Sonny : 10 000 pas

# DU GÉOCACHING AU CENTRE-VILLE DE BREST : UNE CHASSE AUX TRÉSORS POUR PETITS ET GRANDS



Nourya (7 ans), Aurélia (11 ans), Kaïss (8 ans) accompagnés par Maël et Aloïs



2 h 30 (en jouant) – 500 m



À partir de 6 ans



facile



hiver



Départ : pont de Recouvrance, Brest  
Arrivée : cours d'Ajot, Brest



À pied ou en tramway direction Porte de Gouesnou ou de Guipavas et s'arrêter à l'arrêt Château.

**Le géocaching est une chasse au trésor où il est nécessaire d'être équipé d'un GPS (système de localisation par satellite « global positioning system ») ou d'une carte et d'être inscrit sur le site « geocaching.com ».**

Les trésors sont des boîtes de différentes tailles contenant un carnet de bord à signer et parfois un objet à échanger. Celles-ci sont cachées par des géocacheurs et il faut les retrouver à l'aide de coordonnées transmises par le site inscrit ci-dessus.

Important ! Une fois trouvées, les boîtes doivent rester sur place, pensez à bien les remettre !

C'est dans le but de « géo-cacher » que les explorateurs sont partis dans le centre-ville de Brest. La première étape se situait au niveau de l'arbre empathique où les énigmes ont permis de trouver la cache. Les étapes suivantes ont été : le bas de la rue de Siam, le parc du château et le cours d'Ajot. C'est un bon moyen de marcher sans s'ennuyer. Les baroudeurs étaient curieux de trouver les différentes caches à l'aide des énigmes.



📷 Kaïss immortalise ce moment en prenant le groupe à la recherche de la cache.

## Pourquoi faire du géocaching ?

- Pour découvrir des villes, monuments et paysages insoupçonnés.
- Pour vivre des aventures !
- Pour le challenge et le sport selon le niveau.
- Pour sortir s'aérer, tout simplement !



## Combien de caches sont présentes à Brest ?

Réponse : À Brest, il y a environ 170 trésors. Approximativement, car des nouvelles sont placées très régulièrement tandis que certaines sont retirées puisqu'elles sont abandonnées. Important ! Ne pas s'attendre à trouver de l'or, mais plutôt des objets à échanger !



📷 Maël, pédagogue, explique aux apprentis géocacheurs comment lire une carte.

## Le saviez-vous ?

Le géocaching peut se pratiquer PARTOUT ET N'IMPORTE OÙ ! À la campagne comme en ville, en Amérique du sud comme en Antarctique, il est possible des trouver des caches sur tous les continents grâce à cette communauté internationale.

« La montée des marches chaque jour renforce les articulations des jambes et la descente des marches également ! »



📷 Oh ! Une cache ? Ou peut-être pas... À découvrir en partant à sa recherche.



# PRENDRE LE TRAIN POUR ALLER PLUS LOIN

Au GPAS, les enfants s'initient à l'usage de tous les modes de transports. Ils sont à chaque fois ravis de monter dans le train même si le voyage ne dure que quelques minutes.

**Le Finistère en train : Brest, Landerneau, Chateaulin, Quimper..** la liste des gares finistériennes est encore longue. Certes, on ne va pas partout en train, mais on y va, avec une empreinte carbone limitée, en profitant du paysage, et, on arrive à l'heure, en général.

Nous, cheminots, sommes très attachés à la qualité du voyage des usagers du rail (nous préférons dire «usagers» plutôt que «clients»). Toutefois, l'histoire du train dans le département ne se résume pas à ces quelques considérations banales... Au siècle dernier (le XX<sup>ème</sup> !) on pouvait se rendre presque partout en chemin de fer en empruntant le «train patates», le train «Youtar» ou «bouillie», le «train carottes», ou l'un des nombreux tortillards transportant nonchalamment marchandises et voyageurs.

À l'heure du TGV il n'est pas interdit de se laisser aller à un peu de nostalgie pour ce réseau ferré dont il subsiste nombre de vestiges dans des sites réhabilités pour le tourisme. On peut partir à la découverte d'un riche passé ferroviaire finistérien : repérer les gares bigoudènes, de la presqu'île de Crozon ou emprunter les voies vertes aménagées en itinéraires cyclables sur le tracé des anciennes voies ferrées.

Jean-Louis, cheminot retraité.

## Le saviez-vous ?

Pour vos voyages en TER, il existe des prix ronds ! 5, 10, 18 ou 28 euros selon la distance parcourue. Et ce n'est pas tout ! Pour les moins de 12 ans, le voyage est gratuit à condition d'être accompagné d'un adulte muni d'un billet de train (et ceci jusqu'à 4 enfants pour 1 adulte).



📷 C'est parti pour Landerneau !

# SE BALADER OUI, MAIS AVEC UN CHIEN !

## REFUGE ANIMALIER DE LANDERNEAU



Alexandra (9 ans), Lola (9 ans), Emma (11 ans), Mathys (13 ans)  
accompagnés par Tiphaine



30 minutes – 2 km



À partir de 3 ans



facile



hiver



Départ : gare de Landerneau  
Arrivée : refuge animalier de Landerneau



Ici en train (de 10 à 15 minutes), mais possible en car, ou en covoiturage.

Au départ du quartier de Kerourien, les enfants ont pris le tramway, direction la gare ! C'est à leur demande que cette balade avec un chien a été programmée. Alexandra, Emma, Lola et Mathys ont voulu se rendre volontaires auprès du refuge.



Itinéraire emprunté : une fois arrivé à la gare de Landerneau, le groupe a descendu le boulevard de la gare, puis à la cinquième intersection, il a pris la rue de Brest. Il est passé par le pont de Caernarfon pour arriver au quai de Cornouaille, qu'il a ensuite longé. Au rond-point, les enfants ont pris la rue du Calvaire et environ 80 mètres plus loin, ils ont tourné légèrement à droite afin de quitter cette rue du Calvaire. Enfin, après 750 mètres, les explorateurs étaient face au refuge animalier !

C'est au refuge que les soignants leur ont attribué « Fabrik » pour la promenade. Les marcheurs n'avaient pas établi d'itinéraire en amont, ils ont alors suivi leur instinct quant aux chemins empruntés, ce qui les a amenés vers le centre ville en marchant le long de la rivière de l'Elorn. Résultat de la balade : une belle promenade dans un cadre naturel aux abords de la ville. À tour de rôle, les enfants partageaient la laisse ; Fabrik était très heureux qu'on s'occupe de lui et les enfants n'ont pas vu le temps passer.

Les explorateurs se sont fait un nouvel ami : « Fabrik » un épagneul breton.



Instant d'une pause capturé lors de la promenade.

### Les enfants proposent une autre manière de faire de la marche :

En promenant un chien ! En effet, les refuges animaliers sont friands de la visite de promeneurs. C'est une combinaison parfaite pour ne pas s'ennuyer ou se sentir seul durant une promenade, elle permet aussi à l'animal de se dégourdir les pattes !

### Combien de fois, par jour, un chien a-t-il besoin de sortir ?

Response : Minimum une fois par jour pendant 30 minutes. Ce minimum peut aller jusqu'à deux heures, en fonction de la taille, de la race, ou encore de l'âge du chien.

« Les propriétaires de chiens sont amenés à faire davantage d'activité physique, même à faible intensité. Chaque jour cela contribue à améliorer leur santé sur le long terme. De plus, le chien permet, par exemple, de réduire l'anxiété ! »



# MORLAIX, DE SON VIADUC À SON CENTRE HISTORIQUE



Yann (6 ans), Kaïss (9 ans), Chloé (8 ans) accompagnés par Ismaël



1 h - 3 km (aller et retour)



À partir de 6 ans



facile



été



Départ : gare de Morlaix  
Arrivée : port de Morlaix



Ici en train (de 10 à 15 minutes), mais possible en car, ou en covoiturage.

## Et si on sortait de Brest ?

Les vacances d'été ont permis aux promeneurs d'explorer Morlaix et son viaduc.



Chloé, Yann et Kaïss descendent les marches pour rejoindre le viaduc de Morlaix.

Itinéraire emprunté : Pour aller à Morlaix au départ de Brest, on peut se rendre à la gare pour prendre un train. Une fois arrivé à Morlaix, emprunter la passerelle (en forme de mouette) pour rejoindre la rue Albert le Grand.

Après avoir marché durant 100 mètres, prendre la rue Général Le Flo. À la prochaine intersection, prendre la rue en pavés au nom de « Venelle de la roche ». Et c'est à ce moment-là que le voyage peut commencer !

À découvrir, la chapelle Notre Dame des Anges : elle a été construite après la Seconde Guerre mondiale pour se souvenir des morts causées par la guerre. Positionnée en hauteur près du viaduc, elle offre une excellente vue sur la ville.

Puis, en descendant la venelle, bienvenue sur le viaduc, et plus précisément au premier étage de celui-ci ! Le deuxième étage est réservé à la traversée du train. Après avoir marché sur le viaduc, les explorateurs sont allés à l'office de tourisme, 10 place Charles de Gaulle. Les brochures en poche, ils se sont dirigés vers le port pour y voir les nombreux bateaux qui sont amarrés.

Enfin, ils ont visité le centre-ville et ses belles maisons à Pondalez. Pour remonter à la gare de Morlaix, prendre la rue Courte, communément appelée la rue des 100 marches.

## Les enfants ont adoré :

- Les maisons à Pondalez (palier en breton) datant du XVI<sup>e</sup> siècle.
- Le viaduc accessible à pied et haut de 58 mètres.
- La manufacture des tabacs transformée en lieu culturel : le SEW (regroupant le cinéma de La Salamandre, le Théâtre de l'Entresort et Wart, tourneur et producteur de spectacles).



Pour s'essayer à la photographie, le viaduc de Morlaix est un lieu parfait pour travailler les perspectives.



## Quelle est la devise de Morlaix ?

« S'il s'fè mordenf, mords-les. »

Alors qu'au XV<sup>e</sup> siècle l'économie est florissante, en juillet 1522 une réunion de navires anglais débarque à Morlaix pour piller la ville et tuer la population. Ce jour-là, de nombreux nobles et soldats étaient partis à une foire annuelle. À leur retour, les pillards anglais se font surprendre dans leur sommeil et se font massacrer : oeil pour oeil, dent pour dent ! Ce fait d'histoire serait à l'origine de la devise de Morlaix,

À découvrir : En remontant la Grande Venelle (au pied du viaduc) se trouve un magnifique cadran solaire sur lequel est gravée la devise.



Yann, Kaïss et Chloé ont aimé admirer les voiliers du port.

« **Marcher est une activité qui demande peu d'efforts physiques mais qui se révèle très bénéfique pour notre santé.** »









# SITOGRAPHIE

Port de commerce [en ligne], CCI métropolitaine Bretagne ouest, [ consulté le 04 novembre 2020], disponible sur <https://www.bretagne-ouest.cci.bzh/infrastructures-et-equipements/les-ports-decommerce/port-de-commerce-de-brest>

Éco-paturage [en ligne], Brest Métropole et ville, [ consulté le 30 octobre 2020], mis à jour le 20 juin 2019, disponible sur <https://www.brest.fr/les-espaces-verts/la-gestion-ecologique/eco-paturage-3908.html>

La pêche est bonne, en êtes vous sûr ? [ en ligne ], Pêche à pied responsable, [ consulté le 22 octobre 2020], disponible sur <https://www.pecheapied-responsable.fr/fr/bonnes-pratiques> après

Le fort du Questel [en ligne], Brest Métropole et ville, [ consulté le 10 novembre 2020], mis à jour le 01 septembre 2020, disponible sur <https://www.brest.fr/culture/les-equipements-culturels/le-fort-du-questel-2130.html>

Le fort du Dellec [ en ligne], Plouzané ville phare, [ consulté le 12 octobre 2020], disponible sur <http://www.ville-plouzane.fr/index.php/fr/d-hier-a-aujourd-hui/le-patrimoine/19-le-fort-du-dellec>

<https://www.baiedemorlaix.bzh/fr/infos-pratiques/>

Randonner sur le GR® 34 [ en ligne], FFRandonnée Bretagne, [ consulté le 16 novembre 2020], mis à jour le 27 octobre 2020, disponible sur <https://bretagne.ffrandonnee.fr/html/4037/randonnersur-le-gr-34>

Les encouragements et les bons conseils quant aux bénéfices de la marche que vous avez pu lire dans ce guide sont issus des cours du Diplôme Universitaire «éducation sanitaire du citoyen et prévention» initié par la faculté de médecine de Brest en 2018 et suivi par l'une des pédagogues du GPAS.

# REMERCIEMENTS

## Les enfants qui ont participé à ces explorations en Finistère :

Aymeddine, Emma, Mathys, Léa, Nourya, Kamy, Aurélia, Enzo, Kaï'ss, Chahida, Merwan, Naï'ma, Aï'cha, Maël, Maï'ssa, Shanna, Lina, Tatiana, Isaac, Azmi, Lola, Mathys, Yann, Lucas, Chloé, Svetlana, Noah, Walid, Danic, Sonny, Darren, Ossama, Raï'na, Ihssane, Iben, Eddine, Taina, Waël, Robbie, Alexandra, Rania, Alexandre, Noa, Anne-Laure, Zyad, Liyah, Ethan, Siana, Selmane, Laytaza, Ismaël, Miriati, Nabouhami, Samuel, Halima, Lydie, Bilawal, Isam, Chainesse, Nayarda, Taychatacha, Mariam, Patimat, Djalal, Tensha, Rayel, Shanna, Soulef, Isleym, Angel, Cécilia, Eléna, Randy, Maëlyn, Mathéo, Noah, Antonio, Kaylie, Abderramene, Saffiya, Yamina, Clémence, Kenny, Tilio, Liza, Noah, Zoé, Nadhélia, Naëlhanie, Kaï'lhane, Mathéo, Jordan, Latifa, Sullivan, Yéléna, Appolina.

## Les nombreuses personnes, associations et professionnels rencontrés :

Zakia Said Chamaouni, Ferroudja Abdoun, Zaharia Ramadani, Amina Mdallah, Docteur Yannick Guillodo, Brigitte Le Guern et les bénévoles de la légion Saint Pierre, les membres de l'association «cœur et santé», Lucienne Montfort et les membres de l'association CSF de la rive droite, Mireille Cann et l'association « Vivre la rue », Benjamin Vanderlick et l'association Yiriba, William Gouzien, Guy Lanthoen bénévole indépendant et passionné de vannerie, Valérie Lazennec de la ferme de Traon Bihan, Gilles de la crêperie « La Crêpe Agile », Sabine Teurtrie cheffe de projet arts plastiques à la ville de Brest, Léa Wiplier et les organisatrices de l'évènement « Contre-Temps », Nathanaël Audren kinésithérapeute à Brest, Jean-Yves Jaouen Président du Comité du Finistère de la Fédération Française de la Randonnée Pédestre, Jean-Louis retraité cheminot, Christine Berthou-Ballot animatrice de l'architecture et du patrimoine à la ville de Brest.

## Les membres du conseil d'administration de notre association :

Amélie Grosjean, Patricia Ferré, Lucienne Montfort, Maurice Plougastel, Marie-Camille Le Deun, Régis Mével, Joris Quémeneur, Claudie Taloc, Robert Jestin, Frahati Harouna, Aurélie Kelai, Sonia Pop, Hélène Le Breton.

## Les partenaires financiers et institutionnels :

La Fondation VINCI pour la Cité, le service santé de la ville de Brest, La Voix de l'Enfant, le Réseau d'Éducation à l'Environnement en Bretagne, le Réseau d'Éducation à l'Environnement en Bretagne (dans le cadre du Plan Eduquer à et dans la nature, financé par la région Bretagne, le Conseil Départemental 29, le Conseil Départemental 35 et le Conseil Départemental 22).

## Financeurs du projet, via un financement de l'association :

La ville de Brest, le Conseil Départemental du Finistère, la Caisse d'Allocations Familiales du Finistère, l'Etat dans le cadre du dispositif Service Civique, la Direction de l'Insertion et de la Lutte contre les Exclusions, le Fonds de Coopération de la Jeunesse et de l'Education Populaire.

# CONTRIBUTIONS AU PROJET

## Aux actions de terrain

Cécile Collin, Lucie Babolat, Claudie Taloc, Uriell Kersalé, Lise Niepieklo, Nawell Galeb, Justine Bourhis, Maël Delanoe, Suzanne Maubian, Nouriat Said, Flavyan Fedolak, Eva Pouleau, Ismaël Houssene, Chloé Rannou, Fazna Djabiri, Léa Gautier, Tiphaine Raguénès, Gwen Raguénès, Stéphane Réverbel, Laurie Quintric, Elisa Childadayan, Gaëtan Michelier, Anaï's Gastel, Aloï's Hélyary, Antonin Givaja, Sarah Le Garrec, Lola Bergain, Gurvan Abily, Marjorie Caroff, Alexis Cozien, Maëlle Grudet, Célia Herry, Marie-Jeanne Huchard, Marie-Sophie Le Bideau - Le Pallec, Alexandra Philippe, Chloé Le Fur, pédagogues de rue au GPAS.

## À la rédaction et la coordination de l'ouvrage

GPAS Brest : Lucie Babolat, Claudie Taloc.

GPAS Bretagne : Hélène Le Breton, Anaï's Massot.

Avec l'aimable relecture des membres du conseil d'administration, des pédagogues et de Mickaël Marellec.

## À la conception graphique

Nathalie Bihan

## Photos

Association GPAS

## Édition et réalisation

Association GPAS

www.gpas.fr

## Impression

Cloître Imprimeurs







**GPAS**  
**Groupe de Pédagogie et d'Animation Sociale**

