

# LE GUIDE AR STURLEVR

DE LA RÉSERVE DE BIOSPHERE  
DES ÎLES ET DE LA MER D'IROISE

CONSOMMER LOCAL, SE DIVERTIR, VOYAGER ICI, AGIR



# NOUS, VOUS, ÎLES...

Les îles d'Iroise sont des lieux à part, où les visiteurs d'un jour et les habitants de toujours, savent intrinsèquement qu'il faut vivre en harmonie avec la nature pour s'y épanouir pleinement.

Désignée par l'UNESCO en 1988, la Réserve de biosphère des îles et de la mer d'Iroise a pour objectif de préserver, stimuler et mettre en lumière les interactions qui existent entre l'Homme et la Nature afin d'atteindre un équilibre viable entre développement économique, social, environnemental et durable.

À travers ce Guide, l'équipe du Parc naturel régional d'Armorique, co-gestionnaire de la Réserve avec le Parc naturel marin d'Iroise, a souhaité regrouper les actions et initiatives non-exhaustives qui fleurissent aujourd'hui sur les îles d'Ouessant, Molène et Sein...

Éco-gestes du quotidien, idées de loisirs et découvertes, ce Guide est destiné aussi bien aux habitants qu'aux touristes, afin que chacun prenne conscience qu'un **mode de vie durable est possible ensemble!**

*L'équipe du Parc Naturel Régional d'Armorique  
co-gestionnaire de la Réserve de biosphère*

# Ni, C'hwil, Hag an inizi...

Inizi an Hirwazh a zo lec'hioù a-ziforc'h lec'h ma oar en o c'hreiz gweladennerien an devezh koulz hag an annezidi a-viskoazh eoret bevañ a-unvan gant an natur evit bleuñviñ da vat eno.

Mirva biosfer inizi ha mor an Hirwazh, anvet gant an UNESCO e 1988, a zo dezhañ da bal gwareziñ, broudañ ha lakaat er gouloù an etreberoù a zo etre Mab-den hag an Natur a-benn tizhout ur c'hempouez stabil etre an diorren ekonomikel, sokial, an endro hag an diorren padus.

Dre ar Sturlevr-mañ o deus bet c'hoants skipailhoù Park natur rannvroel Arvorig ha Park natur mor an Hirwazh, kenverourien ar Mirva, strolañ an oberoù hag an taolioù intrudu, diglok ar roll anezho, o vleuniañ hiziv an deiz war Enez-Eusa, Molenez hag Enez-Sun...

Ekoobererien a bep tu, soñjoù eus diduamantoù ha dizoloadennoù, graet eo ar Sturlevr-mañ evit an annezidi koulz hag evit an douristed, a-benn ma vo emouezet gant pep hini ouzh ar fed **e c'hell bezañ un doare bevañ padus asambles!**

*Skipailh Park natur rannvroel Arvorig  
kenverour ar Mirva biosfer*

## SOMMAIRE

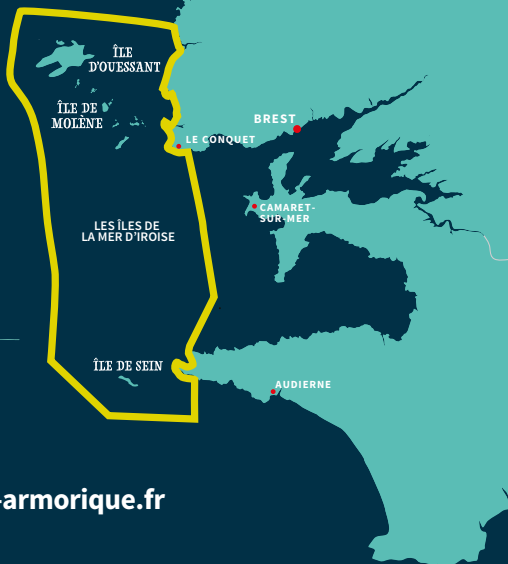
LA RÉSERVE DE BIOSPHERE  
DES ÎLES ET DE LA MER D'IROISE  
..... P.3

AGIR  
..... P.7

CRÉER, PRODUIRE  
ET CONSOMMER LOCAL  
..... P.11

VOYAGER AUTREMENT  
..... P.17

(RE)DÉCOUVRIR LES ÎLES  
..... P.21





## QU'EST CE QU'UNE RÉSERVE DE BIOSPHERE DE L'UNESCO ?

C'est un territoire présentant une biodiversité exceptionnelle, désignée par l'UNESCO, où l'Homme et la Nature prospèrent ensemble grâce à des démarches créatives concrètes pour :



- ➔ Développer des activités économiques et sociales durables
- ➔ Gérer les ressources naturelles
- ➔ Conserver la biodiversité
- ➔ Pérenniser le patrimoine

### 3 particularités de notre Réserve de biosphère

1. Elle est l'unique Réserve de biosphère du grand Ouest de la France.
2. Elle est la plus petite Réserve de biosphère française en nombre d'habitants.
3. Elle est composée à 98% de surface marine et 2% de surface terrestre.

## LA RÉSERVE DE BIOSPHERE DES ÎLES ET DE LA MER D'IROISE

Désignée par l'UNESCO en 1988, notre Réserve de biosphère est cogérée par le Parc naturel régional d'Armorique et le Parc naturel marin d'Iroise. En alliant les approches scientifiques, éducatives et culturelles, notre Réserve fourmille d'initiatives et de solutions pour que l'Homme et la Nature se développent ensemble et durablement sur un territoire préservé.

### POUR EN SAVOIR +

<https://biosphere-iroise.pnr-armorique.fr/>



**NOUS PRÉSERVONS,  
VOUS SOUTENEZ,  
ÎLES... SONT DURABLES**

# LA RÉSERVE DE BIOSPHÈRE DES ÎLES ET DE LA MER D'IROÏSE MIRVA BIOSFER INIZI HA MOR AN HIRWAZH



COORDONNÉE PAR LE PARC NATUREL  
REGIONAL D'ARMORIQUE ET LE PARC  
NATUREL MARIN D'IROÏSE,

notre Réserve de biosphère comprend les îles  
d'Ouessant, Molène, Sein et la mer d'Iroise.

1988

Création  
de la réserve  
de Biosphère

99 149 ha

dont 98 % de surface  
marine



## PROTECTION ET GESTION DES ESPACES NATURELS TERRESTRES ET MARINS

La conservation de la diversité biologique et des paysages insulaires est l'un de nos principaux enjeux. Phoque gris, océanite tempête, tournepierre à collier, bruyère cendrée, busard Saint-Martin, ce territoire représente un véritable réservoir de biodiversité. Ce patrimoine naturel précieux est fragile et unique, il est indispensable de le respecter !



## La + grande

forêt d'algues laminaires de France

## + de 139

dauphins<sup>(2)</sup> + nombreux phoques gris



## ➔ DÉVELOPPEMENT CULTUREL ET TOURISME DURABLE

Les 1 240 habitants<sup>(4)</sup> des îles d'Iroise constituent la plus petite Réserve de biosphère de France en termes de population. Ainsi, la préservation et la mise en valeur des patrimoines culturels des îles sont primordiales. C'est pourquoi nous axons nos actions vers le tourisme durable. Ce concept vise à développer de nouvelles expériences touristiques basées sur les liens Homme-Nature et les pratiques culturelles, tout en limitant les impacts négatifs sur l'environnement.



**155 000**  
visiteurs/an en moyenne<sup>(3)</sup>

**1<sup>er</sup>**  
écomusée de France

**9** phares + la plus grande collection d'optiques d'Europe

Des kilomètres de murets en pierre sèche  
Des kilomètres de laine de moutons filée à Ouessant

## ➔ SOUTIEN À L'AGRICULTURE INSULAIRE ET PÊCHE RESPONSABLE

Depuis 2017, Molène et Ouessant retrouvent progressivement leurs activités agricoles et d'élevage grâce à des projets de relance de l'agriculture insulaire soutenus par le Parc d'Armorique.

Ces activités participent entre autres à la promotion des produits locaux, la vente en circuit court mais aussi au défrichement naturel des parcelles par le pâturage. Nous encourageons aussi toutes les initiatives concernant la pêche responsable.



**70** ha de pâturage

**3** agriculteurs   **453** moutons   **70** brebis   **20** vaches

## ➔ GOUVERNANCE LOCALE ET VALORISATION DES PATRIMOINES

Du fait de leur éloignement du continent, la vie sur les îles repose sur une véritable civilisation insulaire : histoire, organisation sociale, rites, autonomie, ingéniosité, respect des ressources... Ce sont ces liens entre l'Homme et la Nature que nous souhaitons promouvoir à travers notre réseau d'Éco-acteurs. Renseignez-vous en page 8 !

**1 240** habitants / 3 îles<sup>(4)</sup>

**1** présence humaine avérée depuis le néolithique

**20** éco-acteurs

**2** aires éducatives

# LES 3 ÎLES



## Ouessant, L'ÎLE DU BOUT DU MONDE

Ouessant (Enez Eusa, l'île la plus haute) est la plus étendue des îles d'Iroise et la plus à l'Ouest. Son territoire, âpre et grandiose, à la végétation rase, est aussi une terre d'accueil idéale pour les oiseaux marins et migrateurs. Les Ouessantins se répartissent entre le bourg de Lampaul et 92 lieux-dits. Sentinelle aux 5 phares, on peut y visiter le 1<sup>er</sup> écomusée de France, le musée des Phares & Balises et les vestiges d'anciens moulins et sites méga-lithiques...

- › L : 8 km x l : 4 km x alt : 61 m
- › 20 km du continent
- › 834 Ouessantines et Ouessantins en 2018
- › Départ du Conquet - 1h30, Brest - 2h

## Molène ET SON ARCHIPEL EXCEPTIONNEL

Molène (Molenez, l'île chauve, sans arbre) est la plus grande des îles au cœur d'un archipel qui compte aussi une vingtaine d'îlots, dont certains sont accessibles à pied lors des grandes marées. Île au caractère unique, Molène bénéficie d'un environnement remarquable, accueillant une flore et une faune exceptionnelles dont une colonie de phoques gris et une population de grands dauphins. L'île propose des visites originales telles que le sentier d'interprétation "toujours un œil sur la mer", la Maison de l'environnement et le Sémaphore pour en apprendre plus sur sa biodiversité, ses habitants et son histoire.

- › L : 1,2 km x l : 800 m x alt : 26 m
- › 15 km du continent
- › 151 Molénaïses et Molénaïses en 2018
- › Départ du Conquet - 30 min, Brest - 1h30

## Sein, L'ÎLE À FLEUR D'ÉGUME

Vivant au rythme des marées, l'île de Sein s'élève à 1,5 m au-dessus de la mer et offre ainsi des perspectives uniques sur les quais. Enez Sun, en breton, promet aussi de belles balades à travers les ruelles étroites, les cordons de galets, les pelouses aérohalines et les dunes menant vers le phare... Tout le long du parcours d'interprétation de l'île, découvrez la flore et les paysages exceptionnels où des oiseaux limicoles (grand gravelot, huîtrier pie, sterne naine...) y font leurs nids : veillez à ne pas les déranger !

- › L : 1,8 km x l : 500 m x alt : 9 m
- › 7,2 km du continent
- › 255 Sénanes et Sénanes en 2018
- › Départ d'Audierne - 1 h de traversée.





**AGIR  
OBER**

**NOUS SOUTENONS,  
VOUS AGISSEZ,  
ÎLES... SONT EXTRAORDINAIRES !**

Les îles sont remplies de richesses patrimoniales inestimables que nous nous attachons à préserver.

Qu'elles soient historiques, culturelles ou naturelles, ces richesses méritent une attention particulière afin de veiller à la pérennité du territoire. D'une nouvelle habitude prise au quotidien pour agir en faveur du développement durable à la prise d'engagements forts pour devenir éco-acteur de la Réserve de biosphère, le Parc d'Armorique et le Parc marin d'Iroise vous soutiennent dans toutes vos démarches économiques, sociales et environnementales !

# ÉCO-ACTEURS, LES FERVENTS DÉFENSEURS DES ÎLES DE LA MER D'IROÏSE

## Un Eco-Acteur : c'est un.e...

- › professionnel.le, association, club, école...
- › habitant.e de la Réserve de biosphère... qui souhaite s'engager en faveur de son territoire en intégrant un réseau dynamique d'ambassadeurs. Ce réseau a pour but de valoriser et promouvoir les actions éco-responsables de chacun et de faire émerger des idées innovantes grâce au partage d'expériences.

Ces femmes et hommes se retrouvent autour de valeurs communes :



### › la préservation de l'environnement et des patrimoines

*exemple : réduire ses impacts sur l'environnement*



### › la qualité de la vie insulaire et du lien avec les habitants

*exemple : créer des partenariats*



### › le développement économique dynamique des îles et de la mer d'Iroïse

*exemple : acheter local...*

## IL N'Y A PAS D'ÂGE POUR S'ENGAGER !

### Qu'est-ce qu'une Aire Éducative ?

Les Aires Marines et Terrestres Éducatives permettent aux élèves de gérer de manière participative, avec l'aide d'un référent scientifique, un petit espace de nature situé près de l'école ou du collège. Bien plus qu'un projet d'éducation à l'environnement, ces aires éducatives mettent les élèves au cœur du processus de découverte et de décision et les rendent acteurs à part entière des transitions écologiques. Les enfants se forment à leur futur rôle de citoyen, se reconnectent avec la nature et dialoguent avec les acteurs de leur territoire.

À Molène et Ouessant, le Collège du Ponant a créé 2 aires éducatives, terrestres et marines, qui permettent d'appréhender les liens terre & mer et leurs enjeux. Ils sont accompagnés par les Parcs.



## DEVENEZ ÉCO-ACTEUR ET AGISSONS ENSEMBLE POUR L'AVENIR DE NOTRE RÉSERVE

La Réserve de biosphère des îles et de la mer d'Iroïse **encourage, accompagne et valorise les initiatives locales** pour une meilleure adéquation entre les **activités humaines et le milieu naturel**. Vous souhaitez initier ou développer un projet ? Les Parcs naturels peuvent vous aider !

### Pour devenir Eco-acteur, il suffit de :

- › participer activement à la vie du réseau à travers des temps de rencontres, la mise en œuvre de projets collectifs, réunion conviviale annuelle...
- › s'engager sur 5 actions concrètes à mettre en œuvre,
- › signer la lettre d'engagement avec la Réserve de biosphère des îles et de la mer d'Iroïse.

## VOUS SOUHAITEZ REJOINDRE LES ÉCO-ACTEURS DE LA RÉSERVE ?

Scannez et téléchargez le carnet de bord de l'éco-acteur :

<https://biosphere-iroise.pnr-armorique.fr/les-ambassadeurs/et-vous/ou-devenez-eco-acteur/>



# DES ÉCO-ACTEURS QUI CRÉENT DU LIEN

## TROELL, À OUESSANT DES BUREAUX PARTAGÉS ET BIEN PLUS ENCORE...



Ouvert en juin 2021, sous l'impulsion de 3 entrepreneurs, Troell est un aussi bien lieu de travail qu'un lieu d'entraide pour créer de nouvelles activités sur Ouessant.

En mode coworking, l'association propose des bureaux partagés et salle de réunion, équipés d'écrans, vidéoprojecteur, photocopieuse, internet wifi...

Troell s'inscrit dans une démarche d'économie solidaire à destination de Ouessantins et des visiteurs réguliers.

### Entre nous

« Ce lieu d'activité et d'échange permet de favoriser l'innovation, l'expérimentation insulaire, instaurer des nouvelles solidarités professionnelles avec le partage de compétences et savoir-faire, pour le développement personnel et professionnel de chacun... »

### En pratique

- › Au-dessus de l'île en vrac, Place de l'Église, bourg de Lampaul, Ouessant
- › 06 59 58 35 41
- › troell.coworking@gmail.com
- › Facebook : @troellouessant
- › Adhésion : 50 € / an - Abonnements nomades ou long cours.



## ATELIER PARTAGÉ DE L'ÎLE DE MOLÈNE, LE DÉCLIC POUR LES NOUVEAUX USAGÉS DU NUMÉRIQUE !



Créé en 2019, l'Atelier partagé offre aux Molénais un espace de travail et des ressources pour promouvoir les usages numériques et favoriser la création qu'elle soit technique, artistique ou culturelle.

L'atelier met à disposition des adhérents et des collégiens :

- › imprimante 3D,
- › brodeuse numérique,
- › découpeuse numérique,
- › fraiseuse à commande numérique,
- › robots pédagogiques,
- › scanner 3D,
- › laboratoire d'électronique.

Coralie et Xavier, ingénieurs et passionnés de nouvelles technologies, apportent aux Molénais tout leurs savoir-faire et leurs compétences pour :

- › accompagner les collégiens à l'usage du numérique dans le cadre de projets pédagogiques,
- › s'ouvrir à de nouvelles activités par des ateliers créatifs pour tous les âges,
- › dépanner et réparer facilement grâce à la fabrication de pièces de rechange sur-mesure.

### En pratique

- › Maison de l'environnement, Bourg de Molène
- › apim.armorik.net
- › atelier.partage.ile.molene@gmail.com
- › Facebook : @ateliermolene
- › Twitter : @ateliermolene
- › L'accès à l'atelier est gratuit. L'Atelier partagé est financé par les dons de chacun.

### Le saviez-vous ?

L'Atelier partagé a remporté les Trophées\* en 2019 pour la création d'un musée numérique sur Molène : [musee.armorik.net](http://musee.armorik.net)  
Pour en savoir + : [www.youtube.com/watch?v=DPQuWVc\\_jsY](http://www.youtube.com/watch?v=DPQuWVc_jsY)

› voir modalités des Trophées en page 10.

# DONNER UN COUP DE POUCE

Découvrez l'appel aux initiatives porté par le Parc d'Armorique et le concours des Trophées porté par les gestionnaires de la Réserve de biosphère, pour aider les projets durables à se réaliser !



## ENTENDEZ-VOUS L'APPEL AUX INITIATIVES ?



› **Qui peut participer ?** Les acteurs du territoire (4 catégories : particuliers, associations, communes, jeunes...).

› **Quel type de projet ?** Développer un projet en lien avec les valeurs du Parc (dimension humaine, attachement au territoire et préservation des ressources).

› **Quelles aides ?** Un financement participatif de 1 200 € pour le lauréat, mais aussi de l'aide, accompagnement, promotion et conseils techniques de la part du Parc.

› **Comment participer ?** Contactez le Parc au 02 98 81 90 08, [contact@pnr-armorique.fr](mailto:contact@pnr-armorique.fr)

[www.pnr-armorique.fr/wp-content/uploads/2020/09/plaquette\\_appel\\_initiative\\_2020.pdf](http://www.pnr-armorique.fr/wp-content/uploads/2020/09/plaquette_appel_initiative_2020.pdf)



Scannez ce QR code avec votre smartphone

<https://www.pnr-armorique.fr/le-parc-vous-accompagne/aide-aux-porteurs-de-projets/appel-aux-initiatives/>

## NOUS SOUTENONS VOS ACTIONS AVEC LES TROPHÉES DE LA RÉSERVE DE BIOSPHERE !

› **Qui peut participer ?** Toutes personnes et organisations actives sur les îles d'Ouessant, Molène et Sein, Le Conquet et leur espace marin.

› **Quel type de projet ?** Le projet doit correspondre à au moins l'un des cinq enjeux prioritaires de la Réserve :

1. Connaissance et préservation des paysages, des milieux naturels et des espèces.
2. Maintien et valorisation des patrimoines culturels et des savoir-faire.
3. Développement d'activités économiques ou touristiques durables.
4. Sensibilisation des habitants et des visiteurs aux différents patrimoines et à la transition écologique.
5. Développement de l'écocitoyenneté et du lien social.

› **Quelles aides ?** Jusqu'à 1 000 € et l'accompagnement technique et stratégique du Parc.

› **Comment participer ?** Les Trophées sont lancés chaque année en juin. Vous pouvez présenter votre projet en téléchargeant le dossier de candidature sur notre site : [biosphere-iroise.pnr-armorique.fr/les-ambassadeurs/et-vous/you-avez-un-projet/les-trophees-de-la-reserve-de-biosphere/](http://biosphere-iroise.pnr-armorique.fr/les-ambassadeurs/et-vous/you-avez-un-projet/les-trophees-de-la-reserve-de-biosphere/)



Scannez ce QR code avec votre smartphone

## CHANTIERS PARTICIPATIFS DES ÎLES OUVERTS TOUS !

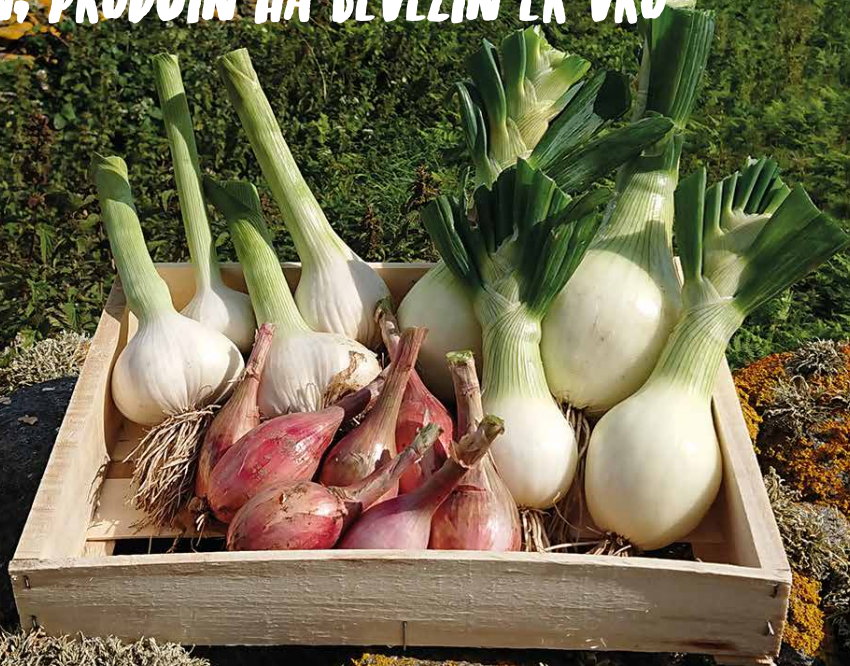
› **Pour qui ?** Habitant.es de tous âges, visiteurs d'un jour...

› **Quel type de projet ?** Participer à un chantier nature pour limiter le développement de plantes invasives, à un nettoyage de grève, à un chantier murets ou un inventaire naturaliste...

› **Quelles aides ?** Un peu de votre temps, de votre énergie et de votre bonne humeur pour partager des moments conviviaux et porteurs de sens

› **Comment participer ?** Rendez-vous sur notre site [biosphere-iroise.pnr-armorique.fr](http://biosphere-iroise.pnr-armorique.fr) à la rubrique Agenda

# CRÉER, PRODUIRE ET CONSOMMER LOCAL KROVIÑ, PRODUIÑ HA BEVEZIÑ ER VRO



## NOUS ACCOMPAGNONS, VOUS CONSOMMEZ, ÎLES... SONT EXQUISES !

Production locale et distribution en circuit court sont inhérentes au mode de vie des îles...

La consommation de produits locaux, bio et de saison certifiée une qualité nutritive essentielle à la santé humaine mais également un mode de production et de transformation respectueux

de l'environnement, avec moins de traitement, d'emballage et de transport. Délaiés un temps, l'agriculture et l'élevage sont de retour sur Molène et Ouessant grâce au projet de relance agricole soutenu par le Parc d'Armorique depuis 2019. Vente en direct, sur les marchés ou dans les épiceries des bourgs : le local reprend sa place dans les paniers des îliens et des visiteurs ! Sans oublier la pêche artisanale, symbole du patrimoine culturel des îles. Pêchez de nouvelles idées de consommation dans le Guide...

# PRODUCTION LOCALE ET CIRCUIT COURT

## LES PRODUITS DE LA TERRE

**Fruits et légumes, fromages et yaourts de lait de vache ou de brebis, les productions locales sont de retour sur les îles ! Ces projets de relance agricole soutenus par les communes et appuyés par le Parc d'Armorique, apportent une nouvelle dynamique économique et durable sur les îles pour le plaisir de tous !**

### Sur Molène et Ouessant

#### Les fruits & légumes de Vincent Pichon

Installé en 2019, cet ancien marin pêcheur s'est reconverti dans le maraîchage et a redonné un coup de « pousse » à la production locale. Sur Ouessant, il cultive dans 4 serres et en pleine terre, tous les fruits et légumes locaux et de saison. À Molène, Vincent cultive en pleine terre : pommes de terre, carottes, ail, échalotes, radis noir et salades.

**Ventes :** Molène : Proxi Super Alimentation  
Ouessant : dans les commerces du bourg et au marché hebdomadaire.



Vincent Pichon

### Sur Ouessant

#### La Bergerie la plus à l'Ouest !

Depuis l'hiver 2020, Charlène Créac'h, Ouessantine d'origine, s'est lancée dans l'élevage de 70 brebis manech à tête rousse. Cette race laitière et rustique du Pays Basque lui permet de produire lait, yaourt et fromage que vous pouvez trouver en direct, au marché hebdomadaire et dans les épiceries de l'île.

**Contact :** [www.facebook.com/Ti-Feurm-Tadig-Kozh-108971084339825](https://www.facebook.com/Ti-Feurm-Tadig-Kozh-108971084339825)  
Ti Feurm Tadig Kozh : 06 75 51 38 36

#### Les vaches aux 4 vents

Débarqués sur l'île avec une vingtaine de vaches jersiaises durant l'hiver 2020, Marie et Thomas Richaud, auparavant éleveurs dans la Drôme, accompagnés par la commune et le Parc d'Armorique, ont mis tout leur talent et savoir-faire pour la relance agricole d'Ouessant. Ainsi, ils vendent, en direct après la traite, au marché hebdomadaire et dans les magasins de l'île, leur lait, yaourt, beurre, fromage et glace.

**Contact :** [www.facebook.com/lesvachesaux4vents/](https://www.facebook.com/lesvachesaux4vents/)

#### Le miel des abeilles noires d'Ouessant

Si vous avez de la chance, vous trouverez un pot de ce nectar pour adoucir le chagrin de votre départ...

Vente au pied du Stiff

**Contact :** ACANB au 02 98 48 88 34  
La Ruche Noire au 06 77 72 07 40



Marie Richaud



Charlène Créac'h



## LES PRODUITS DE LA MER

### Sur Sein

#### Les Coquillages de l'île de Sein Le vrai goût du large !

Marie et Stanislas se sont lancés dans l'ostréiculture en 2015 en installant leurs parcs à Sein et Riec sur Belon. Ainsi, les huîtres grossissent tranquillement au gré des marées du Belon pour être ensuite affinées et purifiées dans les eaux brassées de l'île de Sein. Leurs huîtres creuses sont ainsi fines et très iodées ! La ferme marine, située au phare, élève aussi dans ces bassins, des ormeaux de taille cocktail (6-8 cm). Aux beaux jours, l'écloserie ouvre ses portes au public qui découvre et/ou déguste sur place des fruits de mer plus frais que nature...

Sur place de juillet à septembre	En commande toute l'année
<ul style="list-style-type: none"> <li>› Vente directe d'huîtres, ormeaux, bigorneaux, palourdes grises.</li> <li>› Espace dégustation</li> <li>› Visites guidées sur réservation (8 €)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Liste des points de vente sur : <a href="http://coquillagesdesein.com">coquillagesdesein.com</a></li> <li>› Livraison sur toute la France et l'international.</li> </ul>

#### En pratique :

- › Route du phare, île de Sein
- › [coquillagesdesein@gmail.com](mailto:coquillagesdesein@gmail.com)
- › 06 98 31 36 12



### Sur Molène

#### Bugaled Mildiz

Sur le port de Molène, du lundi au samedi, en fin d'après-midi, retrouvez l'armement Bugale Mildiz à son retour de pêche. Poissons et crustacés du jour.

**Contact :** 02 98 07 38 14



### Sur Ouessant

#### Sébastien Grunweiser, marin-pêcheur

Depuis 1985, cet armement de petite pêche artisanale propose, en livraison à domicile : lieux de ligne, homards, araignées... selon la pêche du jour et les marées.

**Contact :** via la page facebook : Ouessant vente directe poissons crustacés  
Vivier de crustacés à la cambuse du Ty Korn,  
02 29 02 44 42

#### Finis Terrae

Selon la météo marine, ils vendent directement les fruits de leur pêche sur la place de l'église de Lampaul : poissons et crustacés.

**Contact :** 06 07 06 29 02  
[www.kalon-eusa.com/peche-durable](http://www.kalon-eusa.com/peche-durable)

## FAITES VOS COURSES EN MODE LOCAL TOUTE L'ANNÉE !

### À Ouessant

#### Tous au marché fermier !

Dans la cour de l'ancienne école Sainte-Anne, les producteurs locaux se retrouvent pour proposer leurs produits frais en circuit court : fruits & légumes, produits laitiers... venez vous faire plaisir toute l'année, le samedi matin. (jour et horaire à vérifier auprès de l'Office de Tourisme).

#### L'île en Vrac, pour des courses zéro déchet

Située en haut du bourg de Lampaul, cette épicerie propose depuis 2019 des produits en vrac (consommation, entretien, hygiène), épicerie, fruits et légumes bio et locaux si possible, fromage à la coupe.

Ouverte tous les jours, sauf le lundi en hors saison. **Contact :** 02 98 28 76 51

# DÉCOUVERTE DES SAVOIR-FAIRE ARTISANAUX

Utiliser des produits naturels et locaux, faire découvrir et partager les savoir-faire insulaires ou encore maintenir une activité économique éthique et responsable à l'année, les acteurs du territoire s'engagent pour un développement durable de la Réserve de biosphère et la préservation de ses patrimoines. Découvrez l'artisanat local !

## HIPPOCAMPE

Partez à la chasse aux trésors d'Ouessant



De touriste, Anne est devenue résidente secondaire et depuis juillet 2020 s'est installée définitivement à Ouessant. De fil en aiguille, Anne a tissé son projet et a ouvert sa boutique au cœur du bourg. Hippocampe est une véritable caverne d'Ali Baba avec : un salon de thé bio, un atelier de couture et des produits d'épicerie fine, cosmétique bio, lingerie, mercerie, souvenirs, décorations et créations artisanales éthiques et durables...

Car Anne est aussi couturière et chapelière et propose ses talents pour la retouche, confection et ses créations originales basées sur la récupération de tissus : chapeaux, bandeaux, coussins pulls, sacs... Il y en a pour tous les goûts !

### Le saviez-vous ?

Envie de découvrir la couture en mode zéro déchet ? Anne propose des ateliers pour tous niveaux, sur une séance ou à l'année. Voir en p. 26.

### En pratique

> Bourg de Lampaul, à côté de La Poste, Ouessant  
> [www.facebook.com/Hippocampe.Ouessant](http://www.facebook.com/Hippocampe.Ouessant)  
> 06 09 41 82 61

## BARNABÉ FILE DOUX

Ramener un bout d'Ouessant dans sa valise



En sortant du bourg vers le Créac'h, les curieux s'arrêteront dans le jardin de Gwenaëlle et trouveront à l'arrière de sa maison, une petite crèche transformée en boutique d'artisanat. Ici, tout le monde file doux pour repartir avec son souvenir authentique d'Ouessant !

D'institutrice, Gwenaëlle a suivi sa passion et a appris à filer la laine « à la ouessantine », à la quenouille, puis au rouet. Aujourd'hui, elle propose ses confections en laine : bonnets, chaussons « Begen », poches en laine, objets en points de croix confectionnés avec sa maman, bagues en verre soufflé avec de la laine dedans... son imagination est sans limite et varie selon les marées ! De plus, elle propose des gravures sur cuivre et zinc à base d'anciennes photographies d'Ouessant et des créations originales sur stickers, badges et t-shirts... Le tout 100 % fait maison !

### Le saviez-vous ?

Envie de réaliser vos propres créations ? Gwenaëlle propose des ateliers et stages, enfants - adultes - familles, pour confectionner des créations personnalisées sur tous supports textiles ou accessoires... Renseignez-vous p. 26.

### En pratique

> Le Drudec  
29242 Ouessant  
> [www.facebook.com/Barnabefiledoux](http://www.facebook.com/Barnabefiledoux)  
> 06 20 53 64 06



## CHEZ LOUISE

### Au cœur de la nature ouessantine

À Ouessant, la nature foisonne et la biodiversité est d'une richesse exceptionnelle, sur terre comme en mer. Ainsi, « Chez Louise », de père en fille, ils reprennent les pratiques des anciens pour se reconnecter à la nature et en retirer le meilleur. Algues de la mer d'Iroise, plantes sauvages et médicinales locales, miel des abeilles noires d'Ouessant sont les composants principaux de nos produits de beauté et de soin. De plus, dans le laboratoire, ils réalisent des décoctions, macérations, distillations qui sont ensuite utilisées dans leurs préparations sans conservateur, ni parfum, ni colorant... pour retrouver sa vraie nature !

Les préparations Chez Louise à base de :

Miels et plantes	Algues Marines
› Savons	› Masques
› Macérats huileux	› Enveloppements
› Baumes et lotions	› Gommages
› Elixirs floraux	› Dentifrices



### Le saviez-vous ?

Chez Louise, on peut (se) faire plaisir en boutique, dormir au gîte de 6 personnes et s'éveiller à travers les ateliers dans le laboratoire, voir p.26.

### En pratique

- › Mez ar Reun 29242 Ouessant
- › Programme sur [www.chezlouisedouessant.com](http://www.chezlouisedouessant.com)
- [www.facebook.com/savonnerie.ouessant](https://www.facebook.com/savonnerie.ouessant)

## LE VERRE DES ÎLES DU PONANT

### Sublimer les déchets par les savoir-faire insulaires

Transformer les coquillages en verre, c'est ce que propose la marque Ostraco soutenue par l'association des savoir-faire des îles du Ponant.

Créée pour répondre à la problématique actuelle de la valorisation des déchets, la marque reprend les techniques ancestrales insulaires de la fabrication du verre.

Broyage, concassage et fusion, elle valorise notamment les déchets de l'entreprise Les coquillages de l'île de Sein.



Ce projet, lauréat des trophées de la Réserve de biosphère de 2020, promeut l'entrepreneuriat et la vie économique à l'année sur les îles !

**Rendez-vous** sur [atelierlucileviaud.com/](http://atelierlucileviaud.com/) pour en savoir plus !



# DES ÎLES, À LA POINTE DE LA CRÉATIVITÉ !



Terre d'accueil des artistes, les îles sont des destinations idéales pour se réinventer ! Sur place, des associations se créent pour mettre à l'honneur le patrimoine culturel insulaire et le partager au plus grand nombre !

## RADOO, UNE ASSO PLEINE DE RESSOURCES SUR L'ÎLE DE SEIN !



L'association Radoo a pour but de fédérer les artistes et les amateurs d'art et fans de culture. Par la vente d'œuvres ou l'organisation d'événements culturels, Radoo finance ainsi des projets environnementaux et humanitaires, de l'île de Sein à Haïti en passant par le Cambodge.

**Vous avez un projet artistique ou culturel : contactez-les !** L'association organise et facilite la venue sur l'île, d'artistes qui souhaitent s'y produire ou créer en résidence.

**Contact :** Association Radoo - 07 86 91 41 46

## LE CHEMIN DES CRÉATEURS, POUR VISITER Ouessant AUTREMENT !

Partez à la rencontre des artistes et artisans de l'île ! Ce collectif créé en 2019 regroupe les créateurs locaux qui ont fait le choix ou le pari de s'installer sur une île, s'inspirer de son environnement et profiter de cette source inépuisable de créativité !

**Contact :** Retrouvez leurs actualités (expositions, animations, ateliers...) sur Facebook :

@Chemin des créateurs Ouessant

Dépliant disponible à l'Office de Tourisme

## INIZI

**Saison culturelle nomade sur les îles du Ponant**

Créée sous l'impulsion de Manon Fouquet, Sénane, et Tanguy Le Boulanger, Douarneniste, l'association INIZI propose une saison culturelle itinérante sur les îles du Ponant et hors saison touristique. L'objectif est de proposer aux îliens, une programmation éclectique qui mélange les genres et les générations afin de créer du lien et d'ouvrir la culture à tous ! Concert, théâtre, webradio... Demandez le programme !

**Contact :** [www.inizi.org](http://www.inizi.org)

## SÉMAPHORE DU CRÉAC'H À Ouessant, UNE RÉSIDENCE ARTISTIQUE AU BOUT DU MONDE !

Depuis 2008, le Conseil départemental du Finistère met à disposition le Sémaphore du Créac'h pour des résidences artistiques. Le bâtiment dispose d'un logement meublé et d'une salle de travail où les artistes peuvent laisser voguer leur imagination.

**Contact :** [contact@finistere.fr](mailto:contact@finistere.fr)

L'association **Finis Terrae** propose cet espace pour organiser des actions artistiques, des productions d'œuvres et/ou des éditions abordant des problématiques liées à la mer, au littoral, au paysage, à l'insularité...

**Contact :** [ann.stouvenel@finis-terrae.fr](mailto:ann.stouvenel@finis-terrae.fr)

[www.finis-terrae.fr](http://www.finis-terrae.fr)

Facebook : @Finis terrae - Centre d'art insulaire

L'association **CALI** (Culture, arts et lettres des îles) permet à des écrivains insulaires de résider au Sémaphore du Créac'h pour des périodes de création longue durée.

**Contact :** [cali@livre-insulaire.fr](mailto:cali@livre-insulaire.fr)

### Le saviez-vous ?

L'association CALI organise également le Salon du livre insulaire et publie « L'Archipel des lettres », une revue de littérature consacrée aux îles.

## LES RENDEZ-VOUS DU SÉMAPHORE

Chaque année, le Parc d'Armorique organise des rencontres entre les habitants des îles et les artistes de la résidence du Sémaphore du Créac'h dans les musées des îles de la mer d'Iroise. Plus d'informations sur le site internet du Parc d'Armorique

# VOYAGER AUTREMENT BEAJIÑ MOD-ALL



**NOUS INVITONS,  
VOUS VISITEZ,  
ÎLES... SONT SPLENDIDES !**

## **ARRIVER À BON PORT LES LIAISONS DES COMPAGNIES MARITIMES**

**Ouessant** : Brest / Le Conquet /  
Camaret et Lanildut (l'été)

**Molène** : Brest / Le Conquet

**Sein** : Audierne / Brest et Camaret (l'été)

› Penn ar Bed : liaisons régulières toute l'année -  
02 98 80 80 80 - [www.pennarbed.fr](http://www.pennarbed.fr)

› Finist'mer : liaisons régulières et excursions  
en mer aux beaux jours - 02 98 89 05 95 -  
[www.finist-mer.fr](http://www.finist-mer.fr)

**Venir sur une île ne s'improvise pas !  
Les îles sont des territoires d'exception  
aux ressources précieuses, s'y aventurer  
implique, encore plus qu'ailleurs,  
de prendre conscience de nos impacts  
sur ce milieu. La préservation  
de la ressource en eau douce, l'économie  
d'énergie, la réduction des déchets,  
la protection de la biodiversité sont  
des problématiques décuplées sur  
les îles qu'il est primordial de prendre  
en compte !**

**Les éco-acteurs de la Réserve  
de biosphère du milieu de l'hébergement  
et de la navigation s'engagent aux côtés  
des Parcs naturels pour la préservation  
de leur territoire et vous proposent  
des activités et des logements  
respectueux de l'environnement  
au cœur de la nature. Suivez le Guide !**

# SE LOGER AUTREMENT...

Des installations pour économiser l'eau et produire de l'énergie renouvelable, des nichoirs et hôtels à insectes pour accueillir la biodiversité dans le jardin ou encore une sensibilisation aux éco-gestes pour vivre sur une île, ces hébergeurs, soutenus par la Réserve de biosphère, s'engagent dans une démarche de développement durable.

## AOD, MAISON D'HÔTES INSULAIRE

**Pour se sentir sur l'île comme à la maison !**

À 200 mètres du bourg de Lampaul, Elen vous accueille avec plaisir dans ses 4 chambres d'hôtes de l'Aod (grève en breton). Rénovée dans le respect de l'architecture locale et de la nature qui l'entoure, cette maison consomme peu d'eau et d'électricité. Séjourner à l'Aod, c'est s'inscrire dans une démarche de tourisme responsable où chaque geste est mesuré pour limiter l'impact sur l'environnement (tri sélectif, compostage, zéro déchet, circuit court...). La cerise sur le gâteau : les petits-déjeuners faits-maison, qui selon l'humeur et la marée, oscillent entre far breton, crêpes froment, cake au blé noir... pour bien commencer la journée !



### Entre nous

« *Vivre sur une île, c'est vivre sur un territoire merveilleux et fragile. Sensibiliser mes hôtes aux pratiques vertueuses, valoriser nos traditions et savoir-faire insulaires sont au cœur de votre séjour !* »

### En pratique

› 6224 Poulbrac, 29242 Ouessant  
› 06 80 01 15 96  
› [www.aod-ouessant.fr/](http://www.aod-ouessant.fr/)  
› Ouvert de Pâques à la Toussaint, et aux vacances de Noël

## GÎTE TY COZ

**Un petit nid idéal pour se ressourcer sur Ouessant**

Ouvert depuis juillet 2021, le gîte Ty Coz « la vieille maison en breton » a retrouvé une seconde jeunesse sous l'impulsion de Gwenaëlle. Avec beaucoup de bonnes idées et pas mal d'huile de coude, Ty Coz a été rénové avec des matériaux éco-responsables et des meubles de seconde main. Par exemple, l'escalier, certes "un peu raide", est authentique car il a été récupéré sur une épave... En effet, l'objectif de Gwenaëlle est de réutiliser un maximum de choses et de jeter le moins possible. Dans cet esprit, la maison bénéficie d'un récupérateur d'eau de pluie, de toilettes sèches et propose de recycler au maximum les déchets (compostage et tri sélectif).

Maison pour 2-4 personnes, espace jardin aménagé. + bientôt 4 chambres d'hôtes.



### Entre nous

« *Gwenaëlle a aussi créé son activité "Melus Moudez", à mi-chemin entre la gourmandise et le bien-être. Herboriste de formation, elle cueille à l'envie les plantes sauvages et médicinales, des algues, et les incorpore dans des recettes savoureuses... De nombreuses activités seront bientôt au menu (voir p.26) !* »

### En pratique

› Route du Stiff, entrée du bourg de Lampaul  
› 06 59 70 73 16  
› [tycoz.gites29@gmail.com](mailto:tycoz.gites29@gmail.com)  
› [ot-ouessant.fr/location-ouessant/meubles-pour-2-a-4/275-maze-ty-coz-location-pour-1-a-2-personnes.html](http://ot-ouessant.fr/location-ouessant/meubles-pour-2-a-4/275-maze-ty-coz-location-pour-1-a-2-personnes.html)  
› Ouvert toute l'année



### Entre nous

« Porté par la commune de Molène et géré par la Route des Pingouins, ce projet de gîtes a permis la réhabilitation d'un ensemble d'habitations de goémoniers en vue de préserver les derniers éléments de ce type de patrimoine et à leur conférer un nouvel usage au cœur des écosystèmes et des paysages de l'Iroise tout en confortant un emploi sur l'île. »

### En pratique

› Îlot du Lédénez 29259  
 Île de Molène  
 › [www.ile-molene.fr](http://www.ile-molene.fr)  
 › [soisic@laroutedespingouins.fr](mailto:soisic@laroutedespingouins.fr)  
 › 02 98 32 43 93

## LES REFUGES DE LÉDÉNEZ



### Vivre au temps des goémoniers de Molène

Uniquement accessible à marée basse, le Lédénez est un îlot de 11 ha, rattaché à Molène. Au 19<sup>ème</sup> siècle, c'était la terre d'accueil des goémoniers et les 2 refuges qui s'y trouvent ont été restaurés à l'identique, avec le confort d'aujourd'hui ! Les 2 gîtes, de 8 places chacun, disposent de 4 chambres, un espace cuisine, un point d'eau et des toilettes sèches. Afin d'être en harmonie avec la nature environnante, l'unique source d'eau est celle d'eau de pluie récupérée dans l'impluvium et l'énergie est produite par des panneaux photovoltaïques.

À 15 minutes à pied de Molène, le passage s'ouvre à marée basse et vous permet de découvrir les restaurants et les commerces de proximité.

### Le saviez-vous ?

Jusqu'au milieu du 20<sup>ème</sup> siècle, les paysans de la mer, appelés « pigouilles », s'installaient sur les îlots de la Mer d'Iroise de mars à septembre. Ils y récoltaient le goémon, le brûlaient et le transformaient en pain de soude.



### Entre nous

« Pour préserver nos ressources, l'électricité est produite par des panneaux photovoltaïques et une éolienne. L'eau utilisée est l'eau de pluie et les toilettes sont sèches ! Demain, l'objectif est d'acquérir du matériel agricole électrique pour limiter les nuisances pour la faune. »

### En pratique

› Ferme de l'île de Quémènes  
 29217 Le Conquet  
 › +33 (0)6 30 61 27 48  
 › [www.quemenes.bzh](http://www.quemenes.bzh)  
 › Ouvert du 1<sup>er</sup> juillet au 23 octobre

## LA FERME BIOLOGIQUE DE L'ÎLE DE QUÉMÈNES



### S'épanouir au cœur de la nature pendant 3 jours

Devenue propriété du Conservatoire du littoral en 2003, Quémènes accueille aujourd'hui :  
 › à l'année, 2 habitants qui gèrent la ferme biologique et autonome en énergie  
 › à la belle saison, les hôtes chanceux qui trouveront une réservation pour 2 nuits et 3 jours.  
 La ferme propose ainsi 3 chambres, de 2 à 4 lits, et le séjour est tout compris !

Ici, le temps s'arrête, la nature est reine et la biodiversité foisonne... Un séjour à Quémènes est une chance unique de se retrouver face aux éléments et à soi-même.

### Le saviez-vous ?

Sur 30 hectares, les 2 agriculteurs récoltent pommes de terre, ail, oignon et échalote. Ils élèvent aussi 10 poules et 25 moutons qui aident à l'entretien de l'île en pâturant.

# EXPLOREZ LES ÎLES NATURELLEMENT

Que ce soit sur les îles ou en mer, la Réserve de biosphère nous émerveille par la richesse de sa biodiversité. Partez à la découverte de cette faune et cette flore d'exception aux côtés d'acteurs investis pour des pratiques respectueuses des patrimoines.

Soyez vous aussi un protecteur de la nature en restant sur les sentiers balisés, en tenant vos chiens en laisse et en ne touchant que des yeux les plantes et galets servant d'abri à un grand nombre d'espèces. En cas de rencontre avec un mammifère marin, profitez de votre chance et gardez vos distances !

## FAITES LE TOUR D'OUESSANT

### À la voile

Stages encadrés, croisières et locations de bateaux.

### Centre Nautique du Kornog

06 56 88 21 29  
De mai à fin août



### À la rame

Bréal vous fait découvrir les 45 km de côtes sauvages et possibilité de stages, de 8 à 14 ans.

### Ouessant Kayak

06 47 27 32 14  
D'avril à septembre



### À bord d'un bateau pêcheur

Avec le capitaine Vincent, explorez l'archipel de Molène, découvrez les phares mythiques et participez à une partie de pêche dans le respect de l'environnement.

Vincent : 06 69 56 59 19 ou Office de Tourisme : 02 98 48 85 83  
Toute l'année, départ de Lampaul.

### Sous la mer

Exploration de roches, épaves, plongée sur 60 sites différents au choix.

### Ouessant Subaqua

club de plongée associatif  
06 45 93 81 24  
D'avril à novembre



### À dos d'âne

Baladez-vous en compagnie des ânes de bât et participez à des ateliers découvertes.

### Azen Randonnées

06 71 85 92 33  
azen-ouessant.com



### À vélo

Location vélos, VTT, VTC, vélos électriques, carrioles et suiveurs, toute l'année.

**La bicyclette** - 02 98 48 81 34

**Ouessancycles** - 02 98 48 83 4

**Cycle Évasion** - 02 98 48 85 15



## DÉCOUVREZ MOLÈNE

### À la rame

Location et randonnées en kayak, location de stand up paddle.

### Breizh Kayak Évasion

bke29molene.wixsite.com/  
bke29  
06 71 51 53 30  
du 1<sup>er</sup> juillet au 31 août

### En bateau

Excursion de 2h ou à la journée en pleine mer d'Iroise : mammifères marins, phares mythiques et paysages paradisiaques...

### Archipel Excursions

06 99 85 47 45  
www.archipelexcursions.com

### Balade dans le parc marin

06 26 96 17 98  
www.baladeparcmarin.com



## VISITEZ SEIN

### Entre terre et mer...

Location et randonnées de kayaks et paddles pour se balader, pêcher, rencontrer la faune locale...

Visites guidées de l'île pour tout savoir sur la vie sénéane d'avant et d'aujourd'hui avec notre guide diplômé et local !

Activités tirs à l'arc, cerfs-volants, kayak-polos possibles sur réservation.

### Île de Sein Nautisme

Porzh-Kaig  
06 08 67 60 99  
www.iledeseinnautisme.com/



### Le saviez-vous ?

Vous pouvez participer à la récolte de données scientifiques en signalant vos observations animalières faites au large avec l'application OBSenMER !

# (RE)DÉCOUVRIR LES ÎLES (AD)DIZOLEIÑ AN INIZI



## **NOUS VALORISONS, VOUS DÉCOUVREZ, ÎLES... SONT SURPRENANTES !**

Les îles sont des trésors !  
Qu'ils soient culturels, historiques ou naturels, les patrimoines des îles et la mer d'Iroise regorgent de surprises et de richesses.

Les éco-acteurs de la Réserve de biosphère s'engagent pour la préservation de ces patrimoines et perpétuent les traditions insulaires à travers des ateliers thématiques. Musées, sites culturels, balades en bord de mer ou dans les terres, les Parcs naturels agissent pour la préservation et la mise en valeur de ces patrimoines. Venez découvrir ou redécouvrir leurs actions et laissez-vous guider à travers les richesses de la Réserve de biosphère !

# MUSÉES ET SITES CULTURELS

Incontournables des îles, les différents espaces muséographiques d'Ouessant, Molène et Sein vous présentent la richesse des patrimoines des îles et de la mer d'Iroise. Qu'ils soient gérés par le Parc d'Armorique, le Parc marin d'Iroise ou les municipalités, tous ces sites font vivre l'histoire et la culture des îles : venez les visiter !

Ouessant

## ÉCOMUSEE D'OUessant

### Pour tout savoir sur le patrimoine insulaire

Premier écomusée de France, la Maison de la Réserve de biosphère vous replonge dans la vie quotidienne des Ouessantins d'hier et d'aujourd'hui. Entrez dans un intérieur inédit, inspiré de l'agencement des bateaux, qui permet à toute une famille d'y vivre et d'y stocker ses provisions. Du côté du « pen ludu » (le côté des cendres en breton) se trouve la pièce de vie quotidienne avec la cheminée et ses portes, une table qui transforme en pétrin et les fameux lits clos, typiques de l'île. Du côté du « pen brao » (le bout joli en breton), c'est la pièce de réception que l'on utilise que pour les grandes occasions, avec cheminée, tables et bancs. Les plus belles pièces de décoration et souvenirs de voyages en mer y sont mis à l'honneur.

### Le saviez-vous ?

Toute l'année, le Parc d'Armorique, gestionnaire de l'écomusée, propose des animations dans et hors les murs ! Expositions dans le jardin clos, atelier pour filer la laine, découverte des costumes traditionnels, rencontre avec des Ouessantins, balades guidées et formules spéciales pour les scolaires...

### En pratique

- › Niou Huella, 29242 Ouessant
- › page Facebook de l'écomusée
- › <https://biosphere-iroise.pnr-armorique.fr/ecomusee-douessant>
- › 02 98 48 86 37
- › Ouvert toute l'année (À savoir : Fermeture pour travaux de fin 2022 à l'été 2023, mais les animations continuent hors nos murs !)

## MUSÉE DES PHARES ET BALISES

### Mise en lumière des sentinelles des mers

Immergez-vous dans l'histoire des premiers phares, ces édifices hors du commun qui depuis l'Antiquité rivalisent d'ingéniosité pour sauver la vie des marins. La vie des gardiens de phare vous sera aussi contée à travers des films d'époque et reconstitution de leur chambre à Ar Men. Enfin, les naufrages, malheureusement, feront aussi partie de l'histoire des îles...

### Le saviez-vous ?

La visite du phare du Créach sera possible à l'automne 2022, le musée fermera alors ses portes pour travaux. Renseignez-vous pour préparer votre visite !

### En pratique

- › Au pied du phare du Créach, Ouessant
- › Ouvert toute l'année
- › [www.pnr-armorique.fr/destination-parc/nos-maisons-de-parc/musee-des-phares-et-balises/](http://www.pnr-armorique.fr/destination-parc/nos-maisons-de-parc/musee-des-phares-et-balises/)



## Molène

### MAISON DE L'ENVIRONNEMENT INSULAIRE

#### Incontournable pour les curieux de nature

En accès libre, la maison de l'environnement ouvre ses portes à tous les passionnés de nature ! Ici, la biodiversité, la faune et la flore de Molène sont mises à l'honneur à travers une scénographie interactive. Des jeux pour savoir « Qui mange qui dans la mer ? », découvrir les espèces d'oiseaux de l'île dont les fameuses Océanites-Tempêtes, explorer les fonds marins de l'archipel et sa forêt de laminaires...

#### Le saviez-vous ?

Ce projet de valorisation du patrimoine de l'île est géré par le Parc naturel marin d'Iroise, en collaboration avec la municipalité et la Communauté de commune Pays d'Iroise.



#### En pratique

- › Place du Karit, Molène
- › Ouvert toute l'année, de 9h à 19h
- › Accès libre

## Sein

### L'ABRI DU MARIN

#### 2 musées en 1 !

À l'abri du marin, vous faites un voyage dans le temps pour tout savoir sur la vie d'antan de cette petite île bretonne. Vous apprendrez aussi comment elle est devenue la commune la plus décorée de la Seconde Guerre mondiale, en l'honneur de l'engagement inflexible des Sénans pour la France !

Le musée du Sauvetage retrace quant à lui, les naufrages qui ont marqué l'Histoire avec les vestiges d'anciennes épaves et les maquettes des canots de sauvetage.

#### Le saviez-vous ?

Lors de l'Appel du 18 juin 1940, 128 Sénans ont rejoint la Grande Bretagne.

Le Général de Gaulle remarqua alors que Sein représentait le quart de la force résistante française présente à Londres !

#### En pratique

- › Adresse : Quai des Paimpolais, Sein
- › Ouvert de juin à septembre
- › Infos : mairie de l'île de Sein 02 98 70 90 35



### SÉMAPHORE

#### Le gardien de mémoire maritime

Le sémaphore est un témoin fort de l'histoire maritime de l'île. Sur 2 niveaux, l'espace interactif vous immerge dans le monde des guetteurs, leurs missions et leurs quotidiens. Sur fond de messages d'alertes et de films retraçant des missions de sauvetage de la SNSM, vous découvrez aussi l'esprit de solidarité des Molénais à travers l'histoire du naufrage du Drummond Castle en 1896.

#### Le saviez-vous ?

En remerciement de l'aide apportée lors du naufrage du Drummond Castle, la Reine d'Angleterre offrit aux Molénais un équipement collectif, appelé « la Citerne des Anglais », destiné à subvenir à leurs besoins en eau potable.



#### En pratique

- › Rue du Canon, Molène
- › Ouvert toute l'année, de 10h à 18h
- › Accès libre

### LE PHARE DE GOULÉNEZ

#### Prenez de la hauteur

L'ascension des 249 marches, à 49 mètres de haut, vous offre une vue imprenable sur le raz de Sein. Allumé en 1839, ce phare est le premier érigé complètement en granit. Détruit par les allemands en 1944, il a été reconstruit et remis en service en 1951.

#### En pratique

- › Nord de l'île de Sein
- › Ouvert de juin à septembre

#### Pass adulte

- › Musée + phare : 6 €
- › Musée seul : 4 €
- › Phare seul : 3 €

#### Pass enfant

- › Musée + phare : 4,50 €
- › Musée seul : 3 €
- › Phare seul : 2,50 €



# ATELIERS THÉMATIQUES

**Création d'un savon ou d'un cake à la flore insulaire, filage de laine au rouet ouessantin, fabrication d'une maquette à l'effigie d'un phare de la mer d'Iroise, retrouvez les éco-acteurs engagés dans la transmission des connaissances et des savoirs-faire de la Réserve de biosphère des îles et de la mer d'Iroise !**

## HIPPOCAMPE

### Ateliers et cours à l'année à la mode zéro déchet

Anne ouvre toute l'année les portes de sa boutique-atelier. On peut très bien venir s'y faire plaisir pour papoter autour d'un thé ou d'un atelier de couture. Tous les niveaux sont les bienvenus et les ateliers sont variés, autour de la récup' et du zéro déchet. En 1 à 2 heures, vous repartez avec :

- › un kit de lingettes démaquillantes,
- › un sac à vrac,
- › un sac bowling créé à partir d'un jean,
- › des éponges tawashi fabriquées avec d'anciens tee-shirts...

Ici, la convivialité et le partage de savoir-faire et d'idées sont de mise ! Et pour les Ouessantins.es, des cours de couture sont organisés au fil de l'année pour le plaisir d'échanger et de créer.

### En pratique :

- › Cours thématiques d'1h-1h30-2h, de 15 à 30 € (matériel, fourniture et tuto compris)
- › Cours à l'année, 1 fois/semaine, 4 personnes maximum
- › Programme sur : [www.facebook.com/Hippocampe](http://www.facebook.com/Hippocampe)
- › Ouessant
- › Anne Morin : 06 09 41 82 61



## BARNABÉ FILE DOUX

### Tisser le lien entre nous

Ancienne institutrice, Gwenaëlle a le goût de transmettre et de partager son savoir (-faire). Ainsi, elle organise régulièrement des ateliers pour les enfants, adultes et les deux en même temps, car elle aime voir les générations et les horizons se mélanger autour d'un même projet :

- › modélisation d'un phare ou d'une maison ouessantine en 2D et montage de la maquette,
- › gravures ou cyanotypes inspirés d'Ouessant,
- › fabrication de badges, stickers, tee-shirts personnalisés...

Tous les supports et les moyens sont bons pour passer un bon moment et repartir avec un petit bout d'Ouessant chez soi !

### En pratique :

- › Atelier d'une heure, 15 €
- › Programme sur : [www.facebook.com/Barnabefiledoux](https://www.facebook.com/Barnabefiledoux)
- › 06 20 53 64 06





## CHEZ LOUISE

### Des ateliers pour se reconnecter à la nature ouessantine

Diane est aussi passionnée que passionnante ! En partant du constat que « nous ne sommes rien et que la nature est tout », vous vous immergez dans un univers mettant en lumière le règne minéral, végétal et animal. Ainsi, à travers 3 thématiques, vous découvrez les secrets de la **phytothérapie** et **cosmétologie** ouessantine autour des :

- › plantes médicinales sauvages et cultivées localement,
- › miel de l'abeille noire d'Ouessant,
- › algues marines de la mer d'Iroise.

Les ateliers se déroulent en 1h30 de théorie pour s'informer et sensibiliser sur le thème choisi et 1h30 de pratique où vous créez et repartez avec 4 produits de beauté et de soin 100 % naturels ainsi que les recettes pour les refaire chez vous.

### En pratique :

- › Atelier de 3 heures, 60 € - ateliers week-end et à la semaine (se renseigner)
- › Programme sur : [www.chezlouisedouessant.com](http://www.chezlouisedouessant.com) [www.facebook.com/savonnerie.ouessant](https://www.facebook.com/savonnerie.ouessant)



## MÉLUS MOUDEZ

### Apprendre une nouvelle façon de cuisiner et de bien manger !

Gwenaëlle est une passionnée qui va au bout de ses idées et de ses engagements. En se formant à l'herboristerie et à la cuisine, elle a pu mener à bien son projet et proposera dès l'été 2022, des ateliers autour de la diététique et de la nature. En effet, elle cueille ses idées de recettes en récoltant des plantes sauvages : orties, ronce, plantain, et même invasives telles que griffe de sorcière, renouée du Japon, criste marine... En informant sur leurs aspects nutritifs, médicinaux et rôles sur l'écosystème, les stagiaires se cultivent tout en se faisant plaisir... Recettes sucrées ou salées, gourmandes ou diététiques, choisissez l'atelier qui vous plaît !

### Entre nous !

*Gwenaëlle propose aussi un accompagnement sur la durée pour les Ouessantin.e.s qui souhaitent trouver un meilleur équilibre dans leur alimentation et leur rythme de vie : renseignez-vous !*

### En pratique :

- › Atelier d'une demie-journée, repas compris 45 € (sur réservation)
- › Programme sur : [www.facebook.com/Melus-Moudez-141747514688946](https://www.facebook.com/Melus-Moudez-141747514688946)
- › Gwenaëlle Mazé : 06 59 70 73 16



# SE CULTIVER AU NATUREL !

**Idéales pour se déconnecter, les îles sont aussi des destinations parfaites pour se reconnecter avec la nature, mais aussi la culture ! Sentier d'interprétation, jeu, livres ou guides, découvrez toutes les actions mises en place par les gestionnaires de la Réserve de biosphère et les acteurs du territoire pour en apprendre plus sur les îles et leurs patrimoines.**



**Les îles sont des territoires fragiles, n'oubliez pas les bons gestes pour les préserver !**

- ➔ Laissez les fleurs sauvages et les galets à leur place
- ➔ Tenez vos chiens en laisse
- ➔ Restez sur les sentiers balisés
- ➔ Respectez les murets de pierres sèches
- ➔ Rapportez vos déchets avec vous

## VISITER MOLÈNE EN GARDANT TOUJOURS UN ŒIL SUR LA MER

Venez découvrir la richesse des patrimoines et la biodiversité remarquable de l'île de Molène à travers un sentier de 4 km idéal pour les amoureux de la nature. Muret en pierre sèche, ressource en eau douce, récolte du goémon, paysages insulaires, ce parcours vous invite à la découverte des patrimoines culturels, historiques, économiques, sociaux et environnementaux de l'île.

### Bonus : Jeu de piste sur Molène !

Retrouvez le Jeu de Piste de Molène dans le Guide de Molène disponible à la gare maritime et suivez le parcours à travers l'île pour retrouver les lieux cachés et la phrase mystère. À travers ce jeu, mis en place par le Parc d'Armorique, vous en apprendrez plus sur les caractéristiques de la vie molénaise. Idéal pour une balade en famille !

## UNE BALADE SUR L'ÎLE DE SEÏN

En longeant le chemin menant jusqu'au phare de Goulenez, partez à la découverte des patrimoines en tournant dans un petit sentier menant au cœur de l'île. Vous y rencontrerez une chapelle, des fours à soudes, des histoires de la vie d'antan, mais également une biodiversité caractéristique de l'île de Sein. Dans le bourg, tentez de retrouver les citernes et puits garants du maintien de la quantité d'eau douce si importante en milieu insulaire !

### Carte « Évadez-vous sur l'île de Sein »

Indispensable, cette carte gratuite, mise à disposition dans les gares maritimes, a été créée par l'éco-acteur Radoo.

Elle vous donne toutes les informations que vous devez connaître en arrivant et en repartant de Sein !

## CIRKWI, L'APPLI GUIDE !

Pour en apprendre plus sur les îles et la mer d'Iroise, retrouver les parcours des îles de Sein et de Molène sur l'application Cirkwi !

➤ **Conseil :** téléchargez vos circuits avant de venir sur les îles !





## TRAVERSÉES ET BALADES COMMENTÉES

Tout l'été, profitez de la traversée à bord des bateaux de la Compagnie Penn ar Bed pour découvrir la richesse de la faune et la flore de la Réserve de biosphère. Fous de Bassan, grands dauphins, phoques gris, les amateurs vous aident à repérer les espèces emblématiques de la mer d'Iroise. Une fois sur les îles, continuez la découverte de ces milieux fragiles et admirez les couleurs des bruyères et ajoncs ainsi que les oiseaux qui s'y cachent au cours de balades commentées.

› Penn ar Bed 02 98 80 80 80 - Gratuit.

## PETITES BALADES DES MUSEES

Des balades guidées au départ des musées d'Ouessant à la découverte des patrimoines insulaires toute l'année sur réservation, renseignement dans les musées et à l'office du tourisme.

## KALON-EUSA, DÉCOUVERTE DES SECRETS D'OUESSANT

Balades découvertes, visites guidées, animations nocturnes ou encore ateliers patrimoine, Ondine Monin vous propose de découvrir la richesse de l'histoire, de la culture et des patrimoines de l'île d'Ouessant.

## ÎLES, REFUGES DES OISEAUX

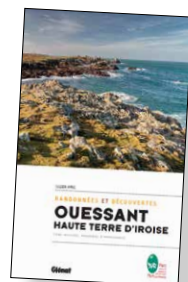
Les îles de la mer d'Iroise sont des sites exceptionnels pour l'étude des migrations d'oiseaux. À l'automne venez observer les puffins fuligineux, faucons, pingouins torda, émerillon et bien d'autres espèces présentes sur les îles...

› Pour en savoir plus : [www.cemo-ouessant.fr/](http://www.cemo-ouessant.fr/)

## LIVRE OUESSANT, HAUTE TERRE D'IROISE

En découplant l'île en 6 parties, Julien Amic nous invite à découvrir l'île d'Ouessant dans ses moindres détails ! De la Pointe de Pern au port du Stiff en passant Keranchas et Porz Gwenn, apprenez à connaître Ouessant, ses paysages, ses acteurs et ses patrimoines. Illustré de photos servant de repères visuels, vous vous transformez en véritable guide touristique !

› En vente à l'écomusée d'Ouessant, l'Office de tourisme et en librairie.





# BIENVENUE À BORD !



<https://biosphere-iroise.pnr-armorique.fr/>  
[biosphere-iroise@mab-france.org](mailto:biosphere-iroise@mab-france.org)  
@Iroise.Biosphere.Unesco



Crédits photos : couverture : Emmanuel Berthier, BTO - Ferme de l'île de Quéménès - Ronan Gladu, CRTB - Hervé Ronné / p. 3 : Paul Marec - Emmanuel Berthier, BTO - Eugénie Ragot, BTO / p. 4 : Eugénie Ragot, BTO - Pierre Portait / p. 5 : PNRA / p. 6 : Hervé Ronné / p. 7 : PNRA / p. 8 : PNRA / p. 9 : Association Toell - Xavier Bonnet / p. 10 : PNRA / p. 11 : Ferme de l'île de Quéménès / p. 12 : Anne Laure Guinoiseau - Hervé Ronné - PNRA / p. 13 : Xavier Dubois, CRTB - PNRA / p. 14 : Anne Monin - Gwenaëlle Baamara / p. 15 : PNRA - Christelle Le Gall / p. 16 : Emmanuel Berthier, BTO - Camille Belurier, PNRA / p. 17 : Penn Ar Bed / p. 18 : Elen Etienne - Gwenaëlle Mazé / p. 19 : F. Jaclain / p. 20 : Azen - Emmanuel Berthier, BTO - Pierre Portait / p. 21 : Emmanuel Berthier, BTO / p. 22 : Julien Amic - Eugénie Ragot, BTO - PNRA / p. 23 : Cloé Provost, PNRA - Thibaut Thierry, PNRA / p. 24 : Christelle Le Gall - Gwenaëlle Baamara / p. 25 : PNRA - Gwenaëlle Mazé / p. 27 : Penn Ar Bed - Cloé Provost, PNRA - Marielle Chaumien, PNRA - Agathe larzillière / p. 28 : Ferme de l'île de Quéménès.