



BRETAGNE®

ESPACE MER
BRETAGNE



GUIDE - CONSEIL ESPACE MER® 2023

Tourisme nautique et de bord de mer

SUR LA DESTINATION TOURISTIQUE BREST TERRES OCÉANES

Brest
terres
océanes 
BRETAGNE
INTENSE

www.pro.brest-terres-oceanes.fr



Espace Mer® Découverte, Coaching, Sport à chacun son voyage

Que ce soit par la découverte, le coaching ou le sport, il y en a pour tous les niveaux et toutes les envies. Débutant ou expérimenté, on se laisse embarquer par des professionnels pour une balade en vieux gréement, un stage de stand up paddle, une session sportive de kayak en mer, ou encore une découverte pêche en rivière...

Avec ce large panel d'activités, de l'initiation au perfectionnement, on vit au rythme des flots. À travers les Espaces Mer®, on voyage dans un univers qui nous ressemble.

Découverte

Des offres accessibles à tous sans effort. Pour le plaisir, la sécurité, la proximité à la nature, le « faire ensemble », la convivialité...

Coaching

Des offres d'accompagnement individuel et de conseils personnalisés.

Sport

Des offres pour se dépasser et se perfectionner.

SOMMAIRE



Le Contexte régional	P. 4 & 5
La destination touristique Brest terres océanes	P. 6 à 9
Un bassin de pratique privilégié et une offre riche et diversifiée	P. 7
Zoom sur la balade nautique, un label animé par Nautisme en Bretagne	P. 9
La boîte à outils " valorisation des pratiques nautiques "	P. 10 à 20
Découverte, coaching, sport : classer l'offre.....	P. 10
Les points de blocages et réticences	P. 11
Le cahier des charges Espace Mer®	P. 17
Les bienfaits de la mer et des pratiques nautiques	P. 18
Les offices de tourisme de Brest terres océanes	P. 20



Le contexte régional

L'enquête REFLET réalisée en 2016 (actualisation en cours) par le Comité Régional du Tourisme de Bretagne, nous a permis de mieux connaître le comportement des touristes vis-à-vis de la pratique nautique en Bretagne.

Chaque année, 13 millions de touristes viennent visiter notre belle région. Quelles sont leurs principales motivations ?

- 69 % > La nature, les paysages, le littoral
- 38 % > Le patrimoine culturel et historique
- 35% > La découverte d'un nouvel endroit

A noter, 6% choisissent la Bretagne pour les activités nautiques.

Grâce à des enquêtes nationales, nous savons également, que 60% des gens sont attirés par la mer et aimeraient faire un tour sur l'eau. Qu'en est-il une fois sur place ?

Par ailleurs, grâce aux résultats de l'enquête REFLET, nous apprenons que 24% des visiteurs ont réalisé une balade en mer durant leur séjour et 11% ont pratiqué une activité nautique. Cela porte à 35% le taux de passage à l'acte. Les enquêtes nationales nous indiquent que 60% des français iraient bien faire un tour sur l'eau, s'ils en avaient l'occasion. Nous avons donc encore 25% de marge de progression pour atteindre les 60% de déclaration d'intention.

Il existe donc un véritable décalage entre les intentions de pratique et la réalité.



L'enquête REFLET nous a permis d'aller plus loin et de découvrir les raisons du non passage à l'acte.

13 MILLIONS de touristes en Bretagne, 35% sur l'eau

Les raisons du « NON PASSAGE À L'ACTE »



Fort de notre expérience, nous avons identifié 2 leviers pour convaincre au passage à l'acte :

- **Réservation / achat en amont** (à l'OT ou en ligne sur le site du prestataire) : En réservant et en achetant la prestation en amont, le visiteur ne pourra plus dire qu'il n'a pas le temps ou que la météo n'est pas adaptée.
- **Conseil en office de tourisme** : Plusieurs choses s'expliquent et s'argumentent et les conseillers en séjour ont un grand rôle à jouer pour lever les freins à la pratique et pour encourager à la réservation.



Brest terres océanes



Chers partenaires,

La destination touristique Brest terres océanes représente l'un des 10 univers bretons, bien identifiés par les touristes et qui se détachent des contours administratifs pour répondre à leurs attentes. Chaque destination est appelée à développer son offre touristique singulière.

Brest terres océane se caractérise de son côté par :

- La plus forte concentration de phares au monde
- Une rade exceptionnelle
- Le bout du monde à portée de mains
- Une variété différenciante de paysages
- Une offre riche et complémentaire : du littoral à l'urbain

Aussi, le Groupement d'Intérêt Public qui porte la destination touristique a retenu 5 axes dans sa stratégie de développement 2022 - 2026, les 3 premiers sont dits différenciants et les 2 derniers structurants :

- La Route des Phares
- La rade
- Cultures, Patrimoines, Tourisme urbain
- L'itinérance douce
- Les expériences nautiques

En matière de développement et de valorisation de l'offre nautique, le G.I.P. a fait le choix de s'appuyer sur Nautisme En Bretagne et un Espace Mer® à l'échelle de la destination a été officiellement lancé en mars 2020.

Merci à chacun de s'approprier l'Espace Mer de Brest terres océanes et d'en devenir ambassadeur !

Le Président,
Patrick Leclerc



Un bassin privilégié

La destination touristique Brest terres océanes possède tous les atouts nécessaires à la bonne pratique du nautisme avec notamment un bassin de pratique privilégié et une offre riche et diversifiée :

- 3 abers (Wrac'h, Benoît, Ildut)
- 1 rade unique (histoire, records), espace sécurisé
- 1 archipel d'îles
- 2 rivières (Aulne et Elorn)
- 20 phares, dont 6 accessibles à la visite
- Le premier Parc Naturel Marin de France (Iroise)
- Un peu de Manche, un peu d'Atlantique... un mélange d'eaux uniques > une grande biodiversité
- Le canal de Nantes à Brest
- Des plages de sable fin, de galets, des criques...
- Des spots de surf et de plongée avec une réputation internationale
- Le 1^{er} wakepark breton
- Le 1^{er} prestataire de raid canyon breton
- Des événements nautiques internationaux (course au large, fêtes maritimes, mais aussi voile légère)
- Le GR®34

Une offre riche et diversifiée

825 offres accessibles à la clientèle touristique et excursionniste.



Zoom sur la balade nautique, un label de Nautisme en Bretagne

Nautisme en Bretagne a créé un produit accessible à tous, pour faire découvrir la mer, son environnement et son patrimoine. Il s'agit d'offres sur tous supports et de courte durée répondant aux exigences de la clientèle touristique et des clientèles ne possédant aucune culture nautique.



LES ENGAGEMENTS

- L'accompagnateur est un professionnel diplômé d'Etat et certifié accompagnateur nautique
- Le matériel est en parfait état de fonctionnement
- Un équipement de sécurité et de confort est fourni
- L'activité est respectueuse de l'environnement
- L'embarquement est immédiat

LES BALADES ET RANDO SUR LA DESTINATION

CENTRE DE VOILE ABER WRACH

- La Côte des Légendes en kayak

SURFING DES ABERS

- Stand up paddle dans les Abers

LOCUSPORT

- L'aventure paddle en rade de Brest
- Les grottes de Morgat en paddle

LOCH MONNA

- Voile traditionnelle en rade de Brest

LA RECOUVRANCE

- Voilier traditionnel

BREST BRETAGNE NAUTISME

- Les perles de la Rade en kayak ou en voilier

CLUB LEO LAGRANGE

- Le bout du monde en paddle
- Balade en Filao

LE GRAND BLEU

- Voile traditionnelle baie de Camaret

CENTRE NAUTIQUE CROZON MORGAT

- Découverte Nature en Kayak
- Balade voilier en Baie de Douarnenez

CATAVOILE 29

- Catamaran en presqu'île de Crozon
- Balade nature en pirogue hawaïenne

NAUTISME EN PAYS D'IROISE

- En kayak au fil de l'Aber Ildut

OUESSANT KAYAK

- Kayak autour de l'île d'Ouessant

AVIRON DE MER DE PLOUGONVELIN

- Aviron de mer anse de Bertheaume

CENTRE NAUTIQUE DE PLOUGUERNEAU

- Plouguerneau en voilier traditionnel

GLAZ EVASION

- Balade kayak abers et îles
- Balade paddle abers et îles
- Sunset kayak abers et îles
- Minicamp. Kayak vers les îles

KOREJOU PLONGEE

- Plongée sur l'Amoco Cadiz



Balade et rando NAUTIQUE BRETAGNE

PLOUGUERNEAU EN VOILIER TRADITIONNEL

FINISTÈRE

DURÉE: 1h30

NIVEAU: FACILE

"NAVIGUEZ ET DÉCOUVREZ PLOUGUERNEAU"

Le club nautique, conjointement avec l'écomusée de Plouguerneau, vous propose de découvrir la navigation en voilier traditionnel sur des cotres de travail utilisés autrefois pour la récolte des algues et la pêche ciblée dans le pays des Abers.

Partez à la découverte d'un bord de mer riche et varié, typique du nord Finistère. Naviguez à l'ancienne aux détours d'îlots et de criques innombrables où la faune (et notamment les phoques) évolue en toute liberté.

Vous pourrez par la suite visiter le musée des goémoniers à Plouguerneau qui retrace le quotidien des goémoniers du début du 20^{ème} siècle à nos jours (entrée : 4 €) - www.ecomusee-plouguerneau.fr

RÉSERVEZ 02 98 04 50 48 - cplouguerneau@wanadoo.fr - www.cn-plouguerneau.com

Balade et rando NAUTIQUE BRETAGNE

LES ABERS EN STAND UP PADDLE

FINISTÈRE

DURÉE: 1h30

NIVEAU: FACILE

"DÉBOUT SUR L'EAU. UN MOMENT PRIVILÉGIÉ AU CŒUR DE LA NATURE"

Surfing des Abers vous propose des balades «nature» en stand up paddle dans les 3 Abers du Léon : Aber Benoît, Aber Wrach et Aber Ildut. Une balade originale à la découverte de ces estuaires typiques de la côte nord du Finistère.

À la frontière entre la terre et la mer, vous vous promènerez à travers des paysages riches en activités, en histoire et en biodiversité.

RÉSERVEZ 06 63 87 91 73 - contact@surfing-abers.com - www.surfing-abers.com

Balade et rando NAUTIQUE BRETAGNE

AVIRON DE MER DANS L'ANSE DE BERTHEAUME

FINISTÈRE

DURÉE: 1h30

NIVEAU: FACILE

"NAVIGUER AUTREMENT DANS LE PARC MARIN D'IROISE"

Vous embarquez sur la plage du Trez Hir pour trouver toute la tranquillité d'une balade en mer en direction du fort de Bertheaume.

Cet îlot, tel un vaisseau de pierre, maintes fois remanié, est depuis des siècles la vigie d'entrée de la rade de Brest. Passé le fort, on met cap plein ouest, en direction du phare de St Mathieu.

Le Parc Marin d'Iroise offre à la découverte plusieurs champs d'algues multicolores dans la crique des Trois Curés et au pied du fort de Bertheaume, et si vous avez de la chance, phoques ou dauphins seront au rendez-vous !

RÉSERVEZ 06 19 69 14 70 - aviron.plougonvelin@gmail.com - www.avironplougonvelin.fr/stages

La boîte à outils, Valorisation des pratiques nautiques

Les offres nautiques sont classées suivant 3 univers répondant aux envies de pratiques : Découverte, Coaching et Sport.

Découverte

- Aucun niveau technique n'est nécessaire,
- La location de matériel débutant ne nécessitant pas de prise en main et utilisable sans prérequis est aussi dans l'univers de découverte.

Coaching

- La particularité de cet univers : la personnalisation de l'apprentissage et le rapport privé avec le coach,
- Prestations personnalisées pour 1 ou 2 personnes. Le niveau est adapté à chacun,
- Prestations encadrées, personnalisées et individuelles que l'on soit débutant ou expert.

Sport

- Prestation collective pour personnes ayant déjà un niveau technique,
 - Dans la rubrique SPORT, on retrouve :
 - Toutes les pratiques encadrées collectives proposées à des personnes déjà initiées qui cherchent à se perfectionner,
 - La location de matériel typé sport et nécessitant un certain niveau pour y accéder, ex : kayak porté, SUP typé race, shortboard pour le surf, etc ...
 - Cas particuliers : on retrouve aussi dans cette rubrique toutes les pratiques encadrées collectives qui nécessitent un réel engagement physique ou psychologique.
- Certaines activités ne nécessitant pas de compétences particulières, mais une très bonne condition physique.

Les points de blocages et de réticences

On compte 13 millions de touristes par an en Bretagne, 35% sur l'eau : Comment lever les points de blocages et de réticences, selon le type de découvertes et de visiteurs ?

BLOCAGES ?	TYPE DE DÉCOUVERTE ?	TYPE DE VISITEURS ?	ACTIONS !
N'a jamais pratiqué	Découvrir la mer	Famille composée de 2 adultes et 2 enfants de 3 et 6 ans	Valoriser une approche large et sécurisée de la mer
La peur	Pratiquer une activité : la pêche	Famille composée de 2 adultes et 2 enfants	Privilégier des « mots » et des « actes » pour rassurer un parent apeuré : - Quand on évoque le gilet de sauvetage, préférer l'appellation gilet de flottabilité - Valoriser l'expérience du prestataire - Proposer un jour de météo favorable - Mettre en relation le parent et le prestataire (par téléphone ou entretien en vis à vis...)
Pas envie d'être seul	Vivre et partager une expérience nautique	Personne seule, parisien de 30 ans, cadre dynamique et sportif	- Favoriser des activités en groupe et/ou coachées - Privilégier des activités sous forme de stage. - Dans tous les cas préciser que les personnels encadrant sont mixtes et trentenaires
Budget contraint et souhait d'activité en groupe	Pratiquer une activité : découverte nautique	Familles et enfants débrouillards et sportifs	Encourager les activités faisables en famille et proposant une tarification préférentielle (famille nombreuse)



BLOCAGES ?	TYPE DE DÉCOUVERTE ?	TYPE DE VISITEURS ?	ACTIONS !
Crainte du mal de mer et non sportif	Découvrir la mer	Séniors et 1 ^{re} fois en BZH	Mettre en avant : <ul style="list-style-type: none"> - Pour les bateaux à moteur, des traversées courtes. - Pour les bateaux à voile, une navigation sur un plan d'eau peu agité, un bateau stable. Le conseil d'expert « j'évite le mal de mer » : <ul style="list-style-type: none"> - Manger, porter des vêtements chauds. - Préférer la pratique nautique plus soft en rivière. - Éviter le bateau à moteur qui brasse les odeurs de gasoil. - Privilégier le bateau à voile qui permet un renouvellement d'air continu.
Ne sait pas nager, avec enfant	Pratiquer une activité nautique ensemble (à 4)	Grands-parents avec leurs petits enfants	Sécurité et tempo ! Activité de 2 heures (pas trop long pour les enfants), sécurisant (barrières de sécurité sur le bateau) et adapté à toute météo. À bord, l'enfant peut tenir la barre et s'occuper, sur terre il peut découvrir les plaisirs de la pêche à pied.
Ne sait pas nager, adulte	Pratiquer une activité : la pêche en mer	3 amis, seniors, en forme physiquement	Rassurer le visiteur : <ul style="list-style-type: none"> - Guide de pêche officiel donc formé au secourisme en mer - Gilet de flottabilité
Plusieurs niveaux de pratiques	Faire une activité nautique	Couple, 25-30 ans	- Les 2 sur le même plan d'eau et chacun va à son rythme
Une pratique à 2 sans les enfants	Pratique nautique pour expérience à deux	Un couple sportif avec 2 jeunes enfants	Les enfants sont confiés à une équipe de professionnels de l'animation, équipe dédiée aux enfants, les parents peuvent profiter de leur activité nautique en toute tranquillité
Ne peut pas mettre la tête sous l'eau	Pratique nautique et sensation forte	Une bande d'amis (6)	Les sensations sans le plongeon !
Vivre des sensations fortes	Pratique nautique et sensation forte	Ados et jeunes adultes	La compétition, l'émulation entre 2 équipages... et l'association air mer

Pensez-y...



Nautisme et handicap

- Il est souhaitable de faire remonter les informations fiables et vérifiées pour les offres à l'échelle de la Destination,
- Beaucoup de prestataires nautiques s'organisent pour faire vivre une expérience nautique pour les personnes à mobilité réduite, mais elle n'est pas forcément labellisée,
- Il est préférable d'indiquer que l'offre est accessible aux personnes à mobilité réduite, sous réserve d'une approbation du label Tourisme et Handicap.



Le mal de mer

- Pour lutter contre le mal de mer : manger, porter des vêtements chauds,
- Préférer la pratique nautique plus soft en rivière,
- Eviter le bateau à moteur qui brasse les odeurs de gasoil,
- Privilégier le bateau à voile qui permet un renouvellement d'air continu.

Affronter ses peurs, des « mots » et des « actes »

- Quand on évoque le gilet de sauvetage, préférer l'appellation gilet de flottabilité,
- Valoriser l'expérience du prestataire,
- Proposer un jour de météo favorable,
- Mettre en relation le parent et le prestataire.
(par téléphone ou entretien en vis à vis...)



L'eau est froide

- Si le client est bien équipé, il n'aura pas froid et passera un bon moment.
- Les professionnels fournissent des combinaisons pour la pratique de toutes activités où l'on peut être amené à se mouiller.
- Ces combinaisons sont faciles à enfiler, plusieurs tailles sont disponibles ainsi que des modèles pour les femmes.

La personne ne sait pas nager

- Les sorties sur voilier traditionnel et bateau à moteur sont à privilégier,
- Un gilet de flottabilité pourra être conseillé.

Je n'ai pas le temps

- Il existe des offres de courte durée. Exemples : louer une embarcation pour une heure, s'inscrire à une promenade nautique d'une durée de deux heures...

Ce ne sera jamais anodin d'aller sur l'eau !

Le client hésitant sautera le pas s'il est rassuré et s'il trouve réponse à ces questions les plus fréquentes.

C'est trop cher

- Valoriser la qualité. Le matériel et l'expertise des encadrants justifient le coût de certaines prestations. Il est possible d'orienter les clients vers des sorties à coût modéré :
 - Dans le cadre d'un stage, conseiller 3 plutôt que 5 demi-journées.
 - Louer un kayak ou un Stand Up Paddle en autonomie et à l'heure.

C'est trop technique

- Le matériel a beaucoup évolué, il est plus léger, plus ergonomique,
- Les techniques d'apprentissage sont devenues plus ludiques,
- Il existe maintenant des prestations adaptées aux différents profils de clientèles.

Mon enfant a peur de l'eau

- Les moniteurs savent évaluer le degré d'appréhension et propose un type de cours approprié,
- Le port du gilet de flottabilité permet de rassurer les clients.

Peur de chavirer

- Le matériel moderne est plus sécurisant, le moniteur est à proximité, le client possède un gilet de flottabilité,
- Les voiliers traditionnels sont conçus pour faire face aux conditions de navigations,
- Les professionnels sont à bord et maîtrisent leur voilier.

Peur des changements météo

- Les professionnels sont expérimentés, connaissent très bien leurs sites de pratiques et les différents supports. Ils savent quand sortir ou quand annuler une séance. Ils savent adapter les séances aux conditions météo sur l'eau.

Il n'y a pas d'offres

- Un grand travail de recensement de l'offre a été fait à l'échelle de la destination touristique pour la rendre lisible.
- Les conseillers en séjour peuvent ainsi aider le visiteur à trouver une offre correspondant à ses envies.



Le cahier des charges ESPACE MER

Les professionnels référencés dans l'Espace Mer se situent ou exploitent sur le territoire de Brest terres océanes. Ils sont organisés pour répondre aux demandes des visiteurs, selon le cahier des charges ci-dessous.

1° Etre ouvert en juillet et août au minimum
(et sur les ailes de saison)

2° Avoir un site internet mis à jour régulièrement
(et de la vente en ligne)

3° Etre organisé pour répondre aux mails et appels téléphoniques
(dans les 24 heures)

4° Proposer des sorties encadrées par du personnel possédant les qualifications et / ou cartes professionnelles pour encadrer les activités correspondantes

5° Proposer au moins une sortie par semaine à la clientèle touristique

Les bienfaits de la mer et des pratiques nautiques

Les effets sont nombreux, mais nous, habitants du bord de mer, on a tendance à les oublier et à les banaliser. Voici les 5 principaux bienfaits !

1° Les paysages marins réduisent notre stress

Ceux d'entre nous qui vivent dans un environnement urbain subissent une pression quotidienne. Selon l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé), plus de 300 millions de personnes sont atteintes de dépression et plus de 260 millions souffrent de troubles anxieux. Un stress pouvant être soulagé par une migration vers une zone côtière. La mer est un espace réparateur ayant un effet bénéfique sur notre humeur.

De ce fait, ceux qui résident près de la mer seraient plus détendus. C'est ce qu'a démontré l'étude MENE (Monitor of Engagement with the Natural Environment), lancée en 2009, qui s'est intéressée aux utilisations des milieux naturels. Pour la plupart des personnes interrogées, les espaces côtiers constituaient les lieux les plus revitalisants. L'eau nous apporte en elle-même un sentiment de quiétude, de par le bruit des vagues, l'odeur des algues ou encore le contact du sable sous nos pieds.

2° L'océan et ses bienfaits

Naturellement riche en oligo-éléments et sels minéraux, l'eau de mer vous communiquera ses bienfaits en franchissant la barrière de l'épiderme. L'eau de mer agit également sur la cicatrisation et est une alliée des voies respiratoires. L'air du bord de mer a la réputation, bien méritée, d'être bon pour la santé : riche en ions négatifs, il est également chargé en iode. Les ions négatifs agissent sur l'organisme humain en apportant bien-être et détente. Ils soulagent des maux tels que l'asthme, la fatigue, la dépression, les migraines...

Les espaces bleus nous apportent une respiration de meilleure qualité car au bord de l'eau, la pollution est moindre. Le fait de respirer l'air marin permet de prévenir les cas de maladies ou troubles respiratoires. Certains chercheurs du New England Journal of Medicine ont découvert que le fait d'inhaler des solutions salines concentrées contribue à améliorer la fonction pulmonaire. La mer est un véritable remède : elle nettoie nos poumons et facilite une meilleure respiration.

3° Les activités nautiques renforcent l'estime de soi

La mer permet un développement de notre estime personnelle. Pratiquer des activités au bord de l'eau réduirait la tension tout en nous donnant de l'assurance. Selon plusieurs études, un environnement naturel réduit notre impression d'effort. Cela permet de fournir un effort supérieur et ainsi d'accroître notre motivation.

Toujours selon l'étude MENE, les résidents côtiers estiment qu'un des bienfaits de leur lieu d'habitation est l'accomplissement personnel. Pour eux, les activités aquatiques et exercées près de la mer comblent un besoin de se dépasser. Elles peuvent provoquer un sentiment de bonheur et de compétence.

4° Un travail musculaire en apesanteur

Immergé au moins jusqu'au sternum, notre corps est déchargé de son propre poids. Un travail musculaire en apesanteur, intensifié par la salinité de l'eau de mer, peut alors s'effectuer tout en préservant les articulations. Crawl, brasse... seuls les muscles travaillent, en résistance à l'eau. Pour renforcer vos efforts de manière ludique, munissez-vous de palmes et d'un tuba.

N'ayons pas peur de boire la tasse. L'eau de mer est pleine de vertus pour les sinus qu'elle nettoie des pollutions citadines. Comprimés toute l'année dans des chaussures serrées, vos pieds ont bien besoin d'être soignés. Le sable et la mer sauront leur apporter un vrai réconfort. Marcher longuement pieds nus dans le sable est excellent pour muscler vos pieds et les tonifier. Et pour améliorer la circulation sanguine et affiner cuisses et jambes, la marche dans l'eau est idéale.

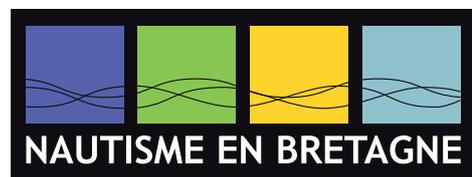
5° Bienfaits des produits de la mer

Saviez-vous qu'il existe des ampoules d'eau de mer vendues en pharmacie et parapharmacie à consommer en cure ? Sans aller jusque là, vous pouvez mettre de la mer dans votre assiette en consommant poissons, crustacés et mollusques marins. Ils contiennent des acides gras qui luttent contre le mauvais cholestérol, du calcium, des vitamines (B12 et D) et de l'iode. Les algues représentent un prodigieux capital santé. Brunes, vertes ou rouges, les algues (25 000 espèces environ) récupèrent et concentrent 50 000 fois la plupart des oligoéléments présents dans l'eau de mer. En fonction des espèces, elles stimulent le système endocrinien et la circulation sanguine, renforcent le système immunitaire, favorisent la calcification...





CATHERINE LE BOT
catherine.lebot@brest-terres-oceanes.fr



contact@nautisembretagne.com