

# La 383

1<sup>ÈRE</sup> ÉDITION



BRETAGNE<sup>®</sup>

*La journée événement sur*

LES PHARES DE  
L'ÎLE VIERGE,  
LANVAON,  
ET L'ÎLE WRAC'H !

14  
SEPT  
20  
24

PLOUGUERNEAU



## LE MOT DU **PRÉSIDENT**

C'est avec un immense plaisir que nous vous annonçons la première édition de la course "La 383", une course contre la montre unique en son genre, organisée dans le phare de l'île Vierge à Plouguerneau, le plus haut phare d'Europe.

Cet événement marque une étape importante dans notre mission qui est de valoriser le patrimoine maritime exceptionnel de notre région et de dynamiser l'offre touristique hors saison.

En alliant sport et culture, "La 383" promet d'être une journée riche en émotions et en découvertes, rassemblant sportifs, familles et passionnés du patrimoine. Nous remercions chaleureusement tous nos partenaires, bénévoles et les collectivités locales pour leur soutien indéfectible.

*Hervé Oldani*  
*Président de l'Office de Tourisme du Pays des Abers*



PHARE DE  
**L'ÎLE VIERGE**  
LA «383»,  
COURSE CONTRE LA MONTRE  
DANS LE PLUS HAUT  
PHARE D'EUROPE

Diffusion de la course sur grand  
écran à la pointe du Castel Ac'h  
11h à 17h



+ D'INFO SUR  
**ABERS-TOURISME.COM**

**NOUS CONTACTER**

**Office de tourisme du Pays des Abers**

office@abers-tourisme.com

**02 98 04 70 93**

TOUR DE  
**L'ÎLE VIERGE**  
EN SEMI-RIGIDE  
avec Aber Wrac'h Odysée  
Payant - Sur réservation

POINTE DU  
**CASTEL AC'H**  
INITIATION AUX JEUX  
TRADITIONNELS EN BOIS  
13h à 17h - Gratuit

PHARE DE  
**L'ÎLE WRAC'H**  
SOIRÉE FESTIVE  
danse, théâtre, concert,  
conteur, maquillage enfants,  
buvette sur place  
18h à 20h30 - Gratuit

PHARE DE  
**LANVAON**  
EXPOSITION PHOTOS  
DES PHARES DU MONDE ENTIER  
DIFFUSION DE LA COURSE  
SUR GRAND ÉCRAN  
buvette sur place  
11h à 18h - Gratuit

BALADE SUR  
**«LES PAS DES  
GOÉMONIERS»**

avec Goulc'han Kervella  
Départ du parking de Saint-Cava  
jusqu'à la pointe du Castel Ac'h  
14h - Gratuit

**1****PHARE DE L'ÎLE VIERGE**

la «383», la course contre la montre

**2****TOUR DE L'ÎLE VIERGE EN SEMI-RIGIDE (30 min) avec Aber Wrac'h Odyssee****3****POINTE DU CASTEL AC'H**Initiation aux jeux traditionnels en bois  
Diffusion de la course sur grand écran**5****PHARE DE LANVAON**Exposition photos, buvette  
Diffusion de la course sur grand écran**4****PHARE DE L'ÎLE WRAC'H**

Soirée festive : danse, théâtre, concert, conteur, maquillage enfants, buvette

**6****PARKING DE SAINT-CAVA  
POINTE DU CASTEL AC'H**

Balade sur «les pas des goémoniers»



# La 383

1<sup>ÈRE</sup> ÉDITION



Cette compétition individuelle mettra à l'épreuve une centaine de coureurs, chacun cherchant à enregistrer le meilleur temps sur un parcours des plus exigeants.

## LE PARCOURS :

Les participants devront gravir les 365 marches de granit en colimaçon du grand phare de l'île Vierge, suivies de 18 marches en ferraille menant au chemin de ronde. Le départ sera donné à l'entrée de l'enclos des phares et l'arrivée sera jugée au passage de la dernière marche.



Grâce à **Légende FM**, la course sera retransmise en direct sur grand écran à la pointe du Castel Ac'h. Les spectateurs pourront ainsi suivre en temps réel les performances des coureurs, depuis leur montée jusqu'à l'arrivée. L'occasion de vivre l'excitation de la course et d'encourager les participants dans cette épreuve intense.

L'**association Skol Run** assurera la partie chronométrage et la **SNSM** sera présente pour assurer la sécurité des coureurs.



+ D'INFO SUR

**ABERS-TOURISME.COM**



# PHARE DE LANVAON

EXPOSITION PHOTOS

DES PHARES DU MONDE ENTIER

DIFFUSION DE LA COURSE  
SUR GRAND ÉCRAN



buvette sur place

**11h à 18h - Gratuit**

L'Association Lanvaon de Plouguerneau est une référence incontournable pour la préservation et la promotion du patrimoine maritime et historique de notre région. Avec un engagement passionné pour la culture locale, l'association joue un rôle clé dans la valorisation de l'histoire des phares et de la navigation. Venez découvrir l'association Lanvaon et plongez dans l'univers fascinant des phares et de la navigation. Leur travail passionné et leur dévouement à la préservation du patrimoine maritime sont à la fois inspirants et essentiels pour notre communauté.





TOUR DE  
**L'ÎLE VIERGE**

EN SEMI-RIGIDE  
avec Aber Wrac'h Odyssée  
Payant - Sur réservation



BALADE SUR  
**«LES PAS DES  
GOËMONIERS»**

avec Goulc'han Kervella  
Départ du parking de Saint-Cava  
jusqu'à la pointe du Castel Ac'h  
**14 H - Gratuit**

POINTE DU  
**CASTEL AC'H**

- Initiation aux jeux traditionnels en bois
  - Retransmission de la course
  - Buvette/crêpes et boutique SNSM
  - Remise des trophées à 17h
- 13h à 17h - Gratuit**



# PHARE DE L'ÎLE WRAC'H

## SOIRÉE FESTIVE

danse, théâtre, concert,  
conteur, maquillage enfants,  
buvette sur place

**18h à 20h30 - Gratuit**

Accessible à chaque marée basse, l'île Wrac'h est une petite oasis aux portes de l'Aber Wrac'h. 10 minutes de marche vous séparent de ce petit havre de paix entre refuge et paradis.

Depuis plus de 15 ans, l'association des Iles & Phares du Pays des Abers accueille et chouchoute de nombreux artistes, venus ici en résidence pour quelques jours ou quelques semaines. Créations sonores, sculptures, modelages ou encore poésies rythment et colorent la nouvelle vie de l'île.



# LEGRIS

FONDÉ EN 1986



Promenades commentées dans les Abers, excursions et liaisons vers le phare de l'île Vierge, sorties pêches en mer, privatisations...

vedettesdesabers Les Vedettes des Abers www.vedettes-des-abers.com 02.98.04.74.94

# Intermarché

SUPER

TOUS UNIS CONTRE LA VIE CHÈRE

**Location de véhicules utilitaires**

**Plouguerneau 02 98 04 56 56**

<http://drive.intermarche.com/>



BANQUE



COUVERT



24h/24



PHOTOCOPIE



PHOTO



LAVOMATIC




**CÉRAMIQUE**  
d'Art Raku

08 90 87 82 02

**LE VIVIER DES CRÉATEURS**

Part de / ASSOCIATION / ASSOCIATION



08 90 87 82 02  
Christine Dubois  
06 34 11 44 92




**DESIGN TEXTILE**  
accessoires & bijoux

08 90 17 14 98



**CAVE & ÉPICERIE FINE**

Vins & Champagnes | Spiritueux  
Épicerie fine | Thés & Cafés |  
Confiseries | Coffrets cadeaux

**OUVERT DU**  
MARDI AU SAMEDI

14 Rue de la Marine, 29200 L'ANDELLE

- ATELIER & BOUTIQUE -



**YOUTAR**

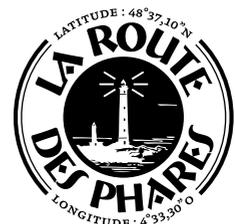
**## 1894 ##**

44, RUE YVES COLLET 29200 BREST  
[WWW.YOUTAR1894.COM](http://WWW.YOUTAR1894.COM)



**RESTAURANT**

**02 22 90 01 65**



**LILIA / PLOUGUERNEAU**

**CRÊPERIE, GLACES**



**HISTOIRES**  
**DE CRÊPES**

BZH LANDOËZ

**BRASSERIE**  
- EST. 2019 -

**Cézon**

**LA BIÈRE DE TOUS LES TEMPS**



**FINISTÈRE**

BANQUE ET ASSURANCES

*Le bon sens a de l'avenir*

**AGENCE DE PLOUGUERNEAU**  
**02 98 07 37 88**



**FRANCE  
HALIOTIS**

**L'ÉLEVAGE D'ORMEAUX EN PLEINE MER,  
LA CULTURE DES ALGUES DANS L'ABER WRAC'H,  
UNE AVENTURE GASTRONOMIQUE ET HUMAINE À DÉCOUVRIR...**



Photo: Thomas Troodès, CAT/ALPA, recette & photo: Philippe Emontell

**VENTE DIRECTE - VISITES & DEGUSTATIONS SUR RÉSERVATION - EXPO PHOTOS & PODCASTS  
ZA KERAZAN À LILIA PLOUGUERNEAU - WWW.FRANCEHALIOTIS.COM - 02 98 37 17 39**

# L'ÉCOGÎTE

Abers Tourisme  
est heureux d'offrir  
au meilleur temps  
féminin et masculin  
une nuit dans  
l'écogîte !

La Maison des Gardiens de phare, devenue écogîte d'exception, offre des nuits enchantées. Embarquez pour une **expérience unique**, sur cette île, où **des générations de gardiens** ont veillé jusqu'en 2010. Découvrez le charme préservé du petit phare avec une **ambiance chaleureuse** et intime à la fois. Passé l'entrée, vous y trouverez un intérieur délicat mêlant authenticité et modernité.

Ce **lieu insolite** peut accueillir jusqu'à neuf personnes et un bébé pour vivre une aventure hors du temps. À l'étage, un véritable coup de foudre vous attend sur le palier des chambres. Une porte mystérieuse mène à la coupole vitrée de l'ancien phare, offrant **un panorama à 360°**. C'est le lieu idéal pour savourer le coucher de soleil et le lever pour les plus courageux, offrant une vue à couper le souffle sur la côte, les navires et les lumières des phares alentours.

Vivez une expérience inoubliable, seul dans ce  
cocon perché au-dessus de l'eau !

[www.abers-tourisme.com](http://www.abers-tourisme.com)  
Réservation en ligne uniquement



  
**Phares de  
L'ÎLE VIERGE**  
FINISTÈRE • BRETAGNE



Le Télégramme

