



BINIC  
ÉTABLES  
**SUR MER**  
TOURISME

# SORTIR À BINIC-ÉTABLES-SUR-MER FÉVRIER 2020

**ANIMATIONS/ MARÉES/ VACANCES D'HIVER**

# VOS ANIMATIONS À BINIC-ETABLES-SUR-MER

**samedi 1 février 2020**

## SOIRÉE CONTES DES ESCALES

L'association Les Escapes propose une soirée contes itinérante avec Marie Chiff' Mine, Ludovic Souliman et Paule Vernin sur trois lieux différents, la Galerie, la bibliothèque Renée Guilloux, le Tagarin (avec un grignotage).

### Infos / Résas

A 19:15 - Payant 5€adult/3€ enfant.

Sur réservation par mail :

soireecontesdesescales@gmail.com

La Galerie - Rue F. M. Touroux, Etables-sur-Mer

soireecontesdesescales@gmail.com

**du samedi 1 au dimanche 2 février 2020**

## TRAIL GLAZIG

Le Trail est l'un des trails les plus populaires de Bretagne et même du Grand Ouest.

Le Trail de 54 km passe par Binic-Etables-sur-Mer.

### Infos / Résas

www.trail-glazig.com

**Du vendredi 7 au dimanche 9 février 2020**

## SALON VINS & GASTRONOMIE

Plus de 40 exposants, viticulteurs et producteurs de toute la France seront présents pour vous faire découvrir et déguster leurs spécialités.

### Infos / Résas

Vendredi: de 15:00 à 20:00

Samedi et Dimanche: de 10:00 à 19:00

Gratuit . Salle de l'Estran

Avenue du Général de Gaulle, Binic

06 80 63 01 69

www.armor-expo.fr/armor.expo@free.fr



**samedi 8 février 2020**

## ATELIER COUTURE ADULTES

Pour vous aider dans votre projet en cours, vous initier ou vous perfectionner à la couture en réalisant un objet durant la séance. À partir de 16 ans et maxi 4 pers.

### Infos / Résas

De 10:00 à 13:00 et de 14:30 à 17:30

Payant 30€ à 50€

Atelier Sofi Loran - 12 rue Marcel Berthelot, Binic

06 72 87 49 15/ contact@sofiloran.fr



**mercredi 12 février 2020**

## L'ATELIER D'ARTISTE À LA BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE RENÉE GUILLOUX

L'auteur-illustratrice de littérature jeunesse Andrée Prigent proposera aux enfants de 7 à 11 ans de créer un livre animé. Sur inscription uniquement (places limitées).

### Infos / Résas

De 14:00 à 17:00 - Gratuit

Batiment Ker Ruellan - Rue Général Leclerc, Etables-sur-Mer

02 96 70 79 04

bibliotheque.municipale@besurmer.fr

**jeudi 13 février 2020**

## LES ESCALES GOURMANDES

Écrire l'amour:

voix de femmes, voix d'hommes?

Prière de penser à confirmer votre venue trois ou quatre jours avant par mail : lesrendezvous.escalesgourmandes@gmail.com.

### Infos / Résas

De 18:30 à 21:30 - Payant 7€ à 9€

Bar L'Atelier - 15 Quai Jean Bart, Binic

## VACANCES D'HIVER ZONE B :

**dimanche 16 février 2020**

### VIDE -GRENIER

Organisé par l'APEL de l'association d'Amicale Laïque Etables sur Mer. Tarif exposants 5€/mètre, table et chaise fournies, minimum 2m.

### Infos / Résas

A 9h - 18h. Réservation à l'Office de Tourisme.

Salle des Loisirs, Etables-sur-Mer.

Tarif : 1€, 02 96 73 60 12

### BAL BRETON DE LA ST. VALENTIN

Bal Breton avec les groupes Braz Cassez, De Oup en Ouap, et Guillou/Poulmach.

Petite restauration sur place (buvette thé, café, gâteaux, crêpes). Scène ouverte et entrée gratuite.

### Infos / Résas

De 14:00 à 19:00 - Gratuit .

Amicale binicaise de danses Bretonnes.

Salle de l'Estran - Avenue du Général de Gaulle, Binic 07 61 50 33 29

### ATELIER ET SCÈNE SLAM: DAMIEN NOURY ET CLOTILDE DE BRITO

De 14h30 à 17h / Atelier slam / pour tout public à partir de 10 ans / Tarif : 10€.

À 17h30 / Scène ouverte de poésie animé par Clotilde De Brito et Damien Noury / gratuit

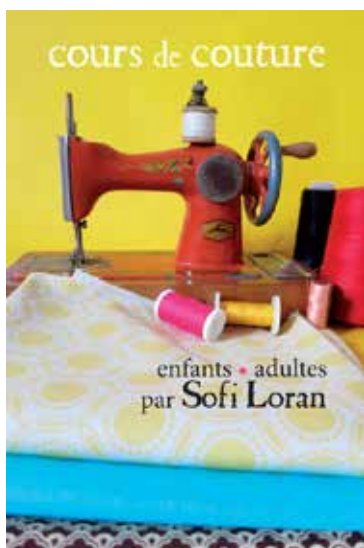
Le SLAM est une tribune de libre expression poétique sur laquelle chacun est invité à partager sa langue, ses mots, son style et son propos. Scène ouverte sur inscription .

### Infos / Résas

À 14:30 - Payant :10€ Atelier Slam

Café Librairie le Tagarin - 15 Rue Pasteur, Etables-sur-Mer

02 96 65 47 35/www.cafelibrairie-letagarin.fr



**du lundi 17 février 2020 au vendredi 28 février 2020**

### OPÉRATION CAP SPORT VACANCES HIVER

Destiné aux jeunes de 8 à 17 ans, ce programme est varié et propose des activités sportives, ludiques, créatives à la carte: bowling, laser Game, piscine, stage hockey, poterie ...

### Infos / Résas

De 09:00 à 17:30 - Payant 8€ à 40€

Local Cap Decouverte - Place le Pomellec, Binic 02 96 69 28 48 /06 59 91 55 97

www.capdecouvertetbinic.fr

**du lundi 17 au vendredi 28 février 2020**

### STAGE D'APPRENTISSAGE DE LA NATATION



À partir de 7 ans (2013 et -).

De 11h50 à 12h20 ou de 12h30 à 13h (10 cours) 76€ les 10 cours (avec 5 enfants par groupe).

+

### STAGE DE PERFECTIONNEMENT DE LA NATATION POUR ENFANT



À partir de 7 ans (2013 et -)

Du lundi 17 au vendredi 21/02 et du lundi 24 au vendredi 28/02 de 11h50 à 12h35 (5 cours). 38€ les 5 cours (avec 10 enfants par groupe).

### Infos / Résas

Espace aqualudique, Goëlys,

Rue Pierre de Coubertin

Tél. 02 96 69 20 10/ www.piscinegoelys.fr

**mardi 18 février 2020**

### ATELIER COUTURE ADOS ET ADULTES + GOUTER

Choix des tissus, découpe, couture main et machine, pour s'initier ou se perfectionner à la couture. Goûter à la fin de l'atelier.

À partir de 11 ans et maxi 4 pers.

De 14:30 à 17:30 - Payant 33€

+

**mercredi 19 février 2020**

### ATELIER COUTURE ENFANTS + GOUTER

Choix des tissus, découpe, couture main et machine, pour s'initier ou se perfectionner à la couture. Goûter à la fin de l'atelier.

À partir de 6 ans et maxi 4 pers.

### Infos / Résas

De 14:30 à 17:30 - Payant 33€

Atelier Sofi Loran - 12 rue Marcel Berthelot, Binic 06 72 87 49 15/ contact@sofloran.fr

**vendredi 21 février 2020**  
**SOIREE JEUX DE SOCIETE**

Accompagné de Matthieu Le Péchon, animateur ludique. Découverte ou perfectionnement, ouvert aux ados et aux adultes. Entrée gratuite.

**Infos / Résas**

De 18:00 à 21:00 - Gratuit

Café Librairie le Tagarin - 15 Rue Pasteur,  
Etables-sur-Mer

02 96 65 47 35/www.cafelibrairie-letagarin.fr

**dimanche 23 février 2020**

**CONCERT: BEAST AGAINST FIRES**

Un concert pour soutenir les pompiers australiens avec Clavicule, Hummingbird, Sleeper Bill, Druids of the Gué Charrette, Galère, Bed Bunker, Maxwell Farrington.

**Infos / Résas**

De 14:00 à 18:00 - Libre participation

Salle de l'Estran - Avenue du Général de Gaulle,  
Binic



**dimanche 1er mars 2020**

**CONCERT PAR LES CHORALES DU TERTRE ET DE NOKIA**

Au programme: musiques de l'époque romantique et contemporaine au travers de compositeurs tel que K. Jenkins, O. Gjeilo, A Pärt, T. Osiek, J. Rheinberger entre autres. L'ensemble chœur et orchestre sera placé sous la direction de Gilles Le Brazidec. Interprétation : 45 choristes et 24 instrumentistes.

Directions : Renaud Turban et Gilles Le Brazidec.

**Infos / Résas**

À 16:00 - Payant 12€, billetterie sur place.

Espace culturel de l'Estran -

Avenue du Général de Gaulle, Binic.

06 63 82 06 54/ pré-vente par mail:

jean-yves.duvieilh@wanadoo.fr

# CHOUETTE IL PLEUT!

## Loisirs

**Piscine Goëlys** à Binic-Etables-sur-Mer  
02 96 69 20 10 / [www.piscinegoelys.fr](http://www.piscinegoelys.fr)

**Heure & K, escape game** à Plérin,  
jeu d'immersion d'enquête et d'évasion  
07 86 96 47 01 / [www.heure-et-k.com](http://www.heure-et-k.com)

## Les animaux

### Le haras de Lamballe

Une matinée au Haras pour les enfants de 6 à 12 ans. Durant les vacances d'Hiver, les vendredis 14, 21 et 28 février à 10:30 h-12h.

Sur inscription uniquement.

02 96 50 06 98 / [www.haras-lamballe.com](http://www.haras-lamballe.com)

### Centre équestre d'Etables sur Mer

Stages tous niveaux + balades pendant les vacances d'hiver. 06 09 22 18 69/06 82 07 05 35 /  
[e-etables.ffe.com](http://e-etables.ffe.com)

### Terrarium de Kerdanet à Plouagat

Un vivarium chauffé. Le parcours extérieur est fermé pour cause d'hibernation.

02 96 32 64 49 / du samedi 15 février au dimanche 1er mars (fermé les lundis 17/24 février) de 14 h à 18h00.

### Aquarium de Saint-Malo

02 99 21 19 07

Ouvert de 10h à 19h.

[www.aquarium-st-malo.com](http://www.aquarium-st-malo.com)

### Aquarium de Trégastel

Ouvert de 14h à 17h30 du mardi au dimanche, à partir du 9 février  
02 96 23 48 58

## L'art, patrimoine, le cinéma et la culture

### Cinema le Korrigan, 4 boulevard LeGris.

[www.binic-etables-sur-mer.fr/cinema-le-korrigan](http://www.binic-etables-sur-mer.fr/cinema-le-korrigan)

Cours et stages avec **Carré d'Art**

[www.carredart22.over-blog.com](http://www.carredart22.over-blog.com)

Cours et stages à **l'Atelier Terre Vive à Lantic**

06 30 13 51 23

[www.terre-vive.net](http://www.terre-vive.net)

### Petit Echo de la Mode à Châtelaudren

Expositions, spectacles

02 96 79 26 40 / [petit-echo-mode.fr](http://petit-echo-mode.fr)

### Le musée de la Résistance en Argoat à Saint-Connan

Ouvert du mardi au vendredi de 10h30 à 13h et de 14h à 18h, le dimanche de 14h à 18h

02 96 47 17 66

[www.musee-etangneuf.fr](http://www.musee-etangneuf.fr)

## MARCHÉS DES ENVIRONS

### LUNDI

St-Quay-Portrieux (port), Châtelaudren, Pontrieux, Trégastel, Bréhat (Juillet, Août)

### MARDI

**Binic-Étables-sur-mer (rue Touroux)**, Paimpol, Quintin, Pléneuf-Val-André, Bréhat (Juillet, Août), Guingamp, Plérin

### MERCREDI

Saint-Brieuc centre, Plouha, Bréhat (Juillet, Août), Tréguier, Perros-Guirec

### JEUDI

**Binic-Étables-sur-mer (place Le Pomellec)**, Lamballe, Lannion, Bréhat (Juillet, Août)

### VENDREDI

Saint-Quay-Portrieux (église), Pordic, Ploufragan, Guingamp, Lanvollon, Lézardrieux, Pléneuf-Val-André, Trégueux (bio, 16h30 à 20h)

### SAMEDI

Saint-Brieuc centre, Guingamp (journée), Plouézec

### DIMANCHE

**Binic-Étables/mer (rue Touroux)**, Plérin, Saint-Brieuc (Cesson et Croix Saint-Lambert), Ploubazlanec, Bréhat (Juillet, Août) Lamballe, Perros-Guirec

## EXPOSITIONS

### À LA GALERIE D'ART ATHÉNA

(2 Quai Jean Bart, au port)

**du jeudi 21 novembre 2019 au mardi 3 mars 2020**

#### EXPOSITION COLLECTIVE

Différents artistes se succèdent à la galerie jusqu'au 3 mars. Ouvert tous les jours de 15h à 19h. Sur RDV le matin, fermeture hebdomadaire le mercredi.

Gratuit.

02 96 73 30 73.



### À LA GALERIE

(Rue Touroux, bourg d'Étables-sur-Mer)

**Samedi 8 février au dimanche 15 mars**

**Exposition : Temps de femmes \*  
« Belles et Bêtes »**

Ouvert : mar-dim : 10h-13h et 15h-18h  
mer-ven-sam : 15h-18h.

Fermée lundi et jeudi.

02 96 73 39 92

## SAC DE PLAGE

### Idée pour profiter de la plage sous les nuages !

Parce que parfois, le ciel est gris.

Parce que la plage, c'est bien, même quand on ne baigne pas, l'Office de Tourisme de Binic-étables-sur-Mer lance son sac de plage !

Un kit de jeux pour s'amuser sur la plage

à 2 à 4, en tribu, en famille, entre amis !

A vous les parcours de billes, les défis parents/enfants et les courses sur la plage !

**Pratique:** Pour les enfants de 5 à 77 ans : 5 € le sac.

Disponible à l'Office de Tourisme.

#### Contenu du sac:

Livret avec des jeux et activités à la plage, plan de la ville, 2 balles comètes, 1 sac de billes, 1 frisbee, 2 ballons gonflables.

DISPONIBLE  
PENDANT LES  
VACANCES !



# FOCUS SUR NOS JEUX EN FAMILLE

## DÉCOUVREZ NOS 4 JEUX À JOUER EN FAMILLE, À PARTIR DE 10 €.

Nos chasses au trésor sont des épreuves ludiques où vous pourrez, en famille, trouver le trésor dissimulé. Les différents indices fournis vous permettront d'arriver au but. Nos chasses au trésor peuvent être une activité originale pour animer les anniversaires de vos enfants. Jeux à faire en autonomie et le jour de votre convenance, à retirer à l'Office de Tourisme.

### DE 3 À 12 ANS



#### LA QUÊTE DES KORRIGANS, JEU GRANDEUR NATURE

Aidez le peuple de Korrigans, les Berningans, qui vivent sur la colline des Bernains, à sauver le monde ! Le temps d'un jeu, devenez des Korrigans et accomplissez toutes les épreuves pour arriver au bout de cette quête ! De 3 à 12 ans, possible en poussette. 2 joueurs minimum, 4 joueurs idéalement. Tarif: 15€

### DE 6 À 10 ANS

#### CHASSE AU TRÉSOR « LE SECRET D'ARMANDINE »

Saurez-vous utiliser votre sens de l'observation et vos connaissances pour résoudre les énigmes et révéler le grand secret de famille d'Armandine ? Ce jeu se déroule dans le quartier balnéaire des Godelins et permet d'en découvrir son histoire en s'amusant. Tarif: 10€



### DE 8 À 12 ANS



#### PARCOURS DÉFI MISSION VTT

Tu as entre 8 et 12 ans, tu es curieux, sportif et malin ? Passe prendre ta mallette de scientifique à l'Office de Tourisme et pars à l'aventure, le temps d'une Mission VTT !

De 8 à 12 ans.

Tarif: 10€

### A PARTIR 14 ANS ET ADULTES

#### CHASSE AU TRÉSOR LES GROTTES MYSTÉRIEUSES ET LE BUTIN DE JACK LE ROUGE

Partez dans les grottes marines d'Etables-sur-Mer pour retrouver le trésor de Jack le Rouge.

Uniquement pendant les grandes marées (coefficient supérieur à 80). À partir de 14 ans et adultes. Tarif: 10€



## **CRÊPES ET GALETTES ICI, VOUS CONNAÎTREZ TOUT DES SECRETS DES CRÊPES ET GALETTES !**

En Bretagne, on distingue les crêpes et galettes ! La première est fabriquée à partir de la farine de blé tendre (appelée aussi farine de froment) alors que la seconde à partir de la farine de blé noir (appelée aussi farine de sarrasin). Les galettes se dégustent surtout salées, les crêpes, quant à elles, sont sucrées et de couleur beaucoup plus claire.

### **L'origine du sarrasin**

Au XIIe siècle, les Croisés ramenèrent d'Asie le blé noir, appelé aussi le sarrasin. Ce n'est qu'un siècle plus tard que la culture du sarrasin arriva en Bretagne. Le climat humide et tempéré breton conviendra parfaitement à la culture de ce plant. C'est ainsi que le blé noir, moulu en farine, entre dans la composition des galettes.

Alors, on a mélangé (pour environ 15 crêpes) :

- 300 g de farine
- 3 oeufs entiers
- 3 cuillères à soupe de sucre
- 50 g de beurre fondu
- 75 cl de lait



### **Préparation de la recette :**

Mettre la farine dans un saladier et former un puits.

Y déposer les oeufs entiers, le sucre et le beurre.

Mélanger délicatement avec un fouet en ajoutant au fur et à mesure le lait. La pâte ainsi obtenue doit avoir une consistance d'un liquide légèrement épais.

Faire chauffer une poêle antiadhésive et la huiler très légèrement. Y verser une louche de pâte, la répartir dans la poêle puis attendre qu'elle soit cuite d'un côté avant de la retourner. Cuire ainsi toutes les crêpes à feu doux.

On ajoute du sucre, de la confiture maison, du chocolat, du caramel au beurre salé ...

**NE MANQUENT PLUS QUE LES PETITS GOURMANDS !  
BON APPÉTIT !**

DATE	PLEINE MER				BASSE MER	
	Heure	Coef.	Heure	Coef.	Heure	Heure
sam 1	11:03	49	23:26	45	05:15	17:42
dim 2	11:45	41	--	---	05:54	18:28
lun 3	00:15	38	12:49	36	06:52	19:36
mar 4	01:31	35	14:24	37	08:16	21:03
mer 5	03:05	41	15:49	46	09:46	22:21
jeu 6	04:18	52	16:54	59	10:57	23:26
ven 7	05:17	66	17:51	73	11:57	--
sam 8	06:11	80	18:43	87	00:22	12:51
dim 9	07:01	93	19:32	98	01:14	13:42
lun 10	07:48	103	20:18	106	02:03	14:31
mar 11	08:34	108	21:02	108	02:50	15:17
mer 12	09:17	107	21:44	105	03:34	16:00
jeu 13	09:58	101	22:23	95	04:17	16:42
ven 14	10:38	89	23:02	81	04:57	17:22
sam 15	11:19	74	23:44	66	05:38	18:04
dim 16	12:06	58	--	---	06:24	18:53
lun 17	00:38	52	13:12	47	07:22	20:00
mar 18	01:57	44	14:45	44	08:43	21:29
mer 19	03:33	47	16:15	50	10:13	22:51
jeu 20	04:47	55	17:18	60	11:24	23:52
ven 21	05:41	66	18:07	70	12:17	--
sam 22	06:26	75	18:49	78	00:40	13:02
dim 23	07:05	81	19:26	84	01:21	13:41
lun 24	07:40	85	20:00	86	01:57	14:16
mar 25	08:13	87	20:30	87	02:30	14:49
mer 26	08:43	86	20:58	84	03:00	15:18
jeu 27	09:10	82	21:25	79	03:27	15:45
ven 28	09:36	75	21:50	72	03:52	16:10
sam 29	10:01	67	22:15	62	04:16	16:35

# HORAIRES DES MARÉES

## FÉVRIER

Reproduction des prédictions de marées du Shom pour le(s) port(s) de Saint-Quay-Portrieux, non vérifiée par le Shom et réalisée sous la seule responsabilité de l'éditeur.

Numéro d'autorisation: 2020-014.



Cette édition vous est proposée par...

## BINIC-ETABLES-SUR-MER TOURISME

02 96 73 60 12 / [info@besurmer-tourisme.com](mailto:info@besurmer-tourisme.com)

[www.besurmer-tourisme.com](http://www.besurmer-tourisme.com)

**Bureau 6 place le Pomellec**

Du lundi au samedi de 9h30 à 12h30 et 13h30 à 17h30.

Fermé le mardi matin, le jeudi après-midi et samedi après-midi.

Ouvert le samedi après-midi à partir le 15 février.

**Bureau 9 rue de la République**

Mardi, mercredi et vendredi de 9h30 à 12h30.

Fermé le premier mardi du mois.



Ne pas jeter sur la voie publique svp!

...et ses partenaires



HABILLE L'ÉQUIPE

Suivez-nous sur



et partagez avec #besurmer