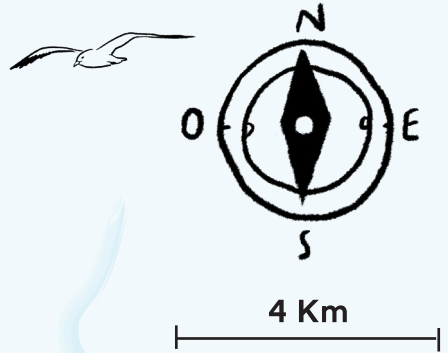


g bigouden



- Office de tourisme
- Stationnement pour le départ
- Point de départ / arrivée
- Niveau facile
- Point de départ / arrivée
- Niveau moyen
- Point de départ / arrivée
- Niveau difficile
- Arrêt d'autocar
- Plage
- Route secondaire
- Transbigoùdenn (2x2 voies)
- Véloroute (V45)
- Distances sur la véloroute (V45)
- Voie verte jusqu'à Quimper
- Circuit vélo Penmarc'h
- «La Penmarc'haise» / 20 km et ses liaisons inter-bourgs
- Circuit vélo de Penmarc'h à Pont-l'Abbé (n°2902)
- «L'itinéraire de l'ancienne voie du train Birinika» / 18.85 km

- 1 Boucle vélo Saint-Jean-Trolimon
«Les 4 chapelles» / 19,4 km
- 2 Boucle vélo Plomeur
«Cap Caval» / 15,8 km
- 3 Boucle vélo Plobannalec-Lesconil
«Autour du Ster» / 11 km
- 4 Boucle vélo Île-Tudy
«Tro Enez» / 6,5 km
- 5 Boucle vélo Loctudy
«Loc en selle» / 9 km
- 6 Boucle vélo Combrit-Sainte-Marine
«Par bois, rivage et polder» / 15,5 km
- 7 Boucle vélo Penmarc'h
«Les mégalithes» / 12 km
- 8 Boucle vélo Tréméoc
«Tro Ar Gumun» / 15 km

- 9** **Plogastel-Saint-Germain à Tréogat**
Départ : place de la mairie / **13,7 km**
- 10** **Plonéour-Lanvern à Pont-l'Abbé par Tréleñn**
Départ : parking de la mairie / **7,6 km**
- 11** **Plonéour-Lanvern à Pont-l'Abbé par Quéjordan**
Départ : parking de la mairie / **8,2 km**

- 12 **Plözévet - plage du Menhir** (Plözévet)
Départ : place Henri Normant / **3,2 km**
- 13 **Guilser-sur-Goyen - plage du Menhir**
Départ : rond-point du bourg / **10 km**
- 14 **Landudec - plage du Menhir**
Départ : place de la mairie / **9 km**
- 15 **Pouldreuzic - plage de Penhors**
Départ : Place Corentin Hénaff
en face de la salle Pierre Jakez Hélias -
rue de Pont-l'Abbé / **6,2 km**

Si vous souhaitez suivre les boucles vous pouvez demander les **"PAS À PAS"** dans les offices de tourisme du Pays bigouden.



Retrouvez ici
les pistes cyclables

 Besoin de refaire le plein d'énergie ?

— COMMENT REPÉRER —
les tracés sur la carte ? ↙

● **SUR LA VÉLOROUTE N°45** - 

Sur près de 80 km balisés sur routes et chemins, la véloroute n°45 La Littorale longe le bord de mer par la baie d'Audierne et les ports bigoudens jusqu'à Sainte-Marine. Pensez au P'tit entre Bénodet et Sainte-Marine et au passeur entre l'Île-Tud et Locudy pour faciliter votre parcours. Les bateaux accueillent les vélos (service payant).

● **SUR LES VOIES VERTES** - Ces aménagements en site propre sont réservés à la circulation non motorisée et vous permettent de circuler en toute sécurité. Pensez à rouler au pas. L'ancienne voie ferrée entre Quimper et Pont-l'Abbé présente un parcours ombragé de 20 km.

CIRCUIT DE PENMARC'H
« LA PENMARC'HAISE » ET SES LIAISONS: 19.4 KM

 **VÉLOS CONSEILLÉS**
VTC, VTT, VAE

 **DURÉE**
2 h 30

 **DISTANCE**
19,4 km

 **DÉNIVELÉ**
90D+

 **NIVEAU**
facile

Une balade vivifiante autour de la pointe bigoudène : traversez bourg et petits ports, grimpez au **phare d'Éckmühl**, profitez des **plages**, découvrez les **rochers de Saint-Guénolé** et terminez par marais, champs et sites **mégalthiques**. Circuit accessible à tous sur routes plates et voies vertes.

Le petit + : grâce au balisage des Bigoudènes à vélo, vous avez la possibilité de partir de n'importe quel point du circuit. Les cinq liaisons inter-bourg permettent de passer d'une boucle à l'autre.

 **VÉLOS CONSEILLÉS**
 VTC VTT VAE
 **DURÉE**
 2 h 30
 **DISTANCE**
 19 km
 **DÉNIVELÉ**
 106D+
 **NIVEAU**
 moyen

Avant d'être un itinéraire cyclable, le Birinik est le surnom donné à la ligne ferroviaire qui desservait **Treffogat et les gares de Plohannec, le Guilvinec, Penmarc'h, Kérity et Saint-Guénolé**.

on fait une pause
bio-g-dia

ICI.



Office de tourisme Pays bigouden

www.destination-paysbigouden.bzh

Nous contacter
02 98 82 37 99
Mail : info@destination-paysbigouden.bzh
Livechat sur notre site web

Nos horaires d'ouverture
Nos bureaux d'information touristique
Notre office de tourisme mobile

Nous suivre
Facebook, Instagram, Twitter : @destinationpaysbigouden

NUMÉRIQUE D'URGENCE
15 SAMU
18 POMPIERS

Office de tourisme Pays bigouden

Carte réalisée en partenariat avec la communauté de communes du Pays bigouden sud qui met en œuvre le schéma vélo communautaire (révisé le 8 décembre 2022) / www.ccpsb.fr

Ainsi que la communauté de communes du haut Pays bigouden / www.ccphb.fr

SPIL Destination Pays bigouden sud : 19 rue Raymond Folgas Guillou 29120 Pont-l'Abbé / RCS : Quimper 824 433 999 / Immatriculation des opérateurs de voyages et de séjours : IM029170002 / Assurances : GROUPEAMA N° 1023594948 / Garantie financière GROUPEAMA N° 02004660001 / SIRET : 824 433 999 000 11

Office de tourisme du haut Pays bigouden - 13 rue du Centre 29710 Plozévet
N° siret : 4940533600029 / N° immatriculation : IM029160003
Assurance GROUPEAMA - Contrat N° 03366709000

Direction de la publication : G. Le Ca / Coordination : M.A. Le Prince, M. Guilglen
Crédit photos couverture : A. Lamoureux - Le Guilvinec / Pictos : Vague Graphique
Impression : Sprint - Document imprimé en mars 2026
Ne pas jeter sur la voie publique.

IMPRIM'VERT*
Certains papiers sont issus de forêts gérées durablement et sont recyclés.

PEFC



WWW.DESTINATION-PAYSBIGOUDEN.BZH

Menu > Rando / Vélo > Vélo

Dans la rubrique Vélo de notre site internet vous retrouverez les fiches détaillées des circuits vélo ainsi que la possibilité de les télécharger au format .gpx

Donnez votre avis SUR LES CIRCUITS VÉLO

Suivez-nous
Facebook, Instagram, YouTube : @destinationpaysbigouden

LES MOBILITÉS en chiffres

+ de 200 km d'aménagements cyclables dont 17 km de pistes cyclables en Pays bigouden

7 lignes de car dont 1 ligne estivale

2 transports à la demande financés par les EPCI et la région Bretagne

4 aires de covoiturage

LE LABEL « ACCUEIL VÉLO »
c'est quoi ?

Accueil Vélo est une marque nationale qui garantit un accueil et des services de qualité le long des itinéraires cyclables pour les cyclistes en itinérance.

Ces établissements sont labellisés « Accueil Vélo » :

Avis aux cyclistes !

Ces itinéraires cyclo-touristiques peuvent présenter des risques. Votre responsabilité de cycliste est engagée. L'office de tourisme et les communautés de communes du Pays bigouden sud et du haut Pays bigouden ne peuvent en aucun cas être désignés comme responsables de dommages commis ou subis en cas d'accidents, dégâts ou dégradations.



QUELQUES CONSEILS avant de partir

Équipez-vous bien avant le départ : vérifiez l'état de votre vélo (freins, lumières, pneus) et équipez-vous du nécessaire de réparation. Portez un casque : il est obligatoire pour les -12 ans et vivement conseillé pour les autres usagers. Le gilet jaune est obligatoire hors-agglomération en cas de faible visibilité. Emportez de quoi vous restaurer (boisson, en-cas).

Règles et bonnes pratiques

- Partagez la route et veillez au respect de la réglementation : espaces, piétons, trottoirs.
- Respecter les interdictions d'accès au sentier côtier qui peut être étroit, fragile ou escarpé.
- Préservez en tous lieux la faune et la flore dont l'équilibre est fragile.
- Respectez la propriété privée.
- Veillez à ne laisser aucun objet ou détritus : à défaut de poubelles, emportez vos déchets avec vous.

SENTINELLE, NE PARTEZ PAS SANS...

Signalez les problèmes rencontrés sur l'application Suricate

LOUER, RÉPARER ou acheter un vélo

Établissements labellisés "Accueil Vélo"

Loueurs, réparateurs & vendeurs de vélo labellisés "Accueil Vélo" sur la carte, à droite.

Liste des partenaires de l'office de tourisme : loueurs / vendeurs / réparateurs de vélo

1 - Cycles Déesses - Location, vente et réparation
17, rue de la Paix - Le Guilvinec / 02 98 58 20 17

2 - Nord Ouest Cycles - Location
Place du Maréchal Davout - Penmarc'h / 02 98 58 61 26 & 06 64 79 94 67

3 - Brio Location - Location
Douar Brioloc'h - Plomeur / 06 18 69 02 42

4 - La P'tite Boîte - Réparation
Rue de Ster Vad - Pont-l'Abbé / 09 84 51 12 83

5 - Jour de balade à vélo - Location et livraison dans le Pays bigouden
15, route de Quimper - Plonéour Lanvern / 06 41 92 26 45

6 - Épopée cycles - Réparation, livraison dans le Pays bigouden
22, Avenue du Douric - Pont-l'Abbé / 06 63 17 87 57

7 - Be Good N'Bike - Réparation, location et vente
Galerie des Arcades 22, place Gambetta - Pont-l'Abbé / 02 90 94 31 42

8 - Cycles Manu Scotet - Réparation, vente
Giant Experience Center
2, rue des Pins - Pont-l'Abbé / 02 98 87 22 67 & 06 67 00 66 38

9 - Plein Ouest - Location
Plage de Penhors, 29710 Pouldreuzic / 06 15 34 09 92

10 - Les enfants de la côte - Location / Livraison dans le Pays bigouden
29710 Landudec / 06 61 01 63 29

11 - Camping Le Léhan - Location (campeurs prioritaires)
Kerloc'h-Kerlay - Treffiagat / 02 98 58 21 27

12 - Camping Le Bois d'Amour - Location
Avenue des sports - Ile-Tudy / 02 98 56 43 54

13 - Camping Les Vergers de Squidivan - Location (campeurs prioritaires)
55, rue du petit Bourg - Combrit / 02 98 56 31 46

14 - Camping de Kéralouet - Location (campeurs prioritaires)
11, rue Eric Tabarly - Plobanna-lec-Lesconil / 02 98 82 23 05

15 - Camping de la Grande Plage - Location (campeurs prioritaires)
71, rue Paul Langevin - Plobanna-lec-Lesconil / 02 98 87 88 27

16 - Camping Les Sables Blancs - Location (campeurs prioritaires)
21, lieu-dit Kéralouet - Plobanna-lec-Lesconil / 02 98 82 23 05

Vous pourrez croiser d'autres loueurs et réparateurs de vélos non partenaires sur votre chemin.

Stations autonomes de gonflage et réparation

17 - Pont-l'Abbé - Bois Saint-Laurent : un abri, 2 box sécurisés et station de gonflage en libre accès.

18 - Ile-Tudy - 1, rue Roitelets (mini golf) : kit entretien et réparation fixe et station de gonflage en accès libre.

LES P'TITS BACS à vélo

Entre Loctudy et l'Ile-Tudy

Entre Sainte-Marine et Bénodet

Avec les P'tits Bacs, passer d'une rive à l'autre est simple ! (service payant)
D'avril à octobre, entre Loctudy et l'Ile-Tudy, comme entre Sainte-Marine et Bénodet, on embarque son vélo ! Le moment idéal pour profiter d'une pause idéale avant de continuer la balade. On vous félicite pour ce double geste éco-responsable ! (Attention, quelques marches rendent l'accès difficile à Sainte-Marine).



LES ÉVÉNEMENTS À VÉLO en Pays bigouden

Mai à vélo tout le mois de mai 2026 : sont organisées des stands de sensibilisation, d'informations, des balades de découverte des boucles cyclables, des animations natures à vélo, des ateliers d'auto-réparation...

Semaine européenne de la mobilité du 15 au 21 septembre 2026 : découvrez des façons plus durables et conviviales de se déplacer avec des stands d'informations, des ateliers sécurité routière, des challenges covoiturage, des balades à vélo...

Opération cycliste brille du 1er novembre au 15 décembre : des opérations de sensibilisation sur la sécurité et la visibilité des cyclistes.

Tous les événements à vélo sur l'agenda des animations !

Les boucles VTT

1 BOUCLE VTT LA POINTE DE LA TORCHE : 35 KM

DURÉE : 3 h
DISTANCE : 35 km
DÉNIVELÉ : 140D+
NIVEAU : facile

DÉPART / ARRIVÉE : centre culturel Le Triskell à Pont-l'Abbé
SENS DE L'ITINÉRAIRE : horaire

Partez de Pont-l'Abbé jusqu'au célèbre spot de glisse de la Torche, en découvrant en chemin le patrimoine local moins connu : fontaines, chapelles et nombreux menhirs.
Plusieurs traversées de routes départementales.
Pour votre sécurité, respecter le sens de balisage.

2 BOUCLE VTT COMBRIT : 24 KM

DURÉE : 2 h 15
DISTANCE : 24 km
DÉNIVELÉ : 210D+
NIVEAU : très facile

DÉPART / ARRIVÉE : place Grafenhausen à Sainte-Marine
SENS DE L'ITINÉRAIRE : antihoraire

Longez l'Odet et son estuaire pour découvrir l'est bigouden et les villages typiques de Sainte-Marine et l'Ile-Tudy.
Traversée de RD44 à Pen ar Garn uniquement du nord vers le sud (visibilité insuffisante dans l'autre sens).
Pour votre sécurité, respecter le sens de balisage.

3 BOUCLE VTT LE MOULIN-NEUF : 19 KM

DURÉE : 1 h 45
DISTANCE : 19 km
DÉNIVELÉ : 180D+
NIVEAU : facile

DÉPART / ARRIVÉE : parking de la mairie de Tréméoc
SENS DE L'ITINÉRAIRE : antihoraire

Entre la campagne bigoudène, le plan d'eau du Moulin-Neuf et la ville de Pont-l'Abbé cette boucle VTT vous fera découvrir une autre facette du Pays bigouden.
Descendre de vélo pour la traversée de RD785 à Kermaria.
Pour votre sécurité, respecter le sens de balisage.

4 BOUCLE VTT LES ÉTANGS : 42 KM

DURÉE : 3 h 30
DISTANCE : 42 km
DÉNIVELÉ : 310D+
NIVEAU : difficile

DÉPART / ARRIVÉE : parking du centre culturel Le Triskell à Pont-l'Abbé
SENS DE L'ITINÉRAIRE : antihoraire

De l'étang de Pont-l'Abbé à la baie d'Audierne, plongez au cœur de la nature bigoudène et sa faune exceptionnelle.
Plusieurs traversées de routes départementales.
Pour votre sécurité, respecter le sens de balisage.

5 BOUCLE VTT SAINT-KODELIG : 35 KM

DURÉE : 3 h 15
DISTANCE : 35 km
DÉNIVELÉ : 310D+
NIVEAU : facile

DÉPART / ARRIVÉE : place Corentin Hénaff à Pouldreuzic
en face de la salle Pierre Jakez Hélias - rue de Pont-l'Abbé
SENS DE L'ITINÉRAIRE : horaire

Cette boucle vous offre une belle découverte de l'arrière-pays bigouden et son patrimoine historique et religieux, avec un passage par le site de Penhors.
Pour votre sécurité, respecter le sens de balisage.

6 BOUCLE VTT LES VALLÉES DE PLOGASTEL : 11,5 KM

DURÉE : 1 h 15
DISTANCE : 11,5 km
DÉNIVELÉ : 170D+
NIVEAU : facile

DÉPART / ARRIVÉE : place du 19 mars 1962 à Plogastel-Saint-Germain
SENS DE L'ITINÉRAIRE : antihoraire

Entrée vallées et collines, découvrez la partie la plus rurale du Pays bigouden.
Pour votre sécurité, respecter le sens de balisage.

1 BOUCLE VTT LES DROITS DE L'HOMME : 27,5 KM

DURÉE : 2 h 30
DISTANCE : 27,5 km
DÉNIVELÉ : 320D+
NIVEAU : facile

DÉPART / ARRIVÉE : place Henri Normant à Plozévet
SENS DE L'ITINÉRAIRE : antihoraire

Ce circuit entre terre et mer vous emmène dans la campagne de Plozévet puis sur le bord de mer pour découvrir le littoral sauvage et préservé de la baie d'Audierne.
Les sentiers littoraux sont interdits aux vélos.
Pour votre sécurité, respecter le sens de balisage.

Les boucles VTT

LÉGENDE

- Office de tourisme
- Stationnement pour le départ
- Point de départ / arrivée
- Arrêt d'autocar
- Plage
- Route secondaire
- Transbigoudène (2x2 voies)
- Véloroute (V45)
- Loueurs, réparateurs & vendeurs de vélo
- Loueurs, réparateurs & vendeurs de vélo labellisés "Accueil Vélo"

Suivez le balisage !
Le balisage terrain prévaut toujours sur les différents supports.

Bonne direction ou Mauvaise direction

LA CARTE DES CIRCUITS VTT du Pays bigouden

Les boucles VTT

1 Boucle «La pointe de la Torche» 35 km

2 Boucle «Combrit» 24 km

3 Boucle «Le Moulin-Neuf» 19 km

4 Boucle «Les Étangs» 42 km

5 Boucle «Saint-Kodelig» 35 km

6 Boucle «Les vallées de Plogastel» 11,5 km

1 Boucle «Les Droits de l'Homme» 27,5 km

AIDEZ-NOUS À PROTÉGER NOS SITES durant vos balades !

Évitons les bouteilles en plastique et gardons notre gourde sous le coude pendant les balades !

Ne cueillons et n'emportons rien avec nous ! Laissons les galets sur place pour le maintien de la dune et prenons les fleurs en photo plutôt que de les cueillir.

Quand nous faisons une petite pause, vérifions bien qu'il ne reste pas de déchets derrière nous.

Respectons le balisage et restons sur les sentiers

Pour apprécier la beauté de nos paysages, évitons de visiter les sites aux heures de forte affluence.

Nos amis à quatre pattes ne sont pas acceptés sur les plages du Pays bigouden pendant l'été (même tenus en laisse), pour des raisons sanitaires et de protection de la faune et de la flore. Cependant, ils sont autorisés sur les plages de Penmarc'h et Tréguennec de 20 h à 10 h.

Des gestes simples qui changent tout

Protégeons le gravellot ! Soyons attentifs lorsque nous passons sur le haut de la plage pour rejoindre le littoral. Son nid et ses œufs sont très peu visibles, attention à la casse ! Privilégions une balade des pieds dans l'eau !

Protégez vos spots bigoudens préférés en ne les partageant pas sur les réseaux sociaux. Indiquer la localisation d'un spot sur les réseaux sociaux peut paraître anodin, mais cela peut avoir des répercussions importantes sur le lieu, comme une fréquentation plus forte et un impact sur l'environnement. Gardez ce petit secret pour votre famille et vos amis.

Chut !