

Ondes de Bretagne

CARNET DE ROUTE GRATUIT



Côte d'Émeraude : le carnet de route

De Cancale au cap Fréhel, avec Dinan en arrière-pays :
étapes, marées, accès aux îlots, stationnement et fiches à
cocher

GUIDE PRATIQUE ONDES DE BRETAGNE

Côte d'Émeraude : le carnet de route

De Cancale au cap Fréhel, avec Dinan en arrière-pays : étapes, marées, accès aux îlots, stationnement et fiches à cocher

Au sommaire

- 01 La Côte d'Émeraude en un coup d'œil
- 02 L'itinéraire en six étapes
- 03 Dinan, l'arrière-pays sur la Rance
- 04 Comprendre les marées avant de partir
- 05 Grand Bé, Fort National, Ebihens : rejoindre les îlots à marée basse
- 06 Quelle saison choisir
- 07 Se garer et se déplacer
- 08 Respecter un littoral fragile
- 09 Check-list : avant de partir
- 10 Fiche : mes étapes à cocher
- 11 Fiche : mes horaires de marée
- 12 Sources

Édité par PRODIF pour Ondes de Bretagne (ville-saint-benoit-des-ondes.fr). Rédaction : La rédaction Ondes de Bretagne. Version du 25 octobre 2026. Ce guide donne des repères généraux : vérifiez toujours les notices des fabricants, les règles locales et les conditions de votre terrain. Usage personnel ; reproduction et revente interdites.

CHAPITRE 01

La Côte d'Émeraude en un coup d'œil

La Côte d'Émeraude désigne le littoral nord de la Bretagne qui s'étend, selon l'usage le plus courant, de la pointe du Grouin, près de Cancale, jusqu'au cap Fréhel. Le nom vient de la couleur de la mer par beau temps, d'un vert profond au-dessus des fonds sableux. Entre ces deux caps, on trouve la cité corsaire de Saint-Malo, l'estuaire de la Rance, les stations balnéaires de Dinard, Saint-Lunaire et Saint-Briac, la presqu'île de Saint-Jacut, la baie de Saint-Cast et les falaises de grès rose du cap Fréhel.

À vol d'oiseau, la côte ne fait qu'une soixantaine de kilomètres. Sur la route, elle en compte nettement plus, parce qu'il faut contourner l'estuaire de la Rance, puis plusieurs baies profondes. Une semaine permet de tout voir sans courir ; un long week-end oblige à choisir.

Secteur	Ce qui le caractérise	Temps conseillé
Cancale et la pointe du Grouin	Port ostréicole, falaises, vue sur la baie du Mont-Saint-Michel	Une demi-journée
Saint-Malo	Ville close, remparts, îlots accessibles à marée basse	Une journée, deux si possible
Dinard, Saint-Lunaire, Saint-Briac	Villas balnéaires, promenades littorales, plages	Une journée
Saint-Jacut, Lancieux, Saint-Cast	Presqu'île, îles des Ebihens, grandes plages	Une journée
Cap Fréhel et Fort la Latte	Falaises, landes, phare, château fort	Une demi-journée à une journée
Dinan (arrière-pays)	Ville médiévale, port sur la Rance	Une demi-journée à une journée

À retenir : sur cette côte, l'horaire de la marée compte autant que la météo. La mer peut se retirer très loin puis revenir vite, et plusieurs sites ne s'atteignent à pied qu'à marée basse. Notez les horaires de basse mer avant de fixer l'ordre des étapes.

CHAPITRE 02

L'itinéraire en six étapes

L'ordre proposé va d'est en ouest, de Cancale vers le cap Fréhel. Il se parcourt aussi bien dans l'autre sens. Les durées sont indicatives et ne comptent pas les baignades ni les repas.

Étape 1 : Cancale et la pointe du Grouin

Cancale est connue pour ses parcs à huîtres, visibles à marée basse depuis le port de la Houle. Le sentier côtier qui monte vers la pointe du Grouin offre l'une des plus belles vues de la côte : d'un côté la baie du Mont-Saint-Michel, de l'autre le large. Au pied de la pointe, l'île des Landes est une réserve ornithologique ; elle ne se visite pas, mais on observe ses oiseaux marins depuis la pointe avec des jumelles.

- Que voir : le port de la Houle, le sentier vers la pointe du Grouin, le panorama sur la baie.
- Durée : une demi-journée.
- Bon à savoir : la pointe est exposée au vent ; prévoyez un coupe-vent même en été.

Étape 2 : de la pointe du Grouin à Saint-Malo

La route côtière longe des plages et des anses jusqu'à Rothéneuf, où des rochers sculptés à la fin du XIXe siècle se visitent (entrée payante). On entre ensuite dans Saint-Malo par le Sillon, la longue plage qui relie le quartier de Paramé à la ville close.

- Que voir : les plages de la côte nord, les rochers sculptés de Rothéneuf, le havre de Rothéneuf à marée basse.
- Durée : une demi-journée en combinant avec Cancale.

Étape 3 : Saint-Malo

La ville close se découvre d'abord par le tour des remparts, gratuit et accessible à toute heure. Il offre la vue sur les plages, le port et les îlots. Le Grand Bé, où se trouve la tombe de Chateaubriand, et le Fort National se rejoignent à pied à marée basse (voir le chapitre sur les îlots). Le Petit Bé, plus loin, abrite un fort dont la visite est payante.

- Que voir : les remparts, la ville close, la plage de Bon-Secours et sa piscine d'eau de mer, le Grand Bé, le Fort National, la cité d'Alet et la tour Solidor à Saint-Servan.
- Durée : une journée, deux pour ajouter Saint-Servan et le musée de votre choix.
- Bon à savoir : le centre se visite à pied ; garez-vous en périphérie (voir le chapitre sur le stationnement).

Étape 4 : Dinard, Saint-Lunaire et Saint-Briac

De l'autre côté de l'estuaire, Dinard aligne ses villas de la Belle Époque au-dessus de la plage de l'Écluse. La promenade du Clair de Lune, puis le sentier littoral, permettent de longer la côte à pied. Saint-Lunaire est réputée pour sa pointe du Décollé, Saint-Briac pour ses anses découpées et son golf en bord de mer.

- Que voir : la promenade du Clair de Lune, la pointe du Moulinet, la pointe du Décollé, le littoral de Saint-Briac.
- Durée : une journée.
- Bon à savoir : entre Saint-Malo et Dinard, la route passe sur le barrage de l'usine marémotrice de la Rance. En saison, une navette maritime relie aussi les deux villes en une dizaine de minutes.

Étape 5 : Lancieux, Saint-Jacut et Saint-Cast

La presqu'île de Saint-Jacut s'avance entre deux baies. À son extrémité, l'archipel des Ebihens se rejoint à pied à marée basse, sous conditions strictes (voir le chapitre sur les îlots). Plus à l'ouest, Saint-Cast-le-Guildo offre une très grande plage et une pointe d'où l'on voit, par temps clair, le cap Fréhel et le Fort la Latte.

- Que voir : la pointe du Chevet, les Ebihens à marée basse, la grande plage de Saint-Cast, la pointe de Saint-Cast.
- Durée : une journée.

Étape 6 : le Fort la Latte et le cap Fréhel

Le Fort la Latte est un château fort du Moyen Âge posé sur un éperon rocheux ; il se visite (entrée payante, horaires selon la saison). Un sentier d'environ cinq kilomètres le relie au cap Fréhel. Le cap est un vaste espace de landes, de bruyères et d'ajoncs, bordé de falaises d'environ soixante-dix mètres. Le site des caps d'Erquy et Fréhel porte le label Grand Site de France. Le phare se visite en saison.

- Que voir : le Fort la Latte, le sentier entre le fort et le cap, les falaises et leurs colonies d'oiseaux marins, le phare.
- Durée : une demi-journée à une journée.
- Bon à savoir : restez sur les sentiers balisés. Les bords de falaise sont instables et la lande est fragile.

CHAPITRE 03

Dinan, l'arrière-pays sur la Rance

À une trentaine de kilomètres de Saint-Malo, Dinan mérite une journée à part, idéale quand la météo de la côte se gâte. La ville conserve un long ensemble de remparts, des maisons à pans de bois et une rue très pentue, la rue du Jerzual, qui descend vers le port.

- Le port de Dinan se trouve sur la Rance. Le chemin de halage qui longe le fleuve se parcourt à pied ou à vélo, à plat.
- La vieille ville se visite à pied. Les pentes sont fortes : prévoyez de bonnes chaussures.
- En saison, des bateaux de promenade relient Dinan et la côte par la Rance, selon les marées ; vérifiez les horaires, car le passage de l'écluse dépend du niveau de l'eau.

Dinan s'insère facilement entre l'étape de Saint-Malo et celle de Dinard, ou sert de journée de repli.

CHAPITRE 04

Comprendre les marées avant de partir

La côte d'Émeraude connaît des marées parmi les plus fortes d'Europe. Lors des grandes marées, l'écart entre la haute mer et la basse mer peut dépasser une dizaine de mètres à Saint-Malo. Ce marnage explique les immenses estrans découverts à marée basse et la vitesse de la mer qui remonte.

Les notions à connaître

Terme	Ce que cela signifie
Pleine mer	Le moment où la mer atteint son niveau le plus haut
Basse mer	Le moment où la mer atteint son niveau le plus bas
Coefficient	Indice d'amplitude, de 20 à 120 : plus il est élevé, plus la mer descend bas et remonte haut
Vives-eaux	Période de forts coefficients, avec des estrans très découverts
Mortes-eaux	Période de faibles coefficients, avec un estran peu découvert

Il s'écoule environ six heures entre une pleine mer et la basse mer suivante. Les horaires se décalent chaque jour d'une quarantaine de minutes à une heure environ.

Où trouver les horaires

- Les annuaires des marées publiés pour le port de Saint-Malo, en version papier dans les commerces et les offices de tourisme du littoral, ou en ligne auprès du Service hydrographique et océanographique de la Marine (SHOM).
- Les panneaux affichés à l'entrée des passages vers les îlots, notamment à Saint-Malo.

Ce que les marées changent pour votre programme

- **Les îlots et les estrans** se visitent autour de la basse mer.
- **Les plages** se réduisent fortement à marée haute par grand coefficient ; certaines disparaissent presque.
- **Les paysages** changent du tout au tout : une même vue mérite deux passages, à marée haute et à marée basse.
- **La pêche à pied** se pratique autour de la basse mer, avec des tailles minimales et des quantités limitées par la réglementation ; certains secteurs

sont fermés pour raison sanitaire. Renseignez-vous sur place avant de ramasser quoi que ce soit.

CHAPITRE 05

Grand Bé, Fort National, Ebihens : rejoindre les îlots à marée basse

Rejoindre une île à pied fait partie des moments forts de la côte. C'est aussi la première cause de mises en danger chaque été : des promeneurs se laissent surprendre par la mer qui remonte et se retrouvent bloqués, ou tentent de revenir à pied dans un passage déjà couvert.

Le Grand Bé à Saint-Malo

Le Grand Bé se rejoint depuis la plage de Bon-Secours, au pied des remparts, par une chaussée puis le sable, en une dizaine de minutes. L'accès est gratuit. On y voit la tombe de Chateaubriand, une simple croix de granit sans nom, et un panorama sur la ville close.

- Les horaires de passage sont affichés à l'entrée de la chaussée. Ils changent chaque jour.
- Partez à marée descendante et repartez bien avant l'heure limite indiquée.
- Une personne bloquée sur l'îlot doit attendre la marée suivante, soit plusieurs heures. Ne tentez jamais de traverser une fois la chaussée couverte : le courant y est fort.

Le Fort National

Le Fort National, construit par Vauban, se trouve face à la plage de l'Éventail. Il se rejoint à pied à marée basse et se visite en saison, aux heures de basse mer, avec un drapeau hissé lorsqu'il est ouvert. Les mêmes règles s'appliquent : horaires de marée, retour anticipé.

Les Ebihens

L'archipel des Ebihens, au large de Saint-Jacut, se rejoint à pied depuis la pointe du Chevet, uniquement par marée basse de coefficient suffisant. La traversée dure environ une demi-heure. L'île est une propriété privée dont les chemins restent ouverts au public : respectez les cultures, les clôtures et la faune.

- Les guides locaux recommandent un coefficient d'au moins 50 environ et un retour amorcé au plus tard une heure et demie après la basse mer.
- Ne traversez pas par brouillard : on perd vite ses repères sur l'estran.

Les règles de sécurité valables partout

- ☐ Vérifier l'heure de basse mer et le coefficient du jour.
- ☐ Partir à marée descendante, jamais après la basse mer.
- ☐ Régler une alarme sur le téléphone pour l'heure du retour.
- ☐ Renoncer par brouillard, orage ou vent fort.
- ☐ Porter des chaussures qui tiennent au pied ; les rochers sont glissants et couverts d'algues.
- ☐ Ne pas s'aventurer dans les chenaux, qui se remplissent en premier.
- ☐ En cas de danger en mer ou sur l'estran, appeler le 196, numéro d'urgence en mer qui joint les secours maritimes (CROSS), ou le 112.

À retenir : à marée montante, l'eau remplit d'abord les creux et les chenaux, souvent derrière vous. Le chemin de retour peut être coupé alors que l'îlot semble encore relié à la côte.

CHAPITRE 06

Quelle saison choisir

Période	Avantages	Inconvénients
Avril à juin	Lumière, landes fleuries au cap Fréhel, fréquentation raisonnable	Mer encore fraîche, météo changeante
Juillet et août	Mer la plus chaude, animations, navettes maritimes en service	Forte affluence, stationnement difficile, hébergement cher
Septembre	Mer encore tempérée, affluence en baisse, grandes marées d'équinoxe	Certains services saisonniers réduisent leurs horaires
Octobre à mars	Calme, tempêtes spectaculaires, prix bas	Sites et visites à horaires réduits ou fermés, jours courts

Les grandes marées d'équinoxe, autour de mars et de septembre, attirent beaucoup de monde à Saint-Malo, où les vagues franchissent parfois la digue du Sillon. Le spectacle se regarde depuis les remparts ; ne vous approchez pas des digues balayées par les vagues.

En été, le cap Fréhel offre le meilleur de ses landes en fleurs de bruyère et d'ajonc, autour de juillet et d'août.

CHAPITRE 07

Se garer et se déplacer

En voiture

La voiture reste le moyen le plus simple pour enchaîner les étapes, mais elle devient une contrainte dans les centres en saison.

- **Saint-Malo** : la ville close est entourée de parkings payants, vite pleins l'été. Des parkings relais en périphérie, reliés au centre par des navettes ou des bus, évitent les embouteillages. Renseignez-vous sur les tarifs et horaires en vigueur en 2026 avant de partir.
- **Dinard** : stationnement payant dans le centre et en bord de mer en saison.
- **Cap Fréhel** : le parking du cap est payant en journée en saison, avec des repères de quelques euros pour quelques heures relevés ces dernières années. Il peut être saturé l'après-midi en été : arrivez tôt.
- **Fort la Latte** : parking à distance du château, puis quelques minutes de marche.
- **Camping-cars** : de nombreuses communes du littoral limitent le stationnement des camping-cars, en particulier la nuit. Utilisez les aires prévues.

Sans voiture

- **Le train** dessert Saint-Malo et Dinan.
- **Les bus** du réseau régional et des réseaux locaux relient Saint-Malo, Cancale, Dinard et la côte ; les fréquences sont plus faibles hors saison.
- **La navette maritime** entre Saint-Malo et Dinard fonctionne surtout en saison.

- **Le vélo** : la Vélomaritime (EuroVelo 4) traverse la Côte d'Émeraude. Certains tronçons sont partagés avec la circulation ; le relief est marqué entre les baies.
- **À pied** : le sentier des douaniers (GR 34) suit presque tout le littoral. Il permet de relier les étapes par portions de quelques heures.

Les distances à retenir

Trajet	Distance approximative par la route
Cancale – Saint-Malo	Environ 15 km
Saint-Malo – Dinard	Environ 12 km par le barrage de la Rance
Saint-Malo – Dinan	Environ 30 km
Dinard – Saint-Cast	Environ 30 km
Saint-Cast – cap Fréhel	Environ 20 km

CHAPITRE 08

Respecter un littoral fragile

La Côte d'Émeraude compte de nombreux espaces naturels protégés : landes du cap Fréhel, réserve de l'île des Landes, dunes, zones humides des estuaires. Quelques gestes simples suffisent à les préserver.

- Restez sur les sentiers balisés, surtout sur les falaises et dans les dunes.
- Tenez votre chien en laisse dans les espaces naturels ; certaines plages l'interdisent en saison.
- Ne dérangez pas les oiseaux marins, en particulier au printemps, pendant la nidification.
- Rempportez vos déchets ; les poubelles sont rares sur les sentiers.

- Ne faites pas de feu : il est interdit dans les landes et sur la plupart des plages.

À REMPLIR / À COCHER

Check-list : avant de partir

- ☐ Annuaire des marées du séjour noté ou téléchargé
- ☐ Hébergements réservés, surtout en juillet et en août
- ☐ Horaires d'ouverture des sites payants vérifiés (Fort la Latte, phare du cap Fréhel, Petit Bé, Fort National)
- ☐ Tarifs et parkings relais de Saint-Malo repérés
- ☐ Chaussures de marche et sandales pour l'estran
- ☐ Coupe-vent, crème solaire, chapeau
- ☐ Jumelles pour les oiseaux marins
- ☐ Gourde et en-cas pour les sentiers
- ☐ Numéros utiles : 196 (secours en mer), 112 (urgence)

À REMPLIR / À COCHER

Fiche : mes étapes à cocher

Étape 1 : Cancale et la pointe du Grouin

- ☐ Port de la Houle
- ☐ Sentier vers la pointe du Grouin
- ☐ Vue sur la baie du Mont-Saint-Michel

Date de passage

Note personnelle

Étape 2 : de la pointe du Grouin à Saint-Malo

- ☐ Plages de la côte nord
- ☐ Rochers sculptés de Rothéneuf
- ☐ Le Sillon

Date de passage

Étape 3 : Saint-Malo

- ☐ Tour des remparts
- ☐ Grand Bé à marée basse
- ☐ Fort National
- ☐ Cité d'Alet et tour Solidor

Date de passage

Heure de basse mer

Étape 4 : Dinard, Saint-Lunaire, Saint-Briac

- ☐ Promenade du Clair de Lune
- ☐ Pointe du Décollé
- ☐ Littoral de Saint-Briac

Date de passage

Étape 5 : Lancieux, Saint-Jacut, Saint-Cast

- ☐ Pointe du Chevet
- ☐ Ebihens à marée basse
- ☐ Pointe de Saint-Cast

Date de passage

Coefficient du jour

Étape 6 : Fort la Latte et cap Fréhel

- ☐ Visite du Fort la Latte
- ☐ Sentier du fort au cap
- ☐ Phare du cap Fréhel

Date de passage

En option : Dinan

- ☐ Remparts et vieille ville
- ☐ Rue du Jerzual
- ☐ Port et chemin de halage

Date de passage

À REMPLIR / À COCHER

Fiche : mes horaires de marée

Jour 1 — basse mer : ____ — pleine mer : ____ — coefficient

Jour 2 — basse mer : ____ — pleine mer : ____ — coefficient

Jour 3 — basse mer : ____ — pleine mer : ____ — coefficient

Jour 4 — basse mer : ____ — pleine mer : ____ — coefficient

Jour 5 — basse mer : ____ — pleine mer : ____ — coefficient

Jour 6 — basse mer : ____ — pleine mer : ____ — coefficient

Jour 7 — basse mer : ____ — pleine mer : ____ — coefficient

Îlot prévu et heure limite de retour

RÉFÉRENCES

Sources

- SHOM (Service hydrographique et océanographique de la Marine) — prédictions de marée, port de Saint-Malo
- Grands Sites de France — Grand Site Cap d'Erquy – Cap Fréhel
- Ministère de la Mer — numéro d'urgence 196 et rôle des CROSS
- France Vélo Tourisme — la Vélomaritime (EuroVelo 4), étapes de la Côte d'Émeraude
- Fédération française de la randonnée pédestre — GR 34, sentier des douaniers
- Figaro Nautisme — archipel des Ebihens, les îles sauvages de la Côte d'Émeraude
- Office de tourisme Saint-Malo Baie du Mont-Saint-Michel — informations pratiques sur l'accès au Grand Bé