

Pour manger «local»

Voici la liste des marchés de la région :

Bénodet	Lundi matin	Trégunc	Mercredi matin
Concarneau	Lundi matin	Pont-Croix	Jeudi matin
Douarnenez	Lundi matin	Pont-L'Abbé	Jeudi matin
Ile-Tudy	Lundi matin	Fouesnant	Vendredi matin
Loctudy	Mardi matin	Concarneau	Vendredi matin
Le Guilvinec	Mardi matin	Quimperlé	Vendredi matin
Pont-Aven	Mardi matin	Penmarc'h	Vendredi matin
La Forêt-Fouesnant	Mardi soir (été)	Névez	Samedi matin
Sainte-Marine	Mercredi matin	Quimper	Samedi matin
Beg-Meil	Mercredi matin (été)	Audierne	Samedi matin
Quimper	Mercredi matin	La Forêt-Fouesnant	Dimanche matin

Partez à la pêche à pied !

La pêche à pied se pratique pendant les forts coefficients (minimum 80), à basse mer. Vous trouverez sur notre côte, des zones sableuses et rocheuses où l'on peut ramasser des palourdes, coques, couteaux, birgoneaux, moules, etc. Il faut prendre quelques précautions avant de partir à la découverte de l'estran. Nous vous conseillons de consulter l'annuaire des marées pour connaître l'heure de basse mer et de remonter sur le bord 45 min après cette heure. Il faut donc vous munir d'une montre et d'un téléphone.

Conseils pour le pêche :

- Tenez-vous au courant des conditions météo,
- Prenez connaissance de la réglementation en vigueur sur les zones de pêche (affichage à l'Office de Tourisme et interdiction de pêche à la Mer Blanche, arrêté municipal toute l'année),
- Remettez les pierres retournées dans leur position initiale,
- Ne prélevez que ce dont vous avez besoin et consommez-les dans les 24 heures.

Bon séjour à Bénodet !

Office de Tourisme de Bénodet - 29, avenue de la Mer 29950 BÉNODET - Tél : 02 98 57 00 14 - @ : tourisme@benodet.fr

Be BÉNODET

LES BONS GESTES À ADOPTER

Durant votre séjour dans notre belle région, nous vous suggérons quelques gestes pratiques et simples afin de préserver notre planète.



© OT Bénodet - NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE

Participez au tri sélectif

Le jour de collecte des déchets à Bénodet est le Vendredi.

Les déchetteries les plus proches sont :

- La mini-déchetterie est route de Poulpry à Bénodet. Elle est ouverte toute l'année le mardi, jeudi et samedi (hors jours fériés).
- La déchetterie de Kéranbris à Fouesnant. Elle est ouverte toute l'année du lundi au samedi (hors jours fériés).



Faites des économies d'énergie

Lorsque vous n'utilisez plus un appareil électrique, prenez soin de l'éteindre. Lors d'épisodes de sécheresse, bien respecter les consignes d'utilisation de l'eau (informations disponibles à l'Office de Tourisme et à la Mairie).

Participez aux «déplacements doux»

En bus :

- Voyagez de Bénodet à Quimper (ligne 41) ou bien jusqu'à Concarneau (ligne 48 uniquement en juillet-août) grâce au réseau BreizhGo. Les tickets sont en vente à l'Office de Tourisme à partir de 2€ pour les -26 ans, 2,50€ sans réduction et 1€ tarif solidaire.

À vélos :

- Partez à la découverte de la commune et de ses alentours à vélos. Il existe deux loueurs de vélos à Bénodet :
 - Cycletty : 02 98 57 18 32 / 06 08 67 76 59 - 5 avenue de la mer
 - Carrefour Market : 02 98 57 27 20 - Domaine de Penfoul Bihan

Par le bac piéton :

- Le «P'tit Bac» permet de traverser la rivière de l'Odet pour se rendre sur la commune de Sainte-Marine d'avril à septembre.

À pied :

- Le circuit de grande randonnée (GR34), passe à Bénodet et ses alentours. Des itinéraires sont disponibles auprès de l'Office de Tourisme.

Les différentes voies cyclables

- Une voie cyclable : c'est une voie réservée aux cyclistes et séparée du reste de la chaussée. Elle peut être obligatoire ou facultative en fonction de la signalisation.
- Une bande cyclable : c'est une voie située sur une chaussée à plusieurs voies de circulation et exclusivement réservée aux cyclistes. Elle permet d'être mieux identifiée à sa place dans le flot de circulation.
- Une voie verte : c'est une route exclusivement réservée à la circulation des véhicules non motorisés, des piétons et des cavaliers (sauf si exclusion par arrêté spécifique).
- Conseils :
 - Partagez l'espace et respectez les autres usagers,
 - Maîtrisez votre vitesse,
 - Soyez vigilant et respectez toujours le sens de circulation,
 - Si besoin, roulez sur une seule file,
 - Portez un casque,
 - Utilisez un avertisseur sonore pour informer les autres usagers.