

Les parcours sportifs

De nombreux parcs et espaces verts de Brest métropole proposent des parcours sportifs, pour les amateurs petits et grands, aguerris ou débutants.



Les bonnes pratiques SUR LES ESPACES SPORTIFS

Se protéger soi-même, et protéger les autres :

- 


• SE LAVER LES MAINS AVANT ET APRÈS CHAQUE SORTIE SUR L'ESPACE PUBLIC AVEC DE L'EAU ET DU SAVON PRIORITAIREMENT OU À DÉFAUT AVEC DU GEL HYDRO-ALCOOLIQUE.
- 


• SALUER, SANS SE SERRER LA MAIN NI EMBRASSADES
- 

• REGROUPEMENTS DE PLUS DE 10 PERSONNES INTERDITS
- 


• VEILLER À LAISSER DE LA PLACE POUR QUE LES AUTRES PUISSENT CIRCULER EN RESPECTANT LES DISTANCES (UNE DISTANCE DE 2 MÈTRES EST PRÉCONISÉE ENTRE LES UTILISATEURS DU SITE ET DE 4 MÈTRES POUR LES PETITS GROUPES AVEC TOUTE AUTRE PERSONNE)
- 

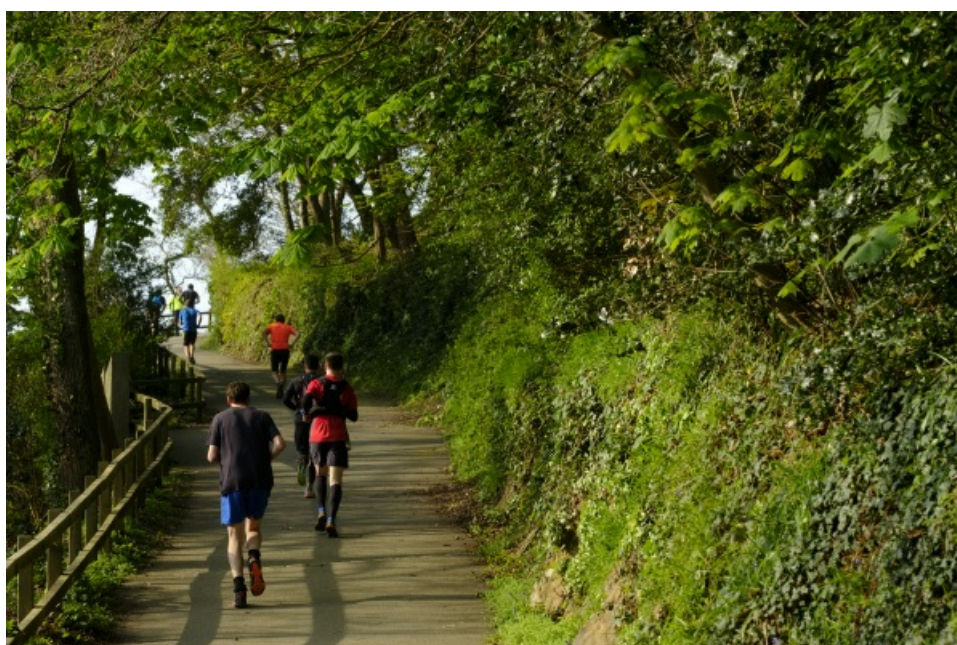
• EN CAS DE PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ SPORTIVE, SEULE LA PRATIQUE INDIVIDUELLE EST AUTORISÉE.
- 

• SI L'ESPACE PUBLIC EST TROP ÉTROIT POUR RESPECTER LES DISTANCES EN SE CROISANT, LE PORT DU MASQUE EST RECOMMANDÉ

CONFORMÉMENT AU DÉCRET DU 31 MAI 2020, CERTAINES PRATIQUES COLLECTIVES, PEUVENT ÊTRE AUTORISÉES SUR DEMANDE POUR LES CLUBS ET ASSOCIATIONS AUPRÈS DE LA COLLECTIVITÉ.

Brest.fr informé sur les mesures locales : [Brest.fr](https://www.brest.fr) | 02 98 00 80 80

brest.fr





Covid-19 : Restons mobilisés

Il est de nouveau possible de se promener dans les forêts, parcs et jardins, les accès aux aires de jeux pour enfants, terrains multisports, parcours de santé et aires de barbecue sont autorisés dans [le respect des règles sanitaires](#). Les Rives de Penfeld sont ouvertes, tout comme les plages, [sous conditions](#). [Plus d'informations sur les sites ouverts ou fermés](#)



En savoir + : [Restons mobilisés face au Covid-19](#)
Consulter [les questions les plus fréquemment posées](#)

Les parcours sportifs

Le C.R.A.P.A de l'Arc'hantel

A la sortie de Brest vers le Conquet, le parc de l'Arc'hantel, est équipé d'un C.R.A.P.A (Circuit Rustique d'Activités Physiques Aménagé).

Cet aménagement permet aux sportifs de faire des exercices tout en se promenant. Le circuit est doté de divers obstacles en bois : poutre d'équilibre, slalom, espalier, tunnel en rondins, échelle horizontale...

Le vallon du Costour

Situé entre le Relecq-Kerhuon et Guipavas, le vallon du Costour est un endroit discret et tranquille qui est resté très nature et sans aménagement particulier. Cette vallée de 120 hectares de bois, prairies et champs permet, entre autres, de faire des courses d'orientation.

[Circuit du vallon du Costour](#)

Le bois de Kéroual

Situé sur la commune de Guilers, le bois de Keroual est un lieu où promeneurs, sportifs, amoureux de la nature aiment se retrouver. C'est le point de rendez-vous des coureurs à pieds confirmés ou amateurs. Tout le monde peut y trouver un circuit adapté à sa forme physique. (Accès Guilers, proximité du parc de Penfeld.)

Plusieurs niveaux de courses d'orientation ont été créés au bois de Kéroual. Vous pouvez télécharger les plans ici :

NIVEAU VERT

NIVEAU BLEU

NIVEAU JAUNE

NIVEAU ORANGE

PARCOURS THÉMATIQUES

[Circuit 5](#)
[Circuit 6](#)
[Circuit 13](#)

[Circuit 3](#)
[Circuit 7](#)
[Circuit 9](#)

[Circuit 1](#)
[Circuit 2](#)
[Circuit 4](#)

[Circuit 11](#)
[Circuit 14](#)
[Circuit 15](#)

[Circuit animalier](#)
[Circuit arbres](#)

Rives de Penfeld et circuit de cross de la Cavale Blanche

L'étendue de l'espace aménagé au bord des Rives de Penfeld offre aux promeneurs une aire de détente et de loisirs fort appréciée au cœur de la ville. Les circuits de randonnées autour des rives, vers le fort du Questel et en direction du bois de Kéroual attirent toute l'année un bon nombre de promeneurs, de coureurs à pieds. (Accès Bellevue ou Rive Droite.)

Les spécialistes du cross country connaissent bien le circuit de cross de la Cavale Blanche utilisé chaque années au mois de décembre à l'occasion du CROSS de Brest. Le parcours est le suivant : Centre Omnisports de la Cavale Blanche, Rives de Penfeld, suivant un circuit affiché à l'entrée du Centre Omnisports.

Le vallon du Stang Alar

Le vallon du Stang Alar fut le premier espace vert aménagé par la Communauté Urbaine de Brest. Il est réputé pour son jardin botanique. C'est un lieu idéal de promenade et de découverte de la nature. L'espace de jeux réservé aux jeunes enfants est particulièrement attractifs. Les sportifs y trouvent un lieu de prédilection pour la marche ou la course à pieds. Les allées de boules sont fort appréciés des amateurs.

Equipements et espaces sportifs en accès libre

Afin de permettre à chacun de pratiquer selon ses envies du hand, du basket, du tennis, du fitness ou encore de la glisse urbaine..., retrouvez sur cette cartographie, en fonction du code couleur, les sites de pratique en accès libre !

- > En rouge : les espaces de glisse urbaine
- > En bleu : les courts de tennis
- > En vert : les espaces multisports
- > En violet : les agrès de fitness

[Ouvrir la carte dans une nouvelle fenêtre](#) ↗

Dernière mise à jour le : **16 juillet 2020**



HÔTEL DE METROPOLE

24, rue Coat-ar-Guéven - CS 73826
29238 BREST CEDEX 2
Tel. : 02 98 33 50 50
www.brest.fr

Accueil au guichet :

Lundi au Vendredi : 7h45 à 18h30 (17h30 pendant les vacances scolaires)

Accueil téléphonique au 02 98 33 50 50

Lundi au Vendredi : 8h /18h

Samedi 8h30/12h30

Hôtel de ville de Brest

2, rue Frézier - CS 63834
29238 Brest cedex 2
Tel. : 02 98 00 80 80
www.brest.fr

Accueil téléphonique :

02 98 00 80 80

Lundi au Vendredi de 8h à 18h

Samedi de 8h30 à 12h30