

Tour de la presqu'île de Crozon



PRESENTATION

Séjour itinérant en boucle

8 jours, 7 nuits, 7 jours de randonnées

Eperon rocheux à la pointe de l'Europe, la presqu'île de Crozon réunit une grande diversité de paysages, alternance de côtes rocheuses (falaises escarpées de près de 100 m de hauteur) et de plages de sable fin sur le sud, forêt à flanc de coteau au nord (forêt du Folgoat, Bois du loch). Du haut des 330 m du Ménez Hom, vous aurez une vue panoramique de l'ensemble de la presqu'île. Le sentier côtier vous permettra de contourner les 3 pointes où se trouvent les sites les plus remarquables, celle de Roscanvel face au goulet de Brest désormais complètement accessible au public, de Camaret face au large avec notamment la pointe du Pen Hir, et du cap de la Chèvre avec ses allures de calanques méditerranéennes.

Nos points forts :

- des étapes boisées dans le Finistère avec la forêt de Landévennec et le bois de Poulmic, - la presqu'île de Crozon, au coeur du parc naturel régional d'Armorique,
- le cap de la Chèvre, l'île Vierge, l'anse Saint-Nicolas et leurs eaux réellement turquoise.

PROGRAMME

JOUR 1 : ACCUEIL

Le Faou

Arrivée et installation au Faou en fin de journée pour deux nuits.

JOUR 2 : Le Faou - Landévennec

Vous avez aujourd'hui rendez-vous avec Saint-Guénolé, patron emblématique de la Bretagne chrétienne. A Landévennec, rejoindre son abbaye en bordure de littoral est une occasion de cheminer vers l'embouchure de l'Aulne et d'apprécier ses paysages bucoliques ou encore le cimetière marin de Port Maria. La traversée du pont à haubans offrira une vue plongeante sur la vallée fluviale de l'Aulne entre Argol et Rosnoën. Transfert au Faou.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Montée : 750 m - Descente : 640 m - 21 km

JOUR 3 : Landévennec - Le Frêt

Transfert et randonnée tout au long du littoral nord de Crozon en passant par la Forêt Domaniale de Landévennec et le Bois de Poulmic. Randonnant au pied de hauts conifères, le soleil qui balaye la canopée trace de superbes arcs en ciel lorsque parfois la pluie "joue" avec lui. Nous saluons au passage Saint-Salaün, ermite du 14^{ième}. Randonneur à sa manière, il se balançait aux branches des arbres en chantant des Ave Maria. Le sentier continue près des vagues et rejoint le petit port du Frêt.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Montée : 550 m - Descente : 650 m - 24 km

JOUR 4 : Pointe des Espagnols - Camaret

Transfert en début de matinée*. Depuis la Pointe des Espagnols, nous poursuivons jusqu'à la pointe de

Sainte-Barbe et la Chapelle Saint-Fiacre du 15e siècle. La tradition raconte qu'avec l'eau de sa fontaine, on arrosait la tête des enfants pour qu'ils soient plus robustes et deviennent d'hardis marins qui pêchaient sardines et langoustes. Une promenade sur le port vous mènera jusqu'au fort Vauban et sa muraille ocre-orangée.

* nous avons choisi de ne pas proposer l'itinéraire du Frêt à la pointe des Espagnols, cette partie de la pointe est inintéressante et dangereuse, le GR34 longe une départementale sur plusieurs kilomètres et se poursuit sur des petites routes à l'intérieur des terres. Si toutefois, vous teniez à faire l'intégralité de la pointe, nous pouvons vous proposer une journée supplémentaire.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Montée : 650 m - Descente : 650 m - 14,5 km

JOUR 5 : Camaret - Morgat

Nous nous orientons d'abord plein Nord, puis vers l'Ouest. Alors le sentier change de cap et surplombe la mer vers la pointe de Pen Hir : un tapis d'herbe drue, comme posée sur la roche, résiste à l'Océan. Le granit est ciselé et la falaise abrupte, haute de plus de 70 mètres. Pen Hir constitue un observatoire unique pour découvrir tant l'île de Sein et de Ouessant. En contre bas quelques îlots baptisés "tas de pois" cassent les vagues puis en libèrent l'écume.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Montée : 710 m - Descente : 710 m - 19 km

JOUR 6 : Morgat - Cap de la Chèvre

Suivons la frêle silhouette du Cap de la Chèvre en empruntant le chemin côtier par les pointes de Rostudel et du Dolmen. Du cap, situé plein sud, vous voici proche de la 7ème plus belle plage d'Europe : l'anse de Saint Nicolas et l'île Vierge, à travers pins, landes, bruyères, et eaux turquoise. Les non habitués de la Bretagne seront subjugués face à de tels paysages. Les habitués savent pourquoi ils y reviennent !

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Montée : 710 m - Descente : 710 m - 20 km

JOUR 7 : Morgat - St Nic

Notre destination est aujourd'hui le petit village de Saint-Nic dont la plage de Pentrez est longue de plus de 4 km. Une occasion de se déchausser et de s'offrir un bon massage de sable fin ; idéal après les dénivelés des jours passés. En chemin, dans le creux de vastes falaises, vous pourrez apercevoir une série de grottes. Caractéristiques de la Presqu'île de Crozon, elles recèlent des "trésors" très divers

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Montée : 840 m - Descente : 800 m - 23 km

JOUR 8 : St Nic - Pont de Terenez (via le Menez Hom)

De Pentrez, vous vous rendez au Pont de Terenez, en passant par le Menez Hom, l'un des points les plus culminants de

Bretagne avec ses 330 mètres d'altitude.

Après la randonnée, vous serez transférés au Faou. Fin du séjour après le transfert.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Montée : 840 m - Descente : 800 m - 16 km

COMPLEMENT DE PROGRAMME

Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction ; des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le J1, dans l'après-midi au Faou.

Arrivée en train

Gare SNCF de Brest.

Bus entre Brest et Le Faou (réseau Breizhgo - ligne 32). Prévoir 2,50 €/ticket/personne. Pour plus d'informations : réseau Breizhgo.

Arrivée en voiture

Stationnement au Faou : il y a un parking juste à côté de l'hôtel (parking public - non surveillé).

Stationnement à Brest :

- stationnement gratuit / non surveillé Avenue Réveillère ou Bd Gambetta, à proximité de la gare SNCF.
- parking payant / couvert / gardé en centre-ville : le parking Liberté, entrée place de la Liberté, côté rue J. Jaurès, 30 € la semaine, tél : 02.98.33.11.20 (se munir de votre carte grise et demander à la caisse un ticket pour 6 jours)

<http://www.stationner-a-brest.com>

Pour rejoindre Le Faou depuis Brest : bus ligne 32 jusqu'au Faou (réseau Breizhgo).

DISPERSION

Le J8, en fin de journée, après le transfert jusqu'au Faou.

NIVEAU

3 chaussures : avec plusieurs dénivellations. 5h de marche en moyenne par jour. Vous suivez le GR quasiment exclusivement, avec quelques passages en forêt, en sous-bois et des passages dans les terres et petites routes pour accéder aux hébergements.

HEBERGEMENT

En hôtel 2* et 3* en formule nuit et petit déjeuner.

La formule demi-pension est proposée en option pour 4 dîners du J1 au J4 (les dîners du J5 au J8 à Morgat restent libres, vous trouverez de nombreux restaurants à proximité de l'hébergement).

ENCADREMENT

Randonnée liberté sans guide

DOSSIER DE RANDONNEE

Carnet de route et cartes.

PORTAGE DES BAGAGES

Le transfert des bagages entre chaque hébergement est assuré par nos soins.

Bagages

L'ensemble de vos affaires doit être réparti dans deux sacs :

- 1 sac à dos 35/40 litres à armature souple et muni d'une ceinture ventrale, pouvant contenir les vivres de la journée, la gourde, un vêtement de pluie, l'appareil photos ...
- 1 sac de voyage souple pour les affaires de la semaine (attention, il ne doit pas dépasser 13 kg).

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Vos vêtements de marche (la liste doit être adaptée en fonction de la saison)

- de bonnes chaussures de randonnée (semelles cramponnées, chaussures pas forcément montantes, mais dans lesquelles
- vous vous sentez bien et que vous avez déjà utilisées),
- une paire de chaussures légères pour le soir (cela pourra être une paire de chaussures de sport qui pourra remplacer celle de
- randonnée en cas de douleurs aux pieds),
- chaussettes de sport ou de randonnée,
- pantalon de toile (séchage rapide),
- short ou jupe,

- pull ou veste polaire,
- tee-shirts ou chemises légères,
- une veste imperméable (type Goretex),
- cape de pluie ou poncho (qui protégera aussi le sac à dos)
- un chapeau et des lunettes de soleil,
- un bonnet,
- une paire de gants légers et un sur-pantalon imperméable (de l'automne au printemps),
- un maillot de bain et une petite serviette de bain,
- tenue de rechange confortable pour le soir.

Matériel divers

- paire de lunettes de soleil (toute saison),
- crème de protection solaire,
- 1 ou 2 gourdes de 1 litre,
- pour le pique-nique: couteau de poche, couverts, gobelet, boîte hermétique en plastique type Tupperware (à la place d'une
- assiette, très pratique notamment pour y ranger ses couverts), 1 serviette de table,
- affaires de toilette,
- petite pharmacie personnelle (désinfectant et pansements, crème protectrice pour les lèvres, bandes adhésives contre les
- ampoules, double peau type Compeed, vos médicaments habituels),
- papier hygiénique, mouchoirs,
- 1 paire de lunettes de vue de rechange (ou des lentilles),
- 2 ou 3 sacs plastiques pour les restes des pique-niques,
- lampe torche ou lampe frontale,
- Autres équipements facultatifs : bâtons de marche (conseillé), 1 paire de jumelles, appareil photos
- ...

Bagages

L'ensemble de vos affaires doit être réparti dans deux sacs :

- 1 sac à dos 35/40 litres à armature souple et muni d'une ceinture ventrale, pouvant contenir les vivres de la journée, la gourde, un vêtement de pluie, l'appareil photos ...
- 1 sac de voyage souple pour les affaires de la semaine (attention, il ne doit pas dépasser 13 kg).

DATES ET PRIX

Options

- Les 4 dîners du J1 au J4
- Le supplément chambre individuelle
- Le supplément personne voyageant seule

LE PRIX COMPREND

- 7 nuits en formule nuit et petit déjeuner, en hôtels 2* et 3*,
- les transferts de bagages,
- les transferts de personnes prévus au programme,
- un carnet de route par chambre.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- le trajet aller-retour depuis votre domicile,
- les repas du midi et du soir (la demi-pension est proposée en option pour 4 dîners du J1 ou J4),
- les boissons,
- les visites éventuelles,
- les assurances.

EN SAVOIR PLUS

VOYAGE PRATIQUE

DESCRIPTION PAYS

La situation : le nord-ouest du Finistère.

Les paysages rencontrés :

- la ville de Brest surplombant la rade.
- la rivière l'Aulne rejoignant la mer au niveau de Landévennec.
- le Bois de Pulmic bordé par l'océan Atlantique.
- la Presqu'île de Crozon et son port de pêche, le Frêt.

Le climat : climat tempéré océanique influencé par les courants et vents marins. Vents d'ouest très présents.