

# Trégor entre terre et mer

du samedi 14 août 2021 au samedi 21 août 2021

Organisateur : <a href="#">Alain Zürcher</a>	Niveau : <b>Moyen+ ▲</b>
Avec accord : <b>Oui</b>	En étoile
Effectif maximum : <b>10</b>	Chambres d'hôtes



Estuaire du Léguer, pointe du Dourven depuis Beg Léguer

*Partons chaque jour sac léger à la découverte du Trégor ! Réinstallés depuis l'épidémie dans la région de notre enfance, nous vous y ferons découvrir nos coins préférés.*

*Nous longerons bien sûr la Côte de Granit Rose sur le sentier des douaniers (GR34), mais ferons aussi des incursions dans les terres, le long de rivières dominées par châteaux et chapelles.*

*Plage, baignades, marché, dégustation de produits locaux, jardins botaniques et couchers de soleil seront aussi au programme.*

## Participation aux frais

**390 €**

**Incluant** : l'hébergement en demi-pension et la contribution aux frais de fonctionnement du CAF

**N'incluant pas**, car ces dépenses dépendront des choix effectués par l'organisateur et le groupe : le transport jusqu'à Lannion, les frais de covoiturage ou transports locaux, les bateaux et visites éventuelles, les repas de midi pris en pique-nique.

## Arrivée et départ

Sur place, au moins **une voiture** de 5 places sera nécessaire en plus de celle de l'organisateur. Il est donc possible à plusieurs participants de venir en **covoiturage**.

- **L'arrivée en voiture** est possible samedi 14 à partir de **18h45** à l'hébergement.
- **L'arrivée en train** est possible samedi 14 à **18h21**. Rendez-vous avec l'organisateur en gare de Lannion, d'où nous rejoindrons à pied l'hébergement situé à 1 km.



Cathédrale de Tréguier

*Vous pouvez bien sûr arriver par n'importe quel train de la journée et retrouver le groupe à 18h21 à la gare ou à 18h45 à l'hébergement. Si vous arrivez par le train de 19h29, vous pouvez encore nous rejoindre directement pour dîner.*

Le **départ** en voiture ou en train est possible samedi 21 à partir de **16h46** (TGV direct, Paris Montparnasse 20h07). Autres trains : 17h34 → 22h06, 19h37 → 22h59.

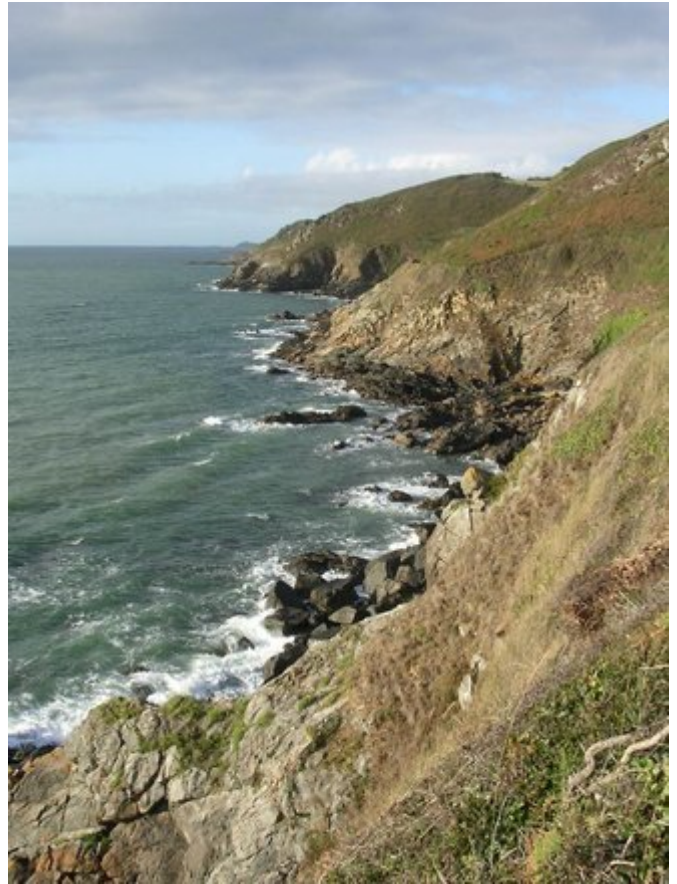
## Hébergement et repas

L'hébergement est en **chambres d'hôtes** tenues par l'organisateur et sa conjointe, dans une grande maison dominant le centre de Lannion.

*Quatre chambres de deux lits non superposés (literie neuve et ferme). Linge de lit fourni (couettes). Drap de bain fourni, mais apportez votre drap de plage. À partager : deux WC séparés, une salle d'eau avec douche et WC, une salle de bains avec deux lavabos, douche, baignoire.*

Les **déjeuners** sont pris en **pique-nique** préparés et portés par vos soins. Deux supermarchés (*Carrefour Market* et *Cocci Market*) et plusieurs boulangeries sont accessibles en quelques minutes au centre-ville. Un réfrigérateur est à votre disposition pour y conserver vos produits frais.

Les **dîners** sont inclus sur place en **table d'hôtes** : menu unique, **boissons comprises**, à base de produits du terroir (et du jardin). On peut imaginer une soirée galettes sur notre *billig*, une soirée fruits de mer... Il faudra goûter le poisson frais local, la charcuterie d'Henriette, la saucisse de chez Ollivier à Ploumilliau, le poulet noir d'argoaat, les cocos frais de Paimpol, le far et le *kouign amann*, un *kig a farz* si nous avons suffisamment marché... Les nombreuses



Falaises de Trédrez

bières locales pourront être dégustées par les amateurs qui souhaiteraient en rapporter, sans oublier le chouchen et les whiskies bretons !

Selon la météo et nos envies, nous pouvons prendre nos dîners au soleil sur la **terrasse** nord, au sud sur le grand balcon terrasse dominant le jardin, sur une plage en pique-nique pour profiter du **coucher de soleil** sur la mer, ou en cas de tempête dans le vaste séjour.



Château de Costaérès entre Trégastel et Ploumanac'h



## Niveau

Nous marcherons chaque jour **20 à 27 km** à une allure moyenne de 4 à **4,5 km/h**. Vous devez bien sûr être **entraînés** à marcher ces distances à ce rythme, sur des sentiers enchaînant parfois montées et descentes en petites pentes raides en bord de falaise, sur un terrain pouvant être rendu humide, glissant et érodé par la pluie, encombré de quelques ronces, orties ou fougères, et comportant de petits passages rocheux. (Ceci dit pour vous prévenir au cas où, mais nous serons aussi souvent sur des sentiers entretenus et touristiques !)



Île Molène depuis l'île Milliau

## Programme

Les sorties seront **choisies d'un jour sur l'autre** en fonction de la **météo** et de la marée.

Elles pourront être en une grande **boucle** ou deux petites, ou bien **linéaires** en déposant une voiture à l'arrivée ou en utilisant un transport local...

Elles pourront inclure une visite de **parc** (château de la Roche-Jagu...), **jardin botanique** (Kerdalo...), **ville ancienne** (Tréguier...), église ou **chapelle**, une ou plusieurs pauses sur les nombreuses et diverses **plages**...

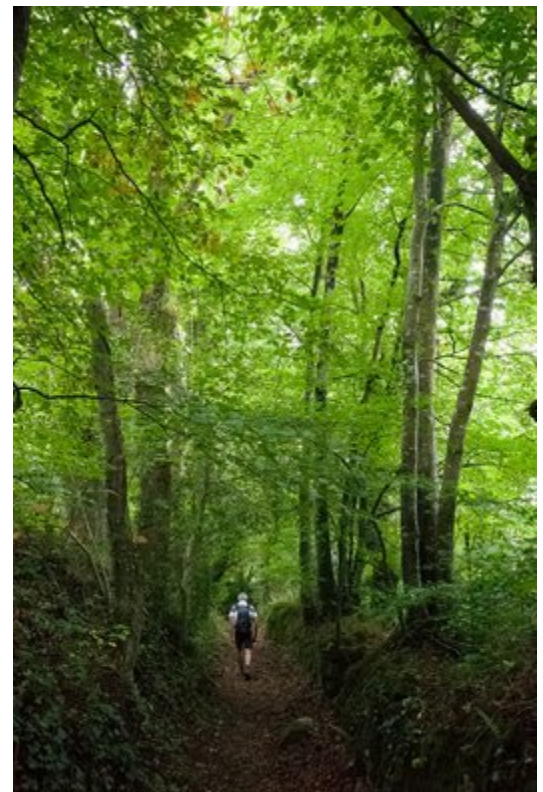
Jeudi matin, nous nous

promènerons sur le **marché** de Lannion et pourrons y faire nos emplettes gastronomiques. Vendredi ou samedi, nous irons sur l'**île Milliau**, car ce sont les seuls jours où elle sera accessible à marée basse.

En partant à pied de la maison, nous pouvons déjà :

- suivre le **chemin de halage** du Léguer jusqu'à la mer, **plages de Beg Léguer** et Trébeurden, pointe de Bihit et son panorama...
- suivre le Léguer sur sa rive sud plus sauvage jusqu'au **Yaudet** (église, site gallo-romain, panorama...), pittoresque **pointe du Dourven**, village de pêcheurs de Locquémeau, **falaises** sauvages de Trédrez battues par la mer jusqu'à la paisible **baie de Saint-Michel en Grève** avec ses lumières humides...
- remonter le Léguer, rivière sauvage coulant en sous-bois entre les rochers, jusqu'aux **châteaux de Tonquédec et Kergrist**, pousser jusqu'à Plouaret...

En voiture, nous découvrirons à quelques kilomètres **Ploumanac'h et Trégastel** côté mer avec son granit rose, côté terre avec les chaos granitiques en sous-bois des **Traouiero**. Nous ferons le tour de l'**île-Grande**, longerons la côte de Landrellec, goûterons peut-être le contraste entre la plage du Royau et les étangs de Bois-Riou, pousserons jusqu'à **Plougrescant** ou Pleubian, longerons peut-être le Trieux... Si le groupe le souhaite, nous pouvons aller passer une journée sur l'île de Bréhat, mais elle n'est pas déserte en cette saison !



Chemin creux à Tonquédec

## À apporter

- Il peut être intéressant d'avoir une paire de chaussures basses non imperméables et une autre paire semi-montante imperméable et respirante.
- Bâtons peu nécessaires, localement peu utilisés et parfois interdits.
- Sac à dos de 20 à 30 litres.

- Maillot de bain, drap de bain, crème solaire, lunettes de soleil, casquette, polaire, coupe-vent imperméable et respirant...
- Pique-niques pour les deux premiers jours.
- Votre pharmacie, un sifflet, téléphone mobile.
- Sandales pour l'hébergement, bouchons d'oreille...

## Inscription

La demande d'inscription est possible dès maintenant en ligne ou auprès du secrétariat. Elle ne sera effective qu'après réception de votre règlement ou paiement en ligne.

Les places seront attribuées à partir du **mercredi 9 juin 2021** selon les [règles de priorité](#) du club.

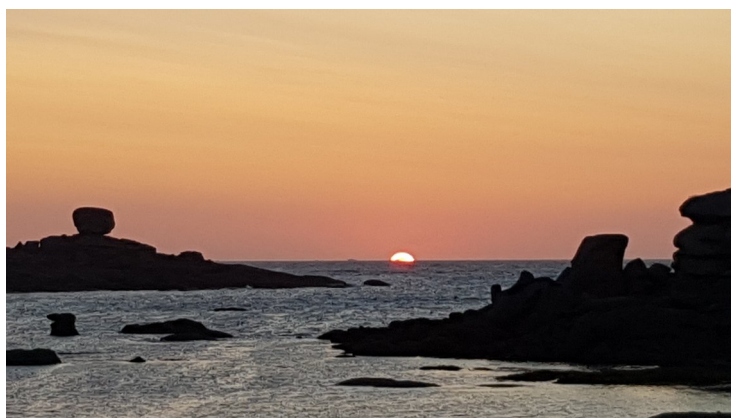
Vous pouvez vous faire remplacer ou annuler votre inscription à tout moment avant le début de la sortie, moyennant les frais spécifiés dans les [conditions](#)

[d'annulation et de remboursement](#). À plus de 30 jours du départ, vous pouvez en outre souscrire une assurance annulation pour couvrir ces frais, à l'exclusion d'une franchise et du montant de cette assurance.

*Cette sortie sera adaptée aux consignes sanitaires du moment. Elle sera bien sûr d'autant plus détendue qu'un plus grand nombre d'entre nous sera vacciné ou immunisé.*



Pique-nique du soir à Beg Léguer



Coucher de soleil à Trégastel