

# Côte bretonne hors saison

du dimanche 26 mars au samedi 1er avril 2023

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



Estuaire du Léguer, pointe du Dourven depuis Beg Léguer

Mars en Bretagne, c'est le retour du soleil, le vent frais, les bourrasques de pluie dans un ciel bleu traversé de rapides nuages blancs... L'absence de touristes nous permettra d'apprécier les sites trop fréquentés en saison : île de Bréhat, Ploumanac'h...

Réinstallés depuis l'épidémie dans la région de notre enfance, Karine et moi vous ferons découvrir nos coins préférés. Sac léger, nous longerons 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.

## Participation aux frais

**470 €**

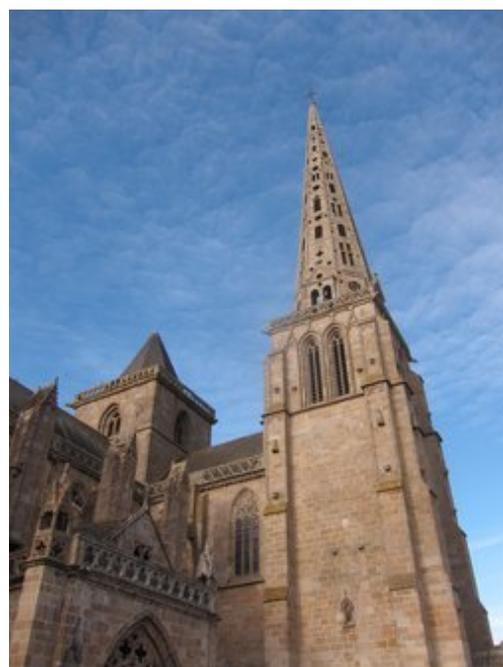
**Incluant** : l'hébergement en demi-pension, le covoiturage, les transports locaux, le bateau pour Bréhat, la contribution aux frais de fonctionnement du CAF et aux frais de transport de l'organisateur.

**N'incluant pas** : le transport jusqu'à Lannion, 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** (*et au conducteur de se faire également indemniser pour le covoiturage sur place*). Si personne ne vient en voiture, l'organisateur peut emprunter une 2ème voiture.

- **L'arrivée en voiture** est possible **samedi 25** à partir de **18h45** à l'hébergement.



Cathédrale de Tréguier

- **L'arrivée en train** est possible **samedi 25 à 18h14** ou 18h21 (*départ Paris Montparnasse 14h41 pour Guingamp, choix ensuite entre 2 TER Guingamp-Lannion !*). Rendez-vous avec l'organisateur en gare de Lannion, d'où nous rejoindrons à pied l'hébergement situé à 1 km. *Vous pouvez bien sûr arriver par n'importe quel train de la journée et retrouver le groupe à 18h14 à la gare ou à 18h45 à l'hébergement.*

Le **départ** de Lannion en voiture ou en train est possible samedi à partir de **16h30** (arrivée Paris Montparnasse 20h20).

Le TGV de l'aller sera en vente dès le **9 novembre**, le TER sans doute plus tard et le retour 4 mois avant.

## Hébergement et repas

Hébergement en **chambres d'hôtes** tenues par l'organisateur et sa femme, dans une grande maison dominant le centre de Lannion.

*Quatre chambres de deux lits non superposés (literie neuve et ferme). Linge de lit (couettes) et serviette fournis. 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). Galettes de blé noir sur notre *billig*, fruits de mer, poisson frais local, légumes bio locaux, cocos de Paimpol, charcuterie de chez Henriette à Minihy-Tréguier, saucisse de chez Ollivier à Ploumilliau, poulet noir d'argoaat, far et *kouign amann* maison, *kig a farz* si nous avons suffisamment marché... Les nombreuses bières locales pourront être dégustées par les amateurs, sans oublier le chouchen et les whiskies bretons !



Falaises de Trédrez



Ploumanac'h depuis Trégastel

Selon la météo, nous pouvons prendre nos dîners sur le grand balcon terrasse dominant le jardin ou dans le vaste séjour.

## Niveau

Nous marcherons chaque jour **20 à 28 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** (celui du château de la Roche-Jagu conçu par Gilles Clément...), **ville ancienne** (Tréguier...), église ou **chapelle**, des pauses sur les nombreuses et diverses **plages**...

Jeudi matin, nous nous promènerons sur le **marché** de Lannion et pourrons y faire nos emplettes gastronomiques.

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

- suivre le **chemin de halage** le long 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 Durven**, 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...



Sur l'île Milliau

- remonter le Léguer, rivière sauvage coulant en sous-bois entre les rochers, jusqu'aux **châteaux de Tonquédec et Kergrist**, aux chapelles de Runfao et des Sept-Saints et pousser jusqu'à Plouaret le long d'un pittoresque affluent...



Château de la Roche-Jagu au bord du Trieux

En bus ou en voiture, nous découvrirons à quelques kilomètres au nord Landrellec, **Ploumanac'h** et **Trégastel** côté mer avec leur rochers de granit rose, côté terre avec les chaos granitiques en sous-bois des **Traouiero**. Nous ferons le tour de l'**Île-Grande**.

Vers l'est, nous goûterons peut-être le contraste entre la plage du Royau et les étangs de Bois-Riou, pousserons peut-être jusqu'à

**Plougrescant**, Pleubian ou Buguelès et ses îles accessibles à marée basse...

Vers l'ouest, nous pourrons faire le tour de la **péninsule de l'Armorique** (vues sur Locquirec, plages, bois, falaises, thermes gallo-romains, chemins creux...), parcourir le site du **Grand Rocher** et le pittoresque arrière-pays de **Saint-Michel-en-Grève** : vallées du Yar, du Roscoat et du Kerdu, temple gallo-romain de Coz Ilis...

Profitant de la faible affluence touristique, nous passerons une journée sur la splendide **île de Bréhat**.

## 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 et drap de bain si vous êtes

optimiste et peu frileux.

- 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 **mardi 8 novembre 2022** selon les [règles de priorité](#) du club.

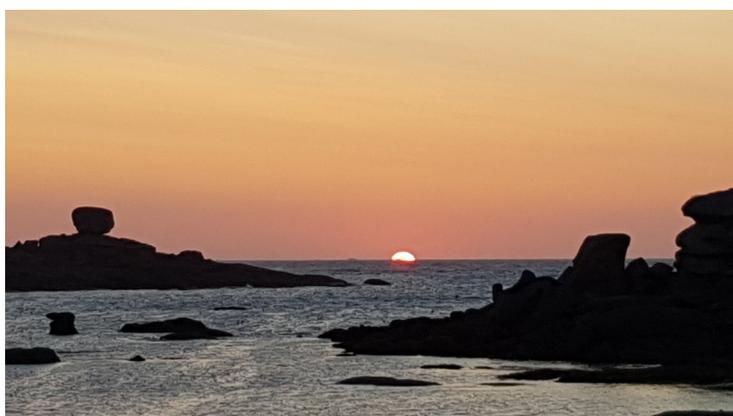
Vous pouvez vous faire remplacer ou annuler votre inscription à tout moment avant le début de la sortie, moyennant les frais spécifiés dans les [conditions](#)

[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 éventuelles consignes sanitaires du moment.*



Plage à Trébeurden



Coucher de soleil à Trégastel