



REPORTAGE



Les photos de Michel T.

COMPTE-RENDU THEMATIQUE

LA MER

Beaucoup d'entre nous ne sont jamais allés en Bretagne et ne connaissent pas le charme des marées, qui découvrent totalement une plage pendant plusieurs heures pour la recouvrir six heures plus tard.

La mer est vivante, palpitante, frémissante.

Elle se sent, elle se hume : l'odeur puissante des algues qui tapissent les plages ne laisse personne indifférent.

Elle s'écoute aussi : le va-et-vient des vagues qui montent et qui descendent inlassablement, apaisantes par temps calme, propices à la relaxation. Ou bien, l'agitation inquiétante de la houle qui gronde quand le temps est moins clément.

Parfois, on entend le « dragon » (c'est ainsi que Jocelyne R. a baptisé le bruit sourd, grave et profond que font les vagues qui s'engouffrent dans des cavités sous les rochers, et tout le monde l'a adopté, ce nom. Mais c'est à la Pointe de Penharn, si étroite qu'on a la mer des deux côtés et face à nous, que j'éprouve une impression magique, celle d'entendre la mer tout autour de moi !

Et bien sûr, elle se regarde, la mer, elle s'admire, elle se contemple même.

Sa couleur bleu turquoise, qui a été la teinte dominante du séjour, puisqu'on a bénéficié

d'une météo exceptionnelle, a été mentionnée à maintes reprises. Tous les dégradés de bleu-vert selon le fond marin, soit recouvert de sable blanc, ou de rochers sombres. Mais elle est belle aussi en gris, plus austère, plus mystérieuse, plus en phase avec ce qu'on imagine de ce pays breton, et parfaitement harmonisée avec la couleur des rochers qui la bordent.

LES RANDONNEES

La plupart du temps, le cheminement s'est fait sur le sentier côtier. Avec la mer toujours à main droite – puisqu'on descendait vers le sud -, nous cheminions en file indienne sur ce sentier étroit, escarpé, cabossé, souvent semé d'embûches telles que racines et grosses pierres. Il demandait une attention et une concentration de chaque instant, autant pour nos guides que pour nous-mêmes.

Mais nous le quittions souvent dans le milieu de l'après-midi pour traverser la campagne, avec ses petits chemins creux, ou ses allées plus larges et confortables, à découvert ou en forêt.

Quelquefois aussi, nous arpentions de toutes petites routes qui nous permettaient de rejoindre nos hébergements.

Et bien sûr, quelques petits passages sur la plage ont permis à certains de marcher pieds nus dans le sable.

Quant à la végétation, nous n'avons jamais quitté la bruyère, souvent un peu fanée, mais encore bien violette le dernier jour. La fougère odorante, les ajoncs qui nous griffaient les bras et les jambes en passant, le houx avec ses boules rouges très en avance sur la saison, les genêts encore fleuris et même un peu de chèvrefeuille chétif, toutes ces plantes ont agrémenté notre parcours, sans parler du laurier portugais avec son odeur de lys ainsi que ces fleurs qui embaumaient le miel dont je ne connais pas le nom.

Quant aux arbres, les pins maritimes, ils étaient très nombreux et nous procuraient une ombre très appréciable sous cette chaleur estivale.

Mais hors de question d'oublier les ronces, qui nous ont procuré des mûres à grignoter tout au long de notre séjour. Francis, cueilleur en chef, les distribuait toute la journée pour nous désaltérer.

Côté faune, ce sont mouettes, goélands et cormorans qui peuplaient et sillonnaient ce ciel tout bleu...

LES CURIOSITES

La première se trouvait à Brest : c'est le bâtiment des Capucins, ancien chantier naval, dans lequel a été construit le porte-avions Clémenceau. Le Bateau de l'Empereur, fabriqué en 25 jours pour l'Empereur Napoléon Premier en 1810 y est exposé. Cet espace a été totalement rénové, il contient une belle salle d'escalade, des zones de circulation pour les jeunes en rollers. La décoration y est très moderne, et Véronique ainsi que d'autres personnes apprécient bien cet endroit.

Dès le samedi, on admire près de Camaret les « Tas de Pois », amoncellements de rochers, souvent peints et photographiés. Ils seront un repaire visuel auquel nous ferons souvent référence pendant les premiers jours. Didier attire également notre attention sur le Phare Minou, tout blanc, la Tour Vauban, bien visible, la Croix de Lorraine, d'une laideur saisissante, à côté de laquelle se trouve un petit musée en plein air d'ancres marines.

Le lendemain, dimanche, on passe devant la Pointe du Château de Dinan, complètement naturelle, avec ses deux arches majestueuses et son pont-levis.

Le mercredi, on peut aussi admirer l'aber de Trégarvan qui est un joli coin où l'Aulne, après avoir franchi une zone de « slikke », vient se jeter dans le petit port charmant que l'on admire à partir de tables de pique-nique bien situées.

Et bien évidemment, le haut sommet du Finistère Sud, le Ménez Hom, qui culmine à 330m,

et du sommet duquel la vue est somptueuse sur toute la côte alentours.

Le jeudi, c'est la baie de Douarnenez qui retient les regards fascinés, et le vendredi Didier nous fait découvrir l'allée couverte de Lesconil en pleine forêt. Il s'agit d'un monument funéraire en granit, fort bien conservé. Les plus téméraires et surtout les plus petits d'entre nous se faufilent à l'intérieur.

Ce même jour, nous visitons le moulin de Keriolet, qui fonctionne encore.

Et bien sûr, sur notre itinéraire, nous croisons de nombreuses petites chapelles, certaines fermées, d'autres ouvertes, dont les plafonds sont souvent en forme de coque de bateau renversée.

Des statues jalonnent souvent le chemin, telle que celle de Notre-Dame des Naufragés, près de la Pointe du Raz.

Toutes ces curiosités, naturelles ou créées par l'homme, ont su retenir notre attention, mais c'est quand même la mer, encore et toujours la mer, qui a attiré les regards, alimenté les conversations, émerveillé tous les participants, par sa présence sonore, ses couleurs magnifiques, son odeur pénétrante.

LES HEBERGEMENTS

Ils ont été très variés : parfois deux douches pour seize personnes, et plusieurs fois, deux personnes pour une douche, avec toutes les variantes entre les deux.

Globalement confortables, avec un accueil généreux. Les repas étaient très bons, mais bien souvent, nous nous sommes fait livrer des repas par un traiteur, ce qui nous a permis de déguster du poisson cuisiné.

LES GOURMANDISES

Dès le premier soir, nous avons mangé du far aux pruneaux au Centre Léo LaGrange, et à partir de ce moment-là, nous avons pu établir des comparaisons, car il me semble que

nous en avons goûté quatre autres, au cours de la semaine.

Et bien sûr, les crêpes : celles achetées par Christine L. pour un des petits déjeuners, et celles plus tard, servies dans la crêperie près de Douarnenez, croustillantes et dorées, garnies de mille et une choses délicieuses.

Qui dit crêpes, dit cidre, et nous n'avons pas manqué d'en tester plusieurs, en particulier pour fêter l'anniversaire de Claire.

Certains ont également visité des magasins de gâteaux et de galettes, qui ont été partagées aux pauses et avec le café du déjeuner.

Et évidemment, la reine des « lichouseries » bretonne, c'est le kouign amann, que nous avons pu déguster dans sa ville d'origine, à Douarnenez, puisque Christine L. est allée nous en chercher dans la meilleure pâtisserie de la ville !

Certains gourmands en ont même commandé pour rapporter à Lyon !

L'AMBIANCE

Avec toutes ces belles et bonnes choses, elle ne pouvait qu'être excellente tout au long du périple. Nous la devons à la bonne humeur de chacun et chacune, bien sûr, mais aussi à la qualité exceptionnelle de nos guides. Merci à Didier et Christine L. pour votre encadrement, vos randonnées évolutives, votre bonne humeur sans faille, votre humour vivifiant, votre disponibilité pendant ces neuf jours itinérants.

En conclusion, je cite ici un mail de Sabine L., déficiente visuelle, qui nous a été envoyé à tous, et qui m'a beaucoup touchée :

« Merci beaucoup pour ce superbe séjour que vous m'avez donné l'occasion de vivre. Entre la météo plus que clémente, des paysages magnifiques, des douceurs gustatives à n'en plus finir et la bonne humeur de chacun, je peux vous dire qu'à défaut d'en avoir pris plein les yeux, j'en ai pris plein le cœur ! Merci à tous pour ce merveilleux moment de vie !
» Sabine

Jocelyne Briggs

COMPTE-RENDU CHRONOLOGIQUE

VENDREDI 11 SEPTEMBRE

Le départ de la gare de la Part Dieu est prévu à 6h30, et tout le monde est bien à l'heure.

On change de train à Rennes, tout se passe pour le mieux. On retrouve Christine S. de Nancy dans le TGV Rennes-Brest, où on arrive en début d'après-midi.

Christine L. et Didier, nos organisateurs bretons, que nous avons détournés temporairement de Handi Cap Evasion, nous accueillent et nous allons boire un verre en terrasse, et certains qui ont pu attendre, pique-niquent. Puis on met les bagages dans le camion pour aller explorer une partie de Brest. C'est Didier qui mène le groupe, et on marche d'un bon pas, on sent tout de suite que ça va être tonique cette semaine !

On découvre le quartier de Recouvrance avec son pont levant. On s'arrête au bâtiment des Capucins, ancien chantier naval, dans lequel a été construit le porte-avions Clémenceau. Le Bateau de l'Empereur, fabriqué en 25 jours pour l'Empereur Napoléon Premier en 1810 y est exposé. Cet espace a été totalement rénové, il contient une belle salle d'escalade, des zones de circulation pour les jeunes en rollers. La décoration y est très moderne, et Véronique ainsi que d'autres personnes apprécient bien cet endroit. Puis on continue jusqu'au port, admirant au passage quelques maisons typiquement bretonnes. On revient pour prendre le bateau en direction de Crozon, côté Pointe des

Espagnols, au nord de la presqu'île. Notre traversée fait environ 15 kms alors que Christine parcourra 90 km par la route pour nous rejoindre avec le camion.

Le bus qui nous cueille à la descente du bateau nous fait faire un petit tour touristique avec des commentaires précis et nous dépose au gîte Léo Lagrange où nous allons passer les deux premières nuits.

Ça commence très fort : c'est le grand luxe, une chambre pour deux personnes, avec salle de bains et toilettes privatives. La cuisine, sous forme de self, est variée et très bonne. On va manger notre premier far aux pruneaux, nous en dégusterons au moins quatre autres, tous différents, histoire de comparer ! Le personnel est très agréable et fait tout ce qu'il faut pour nous faciliter la vie.

SAMEDI 12 SEPTEMBRE

Joli tour de Camaret sur la journée. Nous visitons le port, et pouvons observer les Tas de Pois, qui seront un repaire visuel auquel nous ferons très souvent référence. On passe le Phare Minou, tout blanc, la Tour Vauban, bien visible. La mer est très bleue et calme. A la Pointe de Pen Hir, on passe à côté de la Croix de Lorraine, d'une laideur saisissante. Près d'elle se trouve un petit musée en plein air d'ancres marines.

Côté rando, nous cheminons sur 20 kms dans la lande, montant et descendant tour à tour. Ça va d'ailleurs être notre quotidien toute la semaine de monter et de descendre sur ce chemin côtier...

DIMANCHE 13 SEPTEMBRE

On part, en gros, dans la même direction que la veille, puis on longe la mer sur le chemin côtier, qui monte et qui descend, inlassablement (je vous l'avais bien dit), jusqu'à atteindre la plage de Goulien où l'on fait une pause. Puis, on passe devant la Pointe du Château de Dinan, complètement naturel, avec ses deux arches majestueuses, et son pont-levis. On se scinde en deux groupes pour pique-niquer : les fous de soleil, et les raisonnables préférant l'ombre, qui vont s'abriter dans une jolie grotte sympathique. On continue ensuite notre

parcours sur le chemin côtier, jusqu'à la plage de Lostmarc'h, où un bon nombre d'entre nous veulent se baigner. Les photos seront prohibées, car ils s'agit d'une plage mixte, non pas comme vous le supposez, filles et garçons, non non ! mais habillés/nudistes. On y reste un bon moment pour se refaire une santé, car il commence à faire vraiment chaud dans ce pays breton... Puis on coupe à travers la campagne pour rejoindre le gîte de l'hermine, dans le village de Saint-Hernot.

Nous aurons parcouru 21 kms. Les distances ne correspondront pas toujours au programme, car Didier nous explique que les randonnées ont un caractère « évolutif » auquel il nous faudra nous habituer.

La progression se fait essentiellement dans la lande. Fougères, bruyères, immortelles parfument notre itinéraire. La cueillette des mûres s'organise et nous régale tous.

La mer est d'un bleu indécent, turquoise, bien souvent, à faire pâlir la Méditerranée !!!

Côté faune, ce sont des mouettes, des goélands et des cormorans qui peuplent et sillonnent ce ciel tout bleu...

LUNDI 14 SEPTEMBRE

Ils ne sont pas très matinaux au gîte de l'Hermine : petit déjeuner à 8h30, Donc, départ plus tardif, à 9h30, en direction du Cap de la Chèvre. Lui aussi, on va l'avoir en ligne de mire pendant un certain temps.

Très vite, on rejoint le chemin côtier et on marche plein est, ainsi sommes-nous abrités du vent du large qui vient de l'ouest, et le panorama s'ouvre sur la baie de Douarnenez. Cette douceur du climat a favorisé une végétation un peu différente, de la bruyère plus haute et plus dense, des ajoncs, des pins maritimes, lesquels nous procurent un peu d'ombre fort appréciable, car il fait déjà chaud ! Entre les pins maritimes, la lande, la chaleur intense, le ciel très bleu, on se croirait presque dans le sud, ne manque que le chant des cigales !!! Le chemin est toujours aussi cabossé avec ses racines et ses cailloux, ce qui ralentit nettement notre progression. Par endroits, la falaise est vertigineuse et il faut faire

attention à nos pas. Véronique est émerveillée par le contraste des couleurs : le vert sombre des sapins dont le tronc est presque noir, tranche nettement sur le bleu-vert de la mer... On pique-nique tardivement vers 13h45, puis on continue sur ce même chemin tortueux jusqu'à l'île Vierge, magnifique spot auquel on ne peut plus accéder actuellement, car des barbelés ont été installés pour le protéger, ce qui n'empêche pas certains touristes intrépides de les enjamber.

Un peu plus loin, on se sépare en deux groupes : Bernard, Christine I. et moi-même nous dirigeons vers le camion pour aller faire les courses du pique-nique du lendemain puis nous allons jusqu'au camping des Abers à Tal ar groas, où nous avons réservé quatre mobile homes pour la nuit. Le reste du groupe continue sa progression en empruntant un sentier plus haut dans la forêt afin d'éviter les montagnes russes qu'offre le chemin côtier.

Nous trois, buvons un verre au bar du camping, car nous sommes totalement desséchés, en pensant bien aux autres écrasés par la chaleur de cet après-midi. Puis, toujours en pensant très fort à eux, nous allons nous prélasser sous la douche.

Ils rentrent à 18h30, épuisés, car le chemin était très long : 25 kms au total avec 560m de dénivelé, quand même !!!

MARDI 15 SEPTEMBRE

Il a plu pendant la nuit, et le matin, il pleut légèrement. Va-t-on enfin connaître le climat breton, comme je l'avais prédit sur mon dernier mail ? Ah, ce dernier mail, autant dire que j'en ai entendu parler !!!

Le petit déjeuner est servi à 9h ! Ça s'améliore !

Départ champêtre dans la lande à 10h avec cueillette appuyée de mûres. Bien vite on retrouve la mer. C'est un parcours odorant, avec, pour commencer, une tige de fenouil sauvage que grignote Hélène, puis ces fleurs qui sentent comme le lys, mais dont je ne connais pas encore le nom et qui s'avéreront être du laurier portugais, et, pour finir des fleurs qui sentent bon le miel dont j'ignore encore l'identité. Ça sent bon partout autour

de moi, sans parler de l'air marin, bien évidemment.

On longe le sentier côtier jusqu'à la Pointe du Guern puis on retrouve Christine près de tables de pique-nique où l'on dévore nos salades tant attendues (ça change des sandwiches bourratifs des précédents gîtes). Certains vont se tremper dans l'eau juste à côté. Après le repas, on marche essentiellement dans les terres, sur de petites routes goudronnées, où la chaleur est suffocante. On arrive au VVF Argol, très confortable : trois personnes par maisonnette, Quel luxe !

Un traiteur nous livre un repas succulent à base de poisson. Après l'effort, le réconfort !

MERCREDI 16 SEPTEMBRE, ANNIVERSAIRE DE CLAIRE !

On part à 8h45, car nous avons préparé notre propre petit déjeuner, avec des crêpes, des galettes, des fruits, un vrai festin, acheté par Christine L. bien sûr. On quitte le gîte pour rentrer dans la forêt, Sentiers agréables et reposants puisqu'on peut marcher côte à côte la plupart du temps.

Là encore, l'itinéraire est un peu évolutif, mais on s'y est habitué ! On longe une clôture électrique en file indienne, tout en serrant les coudes. Didier nous désigne le magnifique Pont de Térénez, pont à haubans au-dessus de l'Aulne, que l'on traverse ensuite sur un petit pont de bois tout pourri, puis on longe un espace de « slikke » (une sorte de vasière) dans laquelle arrive la mer. Enfin, on entre dans Trégarvan, très joli petit hameau avec des tables à pique-nique où l'on retrouve Christine L. et Annie qui nous apportent le déjeuner. A midi, les cloches de l'église retentissent pour nous accueillir. Nous sommes précisément dans un « aber », là où une rivière se jette dans la mer. Pendant le pique-nique, on voit peu à peu la mer monter et envahir l'espace et le petit port. L'endroit est charmant. Certains vont jusqu'à la petite chapelle.

Puis, on passe aux choses sérieuses : l'ascension du Ménez Hom, qui culmine à 330m d'altitude !!! Pour y accéder, on traverse un joli cimetière et on emprunte une petite route goudronnée, suivie d'un chemin tranquille qui monte en pente douce d'abord, puis plus

raide ensuite. On arrive à 15h40. De là-haut, la vue à 360 degrés est superbe sur la côte qui nous entoure. Au Nord-Ouest, la Pointe Saint-Matthieu, puis, la rade de Brest, la presqu'île de Crozon avec ses diverses pointes, et plus loin, plus au Sud-Est, la baie de Douarnenez et la Pointe du Raz vers lesquels on marchera dans les jours qui viennent.

Puis on redescend sur un sentier un peu raide, mais sans excès pour les habitués des Alpes que nous sommes ! On fait un petit crochet pour visiter la chapelle de Sainte Marie du Ménez Hom, avec son superbe retable d'une longueur exceptionnelle, et un joli plafond en bois décoré tel un bateau renversé.

On arrive au gîte du Run Vraz, où le traiteur, le même que la veille, nous apportera un repas qu'on espère aussi délicieux !

On fête l'anniversaire de Claire avec du cidre et des petites choses à grignoter.

JEUDI 17 SEPTEMBRE

Petit déjeuner à 7h45 avec yaourts et brioches maison, un régal !!!

Une fois n'est pas coutume, on part en car, pour raccourcir un peu l'étape et profiter de Douarnenez.

Nous commençons notre progression sur une plage de Douarnenez, justement, d'où l'on peut contempler la baie, très jolie, avec l'île Tristan en son centre, accessible à pieds à marée basse. Dommage qu'il y ait tant d'algues vertes ! Comme d'habitude le chemin monte et descend, mais il n'y a aucune embûche et le cheminement est très confortable.

Nous arrivons dans le quartier de Plomarc'h, très pittoresque avec ses petites maisons anciennes très basses. On retrouve le gîte dans lequel Didier avait eu l'intention de nous faire dormir, initialement. On pique-nique sur des petits murets, et nous allons boire quelques choses à la terrasse d'un café, où Christine L. nous fait déguster un délicieux Kouign amann qu'elle a acheté pour nous dans la meilleure pâtisserie de Douarnenez. Cette spécialité est originaire de cette ville, alors, on ne pouvait pas louper ça ! Du coup, plusieurs d'entre nous passent commande pour que Christine aille leur acheter le

lendemain quelques « lichouseries » pour rapporter à Lyon. On flâne au port, on visite, on musarde. Certains (et non pas certaines, je tiens à le préciser) font des emplettes au Comptoirs de la Mer. Puis, on poursuit notre route en direction de notre gîte, qui se situe à Tréboul, jolie petite banlieue de Douarnenez. Certaines rues sont si étroites qu'on touche les deux murs en écartant à peine les bras ! Le quartier est vraiment typiquement breton. Nous arrivons au gîte Steredenn où la patronne nous accueille très chaleureusement. On s'installe dans nos chambres confortables, avec salles de bains privatives.

Un bon groupe va jusqu'à la plage pour s'y baigner, les autres vaquent à leurs occupations.

Ce soir, repas crêpes !!!

VENDREDI 18 SEPTEMBRE

Comme on déjeune à 7h30, on peut décoller à 8h30 ! On prend un joli chemin, fort agréable, dans la forêt. De loin en loin, on passe des blocs de granit au sol, ou sur les côtés. Un hêtre incrusté dans un énorme rocher attire l'attention de Didier, et tout le groupe le touche, tour à tour. Il est vraiment incroyable, dominant la forêt de toute sa hauteur. Puis nous atteignons l'allée couverte de Lesconil. Il s'agit d'un monument funéraire en granit, fort bien conservé. Les plus téméraires et surtout les plus petits d'entre nous se fauillent à l'intérieur. Le sol est jonché de glands et de faines (le fruit du hêtre). Le houx avec ses boules rouges est très en avance sur la saison, changement climatique oblige ! Et bien sûr, la cueillette des mûres continue...

Enfin, on retrouve notre cher chemin côtier, bordé d'ajoncs d'un côté, et de houx de l'autre. La côte est toute déchiquetée par ici, et la mer que l'on entend tout près est bleu marine ce matin. « C'est superbe ! » s'exclament Hélène, Jocelyne R. et bien d'autres non loin de moi...

On atteint la Pointe de la Jument où Christine L. nous rejoint pour le pique-nique, sous une statue en fonte de la Vierge. Notre Christine a fait la queue à la pâtisserie de

Douarnenez pour aller chercher la commande des gourmands. Après une heure de pause, on poursuit sur le chemin côtier, toujours bien escarpé. La côte est vraiment sauvage à présent, sans la moindre habitation. La falaise plonge dans la mer surplombant un rempart de rochers. A présent, le ciel est couvert, et la mer a pris une belle nuance de gris, qui s'harmonise parfaitement avec la teinte des rochers, donnant à l'endroit une ambiance un peu mystérieuse... On s'attend à voir surgir un druide ! Mais tout à coup, une éclaircie redonne, l'espace d'une demi-heure, une belle couleur turquoise à la mer qui scintille à nouveau sous le soleil. Vers 16h, on bifurque vers l'intérieur au niveau de la pointe Millier pour aller visiter le Moulin de Keriolet, qui fonctionne encore. Puis on continue dans des chemins creux et des toute petites routes de campagne jusqu'à Beuzec - Cap Sizun, où l'on arrive à 18h, un peu fourbus quand même, après 24 km et 680m de dénivelé, sous une petite pluie rafraîchissante. Cette fois-ci, le luxe des chambres à deux ou trois n'est plus de rigueur. Nous passons, sans transition, aux grands dortoirs, mais qui restent confortables et spacieux malgré tout. Un traiteur va nous apporter le dîner, à base de poisson, qui s'avérera délicieux, lui aussi !

SAMEDI 19 SEPTEMBRE

Départ à 8h30, toujours sur le Cap Sizun. Le chemin côtier est plus facile que la veille, moins de cailloux et de racines, mais ça monte raide quand même, et ça descend abrupt ! Alors, j'ai quelques difficultés à garder le rythme, bien tonique ce matin.

Véronique et Christine S. sont restées au gîte et feront leur petit circuit différent.

On voit des chèvrefeuilles, mais qui ne poussent pas bien haut, et toujours des belles fougères et de la bruyère encore violette. La cueillette des mûres repart de plus belle, avec Francis en tête de file ! On passe à la pointe de Lesven. Le ciel est couvert et la mer est grise. On entend le « dragon » (c'est ainsi que Jocelyne R. a baptisé le bruit sourd, grave et profond que font les vagues qui s'engouffrent dans des cavités sous les rochers, et tout le monde l'a adopté. Elles sont belles, ces vagues, qui se brisent sur les rochers, rehaussées de leur écume blanche La falaise plonge dans la mer, mais de temps en temps, nous

passons près de petites criques de sable blanc ou de galets. On pique-nique à la Maison de Félix, petite maisonnette qui sert à présenter la flore et la faune de la région. On contourne la Réserve ornithologique de Goulien. Puis on passe à la Pointe de Penharn qui est si étroite, qu'on a la mer des deux côtés, et face à nous ! C'est une impression magique que d'entendre la mer tout autour de soi !

Puis le soleil est de retour, redonnant à la mer sa jolie teinte turquoise, sur fond de sable, et bleu marine, sur fond de rochers.

On coupe dans la campagne pour rejoindre le village de Cléden où le car nous attend pour nous ramener à Beuzec - Cap Sizun. Nous n'irons pas jusqu'à la Pointe du Van, ce soir, malgré nos 630m de dénivelé sur 20 kms.

DIMANCHE 20 SEPTEMBRE

Le bus nous reconduit à la Pointe du Van, là où l'on aurait dû arriver la veille. Sabine L. retrouve une connaissance de Marseille, qui cheminera avec nous. Il s'agit d'un malvoyant, qui s'est installé à Brest pour sa retraite et randonne avec un ami.

Joli tour sur le chemin côtier, avec ciel bien couvert et brume très épaisse. L'horizon et le ciel se fondent et la mer est sombre, peu engageante. On entend encore le dragon respirer... Après la Pointe du Van, on passe près de la chapelle de Saint They, fermée, malheureusement. En plus de la bruyère et des ajoncs coutumiers, il y a également des genêts. Puis, on descend sur la plage des Trépassés, où l'on fait une pause gourmande prolongée.

On remonte vers la Pointe du Raz et un parking où le nombre des touristes est quelque peu réduit du fait du temps maussade. Didier nous montre le sémaphore qui veille sur la côte avec son radar, et Notre-Dame des Naufragés qui tient l'Enfant Jésus contre elle, lequel tend les bras vers un noyé. L'a-t-il sauvé ou bien va-t-il le faire ? La statue ne le dit pas ...

On repart pour chercher un coin pique-nique, et voici que le soleil ressort pour les

DESCRIPTION

11 septembre 2020 au 21 septembre 2020

Les inscriptions à cette randonnée sont fermées.

Heure de départ et lieu du rendez-vous de la randonnée

Départ le vendredi 11 septembre, l'horaire sera précisé ultérieurement en fonction du train.

Activité

Nous allons parcourir par son chemin côtier la presqu'île de CROZON, nous partirons à l'assaut du sommet de la Basse-Bretagne le Ménez Hom – 330 m. Ensuite nous longerons le Cap Sizun pour terminer à la Pointe du Raz. La plupart des étapes ne cesseront pas de monter et de descendre le long des chemins côtiers et il est vraiment difficile de vous adresser un tableau précis des dénivelés. Une moyenne de 200 à 500 mètres pour certains jours ? Tout le long du chemin vous aurez le plaisir de ressentir les embruns et le vent de la Bretagne. Il faudra rester vigilant par endroit sur ces chemins ! Il y aura des parcours plus faciles le long des plages...

Didier « le Breton », nous a préparé ce programme, il nous guidera tout le long de ce périple et vous pourrez apprécier sa parfaite connaissance du terrain de sa Bretagne. Chacun découvrira avec plaisir l'accueil chaleureux et le confort des différents hébergements choisis. Un repas « crêpes » est bien sûr prévu.

Vendredi 11 : Rendez-vous avec Didier à la gare de Brest à 15h, là, vos bagages seront acheminés vers le gîte.

Traversée en bateau pour le Fret (environ 1/2h), ensuite petite rando de 3 km pour rejoindre notre gîte de Larial (43m).

Samedi 12: Gîte de Larial au Foyer Léo Lagrange de Camaret (40m)

Un parcours de 14 à 16 km pour s'échauffer et découvrir les pointes de Ste Barbe, du Grand Gouin, du Toulinguet .

Dimanche 13 : Foyer Léo Lagrange au gîte de l'Hermine à St Hernot (57m).

Une longue étape de 28 km, nous découvrons la Pointe de Pen Hir, de la Tavelle, de Porzen, de Dinan et son château ...

Lundi 14: Gîte de l'Hermine au Centre Nautique de Crozon (14m)

Une étape caillouteuse de 16 km Cap de la Chèvre, Pointe St Hernot, de Morgat.

Mardi 15 : Centre nautique VVF d'Argol (152m)

Une étape de 22km avec une journée plutôt plages alternées avec quelques pointes.

Mercredi 16 : VVF au gîte de Run Vraz à Ménez Hom (207m)

Une étape de 22 km à l'intérieur de la presqu'île de Crozon pour découvrir un port paisible à l'entrée du canal de Nantes à Brest et accéder au sommet du Finistère.

Jeudi 17: Gîte du Run Vraz au centre le Stereden à Douarnenez (14m)

Une nouvelle étape longue de 28 km nous rejoignons le bord de mer à la pointe de Tal ar Grip pour regagner Douarnenez.

Vendredi 18: Du centre le Stereden au gîte Communal de Beuzec Cap Sizum.(74m)

Une étape de 19 km pour parcourir différentes pointes, nous aurons sur notre droite toute la Baie de Douarnenez et tout le parcours que nous avons fait le long de la presqu'île sud de Crozon. Petite étape sportive !

Samedi 19: du gîte communal à la pointe du Van (61m)

Une étape longue de 25 km après plusieurs pointes nous arrivons à la Pointe du Van (61m) ensuite nous retournons au gîte communal avec un bus.

Dimanche 20: De la pointe du Van au gîte Ti-Break à Plogoff(184m)

Une étape de 16 km, le car nous ramène à la Pointe du Van pour aller à la pointe du RAZ presque l'extrémité ouest de la France ! Ensuite nous nous rendons à notre gîte de Lescoff en longeant la mer pour la dernière fois.

Lundi 21: Retour avec le même bus et nous rejoignons Quimper pour rentrer sur Lyon.

Cotations

Cartographie :IGN : Top 25 0418 ET Presq'île de Crozon, 0518 0T Douanenez, 0419 ET Audierne
Pointe du Raz-

Niveau :2-3 **Difficulté :** 2

Durée : 10 jours de marche

Portage : votre sac à dos de la journée, le reste de vos bagages seront covoiturés.

Hébergements : Gîtes, Club, VVF,....

Equipement

Un sac de voyage si possible sans roulette pour transporter toutes vos affaires de rechange pour la semaine : il ne faut pas de valise. Un sac de rando pour la journée, vos chaussures de randonnée, des bâtons, une veste coupe-vent, une polaire, une cape de pluie, une casquette ou un chapeau, crème solaire, lunettes de soleil, du linge de rechange pour la semaine, un drap sac, une lampe frontale, vos affaires de toilette, une pharmacie personnelle. De plus, une boîte étanche pour le pique-nique de midi, un gobelet, une gourde ou sac à eau au moins 2 litres.

Animateur GTA

Bernard DUBOUCH Téléphone : 06 25 90 73 40 mail : dubouch.bernard@neuf.fr

Tarif

Hébergement en pension complète du vendredi 11 au lundi 21 septembre : **560€**

Frais de transport par train au départ de Lyon : **estimés à 135 €** environ sur la base de 14 personnes en billet de groupe ; le montant à régler vous sera demandé lors de l'achat des billets.

Bulletin d'inscription

Séjour limité à 6 déficients visuels et 10 accompagnateurs : 16

Semaine GTA – Bretagne – Du vendredi 11 septembre au lundi 21 septembre 2020

Inscription pour : personne(s)

Nom : Prénom :

Nom : Prénom :

Nom : Prénom :

Contraintes alimentaires :

Inscription directement sur le nouveau site internet www.gtahandicalpes.fr avant le 30 avril 2020.

(ou par mail uniquement en cas de difficulté à contact@gtahandicalpes.fr)

Bulletin d'inscription et règlement à retourner par courrier à :

Bernard DUBOUCH

26 rue Camille Roy

69007 LYON

Tarif hébergements : 560 € / personne (billet train aller-retour à régler ultérieurement).

Règlement (cocher l'option choisie) :

Règlement par chèques bancaires en 2 chèques établis à l'ordre de GTA HANDIC'ALPES :

- 1 chèque d'acompte de 170 € qui sera encaissé courant mai
- 1 chèque de solde de 390 € qui sera encaissé fin août

Règlement par virement :

- 1 virement d'acompte de 170 € à l'inscription
- 1 virement de solde de 390 € avant fin août

Si vous réglez par virements bancaires, merci de prévenir Bernard Dubouch par mail (dubouch.bernard@neuf.fr) en précisant le montant et l'objet (semaine GTA Bretagne)

Votre inscription sera validée à réception de votre règlement.

[TÉLÉCHARGER LA FICHE](#)

Suivez