

## Ben-Hur, la chèvre et les Espagnols (Crozon)

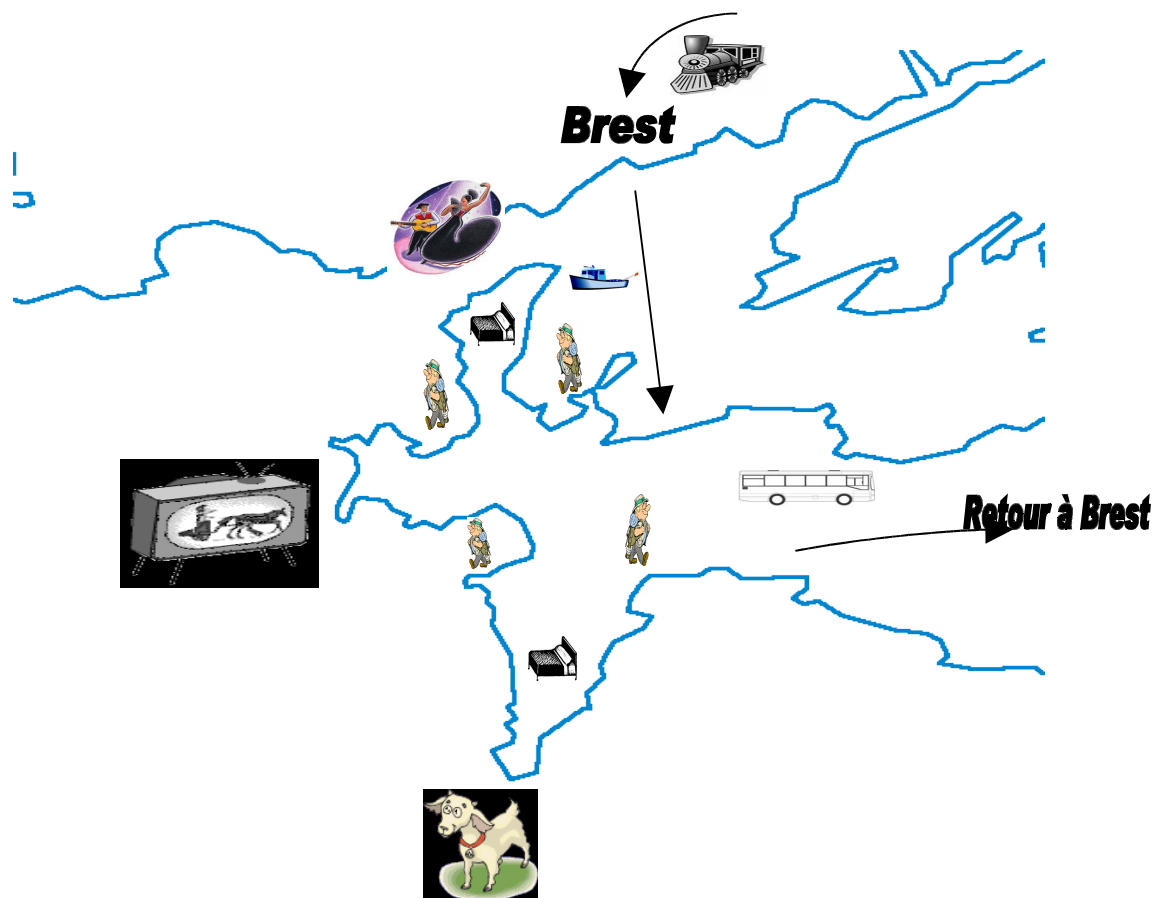
Du Samedi 19 Septembre 2009 au Lundi 21 Septembre 2009

**niveau : soutenu**

Nombre de personnes : 6 avec organisateur compris

Date d'ouverture des inscriptions : Mardi 9 Juin 2009

Cette année nous poursuivons la découverte de la Bretagne (c'est vrai qu'on ne s'en lasse pas) en parcourant l'un de ses sites les plus renommés, la presqu'île de Crozon, où nous emprunterons la plupart du temps le GR34, célèbre sentier qui longe les côtes bretonnes. Nous alternerons ainsi falaises déchiquetées et plages accueillantes et passerons par les pointes et cap dont les noms composent malicieusement le titre à première vue saugrenu de cette sortie.



**PROGRAMME**

**Samedi 19 Septembre** : Nous nous regrouperons en gare de Brest, puis gagnerons l'embarcadère du port de commerce pour appareiller à 12h30, traverser la rade de Brest et rejoindre Le Fret ¾ d'heure plus tard. Là commencera notre itinéraire pédestre qui longera l'île Longue, puis l'île du Renard. Nous déposerons nos affaires au gîte avant d'atteindre, légers comme des plumes, la Pointe des Espagnols et y profiter du panorama sur Brest, sa rade et ses rades, et sur le Petit Minou (mais très peu sur le Grand Minou).

*Distance étape : 20 km, durée : 5h environ*

*Hébergement en dortoir au Gîte des Capucins, Keravres – 29570 ROSCANVEL  
Tél. 02 98 26 26 09 / 06 98 36 35 50*

**Dimanche 20 Septembre** : Toute la journée s'effectuera quasiment en bord de mer. Nous commencerons par la pointe des Capucins, puis celle de Sainte-Barbe. Ensuite nous traverserons Camaret-sur-Mer, puis réenchaînerons les pointes avec celles du Grand Gouin, du Toulinguet et de Pen-Hir (déformé en Ben-Hur par le facétieux auteur de ces lignes) pour aborder ensuite le château de Dinan et finir quelques jolies plages de sable fin plus loin notre belle étape.

*Distance étape : 34 km, durée : 8h30 environ*

*Hébergement en dortoir au Gîte d'étape de l'Hermine, Saint-Hernot – 29160 CROZON Tél. 02 98 27 15 00*

**Lundi 21 Septembre** : Nous aborderons pour débiter le cap de la Chèvre où nous bégueurons de plaisir à la vision des splendeurs océaniques qui s'offriront à nos mirettes éblouies, puis remonterons au Nord vers l'Anse de Morgat (mie, ne riras tu point de ce bon calembour dissimulé?). Enfin quelques dernières plages, pointes (dont une chère à l'ami Obélix) et îles avant de rejoindre la campagne et prendre notre bus à Tar al Groas ou le taxi.

*Distance étape : 25 km, durée : 6h30 environ*

Ce programme indicatif n'est pas contractuel. L'organisateur se réserve le droit de le modifier à tout moment, notamment en fonction des conditions de terrain posant danger, d'obstacles imprévus, de cohésion du groupe, de météo taquine, et pour d'autres raisons de sécurité. Les participants devront avoir le niveau demandé.

## RENSEIGNEMENTS

**Coût prévisionnel** : 104 € environ (si c'est le taxi à la place du car, comptez 10 € en plus) comprenant les demi-pensions (44€ la première nuit, 37€ la deuxième), les frais CAF(10 € environ), le bateau de Brest à le Fret (10 € environ), et le car du retour (3 € environ) mais ne comprenant pas les repas des midis, les en-cas et boissons diverses, ni les transports SNCF.

**Inscription** : auprès du secrétariat du CAF Ile de France à partir du Mardi 9 Juin 2009. L'inscription n'est effective qu'après le versement de. Il existe une assurance annulation, se renseigner au secrétariat du CAF pour plus de renseignements.

**Niveau technique**: pas de difficulté particulière

**Niveau physique** : soutenu ; la deuxième journée sera longue

**Retour à Brest** : les horaires d'automne de la compagnie de cars Pen Ar Bed qui prend en charge les liaisons interurbaines dans le Finistère ne seront connus qu'à la fin du mois d'Août, c'est pourquoi je ne suis pas en mesure de déterminer dès aujourd'hui notre mode de retour à Brest (taxi ou car). Aussitôt que cette information me parviendra, je mettrai à jour cette fiche et préviendrai les inscrits.

### **Horaires de train :**

**Aller** : Samedi 19 Septembre – départ de Paris-Montparnasse par le TGV 8603 à 07h05, arrivée à Brest à 11h20. (l'organisateur venant de Caen, le regroupement s'effectuera en gare de Brest)

**Retour** : Lundi 21 Septembre – départ de Brest le TGV 8682 à 18h51, arrivée à Paris-Montparnasse à 23h10.

**Repas du midi** : à tirer du sac et à la charge des participants, ils seront pris sur le terrain. Il n'est pas certain que nous trouvions des épiceries pour nous ravitailler sur place (malgré tout vous pouvez compter sur l'organisateur pour dénicher une pâtisserie ouverte). Il est toutefois possible de réserver des pique-niques auprès des hébergements (environ 8€) ; me prévenir alors quelques jours à l'avance.

**Hébergement** : dortoirs de 6/7 personnes

**Equipement et matériels à emporter** : sac de couchage (couvertures en location dans le deuxième gîte !), crème de protection solaire, maillot de bain pour les moins frileux, bonnes chaussures de marche, vêtements chauds, coupe-vent, cape de pluie, couteau, gourde, lampe frontale, affaires de toilettes, tire-bouchon, etc...

**Liste d'attente** : je pourrai peut-être prendre une personne supplémentaire s'il y a lieu.

**Pour en savoir plus** : carte IGN 1/25 000 n° 0418ET.