

Benoît est en Wrach, Ildut trop

Du samedi 19 juin 2021 au samedi 26 juin 2021

Organisateur : [François Goutorbe](#)

Niveau : **Moyen+**

Avec accord : **Oui**

Itinérant sans portage

Effectif maximum : **6**

Gîtes d'étape



Photo saint-pabu.bzh

Je vous propose une semaine au plus près de l'Atlantique (mais pas sur les îles), le fameux GR34, sur la côte nord-ouest du Finistère (région appelée le Bas-Léon). Cette partie de la côte comporte les trois principaux abers bretons, les abers Benoît, Wrach et Ildut.

Un aber (mot celtique signifiant estuaire) est une vallée fluviale envahie par la mer, un peu l'équivalent breton des fjords norvégiens.

C'est également une région riche en mégalithes, dolmens et menhirs, toujours aussi fascinants.

Le GR34 traverse plusieurs sites classés Natura 2000, dont l'objectif est de préserver les espèces et leur habitat, notamment le site « Abers – Côte des légendes ».

Sur le GR34, on est déjà à moitié dans la mer, alors accrochez vos ceintures.

Niveau et esprit

Niveau Moyen + et à l'affût des curiosités, des points de vue et sites historiques.

Transport

Aller : Départ samedi 19 juin à 07 h 33 de PARIS Montparnasse. **RV à l'entrée du quai à 07 h 15.** Arrivée à 11 h 39 à BREST. Puis car pour Le Conquet.

Retour : Car pour Brest à 15 h, puis train, départ samedi 26 juin à 17 h 13 de BREST. Arrivée à 21 h 24 à PARIS Montparnasse.

Les bagages seront transportés.

Hébergement et repas

Les hébergements seront constitués de gîtes d'étape et, à une occasion, de bungalows. Nous serons en chambres de 2, 3 ou 4 mais parfois en dortoir.

Tous les petits déjeuners seront fournis. Nous prendrons la demi-pension chaque fois que possible. À une occasion, il faudra préparer son dîner de crêpes. En trois occasions il faudra soit cuisiner, soit aller au restaurant.

Programme

Samedi 19 juin

Trains pour Brest, puis car pour Le Conquet (voir chapitre Transports).

Prévoir un pique-nique.

Installation dans un gîte.

Petite marche pour se rendre jusqu'à la Pointe St. Mathieu

On y trouve une ancienne abbaye, fondée selon la tradition par Saint Tanguy au VI^e siècle. Un musée retrace son histoire.

Le phare, construit en 1830, a remplacé dans cette fonction la tour de l'abbaye. Il peut se visiter.

Tout à l'extrémité de la pointe, un sémaphore assure la surveillance optique du trafic, il intervient dans le cadre du sauvetage de la vie en mer.

Un cénotaphe a été créé il y a quelques années en mémoire des marins morts pour la France.

Retour au gîte par le GR34.

Environ 5,5 km.

Demi-pension au gîte.

Pique-nique : 10 €

Dimanche 20 juin

Marche du Conquet (Lochrist) à Kerhornou.

Environ 17 km, environ + 140/- 135 m.

Le Conquet est le port d'embarquement pour les îles d'Ouessant et de Molène (ravitaillement : magasin SPAR, boulangerie). Après une rapide visite nous emprunterons la passerelle du Croaë pour passer sur la rive nord de la Ria du Conquet où nous attend le château de Cosquies avec ses curieuses tourelles carrées.

Nous ferons le tour de la Pointe de Kermorvan et essaierons de trouver le Cromlech du même nom. En face, le feu de la Grande Vinotière fait de l'œil aux navires qui veulent entrer dans le port du Conquet.

Le GR34 emprunte ensuite la Plage des Blancs Sablons, une très belle et grande plage de sable blanc. Cette plage est très exposée à l'ouest et recueille régulièrement quantité d'objets flottants, restes de naufrages ou de fortunes de mer.

Peu avant d'arriver à destination, nous ferons un petit crochet pour aller voir la fontaine et la chapelle de Locmeven, sur la commune de Plougasnou, dédiées à Saint Méen, dite La Chapelle aux Naufragés. Un pardon a lieu chaque premier dimanche après le 15 août.

Installation dans un gîte.

Repas de galettes et de crêpes à préparer soi-même.

Pas de ravitaillement.

Pique-nique : 6 €



Photo patrimoine-iroise.fr

Lundi 21 juin

Marche de Kerhornou à Brélès.

Environ 22 km, environ + 145/-140 m.

À proximité de la pointe de Corsen se trouve le CROSS (Centre Régional Opérationnel de Surveillance et de Sauvetage) du même nom, qui joue un rôle fondamental dans la sécurité en Mer d'Iroise. Le CROSS Corsen est l'un des 5 CROSS de France. Il couvre une zone comprise entre la baie du Mont St Michel et la

Pointe de Penmarch (au sud-ouest de Quimper). Le CROSS Corsen a été créé en 1982 à la suite du naufrage de l'Amoco Cadiz en mars 1978 (nous en reparlerons).

Outre ses fonctions de recherche et de sauvetage en mer, le CROSS Corsen est responsable de la surveillance du trafic maritime dans le « rail d'Ouessant », au large de l'île d'Ouessant. Dans cette zone à fort trafic et à haut risque, les navires doivent rester à l'intérieur de « rails » de façon à séparer le trafic montant du trafic descendant.

Brélès est au fond de l'Aber Ildut, dont nous allons longer la rive sud pendant 8,5 km.

Installation dans un gîte.

Dîner à commander chez un traiteur.

Petit ravitaillement.

Pique-nique : 10 €

Mardi 22 juin

Marche de Brélès à Porspoder-Radenoc

Environ 16 km, environ + 35/-70 m.

Au départ de Brélès, nous contournons le manoir de Bel-Air pour rejoindre la rive nord de l'Aber Ildut. Peu après la traversée du village de l'Aber Ildut, nous devrions apercevoir en bord de mer un rocher qui évoque la forme d'un crapaud, d'où il tire son nom.

Plus loin, si nous sommes à marée basse, nous emprunterons la grève plutôt que le GR34 pour rejoindre Mazou.

Le petit port de Mazou est très pittoresque. Il comporte une particularité que nous découvrirons sur place.

Près de la pointe de Garchine, nous ferons un petit détour pour un point de vue sur le chenal du Four (passage entre la côte et les îles de Molène et d'Ouessant) et la presqu'île Saint-Laurent (table d'orientation).



Photo : fr.wikipedia.com

Nous ferons ensuite un petit détour à l'intérieur des terres pour passer par le vieux quartier de Kerdelvas (ancien lavoir), et nous rendre au Manoir de Kerenneur, que sa propriétaire nous fera visiter.

Il s'agit d'un manoir breton fortifié typique, construit au début du XV^e siècle par le sieur Hamon de Kergadiou. Outre le manoir lui-même, il comprenait un grand nombre de bâtiments aujourd'hui disparus (pigeonnier, moulins, métairie, chapelle Saint-Antoine).

En alternative au GR34 et au bord de mer, en fonction de la météo et/ou de l'humeur générale, nous pourrions effectuer un trajet plus à l'intérieur des terres qui nous fera passer à proximité d'anciens lavoirs et de mégalithes et nous fera arriver directement à Kerdelvas.

+ 1 km

Installation dans village vacances.

Dîner dans une crêperie réputée.

Pour la digestion et pour profiter des longues journées, je vous propose le tour de la presqu'île St Laurent (zone protégée) qui comporte un four à goémon et de charmantes petites plages.

Mercredi 23 juin

Marche de Porspoder-Radenoc à Portsall.

Environ 15,5 km, environ + 45/- 54 m.

Nous arrivons rapidement à Argenton et ferons un petit détour pour contempler le dolmen du même nom.

Nous pourrions voir, au large d'Argenton, le grand phare du Four, haut de 28 m, qui guide les navires dans ce dangereux chenal.

Au-delà de Landunvez le GR34 suit la mer au plus près, au bord de la falaise. Des fours à goémon parsèment le chemin.

La petite chapelle de Saint Samson, seule au milieu de la lande, est emblématique de la Bretagne.



Photo juzaphoto.com

Peu avant d'arriver à Portsall, nous visiterons la Maison des Chanoines, construite entre 1550 et 1560 pour une petite communauté de chanoines herboristes-apothicaires (sous réserve).

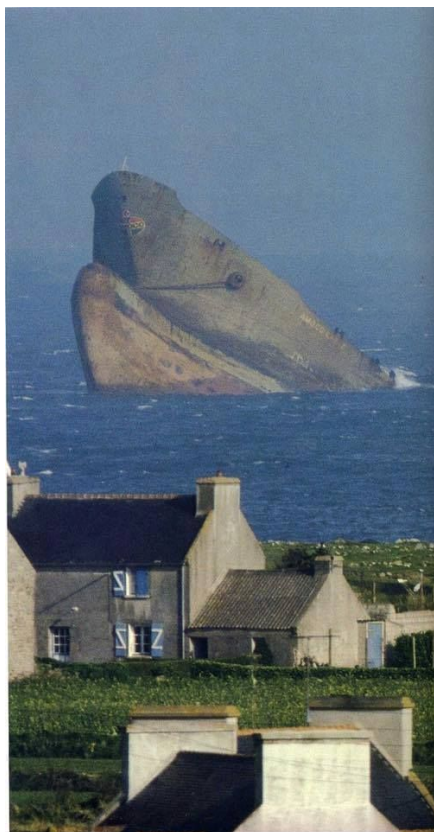


Photo pinterest.com

C'est devant Portsall que l'Amoco Cadiz s'est échoué le 16 mars 1978, libérant ses 224 000 t de fuel, polluant 400 km de plages et de rochers et provoquant la mort de dizaine de milliers d'oiseaux et de poissons.

Un écomusée retrace ce triste épisode (visite sous réserve).

Installation dans des chambres d'hôte.

Pas de demi-pension. Kitchenette.

Ravitaillement à côté.

Restaurants.

Pique-nique : 10 €

Jeudi 24 juin

Marche de Portsall à Tréglonou (Trouzilit)

Environ 21,5 km, environ + 105/- 65 m.

Si la marée nous le permet, nous nous rendrons sur la petite Île Carn qui abrite une allée couverte et des tumuli.

Le sentier suit des clôtures formées par l'assemblage de lattes de bois (habituellement du châtaigner), appelées ganivelles, qui sert à protéger le sable des effets du vent.

Après Saint Pabu nous abordons l'Aber Benoît. La Vallée des Moulins, qui donne sur l'aber, comportait plusieurs moulins. Nous passerons à proximité du Grand Moulin, qui n'a cessé son activité qu'en 1972. Nous longeons la rive sud de l'Aber Benoît jusqu'à Trouzilit.

Installation dans un manoir, pas de demi-pension.

Ravitaillement à Saint Pabu. Cuisine.

Vendredi 25 juin

Marche de Trouzilit à l'Aber Wrac'h

Environ 22 km, environ + 100/- 125 m.

Nous commençons par passer sur la rive nord de l'Aber Benoît en franchissant le pont de Tréglonou.

Nous longeons la rive nord avant d'arriver à Coum. Les huitres de Prat ar Coum sont réputées.

Nous nous ferons discrets pour ne pas déranger Jane Birkin...

Plus loin, sur la droite, nous devrions apercevoir un abreuvoir semi-circulaire.

Nous abordons ensuite la presqu'île Sainte Marguerite et ses magnifiques plages et dunes de sable blanc.

Le village de Sainte Marguerite possède une très belle petite chapelle comportant une statue de la sainte du XVI^e siècle.

Si la météo nous y engage, nous lézarderons dans les dunes voire dans l'eau salée et nous rattraperons le « temps perdu » en coupant à travers la presqu'île.

Nous rejoignons l'Aber Wrac'h en longeant la Baie des Anges (non, nous ne sommes pas à Nice).

Installation dans un gîte ; demi-pension.

Ravitaillement à Landéda (1 km).

Pique-nique : 10 €



Photo flickr.com

Samedi 26 juin

Marche de l'Aber Wrac'h à Lilia

Environ 16 km, environ + 140/- 140 m.

Nous entrons dans l'Aber Wrac'h par sa rive sud et passons rive nord par le pont de Paluden. Peu après le pont, nous arrivons sur un promontoire à Beg ar C'hastell, duquel nous aurons une vue vers l'embouchure de l'aber.

Au large, le phare Île Vierge a été construit en 1899 ; il a remplacé un phare plus petit datant de 1845. Avec ses 82,5 m, c'est le plus haut d'Europe et le 4^{ème} plus haut du monde. Sa portée est de 52 km. Il a été électrifié en 1956 et automatisé en 2010.

À la plage de Kervenni nous quitterons le GR34 pour rejoindre le village de Lilia, où nous prendrons le car pour Brest.

Possibilité de prolonger sur place en réservant une nuit au gîte de Lilia (Les Pingouins du Phare, Tél. 02.98.32.43.93 ou 06.89.65.09.86).

Ce programme indicatif n'est pas contractuel. L'organisateur se réserve le droit de le modifier à tout moment, notamment en fonction des conditions du terrain, d'obstacles imprévus, des transports, du groupe, de la météo et pour toute raison de sécurité. Les participants doivent avoir le niveau physique et technique demandé ainsi que l'entraînement correspondant

Équipement

Papiers :

- Carte CAF, carte d'identité ou passeport valide.
- Carte Vitale.
- Carte bancaire ou espèces.

Marche et portage :

- Chaussures de marche supportant le sel.
- Bâtons recommandés.
- Sac à dos de 30 à 40 litres et un sac à dos journalier.

- Poche à eau à tuyau de 2 litres.

Alimentation :

- Un pique-nique et eau pour la première journée.
- Couteau suisse, cuillère, tasse, sucre, sel, thé ou tisanes, éventuellement petite thermos.

Hygiène :

- Savon, brosse à dents, gant, petite serviette, mouchoir, papier toilette.
- Masques, gel hydro alcoolique.

Vêtements :

- Chaussettes et slip.
- Chemisette et/ou tee-shirt, manches courtes et manches longues.
- Pantalon ou short (1 rechange).
- Chapeau ou casquette.
- Coupe-vent.
- Maillot de bain.

Pluie ou froid :

- Polaire ou doudoune, coupe-vent imperméable et respirant.
- Surpantalon de pluie, guêtres "stop tout".
- Housse de pluie du sac à dos.
- Tour du cou ou écharpe.

Sécurité :

- Pharmacie personnelle.
- Sifflet, couverture de survie.
- Téléphone mobile et chargeur.
- Crème solaire et lunettes de soleil.
- Lampe frontale.

Nuitées :

- Drap-sac, bouchons d'oreille, sandales.
- Un petit duvet (un gîte ne fournit pas de couverture).

Bien que les bagages soient transportés, il est recommandé de ne pas trop se charger.

Participation aux frais

350 €

Incluant : les transports en car, les visites mentionnées au programme, les frais d'organisation, le transport des bagages de gîte en gîte, les frais de l'organisateur.

N'incluant pas : le repas de midi pris en pique-nique, les en-cas et boissons. Voir détail ci-après.

Jour	Compris	Non compris	Commentaires
19 juin	Car Brest – Le Conquet Demi-pension	Train Paris - Brest	
20 juin	Nuitée, dîner crêpes, petit déjeuner		
21 juin	Nuitée, petit déjeuner	Dîner	
22 juin	Demi-pension		
23 juin	Demi-pension Visite maison des Chanoines* Visite écomusée*		*Sous réserve
24 juin	Nuitée	Dîner	
25 juin	Demi-pension		
26 juin	Car Lilia - Brest	Train Brest - Paris	
Tous les jours	Transport des bagages de gîte à gîte	Pique-nique	

Inscription

Sauf mention contraire sur la page de la sortie, 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 **vendredi 26 mars 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.

Aspects sanitaires

La rédaction de cette fiche technique est terminée le 3 mars. Elle ne présage pas des conditions sanitaires qui prévaudront en juin. On ne peut qu'espérer que celles-ci se seront améliorées d'ici là. Néanmoins il conviendra de rester attentif aux prescriptions qui seront en vigueur à l'époque, le cas échéant. Le masque restera probablement d'actualité.