

Fêtons l'arrivée du Printemps en Cornouaille

Du 16 mars au 23 mars 2023

niveau : ▲ - facile

Nombre de personnes : 10 avec organisateurs compris

Début de validation des inscriptions : le jeudi 15 décembre 2022



Document CAF

Avertissement :

Le niveau global de la sortie est coté en facile, mais les participants devront parfois être capables d'accélérer l'allure pour permettre la visite des villages et diverses curiosités.

Un accord préalable à l'inscription est donc requis. Vous devez avoir déjà participé à l'une de nos randonnées équivalentes ou à celle d'un autre organisateur. Pour les nouveaux adhérents, il est conseillé de participer à l'une des randonnées à la journée.

Si l'on trace une ligne reliant Douarnenez - Quimper - Bénodet, toute la partie située à gauche de cette ligne représente la Cornouaille. Elle fût une ancienne division religieuse de la Bretagne médiévale. Elle se trouve dans le Finistère sud.

106km cumulés en six jours permettront de découvrir une autre Bretagne que celle du GR 34. Au cours des randonnées en boucle, nous aurons, malgré tout, l'occasion de l'emprunter, à Bénodet, Concarneau et Douarnenez.

A l'intérieur des terres, randonnées vers les gorges du Stangala depuis l'hôtel, Locronan et sa montagne, Quimper, les Vire-Court près du village de Plomelin et Pont-Aven.

PROGRAMME

Ordre non défini, décidé chaque jour en fonction de la météo.

Les temps de trajet sont donnés par le site Mappy.

Rando n° 1 :

Réunion de trois boucles à partir de l'hôtel.

- Boucle : Chapelle Saint-Guérolé et Arboretum de Khero à Lestonan.
- Boucle : Le Stangala à partir de la chapelle Saint-Gnérolé.
- Boucle : Circuit du canal et de Stang Luzigou.

A voir sur le parcours :

- Stang Luzigou ou « vallée des petites myrtilles » joue de ses charmes et de son histoire. Nicolas le Marié décida de fonder une papeterie en 1822, l'eau y étant abondante et de qualité.
- L'arboretum de Khero. Niché entre les bois de Stang Luzigou et les landes de Kerho, il nous invite à découvrir 7000 arbustes et arbres plantés en l'an 2000, répartis en 48 espèces forestières sur un circuit botanique long de 1,6km.
- La chapelle de Saint-Guérolé est un édifice du XVI^e siècle.
- Les gorges du Stangala. La propriété communale s'étend sur 80 ha. Elle présente des gorges profondes creusées au fil du temps par l'Odet. Site réputé pour les amateurs de Kayak.

Boucles entre 55m et 130m (18km, + 270m -270m pour 6h00)

Rando n° 2 :

Journée consacrée à la découverte de Quimper.

Trajet de 9km soit 15 min pour aller au parking de la Salle Omnisport Michel Gloaguen derrière la gare.

Réunion de trois boucles :

- Balade patrimoniale dans Quimper.
- En périphérie Nord-Ouest de Quimper vers la Chapelle de Ty Mamm Doué.
- Sur les hauteurs de Quimper.

Quimper ou Kemper signifie confluent. Le Steir se jette dans l'Odet.

Quimper, ville d'Art et d'Histoire, émerveille par son patrimoine, une cathédrale, joyau de l'art gothique breton et de nombreuses maisons à pans de bois. Les ruelles étroites et pavées regorgent de commerces, mais en se baladant on découvre, également, des cours d'eau et de magnifiques jardins.

A voir sur ce parcours :

- Cathédrale Saint-Corentin : Début des travaux (XIII^e siècle) – Fin des travaux (XV^e siècle), les flèches (XIX^e siècle).
- Le Chœur est de style Gothique Rayonnant et la Nef et le Transept de style Gothique Flamboyant.
- Cloître du Palais épiscopal.
- Le Théâtre Max-Jacob, est un théâtre public, inauguré en 1904.
- La Médiathèque Alain Gérard aménagée dans l'ancien couvent des Ursulines.
- Rue Treuz : L'on peut y voir la plus ancienne maison de Quimper.
- Chapelle Ty Mamm Doué – Elle a été construite entre 1541 et 1592.
- Le Mont Frugy domine la ville de ses 70m. C'est un long coteau boisé, situé au cœur de Quimper qui domine l'Odet en rive gauche.
- Le parcours du Mont Frugy comporte une rue très pentue avec main courante et deux escaliers à pic (92 et 123 marches)

Boucles dans Quimper entre 7m et 87m (18km, + 300m – 300m pour 6h00 + visites)

Trajet de 9km soit 15 min pour rentrer à l'hôtel.

Rando n° 3 : Trajet de 26km soit 30 min pour se rendre à Locronan.

Matinée :

Locronan connu son apogée au XVI^e siècle grâce à l'industrie de la toile à voile. Cette cité est classée parmi les plus beaux villages de France. Elle se distingue par la qualité architecturale de ses bâtiments datés du 15^e au 18^e siècle. Plusieurs films ont mis la petite cité de caractère à l'honneur. «TESS» de Roman Polansky, « Chouans » de Philippe de Broca ou encore « Un long dimanche de fiançailles » de Jean-Pierre Jeunet.

Boucle : Sur les hauteurs de Locronan.

La montagne de Locronan culmine à 289m. Depuis la chapelle Ar Zonj (chapelle du Souvenir), étape incontournable des différentes troménies (pardons), point de vue sur Locronan et toute la région du Ménez Hom à la baie de Douarnenez. Retour par l'imposante chapelle Saint-Thélau (XVIème siècle).

Boucle entre 152m et 289m (8km, + 200m - 200m pour 2h50 + visites)

Après-midi :

Trajet de 10km soit 15 min pour se rendre à Douarnenez.

Boucle : En suivant le sentier de la sardine.

Ce parcours du circuit de la Sardine est jalonné de 17 pupitres qui expliquent l'histoire sardinière de Douarnenez depuis l'époque gallo-romaine jusqu'aux dernières mutations du port.

Boucle entre 2m et 52m (7,4km, + 75m - 75m pour 2h20 + visites)

Totaux pour la journée : 15,4km, durée 5h10 + visites, dénivelé cumulé : + 275m / - 275m

Trajet de 35km soit 35 min pour rentrer à l'hôtel.

Rando n° 4 : Trajet de 27km soit 30 min pour se rendre à Concarneau.

Matinée :

Concarneau : Ville portuaire et ancienne place forte de Bretagne, Concarneau a su conserver un riche patrimoine architectural. A l'abri des fortifications de la ville close, chalutiers et côtiers débarquent leur pêche non loin des conserveries et des chantiers navals.

Boucle : A la découverte de Concarneau : mer et ville.

Cette boucle permet de découvrir la célèbre ville close, les plages des Dames, de Cornouaille et des Sables Blancs. La fin de la boucle passe par le vallon du Dorlett, l'ancienne voie ferrée et le quartier et le vallon de Kerandon.

Boucle entre 0m et 43m (9,5km, + 60m - 60 m pour 2h50 + visites)

Trajet de 10,5km soit 15 min pour se rendre à la chapelle N.D. De Locmaria-Hent.

Après-midi :

Boucle : De Locmaria-Hent.

La pittoresque chapelle de Locmaria-Hent (en français, Notre-Dame du Chemin) est située sur l'antique voie du Tro-Breizh (Pèlerinage qui fait faire le Tour de Bretagne).

Cette chapelle, classée monument historique, fut construite aux XVe et XVIe siècles. Elle constituait la deuxième étape du Tro-Breizh entre Quimper et Vannes.

Elle présente la particularité de posséder une cheminée qui permettait aux pèlerins de se chauffer.

Près de la chapelle se dresse un ossuaire orné d'une croix de granite avec une vierge à l'enfant au revers du Crucifix.

Boucle entre 85m et 159m (9,8km, + 100m - 100m pour 3h05)

Au cas où nous n'aurions pas le temps de faire intégralement cette boucle, possibilité de raccourcir 2 fois afin de faire soit une petite boucle de 3,6km ou une boucle moyenne de 7,85km.

Totaux pour la journée : 19,3km, durée 6h00 + visites, dénivelé cumulé : + 160m / - 160m

Trajet de 23,5km soit 25 min pour rentrer à l'hôtel.

Rando n° 5 : Trajet de 22,5km soit 30 min pour se rendre à Bénodet.

Bénodet se situe à la pointe sud de la Bretagne, au cœur de la Riviera Bretonne. Face à la mer, au bord de l'Odet, Bénodet est considérée comme une destination de premier choix dans le Finistère.

Matinée :

Boucle : Des Corniches.

A voir en chemin :

- Le Minaret : Sur la Corniche de Bénodet entre deux phares se dresse l'étrange tour blanche d'un bâtiment connu localement sous le nom de Minaret. Il fut construit entre 1926 et 1928 par un chirurgien parisien suite à un voyage au Maroc.

- L'Église Saint-Thomas : Cette Église située sur le port est dédiée à Saint-Thomas Becket. Édifiée au XIII^e siècle, elle ne comptait à l'origine qu'une nef et un petit clocher. Elle fut agrandie au cours du XVI^e puis remaniée au XIX^e avec réemploi d'éléments anciens.
- La Mer Blanche est une petite mer intérieure qui se remplit à chaque marée. La faible profondeur du sable de cet estran donne l'illusion que la mer y prend une couleur blanchâtre. C'est un lieu très prisé par les oiseaux : limicoles, tadornes, aigrettes, hérons...

Boucle entre 0m et 24m (12,4km, + 70m – 70m pour 3h30 + visite)

Trajet de 15km soit 20 min pour se rendre au parking du Moulin de Rossulien.

Après-midi :

Boucle : Balade familiale au site des Vire-Court.

Le Moulin de Rossulien a vu sa restauration terminée en 2020 et il est maintenant fonctionnel. Il est répertorié sur la carte de Cassini datant de 1750.

Les Vire-Court, comme son nom l'indique, désigne un passage de la rivière entre Quimper et la mer particulièrement difficile pour la navigation. Très encaissé entre de hautes falaises boisées, l'Odet tourbillonne dans des méandres serrés. Nous passerons près des vire-court du saut de la pucelle et de la Chaise de l'évêque.

Le premier doit son nom à une légende qui raconte qu'une vierge, pour se défaire d'un galant trop entreprenant, fit un saut d'une rive à l'autre. L'amoureux tenta de la suivre mais ne put gagner l'autre rive et se noya.

Le deuxième s'appelle la chaise de l'évêque car on raconte qu'un des évêques de Quimper aimait s'y rendre pour se reposer, méditer et profiter du paysage.

Boucle entre 9m et 43m (4,2km, + 65m – 65m pour 1h30)

Totaux pour la journée : 16,6km, durée 5h00 + visites, dénivelé cumulé : + 135m / - 135m

Trajet de 20km soit 25 min pour rentrer à l'hôtel.

Rando n° 6 : Trajet de 32,5km soit 30 min pour se rendre au village de Nizon, proche de Pont-Aven.

Pont-Aven : Cette petite ville, blottie dans l'estuaire verdoyant de l'Aven, doit sa notoriété à l'école de peintres qui eut Gauguin pour maître. En flânant le long de la ria, en franchissant les passerelles, il est aisé d'imaginer les artistes fascinés par la poésie des paysages et la luminosité du petit port.

Matinée :

Boucle : Bois d'Amour, bord de l'Aven et ruines de Rustéphan au départ de Nizon.

A voir en chemin :

- Église et calvaire de Nizon. Le calvaire (monument classé) haut de 7 mètres a été érigé à une époque d'épidémie où l'on invoquait la force divine pour faire cesser le fléau. Il doit sa célébrité au peintre Paul Gauguin pour sa toile « le Christ Vert » en 1889.
- Chapelle de Trémalo. La chapelle était bien connue des artistes, constituant un de leurs buts de promenade favoris. Cet édifice du XVI^e, à l'orée du bois d'Amour, est coiffé d'un toit asymétrique dont la pente nord touche presque le sol. A l'intérieur de l'édifice se trouve un christ en bois polychrome du XVII^e et ayant inspiré Paul Gauguin pour son œuvre « le Christ jaune » en 1889.

Boucle entre 18m et 80m (12,3km, + 85m – 85m pour 3h45 + visites)

Trajet de 29,5km soit 30 min pour se rendre à la Chapelle de Kerdévot.

Après-midi :

Boucle raccourcie du circuit de Kerdévot.

La Chapelle de Kerdévot est nichée au cœur d'une clairière. Avec son style gothique flamboyant, ses dimensions, 3 mètres de long et 13 mètres de hauteur, Kerdévot n'a pas vraiment les caractéristiques d'une chapelle de campagne.

La chapelle a été érigée entre 1470 et 1556. L'histoire dit que la chapelle fut construite pour remercier la vierge d'avoir arrêté la peste noire qui ravagea Elliant.

Dans l'enclos, on est frappé par deux choses : le gros chêne séculaire et l'imposant calvaire du XVI^e.

Boucle entre 73m et 128m (6,7km, + 60m – 60m pour 2h00)

Totaux pour la journée : 19km, durée 5h45 + visites, dénivelé cumulé : + 145m / - 145m

Trajet de 7,5km soit 10 min pour rentrer à l'hôtel.

-+--+--+--+--+

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, de cohésion du groupe, de la météo et pour toute raison de sécurité. Les participants devront avoir le niveau demandé.

Coût prévisionnel : 560€ comprenant la location d'un minibus et le carburant (coût partagé entre les participants), les demi-pensions à l'hôtel, les frais d'inscription, les visites, mais ne comprenant pas les repas des midis, les en-cas et boissons diverses, ni les transports : SNCF.

RENSEIGNEMENTS

Jeudi 16 mars 2023 : **Train conseillé :** Paris Montparnasse départ à 10h53, arrivée à Quimper à 14h34 par le TGV INOUI n° 8715. Nous aurons le minibus à 14h00 à Rosporden et nous ne pourrons pas être à la gare de Quimper avant 15h00. Mais vous pouvez prendre un train plus tôt (si moins cher) et nous attendre à Quimper.

Jeudi 23 mars 2023 : Dépose à la gare de Quimper avant 11h00 qui permet de prendre le TGV INOUI n° 8720 : Départ Quimper à 11h27, arrivée à Paris Montparnasse à 15h06.
Depuis le mercredi 9 novembre, réservations ouvertes jusqu'au 26 mars 2023.

Repas du midi : à tirer du sac et à la charge des participants, ils seront pris sur le terrain.

Hébergement : Hôtel avec chambres confortables et lits séparés. Linge de lit et de toilette fourni.

(Le nom de l'hôtel sera communiqué après validation).

Équipement et matériels à emporter : Cette semaine se déroulant en étoile, vous pouvez venir avec un gros sac ou une valise en plus du sac à dos nécessaire pour les randonnées à la journée. Le transport des bagages se faisant avec le minibus. A la mi-mars, prévoir l'équipement à la fois pour se protéger du froid, du vent, de la pluie mais aussi du soleil. Le temps change vite en Bretagne. Bâtons recommandés pour les gorges du Stangala, la montagne de Locronan et les Vire-Court.

Inscription : La demande d'inscription est possible dès maintenant en ligne ou auprès du secrétariat.

Pour être inscrit dans cette sortie, outre votre bulletin d'inscription, vous devez absolument envoyer au club, ensemble, les 2 chèques, l'un de 280,00 € encaissé le jour de validation et l'autre de 280,00 € encaissé un mois avant le début de la randonnée. Si vous payez en ligne vous devez effectuer tous les paiements demandés sur le site au moment de votre demande d'inscription. Les paiements par CB seront prélevés aux mêmes dates que pour un paiement par chèques.

Si la demande est supérieure aux places disponibles, les places seront attribuées à partir du 15 décembre 2022 selon les règles de priorité définies par le Club.

Vous pouvez annuler votre inscription à tout moment avant le début de la sortie, moyennant les frais spécifiés dans les [conditions d'annulation et de remboursement](#). Vous pouvez en outre souscrire une assurance annulation pour couvrir ces frais, à l'exclusion d'une franchise et du montant de cette assurance.

« S'il y a des contraintes sanitaires au moment de cette sortie, (Pass-sanitaire), nous devons respecter celles qui seront en vigueur à ce moment là »

Date limite d'inscription le : vendredi 3 mars 2023

Pour en savoir plus : cartes IGN au 1/25 000 :

- N° 0518 OT Châteaulin – Douarnenez
- N° 0519 OT Pont-L'Abbé – Pointe de Penmarc'h
- N° 0519 ET Quimper – Concarneau
- N° 0620 ET Quimperlé - Pont-Aven