

Douarnenez, Cap Sizun

du mercredi 8 mai 2024 au dimanche 12 mai 2024

| | |
|--|------------------------|
| Organisateur : Hélène Battut | Niveau : Moyen+ |
| Avec accord : Oui | En étoile |
| Effectif maximum : 8 | Gîte d'étape |

Le Cap Sizun est cette longue avancée dans la mer d'Iroise dont l'emblème est la pointe du Raz. Ce territoire est délimité au nord par la baie de Douarnenez et au sud par celle d'Audierne. L'île de Sein lui fait face, séparée par le Raz de Sein qui fait frémir les marins.

La côte nord, entre Douarnenez et la pointe du Van, est faite de falaises et d'une succession de grèves, de plages, de criques, de pointes, de caps. Sur ce morceau de littoral, parmi les plus préservés, les paysages sont à couper le souffle. C'est aussi le site de reproduction et de nidification, en mai, de nombreux oiseaux marins dans la réserve ornithologique de Cap Sizun. La côte méridionale est moins sauvage et plus abritée. Des ports, séparés par de longues plages de sable clair, ponctuent la frange littorale de plus en plus basse à mesure qu'on quitte la pointe du Raz.

Nous parcourons cette splendide côte de Ouest Cornouaille à bonne allure, sur des chemins qui sont loin d'être plats.



1 Niveau et esprit

La sortie est sans difficulté technique (niveau T2) avec une moyenne en montée de 400 m/heure (M+). Comme précisé dans la présentation, bien qu'étant en bord de mer, il y a du dénivelé, c'est un peu les montagnes russes. L'esprit de groupe et de coopération sera nécessaire pour les petits déjeuners et les dîners préparés en commun. Nous n'aurons que notre sac de journée. Sur place, nous aurons de courts transferts en taxi ou bus pour rejoindre les points de départ ou retourner au gîte.

2 Participation aux frais

270 €

Incluant : les 4 nuitées en demi-pension sauf un dîner qui sera pris au restaurant les transports sur place (bus, taxis), les frais administratifs du club, les frais de l'organisatrice (transport),

N'incluant pas : les repas de midi pris en pique-nique, les en-cas et boissons, un dîner qui sera pris au restaurant.

3 Transport

L'ouverture des réservations pour cette période est le 24 janvier. Les horaires sont à vérifier :

Aller : Départ mercredi 8 mai à 8h38 de PARIS MONTPARNASSE 1 et 2. **RV à l'entrée du quai à 8h15.**
Arrivée à 13h43 à DOUARNENEZ Office de Tourisme.

Retour : Départ dimanche 12 mai à 17h45 de DOUARNENEZ Office de Tourisme. Arrivée à 22h45 à PARIS MONTPARNASSE 1 et 2.

4 Hébergement et repas

4 nuitées dans un gîte qui nous est réservé, à Douarnenez à 920 mètres du centre, dans un très beau cadre (cf photo). Lits faits à l'arrivée (pas de drap sac). Cuisine, salon, 2 chambres, de 3 et 6 lits à l'étage. Nous préparerons nos 4 petits déjeuners et 3 dîners. Nous nous ferons livrer une partie des courses. J'ai prévu un dîner au restaurant (non inclus). Tout ravitaillement à Douarnenez mais mercredi et jeudi sont fériés.



5 Programme

J1 : Douarnenez

Installation au gîte et visite de Douarnenez, la ville aux trois ports : le vieux port de Rosmeur, port Rhu (port-musée) et port de pêche, chemin de la sardine. Une dizaine de kilomètres environ.

J2 : Beuzec-Cap Sizun > Baie des Trépassés. 23km +520m -510m en 7h10 environ de marche effective.

Nous enchaînons les pointes, alternant montées et descentes jusqu'à la pointe du Van, petite sœur de la pointe du Raz, qui surplombe l'immense baie des Trépassés s'ouvrant plein ouest.

Le long du chemin, nous verrons la réserve ornithologique du Cap Sizun puis, après la pointe de Penharn, accroché au flanc de la pointe de Brézellec, un petit port abri qui se gagne à pied par un escalier abrupt. Aller taxi, retour bus.

J3 : Pointe de Beuzec > Douarnenez 25 km +400 m -420m en 7h environ de marche effective.

Nous longeons la côte vers l'est, dans la Baie de Douarnenez. Courtes montées et descentes se succèdent rapidement, de la pointe de Kastel Koz à celle du Millier, puis à celle de la Jument, avant de rejoindre Douarnenez par la plage des Sables Blancs. Et toujours une vue imprenable sur la presqu'île de Crozon et le Cap de la Chèvre.

Aller taxi.

J4 : Pointe du Raz > Audierne 23 km +330m -380m en 6h30 environ de marche effective.

À la Pointe du Raz, nous prendrons le temps d'apprécier le panorama grandiose sur le Raz de Sein, le phare de la Vieille et l'île de Sein. Puis nous parcourrons toute la côte sud du Cap Sizun, moins tourmentée que la côte nord.

Aller taxi, retour bus.

J5 : Baie de Douarnenez : Tréfeuntec en boucle. 18 km +310m -310m en 5h15 environ de marche effective.

Pour ce dernier jour, nous restons au cœur de la baie et de ses belles plages : plage du Ry, plage de Trezmaouen, plage de Kervel, jusqu'à la pointe de Beg an Ty Garde à Tréfeuntec. Aller ou retour par la plage (en partie), selon la marée.



Ce programme indicatif n'est pas contractuel. L'organisatrice 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.

6 Équipement

1 Papiers

- Carte CAF, pièce d'identité,
- Carte bancaire, espèces,
- 1 chèque pour régler un éventuel solde,
- Coordonnées téléphoniques de l'encadrant.

Marche et portage

- Chaussures de moyenne montagne avec une bonne accroche,
- Bâtons recommandés, avec embouts de protection,
- Sac à dos pour la journée et sac de transport pour le reste de vos affaires (comptez 1 km à pied de l'arrêt jusqu'au gîte).
- Gourde ou poche à eau à tuyau de 2 litres.

Alimentation

- 1 pique-nique, encas, eau pour la première journée,
- Couteau pliant, fourchette, cuillère, gobelet.

Hygiène

- Effets de toilette, petite serviette.

Vêtements

- Chemisette ou tee-shirt,
- Pantalon ou short,
- Tenue de rechange,
- Chapeau ou casquette.

Pluie ou froid

- Polaire, coupe-vent imperméable et respirant,
- Vêtement de pluie,
- Housse de pluie du sac à dos,

Sécurité

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

Nuitées

- Bouchons d'oreille (selon le confort

recherché),

- Sandales.

7 Modalités sanitaires

Chacun devra être en mesure de s'aligner sur les règles sanitaires en vigueur au moment de la sortie.

8 En cas d'accident grave

Si un accident grave advient lors de la sortie, il est indispensable d'avertir au plus vite les dirigeants du Club. Leurs contacts sont disponibles avec le lien suivant : <https://www.clubalpin-idf.com/contacts-urgence>.

9 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 vos règlements ou paiements en ligne. Vous devez impérativement effectuer tous les paiements demandés à l'inscription y compris les paiements différés.

Les places seront attribuées à partir du **vendredi 19 janvier 2024** 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.