

# Pâques en Trégor

du mercredi 16 au lundi 21 avril 2025

Encadrants : [Alain Zürcher](#), [François Goutorbe](#)

Niveau : **Moyen+ T1** <sup>1</sup>

Avec accord : **Non**

En étoile

Effectif maximum : **9**

Chambres d'hôtes



Sentier des douaniers (GR34) sur la Côte de Granit Rose, en baie de Lannion et le long du Léguer. Châteaux, chapelles, jardins, cités anciennes, galettes et crustacés !

*Sorties à la journée utilisant chaque fois que possible les transports publics.*

Karine et moi vous accueillons en chambres d'hôtes dans notre grande maison, où nous vous ferons découvrir la cuisine et les produits locaux !

## Niveau

Nous marcherons chaque jour **20 à 25 km** à une allure moyenne de 4 à **4,5 km/h**. Vous devez être **entraînés** à marcher ces distances à ce rythme, sur des sentiers enchaînant parfois montées et descentes en petites pentes raides en bord de falaise, sur un terrain pouvant être rendu glissant et érodé par la pluie et comportant de petits passages rocheux. *(Ceci dit pour vous prévenir au cas où, mais nous serons souvent sur des sentiers entretenus et touristiques !)*

## Participation aux frais

**350 € Includant** : l'hébergement en demi-pension, les transports publics locaux et la contribution aux frais de fonctionnement du CAF.

**N'includant pas** : le transport jusqu'à Lannion, les frais de covoiturage selon notre effectif *(autour de 25€)*, les repas de midi pris en pique-nique.

## Transport

**Aller TGV** : Départ de Paris Montparnasse 09:56, arrivée à Lannion 13:26. **Avoir déjeuné dans le train** *(ou prendre le TGV précédent si vous préférez déjeuner en ville en arrivant)*.

**Retour TGV** : Départ lundi de Lannion à 16h34, arrivée à Paris à 20:15, *(ou un des 4 trains suivants)*.

*Merci de me prévenir si vous venez en voiture. Vous pourrez en effet peut-être covoiturer des participants depuis Paris, et en tout cas sur place pour les 2 journées du programme qui ne sont pas possibles en transports publics. Si personne ne vient en voiture et si nous sommes plus de 5, je peux emprunter une seconde voiture, et ma femme la conduire si nécessaire.*

<sup>1</sup> voir [ici](#) les définitions des niveaux physique et technique.



## Hébergement et repas

Hébergement en **chambres d'hôtes** tenues par l'organisateur et sa femme, dans une grande maison dominant le centre de Lannion.

*Quatre chambres, lits non superposés, literie neuve et ferme. Linge de lit (couettes) et serviette fournis. À partager : deux WC séparés, une salle d'eau avec douche et WC, une salle de bains avec deux lavabos, douche, baignoire avec douche.*

Les **déjeuners** sont pris en **pique-nique** préparés et portés par vos soins. Deux **supermarchés** et plusieurs **boulangeries** sont accessibles en quelques minutes au centre-ville. *Nous n'y passerons pas pendant nos sorties, mais vous pourrez aller au supermarché tard le soir en rentrant, ou à la boulangerie la plus proche tôt le matin avant notre horaire de départ.* Un réfrigérateur est à votre disposition pour y conserver vos produits frais.

Les **dîners** sont inclus sur place en **table d'hôtes** : menu unique, **boissons comprises**, à base de produits du terroir. Galettes de blé noir sur notre *billig*, fruits de mer, poisson frais local, légumes bio locaux, cocos de Paimpol, charcuterie de chez Henriette à Minihy-

Tréguier, far et *kouign amann* maison, *kig a farz* si nous avons suffisamment marché... Cidres et bières locales pourront être dégustés par les amateurs, sans oublier le chouchen... et l'eau minérale de Plancoët !

*Selon la météo, nous pouvons prendre nos dîners sur le grand balcon terrasse dominant le jardin ou dans le vaste séjour.*

## Programme

*Petits déjeuners pris vers 8h, départs en voiture vers 9h, dîners vers 19h30.*

### Mercredi

Chemin de halage du Léguer puis sentier des douaniers.

*Lannion > Pors-Mabo > Beg-Léguer : 17km +420m -350m en 4h (toujours de marche effective).*

Accueil en gare de Lannion. Passage à la maison (à 1km à pied) pour déposer vos bagages. Départ à pied de la maison. Chemin de halage le long du Léguer jusqu'au port de Beg Hent, plage de Maez



an Aod, phare de Beg Léguer, plage de Goas Lagorn, falaises et plage de Pors Mabo, retour par le haut des falaises, vallée de Goas Lagorn protégée par le Conservatoire du littoral, chapelle Saint-Thurien. Retour en bus de Kersilio à 18h24, arrivée à côté de la maison à 18h56.

### Jeudi

Sentier des douaniers, estuaire et vallée du Léguer.

*Saint-Michel-en-Grève > Lannion : 23,5km +475m -450m en 5h30.*

Bus pour St-Michel-en-Grève. Baie, plage et église de Saint-Michel-en-Grève, falaises de Trédrez, port de Locquémeau, pointe du Douven (*déviaton depuis la tempête Ciaran*), plage Carrée, Le Yaudet (panorama sur l'estuaire du Léguer, église et sa *vierge couchée*, plage, site gallo-romain), église de Loguivy-lès-Lannion.



## Vendredi

Vallée du Léguer en sous-bois.

*Plouaret > Buhulien : 25,5km +420m -535m en 6h.*

TER Lannion > Plouaret. Vieux-Marché, Losser, chapelle de Runfao, château de Kergrist, château de Tonquédec, vallée du Léguer. Navette en voiture entre le moulin de Buhulien et la maison.

## Samedi

Bord de mer et chemins creux.

*Péninsule de l'Armorique > St-Michel-en-Grève : 24km +545m -535m en 6h.*

Bus pour Plestin-les-Grèves. Tour de la péninsule de l'Armorique (falaises, plages, thermes gallo-romains...). Grand Rocher (vue sur toute la baie), arrière-pays de Saint-Michel (vallées du Yar et du Roscoat). Bus à Saint-Michel-en-Grève.



## Dimanche

3 parcours en covoiturage : 1 château et son parc vallonné, 1 petite cité de caractère, 1 péninsule.

- Domaine départemental de [La Roche-Jagu](#) : château, [jardin](#) remarquable de l'architecte-paysagiste Bertrand Paulet, bords du Trieux. **5km +-145m en 1h45.**
- Tréguier : cathédrale, place et rues anciennes, bords de rivière. **3,5km ±80m.**
- Péninsule de Plougrescant (sentier des douaniers) : anse de Guermel, Pors Scaff, gouffre, « maison entre les rochers », pointe du Château, Pors Hir, Beg ar Vilin, baie de l'Enfer. **12km +-65m en 3h.**

## Lundi

Chaos rocheux en sous-bois, sentier des douaniers.

*Traouiero > Ploumanac'h > Trégastel 19,5km +165m -215m en 5h.*

1 ou plusieurs boucles en covoiturage : Grand puis petit



Traouiero, parc de sculptures en granit et Côte de Granit Rose à Ploumanac'h (phare, plage Saint-Guirec...), anse de Sainte-Anne, île Renote et plages de Trégastel, anse de Kerlavos.

*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.*

## À apporter

- Il peut être intéressant d'avoir une paire de chaussures basses non imperméables et une autre paire semi-montante imperméable et respirante.
- Bâtons pas indispensables, localement peu utilisés et parfois interdits sans embouts, mais utiles certains jours.
- Sac à dos de journée, gourde ou poche à eau...
- Maillot de bain et drap de bain si vous êtes optimiste et peu frileux.
- Crème solaire, lunettes de soleil, casquette, polaire, coupe-vent imperméable et respirant...
- Votre pharmacie, un sifflet, téléphone mobile.
- Sandales et bouchons d'oreille pour l'hébergement.



## Modalités sanitaires

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

## 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>.

## Inscription

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 **mardi 7 janvier 2025** 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.