

Presqu'île de Crozon et île d'Ouessant

"Finis Terrae", le bout du territoire, à l'extrémité de la péninsule armoricaine a donné son nom actuel au département. Au delà de la rade de Brest s'étend la presqu'île de Crozon, dont la côte est constituée d'une alternance de dunes, de plages de sable fin et de falaises escarpées creusées de grottes marines, se dressant telles des forteresses de pierre au dessus de l'océan.

À l'intérieur des terres, on rencontre des paysages de bocages, des vallons et des plans d'eau, des bois de pins, des landes de bruyères morcelées par des murets de pierre et des petits hameaux aux maisons traditionnelles.

Classée par l'UNESCO "Réserve de Biosphère d'Iroise", et très récemment parc national marin tout autour, l'Île d'Ouessant est un monde à elle seule : île douce, île de lumière, île redoutable lorsque la brume l'enserme, île mythique aussi, point de passage vers l'autre monde dans l'univers celtique. C'est le bout du bout, la dernière terre avant le nouveau monde... Cette partie de la Bretagne est restée préservée des constructions anarchiques, la presqu'île a conservé ses paysages et sa nature sauvage et Ouessant semble éternelle...

PROGRAMME

JOUR 1 : RENDEZ-VOUS À CAMARET

Rendez-vous à 19 h à l'hôtel à Camaret (les coordonnées vous seront communiquées sur la convocation).

Installation pour 5 nuits, en pension complète avec pique-nique le midi et présentation du séjour.

Si vous arrivez avec le bus depuis Quimper (hors juillet-août), rendez-vous à l'hôtel à 20h45 avec le guide (merci de nous en informer dès votre réservation). Vous rejoindrez le groupe au cours du repas.

HÉBERGEMENT / REPAS : Pension complète en hôtel

JOUR 2 : PLAGES DE TREZ BELLEC - SENTIER CÔTIER - TRAVERSÉE DE L'ABER

Transfert pour la superbe plage de Trez Bellec, face à la baie de Douarnenez.

Randonnée sur le sentier côtier jusqu'à Morgat, alternance de plages de sable fin, de criques rocheuses et de falaises. Passage aux pointes de Pen Ar Vir et de Guern puis traversée de - l'Aber -, la pointe du Menhir.

Transfert pour Camaret en fin de journée.

HEURES DE MARCHE : 5h

DÉNIVELÉ + : 250 m

DÉNIVELÉ - : 250 m

HÉBERGEMENT / REPAS : Pension complète en hôtel

JOUR 3 : SAINT-HERNOT - CAP DE LA CHÈVRE

Après un court transfert, randonnée au départ de Saint-Hernot pour la péninsule préservée du Cap de la Chèvre, sur la côte est, face à la légendaire cité d'Ys : l'ancien village de pêcheurs de Rostudel, le site de l'Île Vierge, les gouffres de Beg-Ar-Kador.

Transfert retour à Camaret après la randonnée.

HEURES DE MARCHE : 5h

DÉNIVELÉ + : 200 m

DÉNIVELÉ - : 200 m

HÉBERGEMENT / REPAS : Pension complète en hôtel

JOUR 4 : SAINT-HERNOT - CÔTE OUEST

À nouveau au départ de Saint-Hernot, découverte de l'autre face de la presqu'île de Crozon.

Randonnée sur la côte ouest par l'immense plage de la Palu, la pointe de Lostmarc'h, la Pointe de Dinan, la plage de Kersiguéno.

Retour à pied à Camaret par l'intérieur des terres (cette étape peut aussi se faire dans l'autre sens).

HEURES DE MARCHÉ : 5h

DÉNIVELÉ + : 200 m

DÉNIVELÉ - : 200 m

HÉBERGEMENT / REPAS : Pension complète en hôtel

JOUR 5 : OUESSANT

Embarquement pour Ouessant, - l'île sentinelle -, depuis Camaret, 1 h 15 de traversée en bateau.

Du débarcadère, randonnée sur la côte nord de l'île, la plus spectaculaire avec ses rochers érodés frappés sans arrêt par les vagues arrivant du large ; le phare du Stiff, la pointe de Penn ar Men, la pointe de Corn Héré, le phare de Creac'h, qui balise la route maritime nommée - le rail d'Ouessant - et le village de Lampaul, la - capitale - de l'île. En fin de journée, retour en bateau pour Camaret.

Selon la période et les traversées, la journée sur Ouessant peut-être décalée la veille et les journées du programme inversées en conséquence.

Si pour des raisons indépendantes de notre volonté (météo défavorable, problème technique...) la traversée bateau est annulée, une randonnée sera prévue sur la presqu'île de Roscanvel. Au départ de la pointe des Espagnols, découverte de la rade de Brest et randonnée sur le sentier des douaniers parsemé ici de fortifications.

Retour à pied directement à Camaret en passant par la plage de Trez-Rouz.

HEURES DE MARCHÉ : 5 à 6h

DÉNIVELÉ + : 100 m

DÉNIVELÉ - : 100 m

HÉBERGEMENT / REPAS : Pension complète en hôtel

JOUR 6 : POINTE CENTRALE DU TRIDENT BRETON

Randonnée en boucle à la découverte de la pointe centrale du trident breton : la pointe de Pen Hir et les fameux - Tas de Pois -, promontoires de l'Iroise. La chapelle Saint-Philibert, les alignements de menhirs de Lagatjar.

Au détour de la pointe de Gouin, superbe panorama sur le - sillon - de Camaret-sur-Mer, ancien port de pêche à la langouste.

Fin de la randonnée à Camaret, dispersion vers 15 h30. (prévoir un peu de temps entre l'horaire de dispersion et votre bus de retour).

HEURES DE MARCHÉ : 5h

DÉNIVELÉ + : 120 m

DÉNIVELÉ - : 120 m

HÉBERGEMENT / REPAS : Pension complète en hôtel

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Rendez-vous à 19 h à l'hôtel à Camaret (les coordonnées vous seront communiquées sur la convocation).

Si vous arrivez en bus depuis Quimper à 20h35, merci de nous prévenir à l'inscription.

ACCES :

Si vous venez en train :

Accès par la gare SNCF de Quimper, arrivées TGV, puis bus entre Quimper et Camaret (bus ligne 37 environ 1h25 de trajet).

Les horaires sont à consulter auprès des compagnies de transport pour les bus :

www.breizhgo.bzh

Attention : Le dimanche, du 19 mai au 4 juillet puis à partir du 4 septembre, l'unique bus depuis Quimper arrive à Camaret vers 20h35, vous rejoindrez le groupe en cours de repas. Merci de nous prévenir à l'avance.

Si vous venez en voiture :

Camaret se situe au bout de la presqu'île de Crozon, à 68 km de Brest. Depuis le voie rapide N165, sortir à Châteaulin ou à Le Faou et suivre la direction " Crozon ".

Vous pourrez laisser votre voiture sur le parking payant de l'hôtel qui possède quelques places (5euros/jour/véhicule à réserver et à régler sur place) ou sur les emplacements sur le port.

DISPERSION

Dispersion le Jour 6 vers 15h30, après la dernière randonnée.

NIVEAU

5 h de marche par jour en moyenne, avec faibles dénivellations. Marche principalement sur les sentiers côtiers, bien marqués, et sans difficultés techniques particulières.

HEBERGEMENT

Vous serez logés en chambre de 2 personnes. Vous pouvez choisir, sous réserve de disponibilité, une chambre individuelle.

L'hôtel *** est situé à Camaret, au coeur de la magnifique presqu'île de Crozon, à 50 m de la plage. Il dispose en extérieur d'une piscine d'eau de mer chauffée et d'un jacuzzi, en accès

libre. Vous pourrez également profiter de l'espace bien-être (hammam, sauna et soins).
Séances à réserver et à régler sur place.

Les dîners seront servis au restaurant de l'hôtel, cuisine de qualité à base de produits frais et régionaux (fruits de mer, poissons ...). Petit-déjeuner servi sous forme de buffet. Pique-nique tiré du sac à midi.

TRANSFERTS INTERNES

PORTAGE DES BAGAGES

Vous ne portez pas vos bagages, vous les retrouverez chaque soirs à l'hôtel.

GROUPE

De 4 à 15 participants.

ENCADREMENT

Accompagnateur diplômé selon la législation en vigueur.

MATERIEL FOURNI

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Vêtements

Pour la randonnée :

- pour un maximum de confort, privilégier un système de vêtements " multi couches " : sous-vêtements chauds (collant + maillot) type " carline " ou "capilène" (fibres creuses évacuant la transpiration) + sweat ou veste polaire + veste de montagne et surpantalon avec membrane imperméable et respirante (type « gore tex » ou équivalent) pour le mauvais temps. De façon générale et en dehors des climats et pays chauds, éviter le coton qui retient l'humidité près du corps (et sèche difficilement) au profit de matières synthétiques adaptées.
- pantalon de toile - shorts - Tee-shirts - 6 à 7 paires de chaussettes de randonnée
- 1 cape de pluie couvrant le randonneur et le sac à dos. Si vous avez des survêtements très technique, il est possible de ne recouvrir que le sac à dos avec un protège sac contre la pluie. Le parapluie quant à lui est moins pratique, surtout en cas de vent ou d'orage...
- 1 chapeau de soleil, l'idéal étant une casquette type saharienne avec visière et protection de la nuque- 1 foulard pour se protéger du soleil et / ou du vent
- 1 bonnet et 1 paire de gants, selon la saison et l'altitude toujours les avoir au fond du sac

Pour l'étape :

- tenues de rechange et chaussures confortables
- boules " Quies " ou bouchons d'oreilles " Ear "
- affaires de toilette minimum + serviette + maillot de bain Globalement, vos vêtements doivent être adaptés en fonction de la saison et de la région choisie.

Matériel divers

Pour la randonnée :

- 1 paire de chaussures de randonnée (avec membrane imperméable et respirante (type "gore tex" ou équivalent) dans lesquelles vous êtes bien ! Il faut "casser" les chaussures neuves avant de partir en randonnée en les portant quelques semaines auparavant afin d'éviter les désagréments des ampoules et échauffements...
- 1 (voire 2) paire de lunettes de soleil avec verres d'indice 3 minimum
- 1 grand sac plastique solide pour envelopper les vêtements et affaires dans le sac à dos (en cas de forte pluie)
- 1 gourde de préférence isotherme de 1 L minimum. Boire est indispensable en randonnée, 2 gourdes de 1 à 1,5 L ne seront pas du luxe en période estivale et / ou dans des régions sèches et chaudes
- 1 couteau pliant type couteau suisse + couverts + gobelet
- 1 bol type tupperware avec couvercle pour les pique-niques
- papier hygiénique, mouchoirs en papier
- 1 paire de bâtons télescopiques, facultatif, mais ils servent à s'équilibrer et alléger le poids du corps en descente, et aident durant la montée en rythmant la marche et en complément de poussée. Pour protéger les sols, l'utilisation de bâtons de randonnée à pointes métalliques peut être interdite, notamment sur certaines portions du sentier des douaniers en Bretagne, il est conseillé d'utiliser des embouts en caoutchouc.
- 1 pochette pour contenir vos papiers et valeurs : passeport ou carte d'identité, contrat d'assurance, carte vitale, certificat de vaccinations, billets d'avion, de train, carte de crédit, argent...)
- 1 petite pharmacie personnelle (Attention liste non exhaustive à adapter en fonction de vos propres besoins médicaux) : pansements stériles prédécoupés, antiseptique local à usage externe (plaies), Elastoplaste et / ou double peau (ampoules), Antalgique type paracétamol, Antidiarrhéique et antiseptique intestinal, Antispasmodique, Antihistaminique (allergies), sérum physiologique ou collyre oculaire, somnifère léger, crème solaire haute protection pour la peau et les lèvres, crème hydratante type Biaffine (coups de soleil et brûlures), crème ou spray antimoustique, Arnica Montana en granules 9 CH (courbatures)...

Pour l'étape :

- 1 lampe de poche ou lampe frontale
- 1 paire de sandales légère

Bagages

- 1 sac à dos de 35 à 40 L aéré et réglable et muni d'une ceinture ventrale, pouvant contenir les vivres de la journée, la gourde, un vêtement de protection, l'appareil photo...
- 1 sac de voyage souple (valises rigides exclues) pour contenir les affaires de rechange pour la semaine

LE PRIX COMPREND

- L'hébergement
- Les repas tels que décrits dans le jour par jour du dîner du jour 1 au pique-nique du jour 6
- Le pot d'accueil

- L'encadrement
- Les transferts terrestres et traversées maritimes prévus
- Les taxes de séjour
- Les frais d'inscription

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les boissons et dépenses personnelles
- Les visites non incluse dans le programme
- Le transport aller-retour jusqu'au lieu de rendez-vous
- L'assurance