

La presqu'île de Crozon et la vallée de l'Aulne... à pied® **infos pratiques de la FFRandonnée : voir page 4**

N°	Durée	Nom du circuit	page	N°	Durée	Nom du circuit	page
1	3h15	Le circuit du Vieux Bourg	18	24	3h50	Le circuit du C'héguer	80
2	3h10	La forêt du Cranou	20	25	4h	Les hauts de Dinéault	82
3	1h30	Petite cité de caractère du Faou	24	26	5h	Vers le sommet du Ménez Hom	84
4	3h	Le circuit de Radio Kimerc'h	26	27	3h	Le chemin des écureuils	88
5	3h45	Le Saut du Loup	28	28	3h	Le long de l'anse de Sainte-Anne la Palud	92
6	4h30	Le tour de Landévennec	30	29	2h20	La balade de Sainte-Barbe	94
7	3h	Le circuit du Poulmic	34	30	3h	Le bois de Saint-Gildas	96
8	3h20	La rade de Brest	36	31	3h	La chapelle Saint-Laurent	98
9	2h10	La balade de Saint-Fiacre	38	32	2h	De la gare au canal	102
10	3h30	Le moulin du seigneur	40	33	2h	Les collines bleues	104
11	3h	Le circuit de la Fraternité	44	34	3h	Le canal de Nantes à Brest	106
12	5h	Le tour de Camaret	46	35	3h	Du bois du Chap au Ménez Braz	110
13	2h40	Le circuit de Saint-Julien	48	36	2h40	Le circuit de Saint-Exuper	112
14	4h35	La pointe de Dinan	50	37	3h	Bois et rivière	114
15	4h15	De la baie à l'océan	54	38	3h	Le circuit du Goulit	118
16	3h30	Le tour du cap de la Chèvre	56	39	4h	L'ancienne voie ferrée	120
17	4h20	L'anse de Saint-Nicolas	60	40	2h	La Trinité	122
18	3h	La balade de Ty ar C'huré	64	41	2h40	La balade de Pont-Coblant	124
19	3h	Le sentier du Menhir	66	42	3h	Le circuit de l'Aulne	126
20	4h30	Vers l'île de l'Aber	68	43	2h40	Le circuit de la Montagne	128
21	3h	Le sentier du Ménez Caon	72	44	2h	La montée de la Roche du Feu	130
22	3h30	Vers la plage de Trez Bellec	74	45	3h	La vallée de l'Aulne	132
23	5h30	L'Aulne maritime	78	46	3h	La promenade du bocage	136



Les PR 4, 7, 13, 19, 36, 41 et 42 sont adaptés à la pratique de la marche nordique.



## Bien préparer sa randonnée



*Un PR labellisé par le comité départemental de la randonnée pédestre est un itinéraire reconnu de qualité (paysages variés et présence de curiosités naturelles ou historiques) et qui satisfait aux conditions de pérennité, de sécurité et de respect des milieux traversés.*



Les itinéraires de Promenades et Randonnées (PR) sont en général des boucles : on part et on arrive au même endroit.



### QUATRE NIVEAUX DE DIFFICULTÉS À CONNAÎTRE

Les randonnées sont classées par niveaux de difficulté. Elles sont différenciées par des couleurs dans la fiche de chaque circuit.

**TRÈS FACILE** > Moins de 2 heures de marche

Idéale à faire en famille, sur des chemins bien tracés.

**FACILE** > Moins de 3 heures de marche

Peut être faite en famille. Sur des chemins avec quelques passages moins faciles.

**MOYEN** > Moins de 4 heures de marche

Pour les randonneurs habitués à la marche. Avec quelquefois des endroits assez sportifs et/ou des dénivelées.

**DIFFICILE** > Plus de 4 heures de marche

Pour des randonneurs expérimentés et sportifs. L'itinéraire est long et/ou difficile (dénivelées, passages délicats).

### Durée de la randonnée

La durée est calculée sur la base de 3 km/h pour les balades vertes et bleues, et de 4 km/h pour les randonnées rouges et noires. La durée indiquée tient compte de la longueur et des dénivelées. Si vous randonnez avec des enfants, reportez-vous page 8.

### COMMENT SE RENDRE SUR PLACE ?

#### En voiture

Tous les points de départ sont en général accessibles par la route. Un parking est situé à proximité du départ de chaque randonnée. Ne laissez pas d'objet apparent dans votre véhicule.

**Veillez à ce que votre véhicule ne gêne pas le passage des engins forestiers ou agricoles, même le dimanche. Il est interdit de stationner derrière les barrières de routes forestières.**

#### Par les transports en commun

Attention, certains services sont réduits ou inexistants les week-ends, jours fériés et période de congés scolaires.

**SNCF > tél. 36 35 (0.34 euro/minute) ou [www.oui.sncf](http://www.oui.sncf)**

**Cars et bus > contactez les offices du tourisme, les syndicats d'initiative, ou consultez les sites [www.breizhgo.bzh](http://www.breizhgo.bzh) et [www.mobibreizh.bzh](http://www.mobibreizh.bzh)**



## L'ÉQUIPEMENT D'UNE BONNE RANDONNÉE

### Les chaussures

Les chaussures de randonnée doivent être confortables et garantir un bon maintien du pied et de la cheville. Si elles sont neuves, prenez le temps de les faire à votre pied avant. Les tennis seront limitées à une courte marche de quelques heures.



### Le sac à dos

Un sac de 20 à 40 L conviendra largement pour les sorties à la journée.



### Les vêtements

Le système des « 3 couches » est fondamental : sous-vêtement en fibres synthétiques, pull ou sweat en fibre polaire, coupe-vent de préférence respirant.

### Équipement complémentaire

Une paire de lacets, de la crème solaire, une casquette, des lunettes, une trousse de secours, une boussole, un appareil-photo.

## LA MARCHÉ NORDIQUE

### 1 > Principe

Cette activité physique se pratique avec deux bâtons spécifiques permettant de se propulser vers l'avant. Le geste est ample et fluide avec une accentuation du mouvement du balancier des bras et une foulée allongée. L'allure est plus rapide qu'en randonnée classique. Accessible à tous et à tout âge, ce sport complet se pratique été comme hiver et apporte énormément de bienfaits pour la santé.



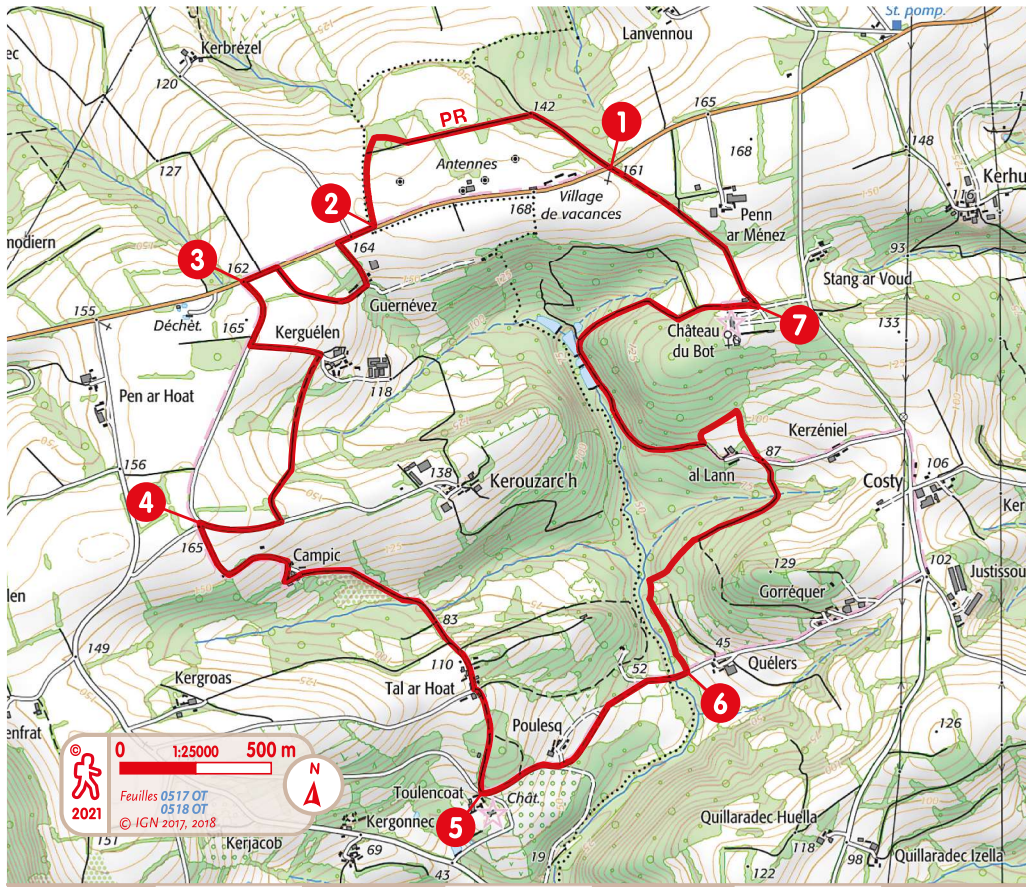
### 2 > Durée de la randonnée

La durée en marche nordique est calculée sur une vitesse moyenne en terrain plat de 5 km/h environ. Elle sera modifiée en fonction de la dénivelée. Il est conseillé d'effectuer un échauffement avant le départ puis des étirements après l'activité.

### 3 > Équipement

- 2 bâtons de type monobrin ou télescopique en fibre de carbone et fibre de verre pour une meilleure absorption des vibrations. Garder le bouchon sur la pointe des bâtons pour les exercices annexes ainsi que pour la marche dans certaines conditions : sol dur ou caillouteux, terrain protégé...
- des chaussures à tige basse avec une semelle souple crantée pour un bon déroulé du pied.
- des vêtements adaptés à la météo, sans oublier la gourde d'eau.

**Plus d'infos :** rubrique « Marche nordique » sur le site [www.ffrandonnee.fr](http://www.ffrandonnee.fr)



## HISTOIRE RADIO QUIMERC'H

L'émetteur actuel, dit « Radio Quimerc'h », est situé dans un bâtiment construit en 1949-1950 pour la diffusion ou la retransmission d'émissions enregistrées dans les studios de Rennes, Brest et Paris.

La décision d'installer un émetteur à Quimerc'h remonte aux années 1940 pour que le Finistère puisse capter la radio française.

Construit pendant l'occupation, le premier émetteur n'a jamais pu être utilisé, victime d'un incendie.

Un second émetteur est installé au bourg de Quimerc'h d'où il émet à partir de 1946, avant de déménager dans les bâtiments actuels.

L'émetteur de Quimerc'h est associé aux premières émissions en langue bretonne diffusées sur les ondes françaises entre 1946 et 1958. *Amañ radio Kimerc'h* « ici radio Quimerc'h », c'est ainsi que Pierre-Jakez Helias et Pierre Trépos débute leur rendez-vous hebdomadaire.



# Le circuit de Radio Kimerc'h

Surtout connu pour les émissions de Pierre-Jakez Hélias et Pierre Trépos, les antennes de Radio Kimerc'h sont un point de repère et une référence pour les bretons. À vous de parcourir le terroir en direct !

**1** Du calvaire, traverser la route (⚠ > **prudence**) et s'engager dans le chemin en sous-bois. À gauche, contourner le domaine du Centre émetteur de Radio Kimerc'h. Après un étroit passage entre talus et grillage, le chemin aboutit à la route départementale.

**2** Longer la route à droite sur 150 m (⚠ > **prudence**), puis la traverser en direction de Guernévez. Dans le hameau, rester à droite et retrouver la route sur 100 m.

**3** Prendre la route à gauche et descendre à gauche vers Kerguélen. À l'entrée du hameau, s'engager sur le chemin à droite, plein sud. Monter à droite par la route d'accès de Kerouzarc'h.

**4** Au carrefour, descendre par la route de gauche à Campic. Poursuivre la descente par le large chemin d'exploitation et remonter à Tal ar Hoat [👁 > **élevage de chèvres alpines**]. Dans le virage, dévaler tout droit le sentier dans le bois de Toulencoat.

**5** Au château (privé), descendre la route à gauche. Bifurquer à gauche pour passer en contrebas de Poulesq.

**6** Juste après le ruisseau, quitter la route et longer le ruisseau en sous-bois. Franchir un petit affluent, monter et couper la route d'accès d'al Lann. Tourner à gauche et continuer dans le bois du Bot en remontant le ruisseau. Passer en bordure des plans d'eau aux niveaux décalés et grimper à droite jusqu'au château du Bot (privé).

**7** Descendre à gauche par le chemin d'exploitation ombragé situé au cœur d'un terroir biologique. Il remonte et conduit au parking avec ses deux bancs très colorés.

ÉLEVAGE DE CHÈVRES DE TAL AR HOAT /  
PHOTO J.G.



4

3h  
9km



1h50

## S SITUATION

Pen ar Ménez (Pont-de-Buis-lès-Quimerc'h), à 8 km du Faou par la D 770 et la route communale Quimerc'h-Rosnoën

## P PARKING

calvaire, à 3 km à l'ouest du village de Quimerc'h, dans un renforcement, juste avant les antennes  
Coordonnées GPS :  
48,275077 -4,146863

## L DÉNIVELÉE

altitude mini et maxi, dénivelée cumulée à la montée



## B BALISAGE

jaune

## À DÉCOUVRIR...

### > En chemin

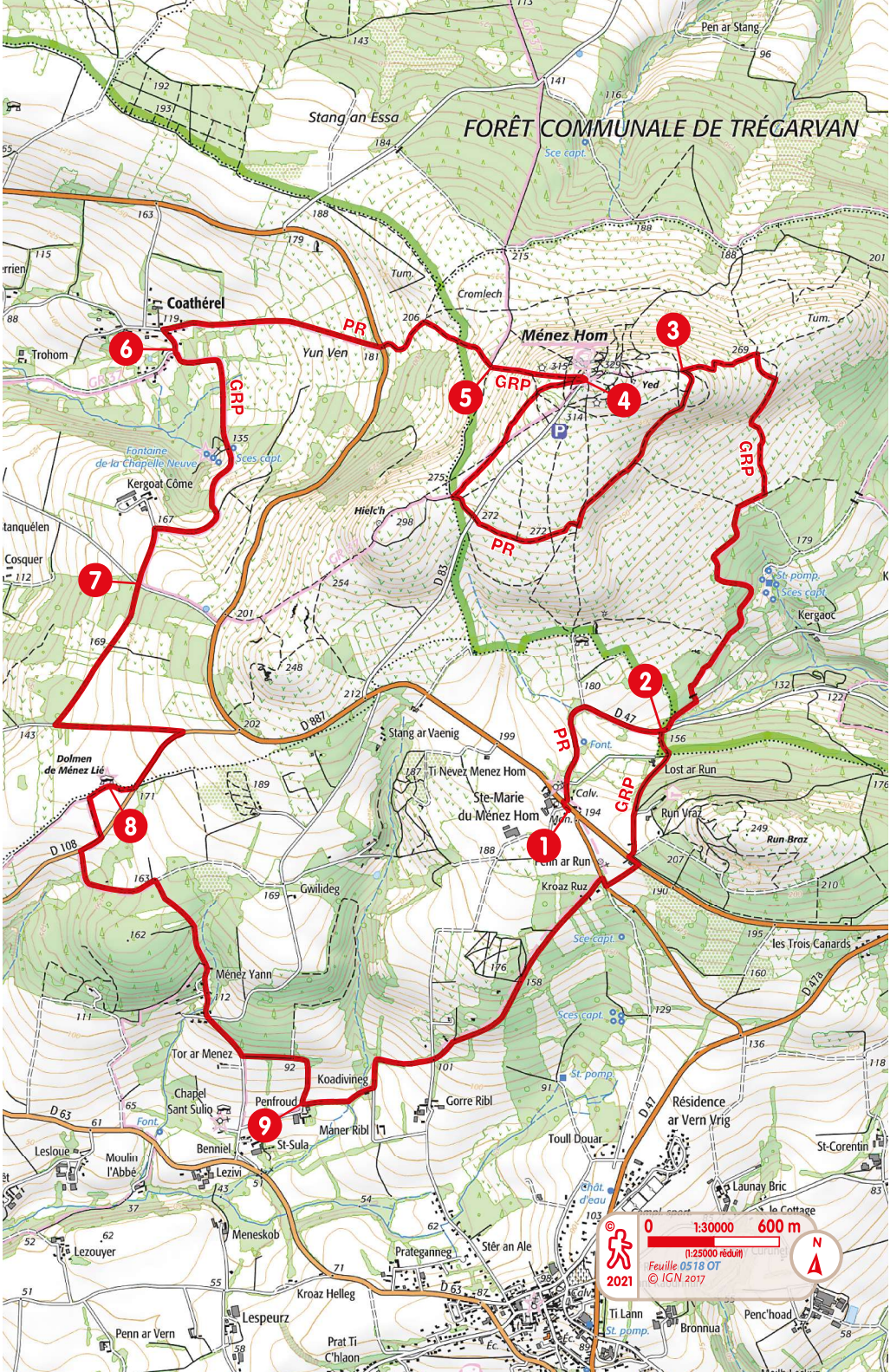
- Tal ar Hoat : élevage de chèvres alpines
- château de Toulencoat
- plans d'eau
- château du Bot

### > Dans la région

- Rosnoën : patrimoine et sites estuariens
- Le Faou (classée « petite cité de caractère ») : église Saint-Sauveur <sup>xv<sup>e</sup></sup> (cuve baptismale), maisons à encorbellement <sup>xv<sup>e</sup></sup>, ancien port
- point de vue à Bellevue, en face de Trégarvan
- Logonna Quimerc'h : église, fontaine et Aulne maritime



# FORÊT COMMUNALE DE TRÉGARVAN



0 1:30000 600 m  
© IGN 2017  
Feuille 0518 OT  
© IGN 2017

A scale bar showing 0, 1:30000, and 600 m. Below it is a north arrow pointing upwards. To the left of the scale bar is a red walking stick icon, and below it is the year '2021'.

# Vers le sommet du Ménez Hom

26

5 h  
19 km

Du sommet du Ménez Hom, le « Yed », saurez-vous retrouver la cinquantaine de clochers qui s'offrent à votre vue par temps clair ?

**1** Prendre la route vers Trégarvan sur 800 m en restant à gauche sur la chaussée.

**2** À la première bifurcation, continuer à gauche sur 180 m, puis grimper encore à gauche dans un chemin de terre qui serpente sous les pins. Virer ensuite à gauche et suivre le balisage dans les bruyères pendant 2,4 km, jusqu'à la cote 312 proche du sommet du mont.

**3** Descendre à gauche une sente le long de la pente du Ménez Hom jusqu'à la D 83. Traverser la départementale, puis continuer tout droit. Grimper à droite jusqu'au Yed, sommet du Ménez Hom, qui culmine à 330 m d'altitude.

**4** Descendre du Ménez Hom par le sentier qui part à droite au-dessous de la table d'orientation (GR® de Pays).

**5** En bas, laisser le GR® de Pays pour aller tout droit, couper la D 887 (⚠ > **prudence**) et continuer de descendre en face pour atteindre le village de Coathérel. À l'entrée du hameau, descendre à gauche.

**6** À la patte d'oie, retrouver le GR® de Pays qui utilise un bon chemin montant vers Kergoat Côme. À 600 m, prendre à droite pour aller découvrir la fontaine de la Chapelle Neuve à 150 m en contrebas [👁 > selon la tradition, cette fontaine aurait la faculté de guérir les enfants qui avaient du retard pour marcher]. Revenir sur ses pas et continuer la montée à droite. Au sommet, tourner à gauche sur la route.

**7** Au carrefour, s'engager en face dans un large chemin empierré, et à la bifurcation suivante, monter à gauche. Obliquer à droite sur la route et se diriger vers le dolmen de Ménez Lié que l'on atteint en suivant la lisière d'un champ labouré à droite après les cyprès.

**8** Poursuivre le long du champ sur 100 m, puis descendre à gauche un petit sentier herbeux le long du talus. Virer à droite sur la route, et 100 m plus loin, à gauche, descendre dans un large chemin. À la bifurcation, tourner à droite pour descendre à Ménez Yann. Poursuivre la descente par la route. À 250 m, obliquer à gauche dans un chemin d'exploitation herbeux, puis tourner à droite pour descendre à Penfrouit [👁 > à 400 m vers l'ouest, la chapelle Saint-Suliau mérite un aller-retour].

**9** Emprunter la route à gauche et, à la sortie de Koadivineg, s'engager à gauche dans le chemin de terre. Continuer en montant une petite route et, à son extrémité, couper les D 47 et 887 (⚠ > **prudence**). Traverser le bois de pins pour rejoindre le carrefour de l'aller.

**2** Rejoindre par la gauche le parking de Sainte-Marie du Ménez Hom.

## S SITUATION

Sainte-Marie du Ménez Hom, à 11 km à l'ouest de Châteaulin par la D 887

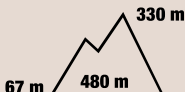
## P PARKING

avant la chapelle de Sainte-Marie du Ménez Hom

Coordonnées GPS :  
48,202020 -4,234076

## 7 DÉNIVELÉE

altitude mini et maxi, dénivelée cumulée à la montée



## B BALISAGE

- 1 à 2 > jaune
- 2 à 3 > jaune-rouge
- 3 à 4 > jaune
- 4 à 5 > jaune-rouge
- 5 à 6 > jaune
- 6 à 2 > jaune-rouge
- 2 à 1 > jaune

## V CIRCUIT VTT

## À DÉCOUVRIR...

### > En chemin

- site de Sainte-Marie du Ménez Hom
- sommet du Ménez Hom (le Yed)
- fontaine de la Chapelle Neuve
- dolmen du Ménez Lié
- chapelle Saint-Suliau

### > Dans la région

- Plomodiern : chapelles de Saint-Corentin et Saint-Sébastien