

Les Abers, côte des légendes

7 jours / 6 nuits - Niveau Facile



VOTRE VOYAGE EN LIBERTÉ

Cette côte est certainement l'une des plus préservées de Bretagne. Outre l'originalité des Abers, ses bras de mer s'enfonçant dans les terres sur plusieurs kilomètres, le Pays d'Iroise regorge de bien des richesses. Tout d'abord, son archipel accueille une faune assez rare : on y rencontre des phoques gris, des loutres d'Europe et des grands dauphins, des goélands, des sternes et bien d'autres espèces d'oiseaux. Ce littoral offre aussi un spectacle toujours renouvelé grâce au mouvement perpétuel de l'océan et au caractère inconstant de la météo, donnant parfois aux paysages des couleurs indescriptibles... Vous longerez cette côte déchiquetée, traversant parfois une plage de sable fin presque blanc, ou bien une crique de galets, le long de petits îlots perdus au large. Vous croiserez certainement en chemin un ou plusieurs fours à goémon, servant autrefois à sécher et brûler des algues très présentes, les laminaires, pour ensuite en extraire l'iode. De nos jours, elles sont utilisées pour la fabrication de divers produits cosmétiques ou culinaires. Cette randonnée vous plongera au cœur de la culture Bretonne : sa gastronomie (pot au feu de la mer " Kig Ha Fraz "), découverte des noms des villages (" plou " signifiant paroisse).

Vous apprécierez

Côte très préservée, riche en faune marine et ornithologique
Faibles dénivelés
Du Conquet à Lilia pour une arrivée et un départ plus facile

Programme

JOUR 1 : LE CONQUET

Accueil en fin d'après-midi dans le secteur du Conquet / Lochrist.
Hébergement / repas : Nuit en demi-pension en chambre d'hôtes ou hôtel

JOUR 2 : BOUCLE VIA LA POINTE SAINT-MATHIEU

En chemin, passage par la pointe de Bertheaume et par son fort, puis poursuite le long d'une côte rocheuse escarpée jusqu'à la pointe de Saint Mathieu. Elle est connue pour son phare construit en 1835 et pour son abbaye édifée au XI^{ème} siècle. Seconde nuit au Conquet / Lochrist

Distance parcourue : 17 km - Heure d'activité : 5 h environ - Dénivelé positif : 150 m - Dénivelé négatif : 150 m
Hébergement / repas : Nuit en demi-pension en chambre d'hôtes ou hôtel

JOUR 3 : LE CONQUET / LOCHRIST - LANILDUT

A ne pas manquer en chemin : le port du Conquet (- konk - signifiant port), le port du Léon et la Maison des Seigneurs, le site

dunaire des Blancs sablons et l'île Ségal. Court transfert en taxi de Porspaul jusqu'à l'hébergement pour raccourcir l'étape.
Distance parcourue : 19 km - Heure d'activité : de 5 à 6 h - Dénivelé positif : 450 m - Dénivelé négatif : 480 m
Hébergement / repas : Nuit + petit déjeuner en chambre d'hôtes

JOUR 4 : LANILDUT - PORTSALL

Lanildut est classée - Commune du Patrimoine Rural et Maritime de Bretagne -, mais est aussi le premier port européen de débarquement des algues. L'Aber Ildut est caractérisé par ses nombreux cristaux roses. Découverte le long de l'itinéraire du port de Mazou, de la pointe de Garchine et des presqu'îles Saint Laurent et du Vivier.
Distance parcourue : 25 km - Heure d'activité : de 6 à 7 h - Dénivelé positif : 100 m - Dénivelé négatif : 100 m
Hébergement / repas : Nuit en demi-pension en hôtel ou chambre d'hôtes

JOUR 5 : PORTSALL - TROUZILIT

Encore un chemin côtier sympathique passant par le dolmen de Guillilui et à proximité de l'île Carn intéressante pour son cairn avant de longer l'Aber Benoît jusqu'au manoir de Trouzilit.
Distance parcourue : 21.5 km - Heure d'activité : 6 h environ - Dénivelé positif : 180 m - Dénivelé négatif : 145 m
Hébergement / repas : Nuit + petit-déjeuner en hôtel

JOUR 6 : TROUZILIT - LANDEDA

Après avoir quitté les bords de l'Aber Benoît, l'itinéraire longe la côte de la presqu'île Sainte-Marguerite et retrouve un autre bras de mer : l'Aber Wrac'h. Accueil en chambre d'hôtes.
Distance parcourue : 22 km - Heure d'activité : de 6 à 7 h - Dénivelé positif : 130 m - Dénivelé négatif : 165 m
Hébergement / repas : Nuit en demi-pension en hôtel ou chambre d'hôtes

JOUR 7 : LANDEDA - LILIA

Le sentier contourne - Aber Wrac'h - puis retrouve un littoral agrémenté de nombreux îlots. Fin de programme après la randonnée.
Distance parcourue : 17 km - Heure d'activité : de 4 à 5 h - Dénivelé positif : 300 m - Dénivelé négatif : 270 m

Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction ; des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement.

Niveau

4 à 6 h de marche par jour, avec faibles dénivelés. Aucune difficultés techniques.

Hébergement - repas

Hébergement :

En chambre d'hôtes (douche et WC ou bain et WC dans la chambre le plus souvent) et petit hôtel **.

Repas :

Les petits-déjeuners et dîners sont pris en table d'hôtes ou au restaurant.

Extension de séjour

Possibilité de nuit supplémentaire à Lilia en chambre d'hôtes ou en hôtel *** en nuit + petit-déjeuner après la randonnée.

Documentation fournie

- 2 cartes IGN au 1/25000
- extraits de cartes IGN au 1/25000 en couleur avec le tracé des itinéraires
- descriptif des étapes jour par jour

Balisage

L'itinéraire que nous vous proposons emprunte le plus souvent des sentiers balisés en rouge et blanc (sentiers de Grande Randonnée GR).

Le prix comprend

- L'hébergement en demi-pension (sauf 1 dîner au Manoir de Trouzilit et 1 dîner à Lanildut) de la nuit du jour 1 au petit-déjeuner du jour 7
- Le Carnet de Route, 1 exemplaire par dossier d'inscription
- Le transport des bagages entre les hébergements selon la formule choisie
- Le transfert de Porspaul à Lanildut le jour 3
- Les taxes de séjour

Le prix ne comprend pas

- Les boissons et dépenses personnelles
- Les pique-niques
- 2 dîners
- Les visites
- Le transport aller-retour jusqu'au lieu de rendez-vous
- Le retour au point de départ en bus de ligne ou en taxi
- L'assurance
- Le transport des bagages pour la formule sac au dos
- Les frais d'inscription

Accès

La plupart de nos séjours sont spécialement conçus de gare à gare, une incitation à utiliser le moyen de transport le moins polluant. Pour les destinations joignables par voie aérienne, nous incluons le coût de l'absorption carbone induite par les vols que nous vous réservons.

Si vous réservez vos trajets (avion, train ou voiture) de votre côté, notre label Agir pour un Tourisme Responsable est partenaire de la fondation Goodplanet qui peut vous permettre de compenser en ligne grâce à son calculateur : <https://www.goodplanet.org/fr/calculateurs-carbone/>

Pour vos préacheminements en véhicule personnel, pensez également au covoiturage avec www.blablacar.fr par exemple.

SI VOUS VENEZ EN VOITURE

Vous pourrez laisser votre véhicule au 1er hébergement, à Lochrist ou à Keryel en fonction des disponibilités, ces deux hébergements se situent non loin du Conquet. Le Conquet se situe vers la Pointe Saint-Mathieu à 24 km à l'est de Brest.

Pour étudier votre trajet depuis chez vous : www.mappy.fr ou www.viamichelin.fr

Il est également possible de laisser votre voiture à Brest, pour rejoindre en fin de parcours plus directement votre véhicule depuis Lilia. Il vous faudra dans ce cas prendre le bus à Brest pour le Conquet le 1er soir (voir indications si dessous).

Parkings payants (Parking les capucins ou Jaurès par exemple), ou gratuit comme le parking Kerfautras.

SI VOUS VENEZ EN TRAIN

Gare SNCF de Brest. Nombreux TGV depuis Paris puis ligne de bus régulière (n°11) entre Brest et Le Conquet pour vous rendre au 1er hébergement.

- Pour vous arrêter à Lochrist, il suffit de l'indiquer au chauffeur en montant pour qu'il fasse le détour.

- Pour vous arrêter à Keryel, descendre à l'arrêt " Plougonvelin " où les propriétaires de votre 1er hébergement vous transféreront chez eux sur appel de votre part (arrêt à 1,5 km de l'hébergement).

Service plus : Chamina-Voyages réserve vos billets de train SNCF. Vous bénéficiez d'un tarif et d'une place garantis, vous pouvez alors vous inscrire en toute sérénité. Pour recevoir une proposition de chez vous à la gare de départ de la randonnée, contactez-nous : transport@chamina-voyages.com.

RETOUR AU POINT DE DÉPART EN BUS

De Lilia : emprunter la ligne de bus n°20 jusqu'à Brest puis la n°11 en direction du Conquet.

Pour consulter les horaires de bus du réseau Penn-ar-Bed - www.viaoo29.fr

Gare routière de Brest - Tél : 02 98 44 46 73

Ligne 11 entre Brest et Le Conquet - Tél : 02 98 68 40 00 - site internet : www.cars-elorn.fr

Ligne 20 entre Lilia / Plouguerneau, Lannilis et Brest - Tél : 02 98 04 70 02 - site internet www.carsdesabers.com

RETOUR AU POINT DE DÉPART EN TAXI

Vous pouvez contacter Taxis COLINS - TREBARDU au - Tél : 02 98 89 14 21. TAXI BIHAN Freddy - LANNILIS au - Tél : 02 98 04 15 50 ou TAXI Michel QUEMENER - PLOUGUERNEAU (possibilité de voitures de 7 / 8 places) au - Tél : 02 98 04 72 76.

Environnement

Créé par le décret du 28 septembre 2007, le Parc Naturel Marin d'Iroise situé à la pointe ouest du Finistère est le premier parc naturel marin français. Paru au Journal Officiel du 2 octobre 2007, ce décret clôture 18 années de gestation.

Le parc s'inscrit dans une démarche de gestion globale et intégrée. Son objectif : tester de nouvelles pratiques pour gérer le milieu marin en exploitant les ressources marines tout en préservant les grands écosystèmes marins, en maîtrisant les activités d'extraction, ou encore en contrôlant le tourisme et les loisirs. L'État, les élus locaux, les professionnels, les usagers et les écologistes seront associés au sein d'un conseil de gestion afin de préserver le patrimoine naturel exceptionnel de la mer d'Iroise.

Le parc représente une superficie d'environ 3 550 km carré et borde 300 km de côtes, de Porspoder au nord à Plouhinec, au sud, le long de la cote des Abers. La rade de Brest est exclue : <http://www.parc-marin-iroise.gouv.f>

Climat

ÉTHIQUE ET TOURISME RESPONSABLE



Tourisme responsable et durable

AGIR POUR UN TOURISME RESPONSABLE

Chamina Voyages est labellisé Agir pour un Tourisme Responsable par Ecocert, une reconnaissance de notre engagement pour le respect de la planète et des hommes. La labellisation ATR repose sur les critères de transparence, de partenariat et de cohérence, elle nous permet d'améliorer sans cesse nos bonnes pratiques.

Plus d'informations concernant ATR sur www.tourisme-responsable.org

LA CHARTE EUROPÉENNE DU TOURISME DURABLE DANS LES ESPACES PROTÉGÉS

En 2014, Chamina Voyages a obtenu une nouvelle distinction pour ses engagements : l'agrément au volet III de la Charte Européenne du Tourisme Durable dans les espaces protégés. Créée et développée par la Fédération Europarc, la CETD a pour vocation de développer et d'affirmer sur des espaces protégés un tourisme de qualité, durable et responsable, dans le respect de l'homme et de son environnement. Le volet III de la CETD permet de nouer une véritable collaboration entre l'espace protégé et le voyageur afin de tendre vers plus d'excellence, cet agrément atteste que Chamina Voyages est engagée dans le développement d'un tourisme responsable, sur les plans économique, social et environnemental. <http://www.europarc-fr.org/index.php/fr/>

Chamina Voyages a été particulièrement soutenue par IPAMAC, <http://www.parcs-massif-central.com/>, association qui fédère tous les Parcs Naturels du Massif Central, et sa candidature a été portée par le Parc National des Cévennes.

Recommandations pour un séjour responsable

Chamina Voyages a pris un certain nombre d'engagements que vous pouvez consulter sur notre site Internet : <http://www.chamina-voyages.com/nos-engagements.html>.

Nous recommandons à tous nos clients d'adopter durant leur séjour une attitude fidèle aux engagements d'ATR. Ces recommandations sont déclinées à travers la charte éthique du voyageur que vous pouvez consulter ici : <http://www.tourisme-responsable.org/voyager-responsable/charte-ethique-voyageur>. Nous pouvons également vous l'envoyer, sur simple demande de votre part.

SE PRÉPARER POUR LE DÉPART

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 - T-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 (voir ci-dessus), 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.
- 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 paire de sandales légères

Bagages

- 1 sac à dos de 30 à 35 L aéré, 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 à confier aux transporteurs. Attention ! Un seul sac par personne ne dépassant pas 10 kg. Tout surplus pourra être refusé ou surtaxé par les transporteurs sur place.

Si vous choisissez la formule " sac au dos " ou pour les randonnées avec portage obligatoire pour 1 à 3 nuits prévoir :

- 1 sac à dos de 50 L à dos aéré et réglable et muni d'une ceinture ventrale, pouvant contenir tous vos vêtements de rechange, sac de couchage, vêtements de protection en plus des vivres de la journée, la gourde, un vêtement de pluie, l'appareil photo...

Assurance

Le contrat d'assurance voyage que nous proposons est spécialement adapté à notre contrat de voyage défini par nos conditions particulières de vente.

Il comprend des garanties d'assistance que vous ne trouvez pas dans les autres contrats :

Garanties spécifiques d'assistance - rapatriement :

- remboursement des frais médicaux jusqu'à 200 000 euros
- vos bagages sont assurés pour un transport public et privé (location de voiture, transport par un prestataire)

Garanties spécifiques d'annulation :

- annulation « tout sauf » : si un événement aléatoire, indépendant de votre volonté et justifiable, vous empêche de partir, vous êtes couvert
- remboursement des frais d'annulation jusqu'à 25 000 euros par personne
- voyage de compensation en cas de rapatriement
- garantie départ et retour impossible en cas de conditions climatiques hors norme (tempête de neige, éruption volcanique, cyclone etc.)

Attention : pour toute prise en charge d'assistance, un appel préalable à l'assureur est nécessaire, sous peine de ne pas bénéficier de vos garanties.

Bibliographie

Différents guides touristiques.

**POUR VOUS INSCRIRE RENDEZ-VOUS SUR NOTRE SITE INTERNET :
WWW.CHAMINA-VOYAGES.COM OU CONTACTEZ-NOUS AU 04 66 69 00 44**

CHAMINA VOYAGES

S.A.S Chamina Sylva au capital de 270 000 euros - Siège social et administration : 43 place de Jaude 63000 CLERMONT-FERRAND - tél : 04 73 900 500 - RCS B 389 249 426 - Code APE 7911Z - IM063100042 - Assurance Responsabilité Civile et Professionnelle : MMA ? 14, boulevard Marie et Alexandre Oyon 72030 Le Mans Cedex 9 - Contrat n°146 161 560 - Garantie financière : ATRADIUS CREDIT INSURANCE NV. (RCS Nanterre 417 498 755) 44 Avenue Georges Pompidou - 92596 Levallois-Perret Cedex - Agrément IATA numéro 20253671.

Dernière mise à jour le 03/12/2019.