

C017-ST La côte du Trégor



Le Trégor est une des neuf anciennes provinces de Bretagne et sa façade maritime s'étend de l'embouchure du Trieux à l'ouest de Paimpol jusque la rivière et la baie de Morlaix. Cette côte, une des plus belles de Bretagne, est riche et variée, nous offre de magnifiques paysages et de nombreuses curiosités naturelles comme le sillon de Talbert ou historiques telles le tumulus de Barnenez, face à la mer et vieux de plus de 5000 ans ! Par le sentier des douaniers, vous découvrirez une côte sauvage, déchiquetée et tourmentée, de petites criques difficilement accessibles ou bien de longues plages de sable fin. Vous flânerez sur les quais de ces petits ports qui vivent au rythme des marées et serez impressionné par le riche patrimoine architectural et historique de villes comme Lannion, Tréguier ou Morlaix. Tout au long du chemin, vous admirerez chapelles, calvaires, enclos paroissiaux, dolmens et allées couvertes si typiques de la Bretagne !

La randonnée

Jour 1 – Arrivée à PAIMPOL – Cette cité portuaire tournée aujourd'hui vers la plaisance et le tourisme était, au 19e et au début du 20e siècle, un haut lieu de la pêche au large. A cette époque, la ville grouillait de marins venant ou repartant sur les bancs de Terre Neuve et de nombreuses goélettes à hunier mouillaient dans le port. Vous découvrirez le vieux Paimpol, ses ruelles, ses maisons à pans de bois et les hôtels particuliers des armateurs autour du port. *Nuit et petit-déjeuner dans un hôtel 2 étoiles sur le port.*

Jour 2 – de PAIMPOL à LEZARDRIEUX (26 ou 16 km) - Nous vous proposons 2 itinéraires. Le premier, le plus long, longe la côte par Pors Even, la croix des Veuves et la pointe de l'Arcouest avant de rejoindre Loguivy de la Mer. Le second plus court vous conduira directement à Loguivy. Vous quitterez la ville de Paimpol pour gagner la campagne où règne une intense activité légumière sous serres ou en extérieur- production d'artichauts et du fameux et gouteux haricot blanc, le coco de Paimpol. Après quelques kilomètres, vous atteindrez le petit port de Loguivy de la Mer. Vous longerez la côte jusqu'à la Roche aux Oiseaux, promontoire rocheux où, comme en témoignent de récentes fouilles, nos ancêtres s'installèrent il y a plus de 5000 ans pour se protéger des prédateurs et des ennemis. Vous remonterez l'estuaire du Trieux, vallée étroite et boisée que la mer envahit à marée haute et qui aujourd'hui abrite de nombreux parcs à huîtres. Vous franchirez le pont suspendu pour rejoindre Lézardrieux et son port en eaux profondes – *Nuit et petit-déjeuner dans un hôtel 2 étoiles sur le port.*

Jour 3 – de LEZARDRIEUX au SILLON de TALBERT (19 km) - Vous longerez l'autre rive du Trieux et découvrirez le moulin à marée et la magnifique chapelle de Kermouster qui domine l'embouchure du Trieux. Par les hauteurs, vous gagnerez l'île à Bois, autrefois isolée du continent mais rattachée depuis que les Allemands la fortifièrent. Vous continuerez votre balade en longeant la baie de Pomelin et ses parcs ostréicoles avant de contourner le marais de Laneros et l'île d'Adren qui, autrefois, abritait une ferme. Puis, vous longerez la grève de Penn Lann (le bout du monde en breton) pour atteindre le fameux sillon de Talbert, banc de cailloux et de sable de 35 m de large et qui s'avance dans la mer sur plus de 3 km. Un taxi vous prendra en fin de journée à l'entrée du sillon pour vous reconduire à Lézardrieux – *Nuit et petit-déjeuner dans le même hôtel de Lézardrieux.*

Jour 4 – du SILLON de TALBERT à TREGUIER (19 km) - Un taxi vous déposera au sillon de Talbert en début de matinée, où vous retrouverez le sentier côtier que vous suivrez vers le sémaphore de Crea'h Maout qui domine les rochers puis par la grève de Port la Chainne, vous atteindrez la cale de Kermagen puis Port-Béni. Vous ferez un crochet pour découvrir l'allée couverte de Men ar Rompet située sur un coteau dominant l'estuaire du Jaudy. Vous longerez cet estuaire par les hameaux de Bellevue et de Kervengant avant de franchir le pont pour gagner Tréguier. Cette cité de caractère a un beau patrimoine médiéval et un riche passé religieux. Vous ne manquerez pas de découvrir la cathédrale gothique du XV^e siècle qui abrite le tombeau de St Yves, l'ancien couvent des Augustines et le magnifique cloître de l'Hôtel Dieu. Vous flânerez dans les nombreuses ruelles qui abritent de belles maisons à colombages et de sympathiques petites places. *Nuit et petit-déjeuner dans un hôtel tout confort au centre ville*

Jour 5 – de TREGUIER à PORT BLANC (27 km) - Cette étape pourra être raccourcie par un transfert en taxi en début de matinée (21 km). Vous quitterez Tréguier en franchissant le Guildy, autre rivière qui cerne la ville, pour gagner Plouguiel puis le hameau de Kerautret où vous vous descendrez sur les rives du Jaudy. De la pointe Jaune, vous grimpez sur les hauteurs pour rejoindre la Roche Jaune et son belvédère qui offre une belle vue sur l'estuaire du Jaudy. Vous continuerez cette balade par la Baie d'Enfer et le village de Plougrescant qui possède une belle chapelle avant de gagner la pointe du Château, masse de granit qui s'enfonce doucement dans la mer, et couverte de prairies, de bosquets et d'amas rocheux. Vous traverserez le hameau de Pors Hir où les maisons s'abritent contre les rochers avant de gagner Pors Bugalez, petit port qui marque la limite extrême de cette pointe. Plus loin, vous découvrirez le magnifique site de Castel Meur et cette maison coincée entre deux rochers qui tourne le dos à la mer et aux nombreux îlots. Vous passerez Pors Scaff et le rocher de Napoléon pour atteindre l'anse de Gouvermel et l'île d'Islan qui culmine à 19 m et offre un superbe point de vue sur la côte. Vous rejoindrez Buguelès et sa chapelle Saint Nicolas et ferez un détour par l'île Balanec pour voir son original moulin à marée. Par quelques petites routes ou chemins, et avec les Sept Îles à l'horizon, vous longerez l'anse de Pellinec et gagnerez Port Blanc, petite station balnéaire. *Dîner, nuit et petit-déjeuner dans un hôtel 2 étoiles en bord de mer*

Jour 6 – de PORT BLANC à PERROS GUIREC (19 km) - Vous quitterez Port Blanc et ses deux fameux rochers en longeant la plage et un chapelet d'îles et d'îlots couverts d'une abondante végétation et qui, pour certains, abritent quelques habitations. Vous gagnerez la plage du Royo après avoir longé des dunes et le marais du Launay. Puis vous atteindrez le centre héliomarin et la belle plage de sable fin de Trestel. Vous suivrez la route côtière pour rejoindre un magnifique petit port fleuri, Port le Goff avant de poursuivre par la grève vers Port l'Épine. Passé cette langue de terre, vous découvrirez l'anse de Perros et ses belles plages que vous découvrirez au fur et à mesure que vous vous rapprocherez du port de Perros, terme de cette étape. *Nuit et petit-déjeuner dans un hôtel 2 étoiles*

Jour 7 - Port de PERROS-GUIREC – TREGASTEL (plage Coz-Porz) – (18 km). Vous partirez en direction de la Pointe du Château en longeant la côte et traverserez une zone résidentielle où les villas construites au début du siècle dernier rivalisaient entre elles. Vous poursuivrez cette balade par la belle plage de Trestrignel puis la grande plage de Trestaou bordée de palmiers ! Vous rejoindrez le sentier des Douaniers qui court le long de la côte parmi les amas rocheux de granit rose pour rejoindre le phare de Ploumanac'h, la plage et l'oratoire de St Guirec (sur le sable) avant de rejoindre le port de Ploumanac'h. Vous poursuivrez par la visite des moulins à marée construits à l'embouchure de la vallée des Traouiero. Leur histoire remonte au 14^{ème} siècle mais l'actuel bâtiment date de 1735. Par le sentier côtier, vous longerez la baie de Ste Anne pour gagner l'Île Renote où vous découvrirez d'imposants chaos de rochers roses et une allée couverte. Enfin, vous gagnerez la plage de Coz Porz où se trouve votre hôtel – *Nuit et petit-déjeuner dans un hôtel 3 étoiles en bord de plage*



Jour 8 - TREGASTEL – TREBEURDEN (22 km) - De l'hôtel vous longerez la plage et gagnerez le fond de la baie de Kervalos. Là, vous quitterez le bord de mer pour découvrir l'allée couverte de Kerguntuil (sépulture longue de plus de 9 mètres et datant de plus de 2000 ans avant JC) et le dolmen de Kerguntuil, un de plus imposants du Trégor. Vous poursuivrez votre périple à travers la campagne bretonne vers le menhir de St Uzec puis vers la chapelle Notre-Dame-des-Citeaux de Penvern fondée vers 1300 par les moines cisterciens de Bégard; ce serait une des plus vieilles chapelles de la région. La fontaine attenante passait pour guérir de nombreux maux. Vous rejoindrez le bord de mer pour visiter et faire le tour de l'Île Grande, paysage de landes bordées de nombreuses grèves, de criques et de marais et découvrirez une belle allée couverte. Vous gagnerez ensuite le bourg de Trébeurden par les étangs de Quelleron où vit une troupe de chevaux camarguais – *Dîner, nuit et petit déjeuner dans un hôtel 2 étoiles*

Jour 9 : TREBEURDEN – LANNION (16 km). Vous descendrez vers le port de Trébeurden, grimpez sur le Castel qui domine le port pour saluer le « Père Trébeurden » un célèbre rocher à visage humain. Si la marée le permet, vous irez découvrir l'Île Mil-lau avec ses landes, ses magnifiques points de vue et son allée couverte. Revenu sur le continent, vous gagnerez la Pointe de Bihit par la grande plage de Tresmeur. Par le sentier côtier, le long des plages ou à travers landes et fougères, vous longerez la baie de Lannion jusque la Pointe Serval qui marque l'embouchure du Léguer. Vous rejoindrez le centre de Lannion par un sentier surplombant la vallée puis le chemin de halage et visiterez le vieux Lannion qui possède un riche patrimoine historique et architectural - *Nuit et petit déjeuner dans un hôtel 3 étoiles au centre ville.*



Jour 10 : LANNION – SAINT MICHEL EN GREVE (19 km) - De Lannion vous gagnerez les bords du Léguer et le petit village de Loguivy les Lannion qui possède une très belle église des 16e et 17e siècles. Vous suivrez cette autre rive jusqu'au hameau du Yaudet qui domine la mer. Place forte romaine puis siège épiscopal aux cours des premiers siècles, ce hameau possède une très belle chapelle richement décorée. Puis par la côte, vous gagnerez Locquemeau, ancien port de pêche à la sardine qui possède une église du 15e siècle. Vous passerez les Pointes du Dourven et de Shar et continuerez sur le sentier côtier qui court sur les falaises pour rejoindre la grève de Saint Michel, vaste étendue de sable fin. Transfert en taxi en fin de journée à Plougasnou. *Dîner, nuit et petit-déjeuner dans un hôtel 2 étoiles.*

Jour 11 : SAINT MICHEL EN GREVE - Plage de POUL PRADOU (23 km) – Transfert en taxi à St Michel. De St Michel, vous suivrez la route qui longe la plage pour rejoindre le hameau de St Efflam après être passé au pied du Grand Rocher qui culmine à 70 m. Vous suivrez le sentier côtier qui longe la pointe de l'Armorique et découvrirez quelques belles plages de sable fin. Vous traverserez l'estuaire du Douron pour gagner le village de Locquirec, ancienne station balnéaire gallo-romaine qui possède une belle église richement décorée, ancienne aumônerie des Chevaliers de Malte. Vous passerez les pointes du Château et du Corbeau avant de longer la plage des Sables blancs. Par une alternance de plages et de falaises vous rejoindrez la plage de Poul Rodou où un taxi vous prendra devant le bar de la plage pour vous conduire à votre hôtel au Diben.

Dîner, nuit et petit-déjeuner dans le même hôtel.

Jour 12 - Plage de POUL PRADOU – PLAGE DE DIBEN (Plougasnou) (25 km). Un taxi vous déposera près de la plage de Poul Rodou où vous retrouverez le sentier du littoral. Vous le suivrez jusque la plage de Vilin Izella où vous pourrez quitter momentanément le sentier côtier pour aller voir le moulin de Trobodec et sa grande roue à godets qui a fonctionné jusqu' en 1950 puis le musée rural du Trégor au Prajou qui abrite une collection riche de plus de 2 500 outils de la terre et de la mer. De retour en bord de mer, vous grimpez sur les falaises et parcourrez cette côte rocheuse vallonnée et très sinueuse avant d'atteindre la belle plage de St Jean du Doigt. Vous quitterez le littoral pour aller visiter l'église et l'enclos paroissial de Saint Jean du Doigt construit à partir de 1440 pour abriter une phalange digitale du Saint. Ce sanctuaire devint un important lieu de pèlerinage et l'histoire raconte qu'Anne de Bretagne fit le déplacement à pied de Morlaix à Saint-Jean pour bénéficier des vertus des reliques de Saint-Jean. Vous gagnerez le bourg de Plougasnou en passant par l'oratoire de Notre Dame de Lorette, monument unique en Bretagne puis rejoindrez la côte pour admirer la grande plage de Trimel-Trégastel. Vous ferez le tour de la pointe de Trimel avant de longer l'anse de Diben et de rejoindre l'hôtel en bordure de la plage. *Dîner, nuit et petit-déjeuner dans le même hôtel*

Jour 13 - DIBEN – MORLAIX (27 km) - Toujours par le sentier côtier, vous continuerez de découvrir cette côte sauvage qui nous offre de merveilleux paysages, alternance de plages, de falaises rocheuses ou d'îlots. Vous longerez l'anse de Ténérez pour aller visiter le cairn de Barnévez, l'un des monuments les plus anciens d'Europe, sa construction étant antérieure d'environ 2000 ans à celle des pyramides d'Egypte. Construit entre 4500 et 3900 avant Jésus-Christ, il se présente comme un édifice de pierres sèches recouvrant des tombes mégalithiques. Le monument surprend par son envergure ; il mesure 72 mètres de long pour environ 20 à 25 mètres de large, sa hauteur atteint 9 mètres. Le monument se compose de 2 cairns juxtaposés recouvrant onze chambres funéraires (dolmens) dont les couloirs s'ouvrent sur la façade sud du monument. Vous continuerez votre marche le long de la grève de la rade de Morlaix jusqu'au village de Dourduff en mer, au fond de la Baie. Puis vous gagnerez Morlaix en longeant la rivière ou à travers la campagne. *Nuit et petit déjeuner dans un hôtel 2 étoiles sur le port*



Jour 14 : MORLAIX – fin de la randonnée après le petit déjeuner

Meilleure période

De Pâques à mi-octobre. Attention cette région est très fréquentée durant l'été et il est recommandé de réserver plusieurs mois à l'avance pour cette période.

Prestations incluses

- 13 nuits en hôtel 2 étoiles ou chambres d'hôtes tout confort avec petit-déjeuner, comme indiqué ci-dessus
- 5 dîners (menus du terroir ou équivalent)
- le transport des bagages entre les hôtels
- transferts en taxi : sillou de Talbert –Lezardrieux (x2), Plage de Poul Rodou– Diben(x2)
- le carnet de route détaillé avec informations touristiques et cartes IGN détaillées
- numéro d'urgence où vous pouvez nous joindre à tout moment

Les repas du midi, certains dîners, les boissons, les coûts de visites de sites ou de transports et autres dépenses personnelles ne sont pas inclus dans ce prix. L'assurance Annulation / Assistance est en sus.

Accès

Pour rejoindre Paimpol

Par le train : Paimpol est accessible par le train ligne Paris-Brest avec une correspondance à Guingamp ou par la gare de St Brieuc puis par bus jusque Paimpol - Horaires des bus – voir le site www.tibus.fr ligne 15

Par la route : Rejoindre Rennes (par les autoroutes A11 et A81 en venant de Paris) puis continuer sur la N12 jusque Saint Brieuc.

Après St Brieuc prendre la D786 ou la D6 pour rejoindre Paimpol.

Où laisser sa voiture : Plusieurs parkings non gardés dans Paimpol à proximité de l'hôtel.

Au départ de Morlaix

Gare SNCF à Morlaix

Retour possible par le train vers Paimpol avec un changement à Guingamp

ou par le bus avec une correspondance à Lannion

ligne 30 Morlaix -> Lannion (voir horaires sur le site www.keolis-emeraude.com)

Lannion -> Paimpol (ligne 7 — www.tibus.fr)

Difficulté de la randonnée

Niveau 3 – La randonnée ne présente pas de difficultés majeures. Certaines étapes dépassent les 25 kilomètres, quelques montées assez raides lorsque vous rejoindrez le sommet de la falaise ou quelques d'escaliers pour remonter de la plage !

