

C019-CO Raz et Sizun



Le Cap Sizun est l'extrémité occidentale de la Cornouaille qui s'avance impunément dans l'océan. La côte déchiquetée de cette étroite bande de terre est constituée d'une succession de pointes et de criques bordées par des amas rocheux. Les paysages sont grandioses et certains sites classés parmi les plus beaux de France sont protégés et réglementés, victimes de leurs succès. Vous apprécierez ces balades sur le sentier côtier ou sentier des douaniers qui court sur les falaises en suivant les irrégularités du terrain. Vous serez ébahi par la célèbre pointe du Raz et le phare de la Vieille face à l'île de Sein. Mais cette randonnée commence par une incursion dans les terres de Cornouaille pour découvrir un des plus pittoresques et plus beaux villages de Bretagne, Locronan qui connut son apogée au 16^{ème} siècle grâce à l'industrie de la toile de voile et qui a su conserver son patrimoine architectural.



La randonnée

Jour 1 – Arrivée à DOUARNENEZ. La ville est nichée au fond d'une baie, protégée par l'île Tristan. Cette ville aux 3 ports est née de la fusion de 3 villages portuaires aux riches passés et a été, pendant des siècles, un grand port de pêche à la sardine. La ville a gardé de nombreux témoignages de cette période que vous découvrirez tout en suivant le circuit de la sardine au cœur de la ville sans oublier ses belles maisons aux façades colorées le long des quais ou face à la plage. *Dîner, nuit et petit-déjeuner dans un hôtel 3 étoiles*

Jour 2 – de LOCRONAN à DOUARNENEZ (18 Km). Un taxi vous déposera en début de matinée au sommet de la montagne de Locronan près de la chapelle Ar Sonj. Après avoir admiré le grandiose panorama sur la baie de Douarnenez, vous descendrez vers Locronan, magnifique petit village médiéval qui a prospéré grâce à l'industrie de la toile pour les voiles. Merveilleusement conservé, la cité de granit a conservé de très belles demeures Renaissance et sa magnifique église du 15^{ème} siècle. Vous traverserez le bois de Névet, ancienne forêt druidique où Saint Ronan établit son ermitage au 6^{ème} siècle. Le département du Finistère a racheté et aménagé le bois en un espace botanique qui abrite quelques espèces rares. Puis, à travers la campagne, vous gagnerez le bord de mer près de la plage du Ry. Vous longerez la côte pour rejoindre Douarnenez, la ville aux trois ports, cité de la sardine, capitale de la conserverie de poissons. La plupart des conserveries ont aujourd'hui disparu mais un circuit pédestre à travers la ville et les ruelles qui conduisent au port vous fera revivre cette glorieuse époque. *Nuit et petit-déjeuner dans le même hôtel.*





Jour 3 – de la POINTE DU MILIER à DOUARNENEZ (19 Km). Transfert en taxi de Douarnenez jusqu'au parking près de la pointe. Du parking, vous descendrez la petite route et ferez un crochet pour aller voir le moulin à eau de Kériolet et la barque de Saint Conogan, un menhir couché. Ensuite vous rejoindrez la pointe et le phare où vous rattraperez le sentier côtier qui court sur les falaises rocheuses. Le chemin suit le relief, monte et descend dans de petits vallons creusés par des ruisseaux qui viennent se jeter dans la mer ou dans des criques sauvages et parfois sablonneuses. Vous passerez la pointe de la Jument qui se termine par un gros rocher rappelant la tête de l'animal et vous découvrirez Douarnenez au fond de la baie. Le chemin est superbe, les vues sont magnifiques, un véritable régal pour les yeux ! Après la pointe du Leydé, vous atteindrez la plage

des Sables Blancs puis Tréboul, aujourd'hui quartier de Douarnenez qui abrite un beau port de plaisance. Vous franchirez un pont sur cet estuaire et ne manquerez pas de visiter Port Rhu qui abrite les bateaux-musées et un espace qui vous conte la vie maritime et les voyages au long cours. *Nuit et petit-déjeuner dans le même hôtel.*

Jour 4 - de la POINTE DU MILIER à la réserve du CAP SIZUN (19 Km). Transfert en taxi de Douarnenez jusqu'à parking près de la pointe où vous rattraperez le sentier côtier et cap à l'Ouest !! Le sentier court sur les falaises en suivant le relief tourmenté et offre de magnifiques vues sur cette côte sauvage très déchiquetée. Vous descendrez sur la plage de Pors Péron, bien abritée entre les falaises puis regriperiez pour atteindre un des petits ports-abris, assez fréquents sur cette côte mais d'accès difficile par la terre ! Puis le sentier continue de pointes en pointes sur le haut des falaises. Vous découvrirez les vestiges de l'oppidum gaulois de Kastel Koz qui date de 450 ans avant notre ère. Sur cette presqu'île étroite délimitée par des falaises abruptes, les gaulois ont édifié un camp fortifié qui aurait abrité plus de 200 personnes. Plus loin, vous descendrez sur la plage de Plesven avant de remonter sur les hauteurs pour rejoindre la réserve naturelle du Goulien qui s'étend sur une cinquantaine d'hectares de falaises et de landes et englobe de nombreux îlots rocheux à proximité de la côte. Vous pourrez y observer de nombreux oiseaux marins sédentaires ou migrateurs. Un taxi vous prendra sur le parking de la réserve en fin de journée pour vous conduire à votre hôtel dans la baie des Trépassés.

Dîner, nuit et petit-déjeuner dans un hôtel 2 étoiles en bord de mer

Jour 5 – de la réserve du CAP SIZUN à la BAIE DES TREPASSES (19 Km). Transfert en taxi jusque la réserve où vous rejoindrez le sentier côtier, ses montées et ses descentes. Par endroits, vous vous éloignerez quelque peu du bord de mer et rejoindrez la pointe de Penhan, la seule qui ne soit pas parfaitement orientée au Nord et qui abrite, sur sa face Est, un petit port-abri, Pors Loedec. Vous continuerez sur les falaises vers la pointe de Kerharo puis celle de Brézellec qui s'avance dans la mer et offre un point de vue remarquable sur la baie de Douarnenez et la presqu'île de Crozon. Quelques kilomètres plus loin, vous descendrez sur la plage de Thèolen avec son énorme rocher qui semble être posé sur le sable ! Vous ferez un détour par la pointe de Castelmeur, promontoire étroit qui fend les flots et qui a abrité un village fortifié dont les plus anciens vestiges datent de 2000 ans avant JC. Enfin vous atteindrez la pointe du Van, cap rocheux qui a conservé un décor naturel de landes, de bruyères et de genets. Chemin faisant, vous passerez devant la magnifique chapelle Saint They et son petit enclos qui semblent posés sur le rocher face au large avant de descendre dans la baie des Trépassés, à l'origine de sombres légendes. *Dîner, nuit et petit-déjeuner dans le même hôtel.*



Jour 6 – de la BAIE DES TREPASSES à l'ANSE DU LOC'H – Vous longerez la plage puis suivrez le sentier côtier qui s'élève à travers les bruyères et les genêts vers le sommet des falaises. Vous rejoindrez la pointe du Raz, cet éperon rocheux où la terre livre son dernier combat face à l'océan. Le site est grandiose et est aujourd'hui classé grand site de France, ce qui lui a permis d'échapper à une destruction certaine due à son trop grand succès touristique ! La nature, déjà peu ménagée par les éléments naturels souvent déchainés, ne pouvait plus résister au piétinement incessant de millions de touristes qui déferlent chaque année sur ce lopin de terre. L'aménagement d'allées et de parterres a redonné son aspect presque primitif au site. Vous apprécierez l'extrême beauté de l'endroit, le phare de la Vieille et au loin, l'île de Sein et, entre les deux, ce fameux raz de Sein que nul marin, dit-on, n'a franchi sans peur ou sans douleur ! Paysage fascinant qu'il faudra abandonner pour reprendre le sentier côtier, mais rassurez-vous la côte Sud est tout aussi sauvage et le chemin court toujours sur les falaises. Vous descendrez jusqu'au petit port de Bestrée, encastré entre de gros rochers et continuerez vers la pointe de Feunteun Aod qui abrite un autre petit port et une crique où les bateaux viennent, comme par le passé, se mettre à l'abri et attendent des moments plus propices pour passer le terrible raz de Sein. Toujours sur les falaises, vous vous dirigerez vers Pors Loubous, petit port peu actif puis passerez la pointe de Plogoff et celle du Mouton pour atteindre l'anse du Loc'h et votre hôtel face à la plage. *Dîner, nuit et petit-déjeuner dans un hôtel 3 étoiles.*

Jour 7 – de l'ANSE DU LOC'H à AUDIERNE (13 Km). Le paysage change ! Finies les impressionnantes falaises rocheuses tombant à pic dans la mer ! Le sentier court sur quelques hauteurs, passe la pointe de Castel pour rejoindre le petit port de Porstarz puis l'anse du Cabestan qui abrite les dunes de Trez Goarem, espace protégé où abondent de nombreuses plantes sauvages et rares. Vous continuerez cette balade par la pointe de Lervily dont le phare construit à la fin du 19^{ème} siècle signale l'entrée de la baie d'Audierne. Vous rejoindrez le port de Saint Evette d'où partent les bateaux pour l'île de Sein. Vous longerez la grande plage de sable fin, visiterez la chapelle de Sainte Evette reconstruite à partir de 1743 avant d'atteindre Audierne, port de pêche situé à l'embouchure du Goyen. *Dîner, nuit et petit-déjeuner dans un hôtel 3 étoiles.*

Jour 8 – AUDIERNE – fin de la randonnée après le petit-déjeuner

Meilleure période

De mi-avril 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

- 7 nuits en hôtel 2 ou 3 étoiles avec petit-déjeuner, comme indiqué ci-dessus.
- 5 dîners gourmets
- le transport des bagages entre les hôtels
- les transferts en taxi indiqués dans la description de la randonnée
- le carnet de route détaillé avec informations touristiques et cartes IGN du parcours
- numéro d'urgence où vous pouvez nous joindre à tout moment 24/24 7 jours/7

Les repas du midi, 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 à la randonnée

Par la route : de Paris autoroute jusque Rennes, voie rapide Rennes Quimper puis D765 jusque Douarnenez.

Par le rail : Gare de Quimper puis autocar jusque Douarnenez – ligne 51 voir horaires sur www.viaoo29.fr

Autocar d'Audierne vers Quimper pour le retour

Où laisser sa voiture : parkings gratuits non surveillé dans la ville. Retour d'Audierne vers Douarnenez par autocar – ligne 52

Difficulté de la randonnée

Niveau 2 – La randonnée ne présente pas de difficultés majeures. Les étapes voisinent ou dépassent les 20 kilomètres, le terrain est vallonné et parfois accidenté au niveau des falaises. Ce sont une succession de montées et de descentes parfois assez raides. Par endroits vous marcherez dans le sable. Une petite préparation physique est nécessaire pour ceux qui n'ont aucune activité durant l'année.