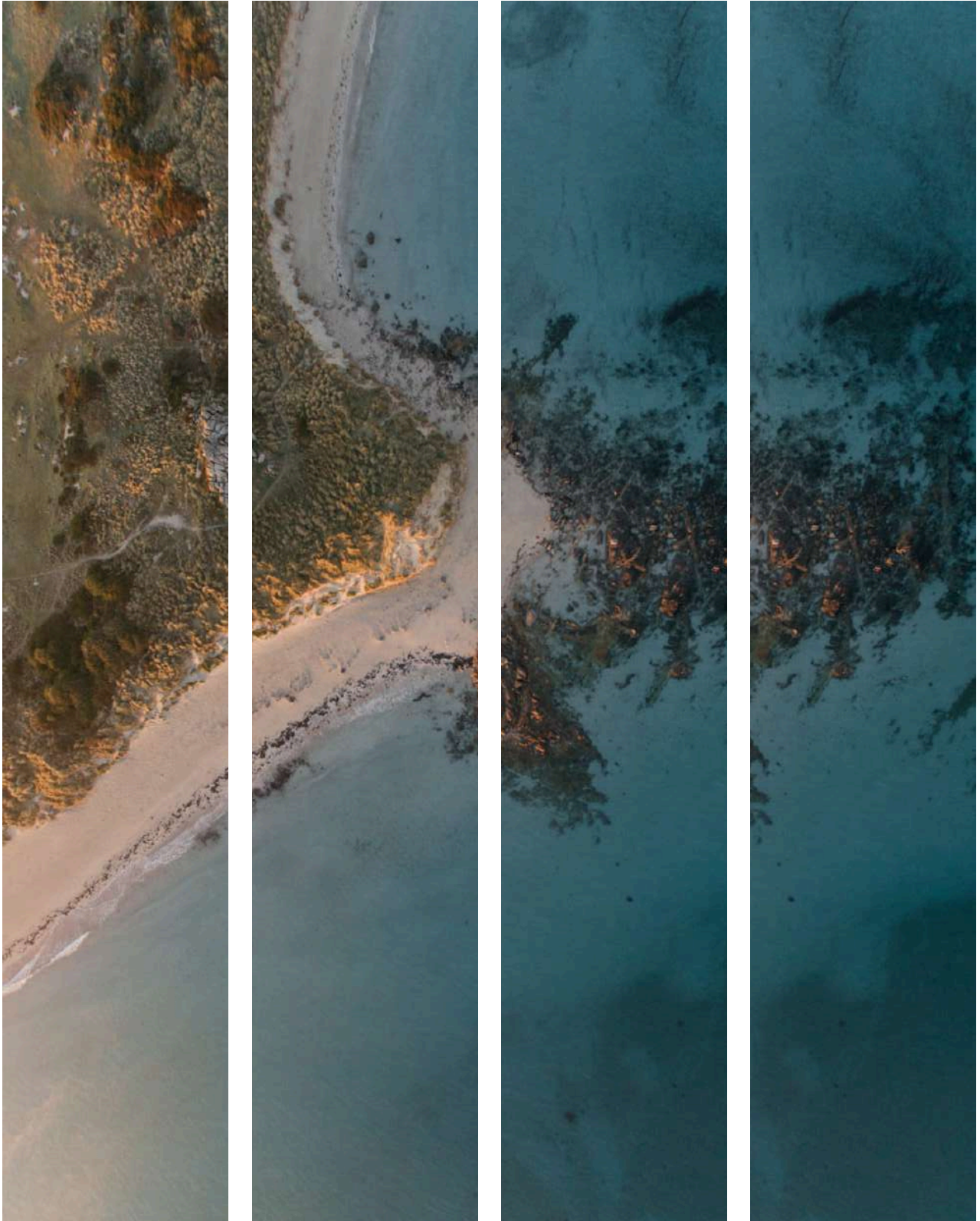


BOOK DE RANDONNÉE
PÉDESTRE ET VÉLO

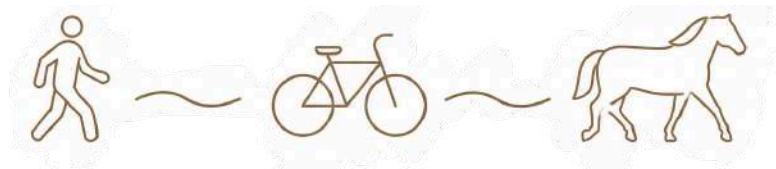


la butte

1952

LA DÉCOUVERTE DE LA CÔTE DES LÉGENDES

11 CIRCUITS ENTRE TERRE ET MER



C'est un étonnant bout de côte dont on tombe forcément amoureux. Tout y vit intensément : les paysages, les gens, les légendes... On aime son caractère breton bien trempé, on respire avec avidité ses brises iodées, on apprécie ses ambiances mystérieuses !

Retenez bien son nom... on l'appelle la Côte des Légendes.

Nous vous proposons de la découvrir en parcourant l'un des circuits proposés en campagne ou au bord de mer.

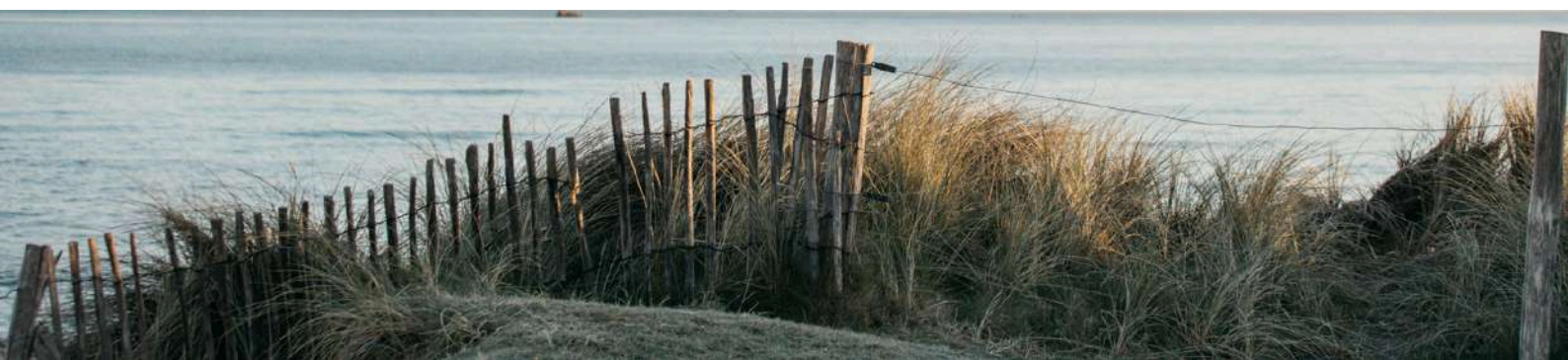
Il existe également deux grandes boucles à pratiquer sur plusieurs jours qui vous emmènent de la côte sauvage aux terres cultivées, de la campagne à la mer.

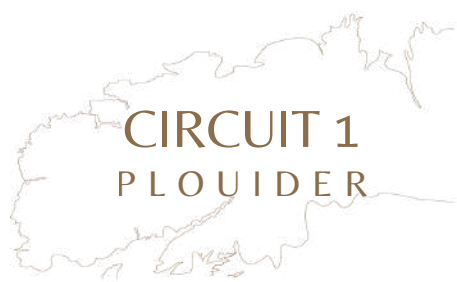
Ces deux itinéraires entièrement balisés se pratiquent à pied, à vélo ou à cheval.

- La boucle de la Côte des Légendes de 84km
- La boucle du Pays de Lesneven de 97km

Le GR34 ou «sentier des douaniers» est l'un des sentiers les plus emblématiques de la grande randonnée. Il longe les côtes bretonnes sur plus de 1800 kilomètres et offre des vues imprenables sur la mer : des pointes rocheuses, des côtes sauvages, des marais, des dunes, des plages, des criques, une faune et une flore diversifiées, un riche patrimoine historique...

Arpenter le GR34 est l'un des meilleurs moyens pour capter l'esprit de la Côte des Légendes. Baie de Goulven, phare de Pontusval, village de Meneham, site natura 2000 de Guissény...





 8,2 KM

 2 H 15

 DÉPART BOURG ANCIENNE GARE

1 - Au point de départ en partant de l'église, prendre la direction de pont du Châtel sur 400m, puis tourner à gauche sur 50m. Poursuivre la route (vers le N-E) et continuer sur la gauche le tracé de l'ancienne ligne ferroviaire qui se transforme en chemin agricole.

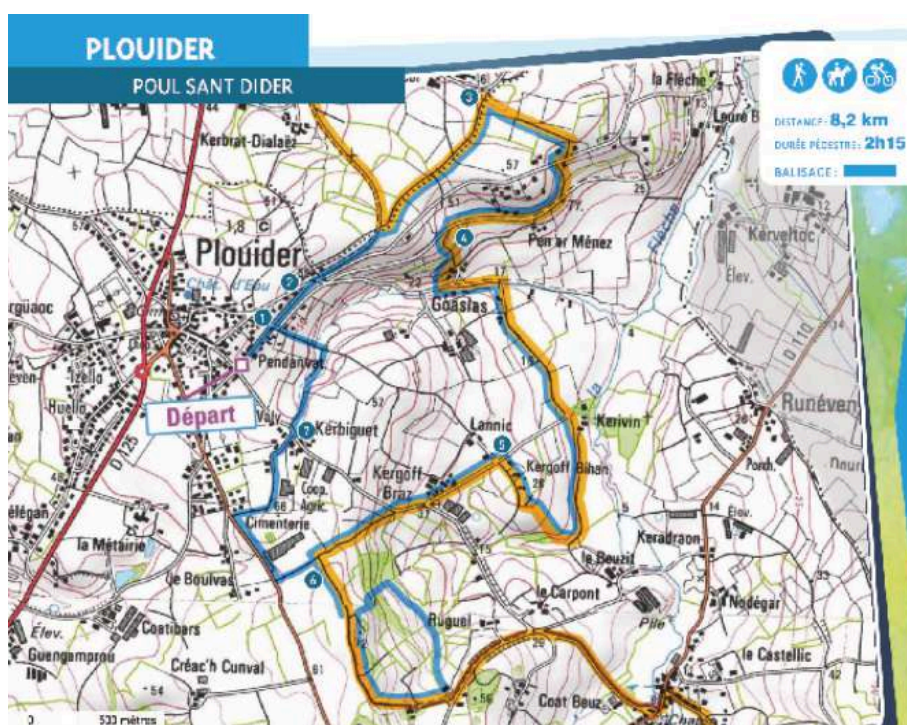
2 - Quitter la route et prendre à droite le sentier. Poursuivre tout droit sur 800m. Variante possible : le chemin creux à votre droite permet de rejoindre le quartier Goaslas (4).

3 - Prendre à droite, en longeant un petit talus, pour atteindre le quartier Pen ar Menez.

4 - Quitter la route goudronnée, en prenant le sentier creux sur la gauche qui descend vers le lavoir de Goaslas. Variante possible : la petite route en face permet de rejoindre le point de départ. Sur le chemin découvrir les lavoirs de Lannic et de Saint Didier.

5 - En empruntant le sentier à gauche, il est possible de faire une petite boucle de 1,5 km dans le secteur boisé du «Garanig».

6 - Après la traversée de route, découvrir légèrement à votre gauche, le lavoir de Kerbiguet. Poursuivre la descente vers le lavoir de Saint-Didier, puis sur votre gauche, remonter le sentier vers le point de départ à Pendavat.





 7,7 KM

 2 H 15

 DÉPART
PLACE DE LA MAIRIE

- 1 - Prendre la route à droite de l'église de Goulven et tourner à droite sur 50 mètres.
- 2 - Avant le rond-point, prendre la petite route à gauche direction « Costadraon ».
- 3 - Attention longer la D10 sur 100m, avant de traverser et de rejoindre le GR34, par le parking de la gare. Emprunter le GR34 (300m - ancienne voie ferrée) en direction de Plounéour Trez.
- 4 - Quitter le GR34, en tournant à gauche. Attention traverser la D.10
- 5 - Prendre le petit chemin qui longe les maisons à droite. Admirer la Chapelle Penity. Quitter la route pour prendre à droite, le sentier étroit sous les arbres.
- 6 - Descendre pour admirer la fontaine St Goulven, puis remonter sur le sentier.
- 7 - 20m à gauche du sentier se trouve « Croaz Burzud ». Après la descente sous les pins, de l'autre côté de la route, se trouvent la fontaine et le lavoir de Keraméric.

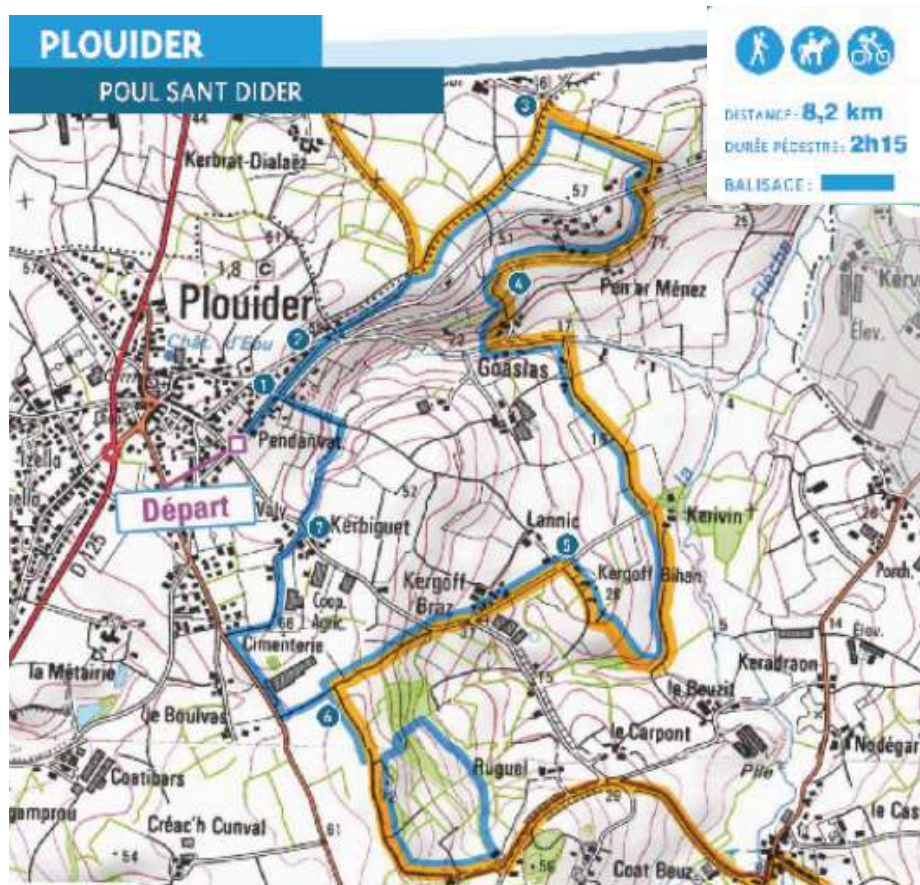
8 - Stèle gauloise : au fond de l'enclos, lavoir et fontaine. Variante possible : pour retourner au bourg, tourner à gauche et emprunter le sentier balisé double jaune.

9 - Au carrefour, prendre la route à gauche sur 1km.

10 - Attention : traverser la D129. Emprunter le sentier tout droit.

11 - Tourner à gauche et rejoindre la baie de Goulven. Attention : traverser la D10

12 - À la digue, tournez à gauche par le GR34.



CIRCUIT 3 PLOUNÉOUR - TREZ



8 KM

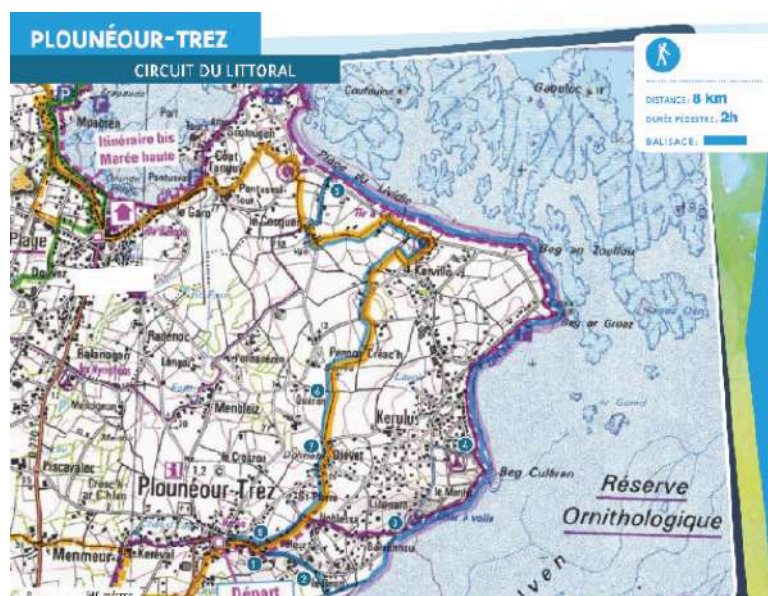


2 H 00



PARKING PLACE ST-PIERRE
FACE À LA MAISON DE LA BAIE

- 1 - Face à la maison de la baie, prendre la route touristique en direction de « Peleuz ». La boucle de randonnée démarre à 120m.
- 2 - Poursuivre la petite route qui descend (lavoir de Peleuz à droite).
- 3 - Au Reun, prendre à droite, puis à gauche le sentier de sable pour rejoindre la dune (petit calvaire à 50m). Emprunter le sentier côtier vers le Nord.
- 4 - Attention : devant le centre de char à voile, par la plage à marée basse ou, à marée haute, remonter la route vers Kerurus et tourner à droite après le camping pour rejoindre le sentier côtier.
- 5 - Suivre le sentier côtier, passer Beg ar Groaz (four goémon), Beg an toull et les dunes du Lividig.
- 6 - 500m après les terrains de sport, quitter le GR34, et prendre la première route à gauche. À la sortie du quartier « le Cosquer », emprunter le sentier sur la gauche et contourner les terrains de sport.
- 7 - Au lieu-dit « Quéran », tourner à gauche et tout de suite à droite.
- 8 - Au lieu-dit « Le Dievet », sur la droite, un petit calvaire et à 200m, un dolmen. Au carrefour, prendre la petite route en face. Idem au carrefour « Noblessa ».
- 9 - Retour au 1. Remonter la route sur la droite et rejoindre votre point de départ.



CIRCUIT 4 BRIGNOGAN PLAGES



8 KM



2 H 30

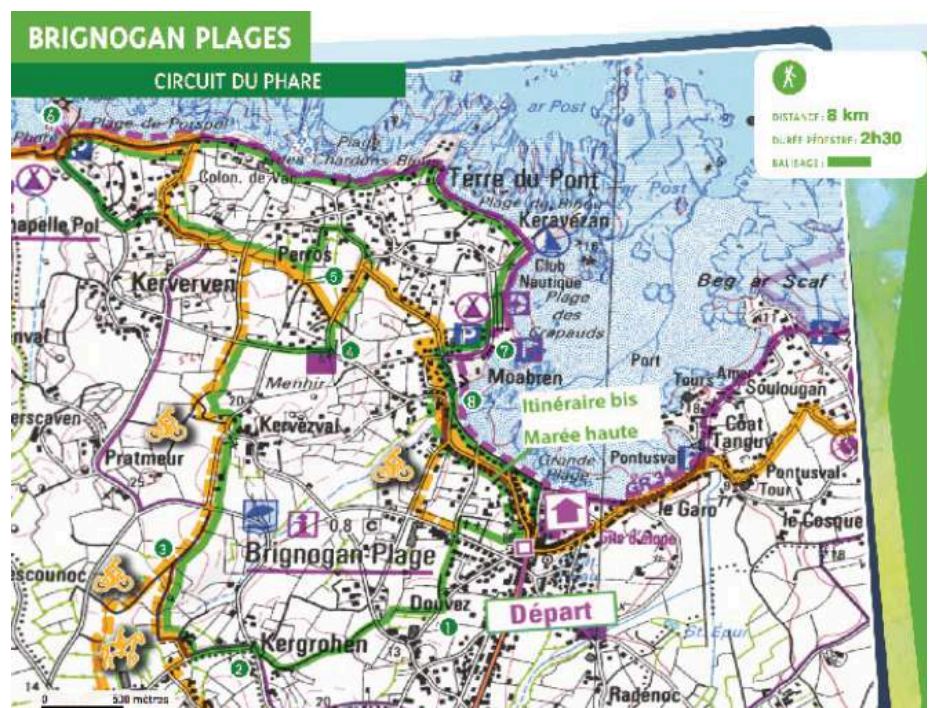


PLACE DE LA MAIRIE

- 1 - Prendre la rue des Aubépines, à droite de l'Office de Tourisme, sur 250m. Après le cimetière, à gauche, le chemin empierré vous mène au quartier de Douvez.
- 2 - Au croisement de la petite route du Douvez, prendre le chemin de terre sur la droite. Au lavoir de Tréberre, prendre le sentier tout droit.
- 3 - Emprunter la petite route à droite puis à gauche sur 200m. Tourner à droite, par le chemin herbeux et suivre le sentier de pierres levées (Meziguirin).
- 4 - À Meziguirin suivre le chemin jusqu'au croisement, aller tout droit sur la petite route (300m). À Kervezal, prendre le premier chemin herbeux sur la gauche jusqu'à la route et prendre à droite.
- 5 - Au menhir de Men Marz, prendre à gauche (550m). Poursuivre à gauche devant le rocher de « l'éléphant » et prendre à gauche la venelle de « Ribin-Coz », puis le premier sentier à gauche.
- 6 - Au calvaire, prendre à droite et à la 2ème croix, poursuivre sur la route jusqu'à la chapelle Pol. Prendre à gauche, puis à droite jusqu'au phare de Pontusval.
- 7 - Suivre le sentier côtier GR34, passez devant le phare, le sémaphore, le centre nautique puis le poste SNSM.

8 - Traverser le parking de Moabren/Petit Nice.
Après 150m, prendre le chemin à gauche.

9 - Devant le manoir du Scruz, descendre sur la plage et après 300m (4ème descente de plage), remonter la rue « Goulven Pont » jusqu'à la mairie. Variante par marée haute : au manoir de Scruz, poursuivre la route du port puis la rue « Naot hir » jusqu'à la mairie.





12 KM



3 H 00



HALL DE LOISIRS DU VALY-GOZ (GARE ROUTIÈRE)

1 - Remonter la rue du Maréchal Leclerc vers le nord et tourner à gauche sur 50m. Emprunter à droite, la petite rue piétonne. Traverser la rue du Chanoine. Poursuivre tout droit par la venelle et tourner à droite.

2 - Quitter la route pour franchir le ruisseau et continuer sur la gauche, jusqu'au manoir de Traongurun. Tourner à droite pour longer le ruisseau en sous-bois.

3 - 200m après les escaliers, tourner à droite, puis de nouveau à droite par le chemin carrossable. Après 250m reprendre à gauche .

4 - Attention : traverser la D125, et poursuivre tout droit sur la route goudronnée. À 400m, au manoir de Traongurun, tourner à droite par le chemin herbeux, progresser sur 700m jusqu'à la D110. Tourner aussitôt à gauche en direction de Kerbéréns.

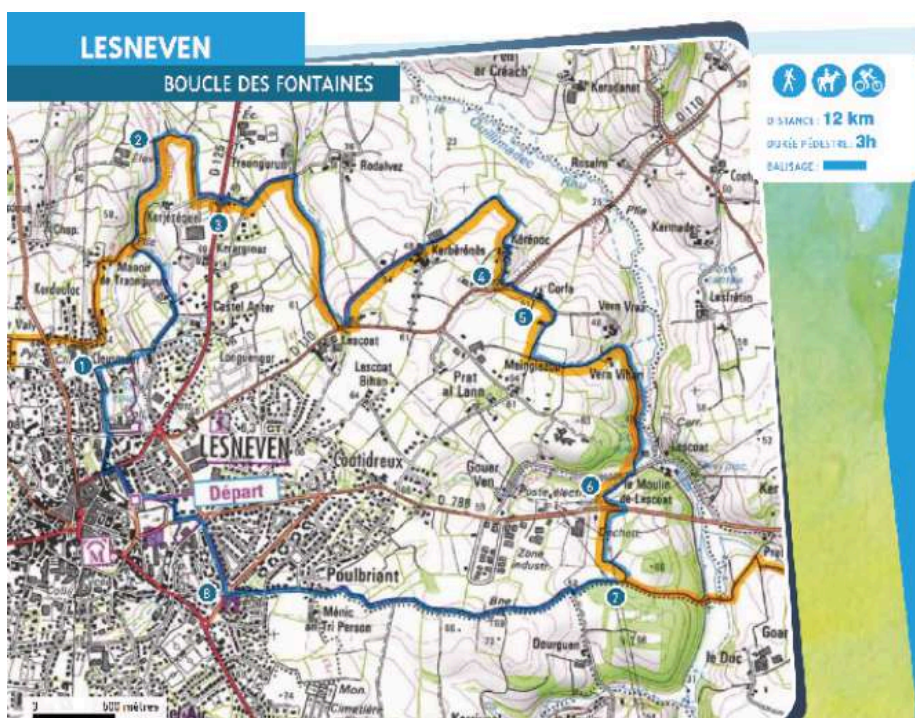
5 - Attention : traverser la D110 en direction de Corfa (lavoir et croix de Kerenoc).

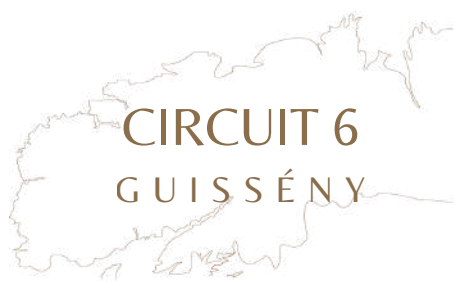
6 - Dépasser Corfa et prendre le petit chemin à droite. Dans le champ, prendre à gauche puis tout droit, jusqu'à « Vern Vihan ». Emprunter le chemin à gauche de l'habitation, longer la rivière du Quilimadec.

7 - À la sortie du bois, prendre à droite puis emprunter le premier chemin sur la gauche. Attention : traverser la D788.

8 - À l'entrée du bois du Duc, tourner à droite et progresser sur la voie carrossable jusqu'au rond point (1km).

9 - Remonter le boulevard Jean Moulin. Au rond-point de la D788, prendre à gauche (rue de la libération). À 100m, emprunter la petite venelle à droite, et tourner à gauche rue du Valy-Goz.





10 KM

2 H 30

DÉPART

PORT DE GUISSÉNY - CENTRE NAUTIQUE DU CURNIC.

1- Du bourg de Guissény, prendre la direction du Curnic. Au bout de la digue et après l'étang du Curnic, remonter la petite « route des pêcheurs ». Poursuivre tout droit jusqu'au port. Prendre le sentier côtier GR34, vers l'Ouest par les dunes du Vougot (2km).

2 - Tourner à gauche et traverser la route littorale. Emprunter le chemin de sable de la Palud sur 1 km.

3 - Au carrefour, tourner à droite et après 1,5 km ne pas manquer la fontaine Sainte Claire sur la gauche. Poursuivre jusqu'à la route.

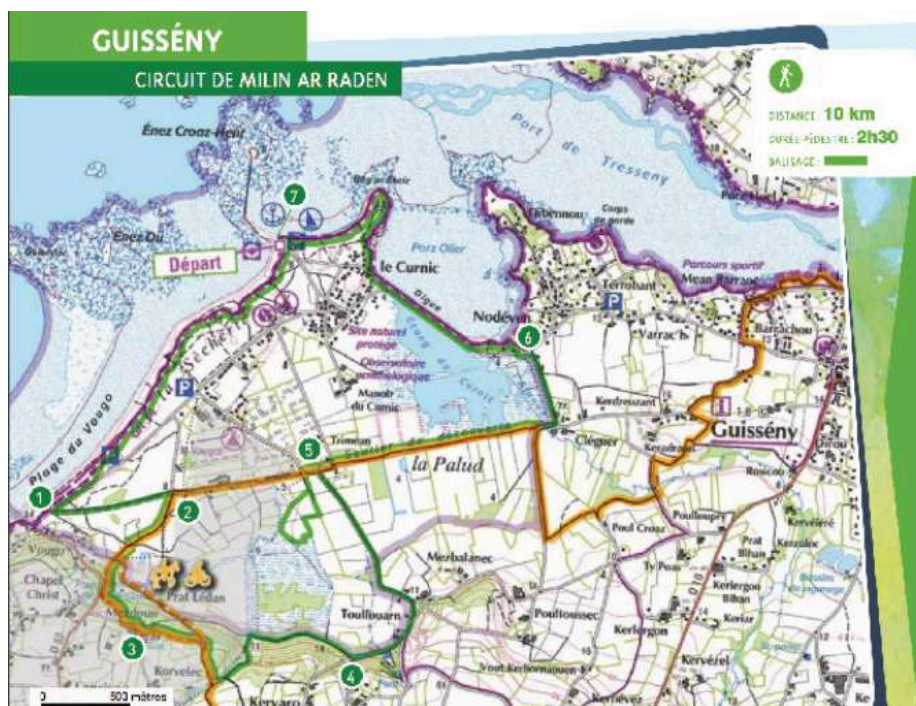
4 - Après 100m, quitter la route à gauche et poursuivre tout droit puis tourner à gauche au ruisseau. Avant les marches, à votre gauche, les ruines d'un vieux moulin (attention : propriété privée). En fin de descente, prendre à droite jusqu'à la route.

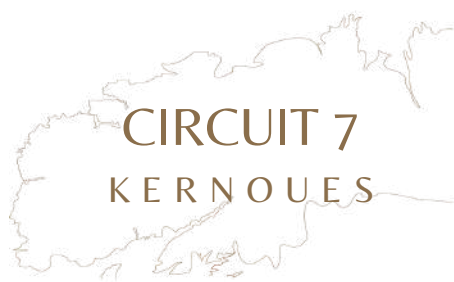
5 - Descendre la route sur 1,5 km en restant sur votre gauche au quartier de Toullouarn.

6 - Tourner à droite et traverser «La Palud». À la fin du sentier de sable tourner à gauche et suivre la rivière « Alalan ». Variante possible : Site Natura 2000 Guissény : Sentier de découverte de la « Tourbière an Isquin » (boucle de 800m). Prendre à gauche, puis le sentier herbeux à gauche devant les écuries.

7 - Attention : traversée de route. Rejoindre le sentier des douaniers GR34, derrière la maison de la digue et tourner à gauche vers la digue du Curnic, la pointe de « Beg ar Skeizh », et le port du Curnic, votre point de départ.

8 - Depuis le port, accès possible de l'île « Enez croaz hent » par la jetée (500 m). A découvrir : four à goémon et abri de goémoniers.





10,5 KM

2 H 45

DÉPART PLACE DE LA MAIRIE

1 - Prendre la D25 sur 50 m vers l'église, avant de tourner à droite « route de Poullaliou ». À découvrir : la chapelle Notre Dame de la Clarté, sa fontaine sacrée et son jardin pédagogique « terre d'Hortensias ».

2 - 250 m après le pont, emprunter la petite route, à gauche derrière la maison, qui se poursuit en sentier. Prolonger jusqu'au croisement du lieu-dit « Kerganet ». Tourner à droite (500 m), puis à gauche au hameau de Trézel.

3 - Prendre le chemin carrossable à gauche devant la dernière ferme. Tourner à droite, au premier croisement de sentiers.

4 - Après la rivière, prendre à gauche, le large chemin bocager, tourner à droite pour traverser le cours d'eau et remonter le chemin empierré jusqu'au manoir de Guiquelleau. Après quelques mètres de route, tourner à gauche.

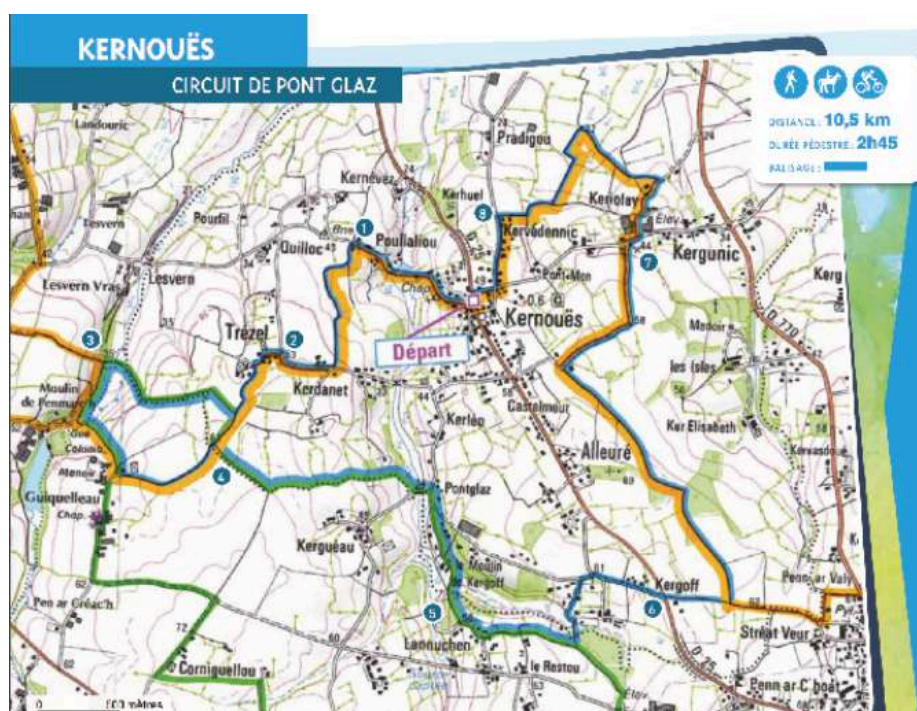
5 - Au carrefour de sentiers, tourner à droite (500 m), puis à gauche, jusqu'au calvaire, descendre le chemin encaissé de Pont Glaz. Contourner le moulin de Kergoff par le chemin de droite.

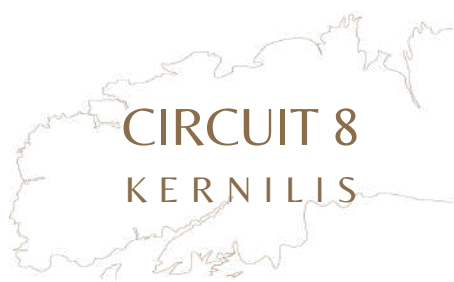
6- Au quartier de Lannuchen, prendre le chemin de droite. Après 700 m de sentiers boisés, tourner à gauche et remonter la route avant de tourner à gauche vers Kergoff.

7 - Attention: couper la D25, et prendre, en face, le sentier herbeux. Tourner à gauche au premier croisement de sentier. Poursuivre le chemin boisé sur 2 km et tourner à droite.

8 - Au calvaire, tourner à droite puis tout de suite à gauche. Au bout du quartier de Kerjolley, prendre à gauche et suivre le sentier à gauche jusqu'à la route.

9 - Tourner à gauche sur 500 m et à nouveau à gauche pour retrouver le point de départ.





8,8 KM



2 H 30



PLACE DE LA MAIRIE
PRÈS DE L'IF

- 1 - Depuis l'église et ses grands ifs, prendre la rue de la mairie direction « terrain de sport » et poursuivre jusqu'à la D28.
- 2 - Traverser la D28 et prendre à gauche sur 100 m, avant de tourner à droite, rue des moulins, vers Kerhals.
- 3 - Prendre le chemin de pierre à gauche pour rejoindre le bas du quartier de Kergouesnou et tourner à droite.
- 4 - Au carrefour, tourner à gauche (allée d'hortensias). Au lieu-dit « l'île », prendre le premier chemin à droite jusqu'à la route.
- 5 - Attention : traverser la D28 et prendre le passage face à vous, puis longer le talus jusqu'au chemin de terre.
- 6 - Au croisement de Kersulant, traverser la route et en face, prendre la petite route pour arriver au pied du Château d'eau.
- 7 - Au calvaire de Keruzoc, traverser les deux petites routes goudronnées en direction de Toulran.
- 8 - 500 m après l'étang, emprunter un passage sur la gauche, entre deux pierres levées. Longer le talus boisé, puis passer sous-bois, à la zone humide de Kerbrat an Dour.
- 9 - Traverser la route pour vous engager, légèrement à droite, sur le chemin boisé qui vous conduira au point de départ près de l'église.





10,8 KM



2 H 30



CENTRE BOURG
PLACE CHAPELLE ST ANNE

1 - Suivre le balisage bleu entre l'Office de Tourisme et l'église. Prendre à droite à la sortie de l'enclos, puis la 1^{ère} à droite.

2 - Emprunter la rue à gauche du cimetière qui se prolonge en chemin carrossable.

3 - Après le chemin très étroit (Ribin), prendre à gauche sur 100 m. À la chapelle du Croazou, tourner à droite. Après 300 m prendre à gauche à la patte d'oie.

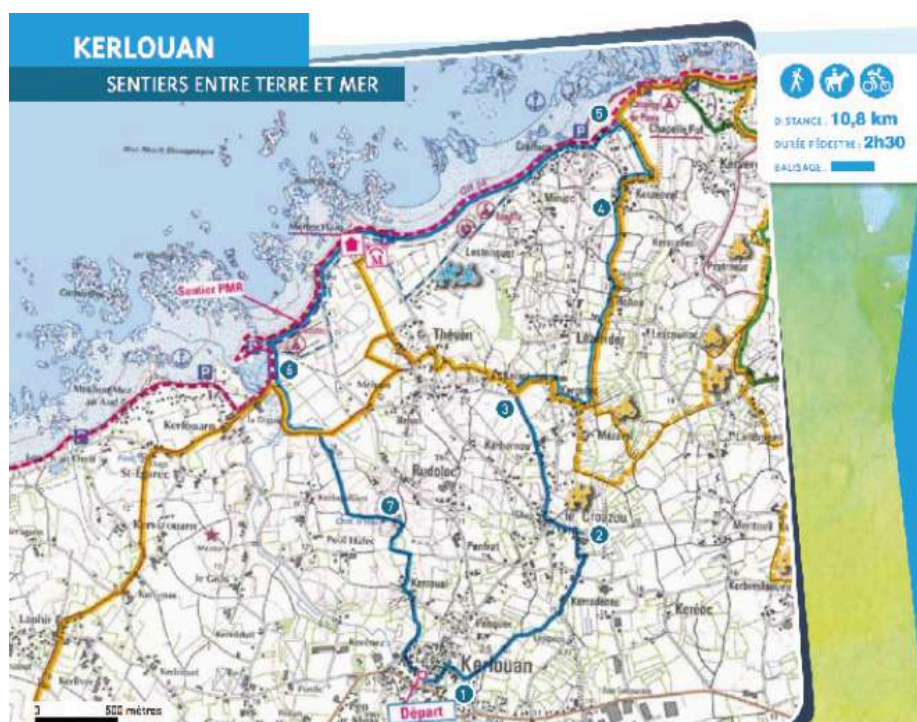
4 - À gauche, à 50m : lavoir de Keriot (suivre le balisage double jaune). À la sortie du sentier, prendre la route à droite, puis (50 m) à nouveau à droite puis (150 m) à gauche. Le sentier sur la gauche se poursuit tout droit. Variante possible : avant le premier croisement de route, emprunter le sentier sur la gauche pour rejoindre la plage du Cremiou (balisage bleu hachuré).

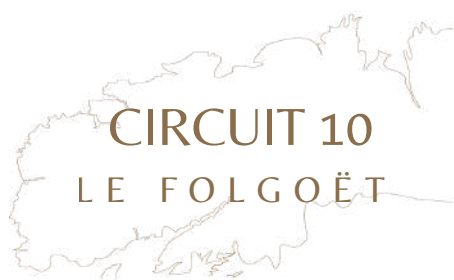
5 - À Kerzenval, tourner à droite. En bout de chemin, prendre le sentier à gauche jusqu'à la dune.

6 - Suivre le sentier côtier/GR34, sur la gauche en passant par le village de Meneham, puis le site naturel de la Digue. Attention aux VTT et aux cavaliers : déviation obligatoire par la route côtière. Le sentier côtier est réservé au piédestre.

7 - Au lieu-dit « la digue » : longer le pré-salé et prendre à gauche avant le pont et l'étang. À 300 m, prendre le chemin creux à droite et monter jusqu'au château d'eau (point de vue).

8- Suivre le sentier à travers champs et passer par le lieu-dit Keroual, avant de rejoindre le bourg.





13 KM



3 H 15



BOURG DU FOLGOËT -
PARKING FREPPEL

1 - À la sortie du parking, emprunter, à gauche, la rue entre la Basilique et le manoir du « Doyenné ». Remonter à droite la rue des «Trois Rois» et longer la D788, jusqu'au rond-point de la Croix- Rouge. Poursuivre sur 50 m et emprunter le sentier sur la droite.

2 - Au bout du sentier, prendre à gauche puis à droite : rue de la Paix (sur 200 m). Tourner à gauche rue d'Armor (100 m). Attention : traverser la D788. Tourner à gauche et emprunter le sentier à droite.

3 - Longer le lotissement par le sentier jusqu'à la route communale.

4 - Après 200 m, tourner à gauche par le chemin rural jusqu'à Croas- Kerzu, puis à droite jusqu'à Kerbriant.

5 - Au croisement de la route de Guicquelleau, tourner à droite vers la Chapelle et le site pédagogique « Terre d'Hortensias ». Descendre le sentier à gauche (Manoir colombier).

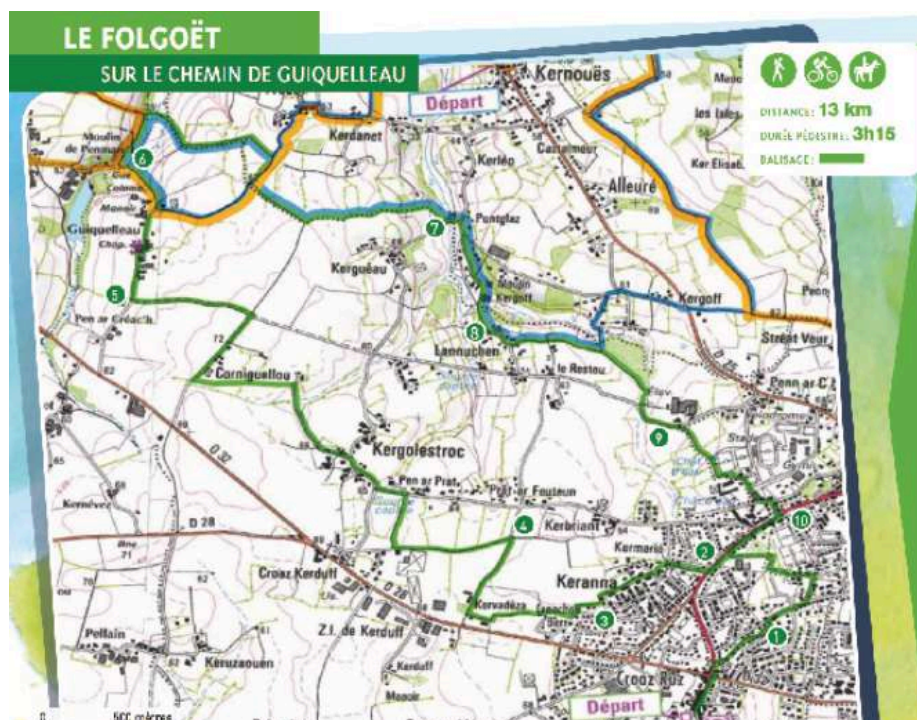
6 - Passer le gué, tourner à droite puis encore à droite.

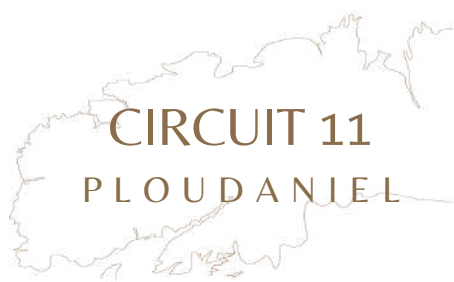
7 - Pont-Glas (calvaire) : tourner à gauche, puis à la 1^{ère} route à droite. En fin de route, prendre le sentier de droite.

8 - Au hameau de Lannuchen, emprunter le 1^{er} sentier à gauche.

9 - Après 200 m de route communale, prendre le sentier à droite jusqu'au château d'eau.

10 - Attention : traverser la D788 et tourner à droite vers l'espace Kermaria. Utiliser l'itinéraire de départ par la rue Armorique puis, par le sentier à gauche de l'école, jusqu'au centre bourg du Folgoët.





 7,5 KM

 2 H 00

 DÉPART
COMPLEXE SPORTIF
DE KERMAHELLAN

1 - Depuis le parking, emprunter le chemin situé entre les 2 terrains vers le fond du complexe sportif. Poursuivre vers la droite en longeant un 3^{ème} terrain.

2 - À la rue de Kermahellan, tourner à gauche, puis à droite à 50 m.

3 - Aller tout droit. Sur le parcours, laisser le calvaire de Kerfelgar sur la gauche.

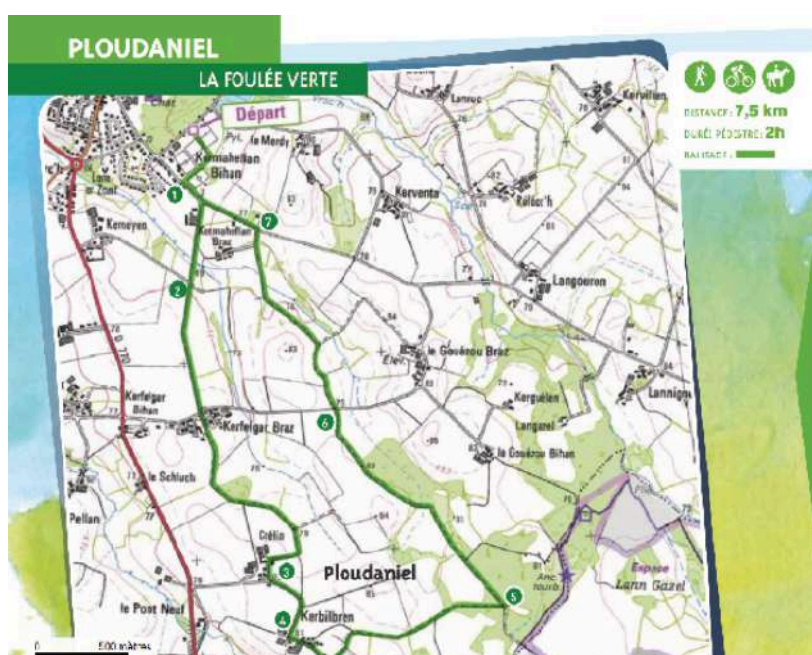
4 - À l'entrée du hameau de « Crélin », tourner à gauche. Au croisement, poursuivre la petite route à gauche, jusqu'au lieu-dit « Kerbilbren ».

5 - Prendre à gauche à l'entrée du hameau de Kerbilbren, puis le premier chemin empierré sur la gauche à la sortie du quartier.

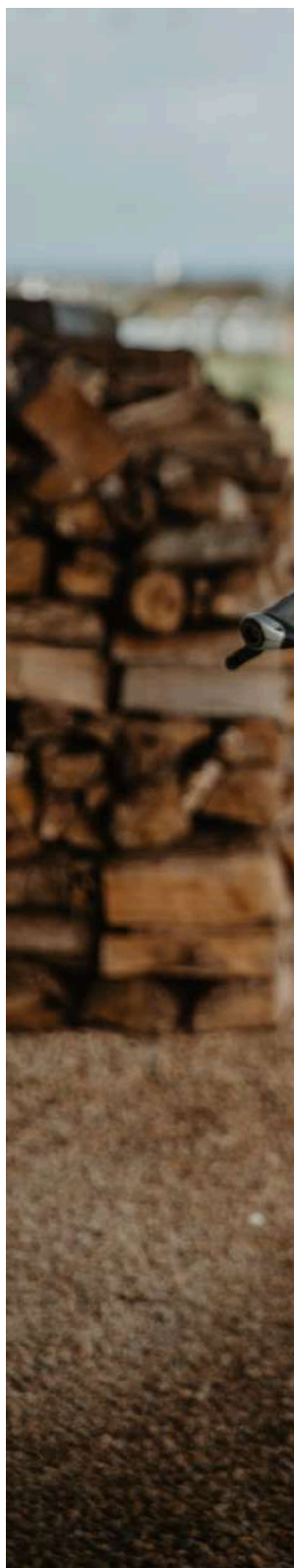
6 - Prendre à gauche le chemin de pierre pour suivre la boucle de la foulée verte. Curiosité : tourner à droite, puis à gauche, pour découvrir, à 500 m, le sentier d'interprétation de la tourbière de Langazel (sources de l'Aber Wrac'h).

7 - Au carrefour, poursuivre tout droit le chemin empierré.

8 - Au croisement de la petite route communale, tourner à gauche à 200 m, et remonter les terrains de sport pour rejoindre le point de départ.



LES VÉLOROUTES DE LA CÔTE DES LÉGENDES



LES VÉLOROUTES DE LA CÔTE DES LÉGENDES



En un petit coup de pédales, faites défiler le paysage et aventurez-vous sur les itinéraires à vélo de la Côte des Légendes . Il y en a pour tous les goûts.

Les adeptes du VTT pourront s'engager facilement sur ces randonnées pédestres.

Les cyclistes en séjour pourront également trouver leur bonheur en pratiquant les boucles Tro vélo proposées sur la Côte des Légendes. Sur les petites routes et les « ribins » du Pays Pagan, ces deux circuits vous amènent à la découverte du patrimoine et des richesses linguistiques de la Côte des Légendes. Sans aucun doute une des manières les plus adaptées pour découvrir en famille ce pays historique enclavé dans la légendaire côte rocheuse.

Coup d'oeil sur la véloroute n°5 baptisée « La littorale» qui traverse la Côte des Légendes pendant 35 km.

Comparable au célèbre « GR34 - sentier des douaniers » pour les randonneurs pédestres, cette véloroute permet de faire le tour de la Bretagne à vélo en cheminant auprès de la côte. Retrouvez toutes les informations sur les itinéraires véloroutes et voies vertes de Bretagne sur le site du Comité Régional du Tourisme : <http://www.tourismebretagne.com/a-voir-a-faire/sports/velo-vtt>

À partir de la véloroute « Littorale » des liaisons cyclables permettent de remonter vers Lesneven et ensuite de se diriger vers Landerneau ou vers Brest et le pays des Abers. Idéal pour les cyclistes itinérants.





 25 KM



BOURG DE PLOUNÉOUR-TREZ
PLACE DE LA MAIRIE

Boucle de 25 km adaptée pour toute la famille, qui vous guidera au détour des plus beaux sites de la Côte des Légendes (Plounéour, Brignogan Plages, Kerlouan).

Des audio-guides sont mis à votre disposition afin de vous aider à interpréter le patrimoine et les traditions locales. Les 13 « étapes audio » apportent un côté ludique à votre balade.

Point de départ : Bourg de Plounéour-Trez, place de la Mairie.



2 CIRCUITS (18 ET 19 KM)
UNE BOUCLE DE 37 KM



BOURG DE GUISSÉNY,
PLACE SAINT SEZNY.

Elle vous fera découvrir le riche patrimoine des communes de Guissény et de Kerlouan. Deux circuits proposés :

- Le circuit A de 19 km
- Le circuit B de 18 km

L'enchaînement des deux pour faire une boucle de 37 km.

Chaque boucle est accompagnée d'un jeu découverte.

Point de départ : Bourg de Guissény, place Saint Sezny.

