



La Bretagne à pied : 8 randonnées sur le GR®34 pour célébrer les 50 ans du sentier des douaniers

Depuis la Baie du Mont Saint-Michel dans la Manche au Pont de Saint-Nazaire en Loire Atlantique, le GR®34 parcourt les côtes bretonnes sur 2 000 km sans jamais quitter la mer de vue. A la fois l'un des plus emblématiques sentiers de Grande Randonnée français et l'un des plus maritimes, c'est aussi un chemin chargé d'histoires qui serpente le littoral et le patrimoine breton au sein d'un écrin naturel à couper le souffle. Arpenter le GR®34 est l'un des meilleurs moyens sinon le plus vivifiant de capter l'esprit de la Bretagne, des côtes d'Emeraude et de Granit Rose au Golfe du Morbihan en passant par les Abers de la pointe du Finistère et à la côte du Finistère Sud.

Autrefois sentier qui permettait aux douaniers de sillonner la côte pour empêcher la contrebande, aujourd'hui paisible chemin de randonnée fréquenté pour la beauté de ses paysages : **le GR®34 fête ses 50 ans !**

L'occasion pour les 23 stations du réseau **Sensation Bretagne** de sélectionner les meilleurs tronçons de l'itinéraire, balisé par de célèbres marques blanches et rouges. De pointes rocheuses en côtes sauvages, de dunes ébouriffées en criques cachées, chaque parcours a été choisi pour son panorama inouï, son intérêt naturel et culturel ou encore son mode de découverte original : guidé, à la nuit tombée, culturel, ludique, sans effort, entre terre et mer, sportif ou ultra nature !

Visites guidées chic à **Dinard**, trek à **Saint-Cast-le Guildo**, rando Zen à **Perros-Guirec**, rando sauvage à **Carantec**, balade côtière à **Plouguerneau**, éco-balade et biodiversité à **Plouescat**, balade nocturne à **Plougonvelin**, rando patrimoniale à **Carnac** : voici les **8 meilleures** façons de marcher sur le sentier des douaniers avec Sensation Bretagne !

www.sensation-bretagne.com



RANDO SO CHIC Dinard

Où ça ? À Dinard, la plus british des stations du littoral breton.

Quoi faire ? Des visites avec un guide conférencier du Patrimoine. Intitulées *La Promenade du Clair de Lune*, *La Pointe du Moulinet* et *La Pointe de la Malouine*, 3 balades guidées plongent les visiteurs au cœur de l'architecture balnéaire et éclectique de Dinard, offrant un moment de détente et de culture entre terre et mer.

Pourquoi c'est bien ? Véritable voyage dans le temps, ces visites guidées multiplient les occasions de dégainer l'appareil photo : les randonneurs longent ici le GR®34 les pieds dans l'eau, déambulent au milieu des palmiers et d'une végétation exotique, profitent de panoramas couleur bleu paon sur la Rance et la Manche. Vues de mer bluffantes associées à de superbes villas du XIX^e et châteaux de bord de mer greffés sur des pointes rocheuses : on se surprend à rêver d'habiter sur ces promontoires restés dans le jus de la Belle Époque !

Combien ? 6 € - Tarif réduit 4 € - Gratuit pour les - de 7 ans

Quand ? *La Promenade du Clair de Lune* : 12/05 et 11/08
La Pointe du Moulinet : 11/07, 18/07, 25/07, 1^{er}/08, 08/08, 15/08, 22/08, 29/08 et 21/10.

La Pointe de la Malouine : 29/04, 6/05, 9/07, 16/07, 23/07, 30/07, 6/08, 13/08, 20/08, 27/08, 2/11.

Durée : 1h30



TREK Saint-Cast- Le-Guildo - Cap Fréhel

Où ça ? À Saint-Cast-le-Guildo, au cœur de la côte d'Émeraude, entre le bleu-vert lagon de la mer et les couleurs chatoyantes d'une lande épaisse sur les falaises.

Quoi faire ? Une marche d'une cinquantaine de kilomètres répartis sur 3 jours de rando itinérante, de la presqu'île de Saint-Jacut de la mer aux Sables-D'or-les-Pins via Saint-Cast-le-Guildo et le Cap Fréhel.

Pourquoi c'est bien ? Parce que cette itinérance offre des paysages naturels parmi les plus grandioses des Côtes d'Armor.

Jour 1 : de la Baie de l'Arguenon, haut-lieu de la conchyliculture, à la Baie de Lancieux : la balade, totalement côtière sur le GR®34, permet de découvrir onze plages !

Jour 2 : après la visite de la charmante station balnéaire de Saint-Cast-le-Guildo, direction la Baie de la Fresnaye où nichent de nombreuses espèces d'oiseaux protégées.

Jour 3 : le Cap Fréhel et ses grandes falaises roses, garnies d'ajoncs et de bruyères. Tanné par le vent, il forme avec le Fort-La-Jatte à 70 mètres au-dessus de la mer, un ensemble naturel et historique incontournable lors d'une visite au nord de la Bretagne.

Combien et quand ? Gratuit, toute l'année.

RANDO ZEN

Perros-Guirec

Où ça ? Au cœur de Perros-Guirec et des chaos granitiques de Ploumanac'h dont les rochers roses oniriques donnent à son littoral le relief d'une terre de légendes.

Quoi faire ? Une rando zen ! Organisée par la Maison du Littoral et encadrée par Rémi Thos, coach sportif, cette animation nature mixe la découverte de Ploumanac'h et du sentier des Douaniers à un programme d'exercices pour se remettre en forme : marche sportive, éveil musculaire, assouplissement et stretching.

Pourquoi c'est bien ? Associée à un décor spectaculaire et une balade saisissante de poésie, la séance s'adapte au niveau et aux envies de chacun tout en permettant de se ressourcer en pleine nature et en plein chaos. Sportifs ou non, plusieurs déclinaisons de mouvements sont proposées pour que tous les participants prennent plaisir à la rando.

Combien et quand ? 16 € la séance, à partir de 16 ans - tous les mercredis de 10 à 12 h.

Durée ? 2h.



RANDO SAUVAGE

Carantec

Où ça ? A Carantec, au cœur de la Baie de Morlaix, station située sur le tronçon du GR®34, élu le GR préféré des français en 2018.

Quoi faire ? Véritable invitation à l'évasion, le sentier alterne ici plages, îles, banc de sable et incursion boisée, mêlant effluves de pins, de mimosas, d'ajoncs aux senteurs iodées. Le + : la traversée vers l'île Callot à marée basse via la chaussée submersible.

Pourquoi c'est bien ? Parce que sur les 17 km de GR® qui bordent Carantec, les points de vue à couper le souffle se suivent sans se ressembler. L'un des points forts du parcours reste la pointe de Pen al Lan : voici l'île Louët escortée par le château du Taureau avec la mer à 360° ou presque. Des paysages grandioses à retrouver tout au long de la portion qui relie Carantec à Locquirec en passant par Plougasnou : un tracé élu GR préféré des français en 2018 !

Combien et quand ? Gratuit, toute l'année !



ECO-BALADE ET BIODIVERSITÉ

Plouescat



Où ça ? A Plouescat, autour de la Baie du Kernic jusqu'à la Pointe de Pen an Théven.

Quoi faire ? Une éco-balade sur le sentier des douaniers. Accompagnés par un guide nature, les visiteurs sont immergés dans l'exceptionnelle biodiversité de la Baie du Kernic, 250 hectares qui mêlent l'histoire de sa faune et de sa flore à celle des activités humaines pratiquées ici depuis le néolithique. Parmi les curiosités notables, le site est l'un des rares hippodromes marins d'Europe depuis 1882.

Pourquoi c'est bien ? Site incontournable du patrimoine naturel de Plouescat, la Baie du Kernic est inscrite au réseau Natura 2000 : elle présente des milieux très particuliers comme les vases salées, les laisses de haute mer, les pelouses aérolines et les dunes mobiles. Côté flore, pas moins de 23 espèces d'orchidées, dont 2/3 endémiques de Bretagne, peuvent être observées sur ce territoire, site d'étape de quelques 163 espèces d'oiseaux migrateurs !

Combien et quand ? 2,50 € / adulte. Pendant les vacances scolaires.

Durée ? 2h.

BALADE CÔTIÈRE

Plouguerneau



Où ça ? Dans le Finistère, à Plouguerneau, dont la façade littorale est la plus longue de France (45 km).

Quoi faire ? Une boucle de randonnée de 6 km sur le long du sentier côtier. Au départ de la grande plage de la Grève Blanche, le fin sillon du GR®34 longe une côte tantôt sableuse tantôt rocheuse. Les petites anses se succèdent : parfois mouillage pour certains bateaux, parfois ancien port de pêche et de goémoniers.

Pourquoi c'est bien ? Tout sauf monotone, cette randonnée dans le **Pays des Abers** alterne falaises, pointes, presqu'îles et plages de sable fin au cœur d'un patrimoine paysager remarquable. Le must ? Les beaux points de vue sur le phare de l'île Vierge, le plus haut phare du monde en pierres de taille, dont la hauteur - 82,50 mètres - lui permet de balayer tout le nord du Finistère à 52 km à la ronde !

Combien et quand ? Le descriptif de la boucle de randonnée est de 0.20 € en vente à l'Office de Tourisme, accessible toute l'année.

Durée ? 1h30.

BALADE NOCTURNE Plougonvenlin



Où ça ? À Plougonvenlin, sur la pointe extrême du Finistère, à l'Ouest de Brest, face à l'archipel de Molène et l'île d'Ouessant.

Quoi faire ? *Quand les phares s'allument* : une balade nocturne où sont dévoilés tous les secrets des marins, des phares et de leurs étranges dialogues tel un ballet lumineux. Déambulation de 3,5 km dans les reflets moirés de la lune, l'excursion longe le GR®34 du Fort de Bertheaume à la pointe du Cormoran à une encablure de la Pointe Saint-Mathieu. L'apothéose : le final en pleine nuit avec une vue croisée sur l'entrée de la rade de Brest, sur la presqu'île de Crozon et sur Saint Mathieu.

Pourquoi c'est bien ? Escapade ponctuée d'anecdotes souvent cocasses, la balade permet d'inscrire la lecture du paysage dans les esprits grâce à la consultation de cartes marines. Comme les douaniers d'antan, les visiteurs sont aux aguets du moindre faisceau lumineux mêlant la réalité du trafic maritime aux histoires d'épaves.

Combien : 10 € pour les enfants de moins de 12 ans, 6 € pour les familles de plus de 3 personnes.

Quand ? De Pâques à la Toussaint.

Durée ? 2h15.

RANDO PATRIMONIALE Carnac



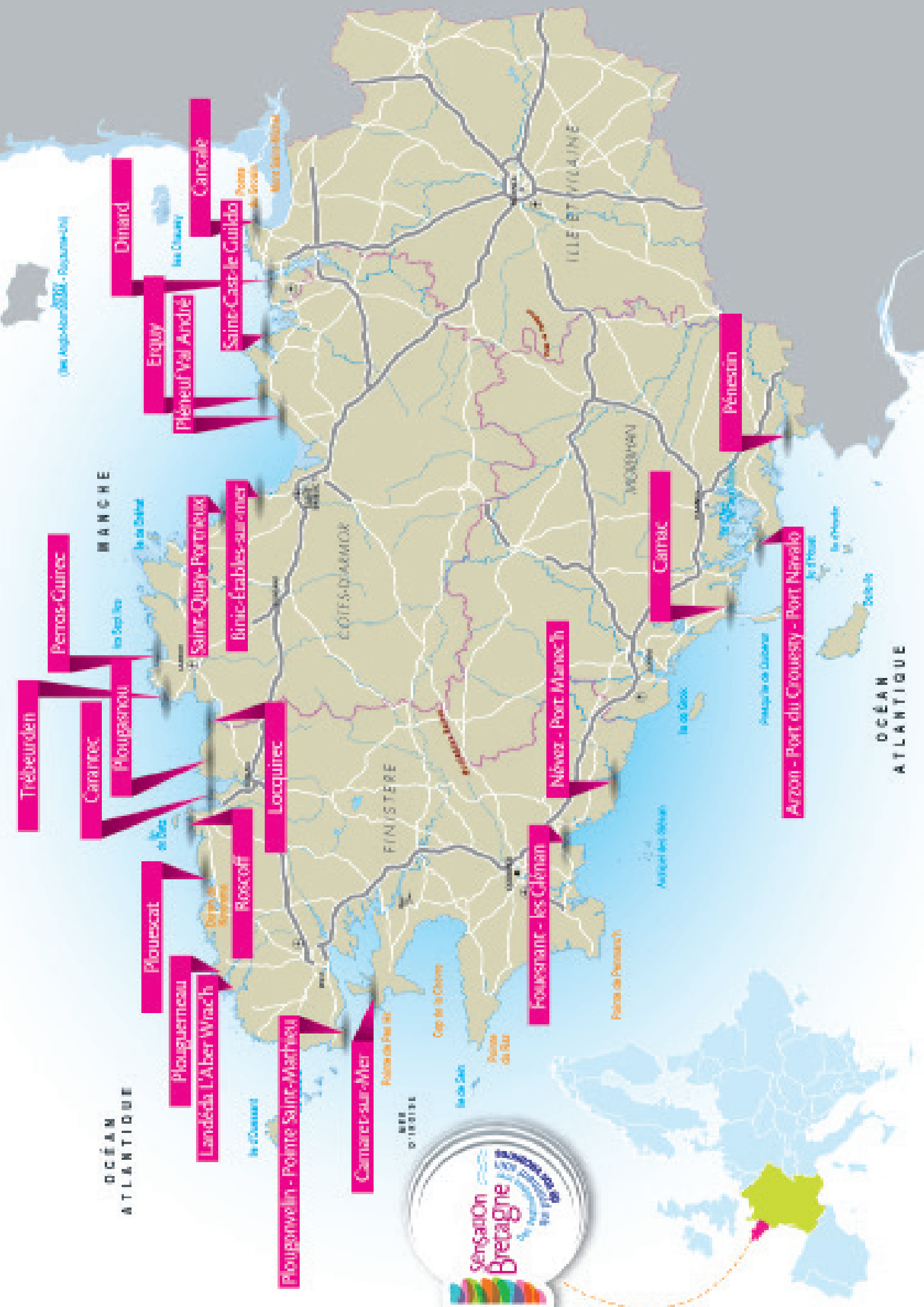
Où ça ? À Carnac et ses célèbres alignements.

Quoi faire ? Une boucle de 15 km, du bord de mer jusqu'à la campagne carnaoise. Villages, étangs, prairies, champs cultivés, monuments historiques et autres curiosités locales se livrent au fur et à mesure de la balade alternant vues plongeantes sur la Baie de Quiberon, spot à huîtres, côtes rocheuses et plages de sable fin.

Pourquoi c'est bien ? Le tracé mixe idéalement patrimoine naturel et patrimoine historique. De l'anse du Pô, niché tel un joyau dans son écrin au fond de la Baie de Quiberon au village de Saint-Colomban dont les eaux de la fontaine étaient réputées pour guérir la folie ou donner l'intelligence, en passant par l'église de Saint-Cornély, l'un des plus beaux monuments religieux du Morbihan, l'étang de Kergouellec ou encore les Marais de Kerduel : la randonnée est riche en découvertes.

Combien et quand ? Gratuit, toute l'année - Possibilité de randonnée organisée.

Durée ? 4h.



Océan Atlantique

Océan Atlantique



Trébeurden

Perron-Guirec

Carantec

Plougenou

Plouescat

Plouguerneau

Landéda L'Aber Wrach

Roscoff

Loquierec

Plouganvelin - Pointe Saint-Mathieu

Camaret-sur-Mer

Saint-Quay-Portrieux

Binic-Étables-sur-mer

Équy

Pléneuf-Yvel André

Saint-Cast-le-Guildo

Dimard

Cancalle

Fouesnant - les Galvan

Nivez - Port-Mahonch

Carnac

Péneslin

Arzon - Port du Croisegy - Port Nivalo

(Descripteur 2002 - Région-Id)