



LE SPÉCIALISTE DES ITINÉRAIRES DE LÉGENDE

LA CÔTE DES ABERS DE BRIGNOGAN-PLAGES A PORTSALL



La côte des Légendes, comprenant le pays Pagan et le pays des Abers, est une côte très sauvage. Tempêtes et naufrages, avec leur lot d'épaves, ont alimenté les "légendes". La multitude de rochers et d'écueils, véritables pièges pour les navigateurs imprudents, et des abers aux embouchures imprécises expliquent les phares en pleine mer : celui de l'île Wrac'h et celui de l'île Vierge (le plus haut d'Europe 80m). Pour le randonneur, c'est une alternance de panoramas contrastés sur des îles et îlots tournés vers le large puis dans les terres, remontant les abers, havres de paix tant pour les marins que pour nos regards éblouis.



7 jours - 6 nuits - 5 jours de randonnée

JOUR 1 : BRIGNOGAN-PLAGES

Arrivée et installation à votre hébergement à Brignogan-Plages, en fin d'après-midi.

JOUR 2 : BRIGNOGAN PLAGES – GUISSENY

14 Km 4H environ + 40m / - 40m

Une journée de randonnée le long d'une côte sauvage, à quelques centaines de mètres d'écueils qui autrefois, selon la légende, furent utilisés comme pièges par des "naufregeurs". Découverte sur le chemin de Meneham, village de chaumières traditionnelles, protégées des vents par d'énormes rochers.

JOUR 3 : GUISSENY – PLOUGUERNEAU

22.5 Km 6H environ + 130m / - 130m

Depuis Guissény, vous arpentez plages et grèves. La succession de passages en bordure de mer puis de sentiers dunaires permet d'apprécier les diverses nuances d'une mer sillonnée de canaux tracés au gré des vents. Les multiples îlots qui enserment l'île Vierge et son phare, le plus haut d'Europe, voguent comme d'immobiles embarcations de granit. Arrivée à Plouguerneau, commune de France disposant de la plus longue façade littorale.

JOUR 4 : PLOUGUERNEAU - ABER WRAC'H

14 Km 4H environ + 240m / - 240m

Journée en plein cœur du pays des goémoniers. Ramassant les algues brunes échouées sur l'estran, ils nourrissent leurs champs du végétal marin, riche en iode et en oligo-éléments. Tradition revit grâce à l'intérêt croissant pour les cultures biologiques. L'Aber Wrac'h permet de mieux comprendre ce lien entre l'"Armor", le pays marin, et l'"Argoat", la terre et ses cultures. Certains goémoniers mouilleront sans doute au port de l'Aber Wrac'h où vous passerez la nuit.

JOUR 5 : ABER WRAC'H - ABER BENOÎT

22 Km 6H environ + 150m / - 150m

A partir du port, direction la "baie des Anges" et son abbaye. Selon la marée, tantôt un bras de mer vous sépare de la presqu'île Sainte Marguerite, tantôt un espace de sable et de vase, territoire d'une faune amphibie. Contournant la Presqu'île



Marguerite, vous accédez à de blanches étendues de sable avant de remonter l'Aber Benoît. Le sentier traverse sous-bois et champs cultivés. Certaines des herbacées ont des fleurs mauves ? Il s'agit alors du fameux "blé noir" ...

JOUR 6 : ABER BENOÎT – PORTSALL

21 Km

5H30 environ

+ 130m / - 110m

La rive gauche de l'Aber Benoît abrite le petit port fluvial de Saint Pabu. Les demeures traditionnelles de granit caractérisent ce lieu sans doute rude mais souvent arrosé d'une luminosité qui s'affirme à mesure que l'on s'approche du grand large. Reviennent alors les dunes et les plages qui se succèdent avec quelques cales d'où les pêcheurs "à la journée" mettent leurs embarcations à l'eau. Arrivée à Portsall, frontière entre la Manche et l'Atlantique.

JOUR 7 : PORTSALL

Fin du séjour après le petit déjeuner à Portsall. Transfert en bus vers Brest possible (non compris).



- Les randonnées le long des « abers », bras de mer pénétrant à l'intérieur des terres
- Les panoramas sur les îles et îlots face au large
- L'île Vierge dominée par son phare haut de plus de 80 m

› DATES et TARIFS

Départs tous les jours du 1er avril au 31 octobre 2025.

ATTENTION : avec un départ le lundi (J1), il est nécessaire de venir en voiture et de stationner son véhicule à Portsall le 1er jour (peu ou pas de bus le dernier jour entre Portsall et Brest le dimanche).

› LE PRIX COMPREND

- 6 nuits en formule demi-pension, en chambres d'hôtes et hôtels 2*, 3* et 4*,
- Les transferts de personne du J2 et J3 selon les hébergements à Guissény
- La mise à disposition d'un carnet de route (un par chambre)
- Le transfert des bagages entre chaque étape de marche

LA PELERINE Randonnées et Voyages à pied

32 Place Limozin 43170 SAUGUES

Tél : +33 (0)4 71 74 47 40 \ contact@lapelerine.com \ www.lapelerine.com



> LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les repas de midi
- Les boissons, dépenses personnelles et visites éventuelles
- Les transferts de votre domicile au point de rendez-vous et dispersion
- Les assurances
- Les frais d'inscription (+15€/personne)
- Les frais d'envoi à l'étranger (+20€/dossier)
- Les frais de traitement prioritaire pour toutes inscriptions à J-15 (+45€/dossier)

> ACCUEIL / DISPERSION

L'accueil a lieu le J1, en fin d'après-midi à Brignogan-Plages.

Votre séjour se termine le J7 à Portsall, après le petit déjeuner en début de matinée.

> NIVEAU



Modéré, avec quelques dénivellations. Marche de 4 à 5h30 par jour.

> HEBERGEMENTS

En chambres d'hôtes et hôtels 2**, 3***, 4****.

> RESTAURATION

Les petits déjeuners sont traditionnels (parfois sous forme de buffet) et sont servis vers 8H. Si vous souhaitez prendre votre petit déjeuner plus tôt, voir avec chaque hôtelier la veille, si cela est possible.

Les dîners sont en général servis à partir de 19h30 ; ils sont composés la plupart du temps du menu du jour (pas de choix de menu dans la majorité des hébergements). A noter, le dîner du J1 à Brignogan-Plages sera servi sous formes de bocaux (conserverie bretonne artisanale)



Les paniers repas du midi ne sont pas inclus dans nos prix.


> TRANSPORT DES BAGAGES

Nous vous demandons de déposer vos bagages dans le hall de chaque hébergement le matin avant votre départ en randonnée et de ne prévoir qu'un seul bagage par personne ne dépassant pas 13kg.

Valise rigide non autorisée, nous déclinons toute responsabilité sur les dommages de ce type de bagage.

Nous vous invitons à vous munir d'un petit sac à dos (30 litres) pour transporter vos effets personnels de la journée.

> ACCES

 Vous pouvez laisser votre véhicule en stationnement gratuit ou parking payant.

=> Récupération de votre véhicule : possible via le réseau bus BreizhGo.



Aller - Retour : Gare SNCF de Brest, puis réseau bus BreizhGo.

> DOSSIER DE VOYAGE

Un carnet de route vous sera adressé avant le départ. Il comprend : un programme (précisant les coordonnées des prestataires, le déroulement du séjour, et des informations pratiques pour se restaurer le midi), le tracé précis des itinéraires sur fond de carte et un carnet réalisé par nos soins détaillant l'itinéraire de chaque étape

> LISTE DES AFFAIRES A EMPORTER

Vos vêtements de marche (la liste doit être adaptée en fonction de la saison)

- De bonnes chaussures de randonnée (semelles cramponnées, chaussures pas forcément montantes, mais dans lesquelles vous vous sentez bien et que vous avez déjà utilisées)



- Une paire de chaussures légères pour le soir (cela pourra être une paire de chaussures de sport qui pourra remplacer celle de randonnée en cas de douleurs aux pieds)
- Chaussettes de sport ou de randonnée
- Pantalon de toile (séchage rapide)
- Short ou jupe
- Pull ou veste polaire
- Tee-shirts ou chemises légères
- Une veste imperméable (type Goretex)
- Cape de pluie ou poncho (qui protégera aussi le sac à dos)
- Un chapeau et des lunettes de soleil
- Un bonnet
- Une paire de gants légers et un sur-pantalon imperméable (de l'automne au printemps)
- Un maillot de bain et une petite serviette de bain
- Tenue de rechange confortable pour le soir.

Matériel divers

- Paire de lunettes de soleil (toute saison)
- Crème de protection solaire
- 1 ou 2 gourdes de 1 litre
- Pour le pique-nique : couteau de poche, couverts, gobelet, boîte hermétique en plastique type Tupperware (à la place d'une assiette, très pratique notamment pour y ranger ses couverts), 1 serviette de table
- Affaires de toilette
- Petite pharmacie personnelle (désinfectant et pansements, crème protectrice pour les lèvres, bandes adhésives contre les ampoules, double peau type Compeed, vos médicaments habituels)
- Papier hygiénique, mouchoirs
- 1 paire de lunettes de vue de rechange (ou des lentilles)
- 2 ou 3 sacs plastiques pour les restes des pique-niques
- Lampe torche ou lampe frontale,
- Autres équipements facultatifs : bâtons de marche avec embouts en caoutchouc (conseillé), 1 paire de jumelles, appareil photos ...



- Le chemin des Phares
- Morlaix - Guissény : Côte des légendes
- La côte de Granit Rose

LA PELERINE Randonnées et Voyages à pied
32 Place Limozin 43170 SAUGUES

Tél : +33 (0)4 71 74 47 40 \ contact@lapelerine.com \ www.lapelerine.com



**Si nous n'avons pas répondu à toutes vos questions,
- appelez-nous au +33 (0)4 71 74 47 40 –**

FICHE TECHNIQUE PLUS DETAILLEE AU MOMENT DE L'INSCRIPTION

