



BAIE DE DOUARNENEZ
PAYS BIGOUDEN
POINTE DU RAZ / CAP SIZUN

Cornouaille ouest



S'INFORMER Les offices de tourisme

PAYS BIGOUDEN

■ **Le Guilvinec**
62, rue de la Marine
Tél. 02 98 58 29 29
www.leguilvinec.com

■ **L'Île-Tudy**
1, rue des Roitelets
Tél. 02 98 56 30 14
www.ile-tudy.fr

■ **Loctudy**
Place des anciens combattants
02 98 87 53 78
www.loctudy.fr/tourisme

■ **Penmarc'h**
Place du Maréchal Davout à Saint pierre
02 98 58 81 44
www.penmarch.fr

■ **Pays de Pont-l'Abbé**
11 Place Gambetta à Pont l'Abbé - 02 98 82 37 99
• Le sémaphore - 4, rue Pierre Loti à Lesconil (29740)
02 98 87 86 99

■ **Place de Grafenhausen à Sainte Marine** (29120)
02 98 56 48 41
www.paysdepontlabbe-tourisme.com

■ **Haut Pays Bigouden**
Place Henri Normant à Plözévet
02 98 91 45 15
Ses antennes :
• Point info de Plonéour Lan-vern Place Charles De Gaulle
• Point info de Pouldreuzic Place Corentin Hénaff
www.hautpaysbigouden.com

CAP-SIZUN

■ **Audierne**
8, rue Victor Hugo
02 98 70 12 20
www.audierne-tourisme.com

■ **Beuzec-Cap-sizun**
64, rue des Bruyères
02 98 70 55 51
www.beuzec-cap-sizun.fr

■ **Plouhinec**
Place Jean Moulin
02 98 70 74 55
www.plouhinec-tourisme.com

■ **Pont-Croix**
Rue Laennec
02 98 70 40 38
www.pont-croix.fr

■ **La maison de la Pointe du Raz**
02 98 70 67 18
www.pointeduraz.com

■ **Site de la rando en Cap-Sizun**
http://rando.cap-sizun.fr/

PAYS DE DOUARNENEZ

■ **Douarnenez**
1, rue du Docteur Mével
02 98 92 13 35
www.douarnenez-tourisme.com

■ **AGENCE OUEST CORNOUAILLE DÉVELOPPEMENT**
Maison du Tourisme
Pont l'Abbé
02 98 82 30 30
www.ouest-cornouaille.com

QUELQUES SUGGESTIONS DE DÉCOUVERTE

TERRE DE MARINS

La proximité de la mer a fondé les principales villes du territoire : ports de pêche encore actifs (Le Guilvinec, Loctudy, Penmarc'h, Audierne/Plouhinec et Douarnenez), ports plutôt dédiés à la plaisance (Lesconil, Ile Tudy, Sainte-Marine) mais aussi anciens ports de commerce en fond d'estuaire (Pont-l'Abbé et Pont-Croix).



Le retour des bateaux de pêche, le déchargement des poissons, la vente en criée constituent un spectacle étonnant. L'immense perspective de la baie d'Audierne du haut du phare d'Eckmühl, les falaises de la Pointe du Raz, les couleurs des ré-

gates en baie de Douarnenez, le vertige des ports abris cachés au creux des falaises du Cap-Sizun vous apporteront quelques belles émotions...

CHAPELLES ET CALVAIRES, UN PATRIMOINE REMARQUABLE

Comme dans le reste de la Bretagne, la ferveur populaire s'est manifestée partout par la construction d'édifices plus ou moins imposants : petites croix de granite au bord des chemins, chapelles, calvaires, imposantes églises ou collégiales. Certains d'entre eux sont particulièrement célèbres : Chapelle et Calvaire de Tronôen à Saint-Jean-Trolimon, l'église romane St Tudy à Loctudy, la Collégiale de Pont-Croix, St Tugen à Primelin, Languidou à Plovan...



PONT-CROIX, PETITE CITÉ DE CARACTÈRE

Ville médiévale labellisée « Petite Cité de Caractère », Pont-Croix vous surprendra par ses ruelles pavées et la richesse de son patrimoine architectural.

Toute l'année, l'office de tourisme organise des visites guidées « Laissez-vous conter les secrets des pierres », pour les groupes. En juillet et août, il propose aussi, aux individuels, cette visite commentée de l'ensemble du centre historique, incluant la découverte de l'église N.D. de Roscudon. Librement, vous pouvez également découvrir le circuit du patrimoine : « Petits tours et détours dans Pont-Croix ». Une fiche explicative est disponible à l'office de tourisme.

LA ROUTE DES MOULINS

Trois lieux pour comprendre les énergies renouvelables (entrée libre).

A Beuzec-Cap-Sizun, à l'abri des sous bois, le moulin à eau de **Kériolet** (propriété du Conservatoire du littoral), entièrement rénové et en état de marche, vous ouvre ses portes. Vous découvrirez comment fonctionne un moulin à eau et comment la farine y est fabriquée. Vous pourrez même en acheter, parmi une sélection de produits locaux qui vous sera également proposée.

A Goulien, la maison du vent propose une scénographie ludique et interactive pour comprendre le vent d'ici.

A Clédén-Cap-Sizun, deux moulins sont à visiter : les moulins à vent de **Trouguer**. Vous pourrez découvrir leur fonctionnement et une exposition «moulin et meunier». Un sentier de découverte vous mènera au four à pain puis vers la chapelle Saint-They. Des animations diverses sont proposées tout au long de la saison.

DOLMENS & MENHIRS

L'ouest Cornouaille a hérité d'un riche patrimoine préhistorique. C'est à Plouhinec, sur le site de **Menez Drégan**, dans une grotte cachée dans la falaise, que l'on a trouvé les restes du plus ancien foyer humain d'Europe de l'Ouest, datant d'environ **450 000 ans**. Le centre d'interprétation y dévoile les spécificités des sites archéologiques (la grotte de Menez Dregan, les dolmens de la pointe du Souc'h et l'allée couverte de Pors Poulhan) et des hommes qui les ont fréquentés. Il y a aussi le **Musée de la Préhistoire Finistérienne à Penmarc'h**, face à la mer, tout près de la plage de Pors-Carn. Dans un site remarquable, il invite le visiteur à découvrir une collection exceptionnelle de **3 000 pièces archéologiques**. Enfin, chez nous, vous ne serez jamais très loin d'un dolmen, d'un menhir émergeant à marée basse ou d'impressionnants mégalithes perdus dans les hautes herbes.

Un guide de découverte « Sur les traces des premiers hommes » vous permet de repérer tous les sites préhistoriques de l'ouest Cornouaille (6 € en office de tourisme).

Le dépliant « Ces premiers paysans qui élevèrent des mégalithes » localise une vingtaine de mégalithes en Pays Bigouden Sud dont une dizaine avec table d'interprétation.

L'ILE TRISTAN

Située à quelques encablures de Douarnenez, l'Île Tristan (propriété du Conservatoire du littoral) est accessible uniquement à marée basse.

Une occasion exceptionnelle d'aller à la découverte de cette terre de rêves et de légendes.

L'île se dévoile pas à pas, au détour d'un chemin, où s'entrecroisent les amours de Tristan et Iseult, le brigand La Fontenelle et les innombrables fêtes mondaines des derniers propriétaires.

L'office de tourisme de Douarnenez organise des visites guidées, renseignez-vous.



DES ESPACES NATURELS PRESERVÉS

La réserve naturelle du Cap-Sizun

Elle protège un ensemble exceptionnel de landes, de falaises de 70 m de haut et d'îlots battus par le vent et les vagues, sur environ 3 km de côte. Des centaines d'oiseaux marins y viennent au printemps s'installer pour quelques mois et s'y reproduire : des craves à bec rouges, des guillemots de Troil, des mouettes tridactyles, des pétrels, des fulmars boréal, ... qui construisent leurs nids à flanc de falaise ou sur les rochers.

Des visites guidées sont proposées par la SEPNB. Tél : 02 98 70 13 53.



La baie d'Audierne

La baie d'Audierne s'étend en un large arc de cercle de près de 4,5 km, depuis la Pointe du Raz jusqu'à la Pointe de Penmarc'h.

Patrimoine naturel remarquable, elle est constituée de lagunes et de marais littoraux dont les eaux sont retenues par un ensemble de

cordons de galets ou de dunes bordant la plage. A l'abri de vastes roselières, près de 300 espèces d'oiseaux nichent ou trouvent une étape migratoire salutaire.

Des balades Nature sont proposées par la Maison de la Baie d'Audierne : <http://sitenaturel-baiedaudierne.jimdo.com/>

Le site naturel des Plomarc'h à Douarnenez

Vingt hectares à votre disposition, pour petits et grands, au bord du sentier côtier, avec une vue imprenable sur la baie de Douarnenez.

A consulter : la carte et le livret de découverte du patrimoine naturel «La pointe de Cornouaille grandeur nature» et sa version interactive : www.nature.ouest-cornouaille.com.

LA POINTE DE LA TORCHE



& LE NAUTISME

La Torche à Plomeur reste le spot le plus fameux de Bretagne et le plus investi, en toute saison, par les surfeurs. Les autres spots de l'ouest Cornouaille valent aussi le détour : Penhors, la baie des Trépassés...

Des balades nautiques estampillées Nautisme En Bretagne ont été spécialement mises en place pour vous proposer une découverte originale, en voici quelques exemples :

- kayak autour de la Pointe du Raz ;
- balade gourmande bigoudène ;
- balade palmée au bout du monde ;

- balade en voilier en baie d'Audierne ;
- la rivière de Pont-l'Abbé en kayak ;
- chaloupe en baie de Douarnenez...

Les clubs et associations vous accueillent également pour la pratique des activités nautiques : kayak, plongée, voile, surf...

A consulter : www.nautisme-finistere.com

LES CHEMINS DU PATRIMOINE

Pour vous raconter l'histoire de l'ouest de la Cornouaille, pour vous dire la vie des hommes et des femmes ainsi que le contexte historique qui a vu naître ces monuments, 15 circuits de découverte thématiques, avec des panneaux explicatifs, ont été mis en place, souvent, le long des chemins de randonnée. Ils viennent compléter les nombreux musées et centres de découverte qui jalonnent le territoire.

Un dépliant présente l'ensemble de ces circuits et chacun de ceux-ci est décliné dans une fiche particulière plus détaillée. À disposition gratuitement dans les offices de tourisme (également disponible en anglais).



ILE DE SEIN

L'île de Sein est à votre portée, à juste une heure de bateau du port de Saint-Evette à Esquibien !

La traversée sent déjà l'aventure... On longe les falaises et tout s'impose avec force : les rochers de la Pointe du Raz et le phare de la Vieille, invincibles, au loin les remous où s'agitent les bars sauvages..

Déjà l'île arbore ses couleurs : des façades peintes, des ruelles étroites, un décor étonnant et chaleureux.

À noter : l'île est à seulement quelques mètres au dessus du niveau de la mer (peu de relief et de dénivélé), idéale pour les balades en famille ! Le tour de l'île peut-être fait en deux heures.

Mairie de l'île de Sein : www.mairie-iledesein.com



LA POINTE DU RAZ EN CAP-SIZUN

C'est, bien sûr, l'incontournable de l'ouest Cornouaille et du Finistère !

Véritable emblème de notre bout du monde, vous ne pouvez partir d'ici sans avoir vu les derniers rochers sombrant dans l'abîme, l'Ar Men et l'île de Sein à l'horizon.

La Pointe du Raz est une belle introduction aux falaises qui longent la côte nord du Cap Sizun et qui offrent une vue saisissante sur la mer déchainée et la presqu'île de Crozon. Abris d'oiseaux des mers menacés, refuges pour les hommes de l'âge de fer, ces larges espaces, entretenus avec soin, sont encore plus riches quand on les découvre avec un guide.

En 2013, le Grand Site de France de la Pointe du Raz en Cap-Sizun s'est agrandi, passant de 200 à plus de 2000 hectares. Il s'agit, à ce jour, du seul ensemble de paysages remarquables labellisés par le Ministère de l'Écologie en Bretagne.

Grand site de la Pointe du Raz en Cap-Sizun
www.la-pointe-du-raz.com

QUELQUES CONSEILS

NOS RANDOS COUP DE COEUR

Nous vous proposons une sélection de nos plus belles randonnées :

- PR 1 - La Pointe de la Torche à Penmarc'h
- PR 10 - La rivière de Pont-l'Abbé
- PR 17 - Les vallées de Plogastel-Saint-Germain
- PR 26 - Les étangs de Languidou à Plovan
- PR 33 - Des roches blanches au Port-Rhu
- PR 38 - Le tour de la Pointe du Raz à Plogoff
- PR 45 - Le circuit de Poullan-sur-Mer
- PR 50 - Le circuit des Korrigans à la Pointe du Millier à Beuzec-Cap-Sizun.

LES BALADES A FAIRE EN FAMILLE

Voici une sélection de sentiers particulièrement adaptés à la balade en famille, à l'abri des voitures :

- la balade interactive avec Titouan, dans le bois de Landudec (guide multimédia ou application GPTO sur smartphone)
- la balade des Plomarc'h à Douarnenez
- le bois du Névet, dans le Pays de Douarnenez
- les bords du Goyen dans le Cap-Sizun
- les Voies Vertes : de Pont-l'Abbé à Pluguffan et de Douarnenez à Guengat (direction Quimper)
- le chemin de halage, le long de la rivière de Pont-l'Abbé.

LA BAIE D'AUDIERNE À VÉLO

La baie d'Audierne peut se découvrir à vélo, de la Pointe du Raz à la Pointe de Penmarc'h (et inversement), sur 70 km environ, en suivant deux itinéraires jalonnés :

► La **véloroute littorale** est un itinéraire cyclable, proposé sur petite route et à partager avec les voitures. Spécialement balisé pour les cyclistes, il prévoit des points de repos avec tables de pique-nique et/ou toilettes. Le tronçon de la baie d'Audierne est une section d'un itinéraire qui permettra, à terme, de longer les côtes finistériennes à vélo et plus largement celles d'Europe.

► « **La Route du vent solaire** » est un parcours de découverte qui vous permettra, par le biais de 13 tables de lecture, de comprendre les paysages et le patrimoine qui s'offrent à vous. Il coïncide souvent avec la véloroute mais encourage quelques petits détours au pied des lieux historiques de la baie d'Audierne.

Un document de présentation sera disponible à l'été 2013.

LES VISITES GUIDÉES

Certains offices de tourisme vous proposent des visites guidées pour découvrir l'histoire, les savoirs-faire et les secrets de notre bout du monde :

- office de tourisme du Pays de Douarnenez
- office de tourisme de Pont-Croix
- office de tourisme de Penmarc'h.

D'autres structures vous proposent des balades nature et randonnées découverte, renseignez-vous auprès des offices de tourisme.

LES HÉBERGEMENTS RANDO

Différents établissements sont labellisés «Rando Accueil» dans l'ouest Cornouaille, de plus, les offices de tourisme tiennent à votre disposition une liste d'hébergements situés le long du GR34 et/ou adaptés aux groupes. N'hésitez pas à les contacter, ils vous aideront à organiser votre séjour.
Voir contacts au dos.

AGENDA RANDO 2013

- le 24 mars : le trail bigouden à Plonéour-Lanvern
- le 7 avril : les Tulipes à VTT
- le 8 mai : randonnée à Pouldergat
- le 9 juin : trail du Cap-Sizun, sur les rives du Goyen
- le 16 juin : la Rando du Cap, pour découvrir le Grand Site de France «Pointe du Raz en Cap-Sizun»
- le 23 juin : rando VTT en Cap-Sizun
- le 28 juillet : la Plomeur Cyclo
- le 15 août : Semi marathon à Plovan
- le 22 septembre : Rando Penmarc'h VTT
- le 10 novembre : le Plogastrail à Plogastel-Saint-Germain



PENN AR BED,
le bus à 2 €
dans tout le Finistère

Le Conseil Général du Finistère a développé un réseau de bus sur l'ensemble du département, de juin à septembre 2013 des lignes de bus expérimentent l'accueil des cyclistes et de leur vélo (8 places disponibles). Ce service sera gratuit et sans réservation. Pour notre secteur il s'agit des lignes Quimper-Audierne et Quimper - Penmarc'h. Pour plus d'information rendez-vous sur www.viaoo29.fr.

Cornouaille ouest

POINTE DU RAZ / CAP SIZUN
BAIE DE DOUARNENEZ
PAYS BIGOUDEN



4 La Pointe du Souc'h - Plouhinec



3 La Pointe du Raz - Plogoff



2 Le moulin de Kériolet - Beuzec-Cap-Sizun



1 Ile Tristan - Douarnenez

- La Pointe du Raz en Cap-Sizun, le site emblématique du Finistère
- 200 km de linéaire exclusivement côtier
- Plus de 1000 km de sentiers balisés et sécurisés (côtiers, pédestres et VTT)
- 53 boucles PR Promenade et Randonnée
- 2 formules de randonnée itinérante sur le GR34 (6/7 jours et 3/4 jours)
- 65 km de véloroute balisée le long de la baie d'Audierne et 2 voies vertes
- Des balades nautiques estampillées balade et rando nautique en Bretagne
- Des hébergements adaptés aux randonneurs
- Des petits commerces de proximité pour se ravitailler
- Un patrimoine riche et protégé.

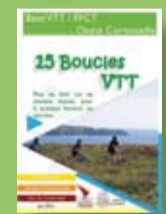
LES GUIDES DE PROMENADES ET RANDONNÉES



■ GR La côte de Cornouaille de la Pointe du Raz aux Montagnes Noires®. 14,90 €



■ PR Le Pays Bigouden, le Pays de Douarnenez et le Cap Sizun... à pied®. 14,30 €
Fiche à l'unité : 1 €



■ 15 BOUCLES VTT dans l'ouest Cornouaille topo intégral 6 €
Fiche à l'unité 0,50 €



■ Carte IGN ouest Cornouaille. 8,60 €



■ Les chemins du patrimoine, 15 circuits d'interprétation déclinés en fiches individuelles. Gratuit.



■ Dépliant de la Route du Vent Solaire. Gratuit.



■ Le guide découverte 2013 de l'ouest Cornouaille (Pays Bigouden, Pointe du Raz-Cap Sizun, Baie de Douarnenez) Gratuit.

■ Des circuits en itinérance sont proposés sous forme de fiches. Gratuit.



5 Penhors à Pouldreuzic en baie d'Audierne



6 Découverte de l'estran - Penmarc'h



7 Le Guilvinec



8 Balade en kayak sur la rivière de Pont-l'Abbé