

Marche Dynamique, les 3 J à Douanenez-Tréboul (29 - 30 avril, 1^{er} mai 2019)

Il est 7h15 lundi 29 avril et les 62 randonneurs et randonneuses (nouveau record !!!, l'an dernier 55) se répartissent dans les différentes voitures du covoiturage. Nous quittons Ploemeur en direction de la Baie des Trépassés (sur les communes de Plogoff et de Cléden Cap Sizun), premier point de départ de randonnée.

Plogoff En février 1980 toute une population refuse l'installation d'une centrale nucléaire à deux pas de la Pointe du Raz, face à l'île de Sein, dans cette baie d'Audierne ouverte sur l'Atlantique. Six semaines de luttes quotidiennes menées par les femmes, les enfants, les pêcheurs, les paysans de cette terre finistérienne, désireux de conserver leur âme. Six semaines de drames et de joies, de violences et de tendresses... l'épopée des gens du Cap Sizun, face aux pressions de notre société moderne.

De ce combat des bretons appelé « Plogoff, des pierres contre des fusils », il reste un film documentaire réalisé en 1981 par Nicole et Félix Le Garrec. Ce documentaire sera projeté en version restaurée au 72^{ème} festival de Cannes du 14 au 25 mai 2019.

J1 matin, la Pointe du Van, circuit de 10 km

L'ensemble des marcheurs et marcheuses est au rendez-vous au parking de la Baie des Trépassés, ciel couvert, température douce, pas de vent. A 9h45 le départ de la randonnée est donné, direction la Pointe du Van, promontoire rocheux situé à l'ouest du Cap Sizun.

Le premier arrêt s'effectue à la chapelle Saint Tugdual datant du XVIII^{ème} siècle, de forme allongée et possédant une seule nef. Nous traversons le village de Kerléodin et arrivons au GR 34. Nous prolongeons jusqu'à la Pointe de Castel Meur (Grande Forteresse) par un sentier très étroit, bordé d'ajoncs très fleuris et d'épineux qui chatouillent les mollets fraîchement découverts. Quelle vue ?.



Départ Baie des Trépassés



Chapelle Saint Tugdual



Intérieur chapelle



Pointe de Castel Meur



Le groupe



Vue sur la Pointe du Van

Nous longeons la mer jusqu'à la Pointe du Van en admirant de magnifiques paysages, la côte très découpée, la vigilance absolue, le sentier ne permet pas de relâcher notre attention. Nous redescendons sur la Baie des Trépassés en passant par la chapelle Saint They et sa fontaine, puis le petit port du Vorlen (lieu privilégié des plongeurs sous-marins). La chapelle surplombe la mer à quelques mètres seulement des falaises vertigineuses de la Pointe du Van.

On prétend que la cloche de la chapelle sonne d'elle-même pour avertir les bateaux du danger approchant et de la nécessité de se mettre sous la protection du saint.



C'est la chenille qui...



Chapelle Saint They



Toujours vigilant



Une vue parmi...



Au fond la Pointe du Raz



Plage de la Baie des Trépassés

Nous retrouvons les voitures pour le pique nique sur la plage précédé d'un apéro offert par Evelyne pour ses « 60 printemps ». Le soleil fait son apparition, la plage est idéale pour se ressourcer, l'ambiance est « nickel » et le far de Christiane « cale » définitivement les estomacs.



Ils sont où mes 20 ans ?



Un bon pétillant



Paparazi piégé



Très apprécié



Le luxe



A défaut de fauteuils



Cool



Le bonheur sur la plage



On papotte



Prêt à repartir

J1 après-midi, la Pointe du Raz, circuit de 9 km

La côte du départ jusqu'au village de Kerheneau nous rappelle vite la réalité, chacun cherche son second souffle, la parole se fait rare. Cette première difficulté franchie et après des chemins plus confortables voici le magnifique village de Saint Michel et sa chapelle, datant du XVI^{ème} siècle. C'est une chapelle fort simple, 19 m de long, 8 m de large, deux portes, comportant de nombreuses statues et deux tableaux en bois de 1770 représentant des scènes de la pêche aux merlus. Descente vers la mer, le sentier côtier nous mène jusqu'à la magnifique Pointe du Raz, nous y croisons de nombreux touristes venu admirer ce bout du monde sous un soleil rayonnant.

La pointe du Raz est un promontoire rocheux constituant la partie la plus avancée vers l'ouest du cap Sizun, face à la mer d'Iroise au sud-ouest du Finistère. Située à l'ouest de la commune de Plogoff, elle forme une « proue » d'une hauteur de 72 mètres dominant le Raz de Sein, avec ses phares de la Vieille et de Tévenec.



Beau décor fleuri



Petite pose



On avance



Nos gilets jaunes



La Pointe du Raz



Attention descente

Petite pose le temps de se désaltérer, prendre quelques photos, on écoute un guide accompagnant des touristes. Nous reprenons la marche sur des sentiers bien aménagés entourant le site. La difficulté est bien présente et c'est avec soulagement que nous distinguons l'hôtel signalant le parking des voitures. Ouf !!!

Nous prenons la direction de Tréboul et rejoignons après 30 minutes « Les Résidences d'Armor » notre centre d'hébergement. Il est situé sur la plage des Grands Sables de Tréboul-Douarnenez, récupérons les clés des chambres. Patrick et Michel profitent de cet instant pour lancer la commande de sandwiches, de la boulangerie JAIN, pour les deux jours à venir. Un apéro d'accueil est offert par l'établissement.

Une bonne ambiance règne pour le repas du soir. Après les « footex » se rendent au bar voisin (quelle chance, si près) et assistent à la rencontre FCL – Auxerre, résultat décevant 2 – 2. Pour d'autres c'est une petite promenade locale le long de la plage. Mais une bonne nuit va nous être profitable, la journée du lendemain annonçant 22 km.

A demain pour une nouvelle découverte...

Patrick et Michel

J2 Tréboul (« Les Résidences d'Armor ») – GR 34 – la Pointe de la Jument – Poullan/ Mer – Tréboul, circuit de 22 km

Après une bonne nuit de récupération et un petit déjeuner consistant, pendant que le groupe se restaure, les animateurs se rendent à la boulangerie JAIN prendre livraison des sandwiches commandés la veille. Le boulanger, très sympathique nous offre du gâteau breton !!!

9h00 délivrance des casse-croûtes, puis préparation au départ.

Météo : temps idéal. A 9h45 nous quittons « Les Résidences d'Armor » par la plage pour accéder directement au GR34. Au bout de quelques hectomètres Laurence est victime d'une chute malheureuse (sans gravité) et va, par précaution, nous abandonner.

1,5 km plus loin nous sommes à la Pointe de Leydé, fameux point de vue qui nous permet d'avoir une vision globale de la superbe Baie de Douarnenez avec légèrement sur notre droite le Ménez-Hom qui culmine à 330 m, à son pied Saint Nic et la longue plage de Pentrez où l'on pratique le char à voile.



Le départ est proche



Les « Résidences d'Armor »



Une vue

Le sentier côtier sur lequel nous cheminons est très exigeant, escarpé et vallonné. Un peu après les Roches Blanches, aux alentours du 3ème km, un groupe de 16 randonneurs guidé par Daniel Pichodo et Bertrand Vigier bifurque vers l'intérieur des terres pour rejoindre le tracé initial du côté de Quillouarn. Ils effectuent ainsi un parcours de 14 km.

Vers le 7ème km on arrive à la Pointe de la Jument. Petite pause et coup d'oeil sur la côte en face, nous découvrons Crozon, Morgat sa plage et ses grottes, et le magnifique Cap de la Chèvre. Nous quittons le GR34, tournons le dos à la mer et mettons le cap au sud.

Midi approche et l'heure du pique-nique également. Une demi heure plus tard nous nous arrêtons dans un chemin de terre pour nous restaurer et nous détendre.



Pique



Nique



Herbeux



De Douarnenez à la Pointe de la Jument

Après 35 mn nous repartons pour les 13 bornes restantes sur un profil plat et plus rapide dans la campagne. Nous passons par Lanergat, Kerdréal, Tréota, Quillouarn, Kergoulinet, pour arriver dans les faubourgs de Douarnenez et descendre vers le Port Rhu où se trouve le port musée inauguré en 1993, consacré aux bateaux, aux hommes et métiers de la mer. Après y avoir flâné un petit moment nous remontons vers « Les Résidences d'Armor » en longeant le port de plaisance, admirant l'île Tristan et passant près du cimetière qui surplombe la mer.

Une dernière photo plage des Sables Blancs et nous rejoignons la résidence, il est 16h15. La boucle de 22 km est bouclée, il reste du temps à certains pour aller se baigner soit dans la grande bleue, soit dans la piscine, ou se désaltérer dans le café attendant au centre d'hébergement.



Port Rhu



Plage des Sables Blancs



Ile Tristan

Ce fut une journée superbe, très variée, une côte très découpée avec des portions escarpées, de belles vues, une campagne de petits champs, le port de plaisance de Tréboul-Douarnenez, sous un magnifique soleil. Nous la terminons par un apéritif pétillant avant un dîner très correct.



Apéro au centre d'hébergement



Commande sandwiches



Parc « Résidences d'Armor »



La Tonique



De l'animation au repas

A demain pour de nouvelles aventures...

Jeannine et Gilles

J3 Sainte Evette (Esquibien) – Primelin – GR 34 – Sainte Evette, circuit de 15,5 km

Nous quittons « Les Résidences d'Armor » (avec un excellent souvenir) à 9h30 pour se rendre à Sainte Evette (Esquibien) point de départ de notre dernière randonnée.

Tous les marcheurs et marcheuses sont au rendez-vous. Il est 10h15, nous commençons cette troisième journée avec un départ à la chapelle de Sainte Evette entièrement restaurée en 1770, puis passons devant sa fontaine et son calvaire.

La légende de Sainte Evette, la sainte aux trois couronnes, patronne des pêcheurs de la Baie d'Audierne, rapporte ceci. Sainte Evette se retirait dans les terres pour prier. Les habitants de la contrée étaient païens. Ceux du rivage, hommes tranquilles n'inquiétaient la sainte en aucune façon. Il n'en était pas de même des habitants de l'intérieur, qui, la voyant faire des signes de croix, l'accusaient de maléfices et la traitaient de femme de désordres et de sorcière. Ils la poursuivaient et la frappaient avec les fourches de fer qui leur servaient à jeter la lande dans les fours à pain.

Extrait de <http://audierne.info/la-chapelle-ste-evette/>

Nous empruntons un sentier entouré d'anciennes chaumières bien rénovées, traversons Kerhuon. Le Créac'h, Custrein par un chemin sinueux délimité de petits talus herbeux et/ou pierreux. La magnifique chapelle de Saint Tugen nous accueille, on profite de petites friandises et d'eau.



Port d'Audierne



Chapelle Sainte Evette



Chapelle Saint Tugen

Il s'agit d'une chapelle des XVI^{ème} et XVII^{ème} siècles, sa monumentale tour carrée est haute de 28 m, l'édifice fait 29 m de long et 25 m de large. Son porche est considéré comme un « magnifique exemple de la renaissance bretonne ». Elle est entourée d'un placître renfermant un cimetière, une fontaine et un calvaire.

Nous regagnons le GR 34 en passant par la chapelle Saint Théodore, le village de Kerven et la commune de Primelin. En empruntant le route du Paradis nous arrivons sur la plage au niveau de la pointe du Castel. Ce parcours est constitué d'étroits sentiers et de routes empierrées. Les arbres sont quasi inexistant, probablement lié aux forts vents de la mer. De superbes longères agrémentent les différents hameaux.



Armérie maritime ou
oeillet marin, gazon d'Olympe,...



A la chapelle Saint Théodore



Eglise de Primelin

Nous profitons de l'anse de Porstarz, bien protégée en sa partie basse, pour notre pique nique amélioré d'un kouign amann également offert par la boulangerie JAIN).



Pique



Nique



à Porstarz

Nous rejoignons Sainte Evette par le GR 34 bien plus doux que les jours précédents. Nous découvrons des grottes marines, des mini-calanques, et après la plage de Trez-Goarem les restes d'anciens fours à goémon et les vestiges de treuils de levage.



GR « douceur du sable »



Pose au canon de
Pen Ar Enez



La fin est proche...



L'architecte du mur derrière



Petit coin



insolite

Nous atteignons le petit port d'Esquibien, point de départ du bateau « Enez Sun III » pour l'île de Sein, après 15,5 km.

Yves et Gérard

L'activité goémonière dans le Cap Sizun

Les algues sont des végétaux dépourvus de feuille, de tige et de racine. Elles jouent un rôle essentiel dans l'environnement puisqu'elles produisent plus de la moitié de l'oxygène de notre environnement.

C'est la découverte de l'iode en 1811, qui va donner à l'activité goémonière une toute autre ampleur dans la seconde moitié du XIX^{ème} siècle. Des usines voient le jour à Audierne. Cette exploitation industrielle durera jusqu'aux années 1950.

La côte escarpée du Cap Sizun rend difficile l'acheminement du goémon (surtout les grandes laminaires) de la grève vers la terre. Longtemps c'est à l'aide de civières portées à bout de bras que la récolte passait l'obstacle de la falaise. Au début du XX^{ème} siècle, des dizaines de mâts, hauts de 5 à 6 m sont dressés sur la côte d'Esquibien. On y tend des câbles qui descendent jusqu'à la plage et sur lesquels sont fixés des poulies. Le goémon chargé dans des paniers en osier, est hissé du haut de la falaise par la force d'un cheval ou d'un treuil. Le goémon est étendu et mis à sécher quelques jours, comme le foin il est régulièrement retourné. Puis, il est entassé auprès des fours en attendant la fin de l'été.

Un four est une rigole d'une dizaine de mètres de long, de 60 cm de large et de 40 cm de profondeur environ. Des dalles de pierres tapissent le fond et les parois de la fosse. Des dizaines de fours ont été ainsi construits tout le long de la côte.

Le feu y est allumé avec des genêts et des ajoncs. Quand le four est chaud, on ajoute les laminaires sèches en couches minces. La température atteint 800°C. Une bouillie grise se forme après plusieurs heures. On la remue avec de gros bâtons ferrés, les pifons, jusqu'à obtention d'une bouillie homogène. Dans cet état pâteux, on sépare la masse en blocs de 50 cm environ avec des dalles de pierre.

On obtient ainsi lors du refroidissement des blocs ou « pains de soude » d'environ 50 kg et la soude récoltée était vendue à l'usine d'Audierne. Il fallait environ 1 tonne de goémon vert pour obtenir un bloc de 50 kg de soude dont l'usine extrayait au mieux 1 kg d'iode.

(extrait des panneaux « La route du Vent Solaire » présents sur le circuit)



Activité goémonière

Pot de l'amitié au bar « Le NEPTUNE » à Esquibien, face à la Plage de Trescaderc.
Le rafraîchissement est très apprécié de tous, agrémenté de morceaux de cake de Marie-Christine.
Retour à Ploemeur vers 17h30

Nous avons vécu 3 jours exceptionnels avec une superbe météo et avalé 56,5 km. « Les Résidences d'Armor » au top, une ambiance très agréable, des paysages de campagne, des vues maritimes, des côtes sauvages le long du GR 34, très découpées et escarpées, de magnifiques plages, ... nous gardons un excellent souvenir.

Pour terminer ce compte rendu rendez-vous à l'adresse suivante pour une vidéo de Laurence, présente à notre arrivée au port d'Esquibien (copier le lien dans votre opérateur internet si pas d'accès direct avec un clic gauche).

<https://photos.app.goo.gl/xanjJed91gkpKmLVA>



Rafraîchissement après trois jours de toute beauté

C'EST QUAND LES PROCHAINS 3 J ?

Merci aux 62 randonneuses et randonneurs très disciplinés le long des différents parcours.

L'équipe Marche Dynamique avec de l'aide de la Tonique