

GR34/CAP-SIZUN/POINTE DU RAZ/ILE DE SEIN



La pointe du Raz. © MPL

Le port-abri de Bestrée. © MPL

Kastell Koz. © MPL

Départ pour l'île de Sein. © S. Stagnara

GR34(©). Poul Mostrée. © MPL

JOURNEES RANDOS-DECOUVERTE

Terre de randonnée et terre paysanne surplombant la mer d'Iroise dans laquelle les ligneurs de bar traquent le poisson, le Cap-Sizun regorge de sentiers propres à ouvrir l'appétit ... et la curiosité des marcheurs !



Suivez Marie(-Pierre) sur le GR34. Elle propose de vous faire découvrir l'incontournable Pointe du Raz ou l'île de Sein, elle vous guide sur le sentier côtier et le long du Goyen jusqu'à la Petite Cité de Caractère de Pont-Croix. Au détour du sentier, elle vous invite à pousser la porte d'un moulin à farine, à observer la vente sous la criée et accepter une petite pause-café dans l'ancre d'un torrificateur. Au menu de chacune de ces journées de randonnée et de visites inédites :

- un itinéraire de 9 km à 14 km sur le sentier littoral (GR34) avec transfert en taxi sur le départ et l'arrivée pour profiter au maximum du littoral (pas de km superflus)
- des rencontres avec les habitants du Cap-Sizun qui ouvrent leurs établissements (visite située à proximité du circuit : pas de km superflus)
- des picnics composés à partir d'excellents produits issus des établissements et des marchés situés sur la balade du jour (repas sains et équilibrés : pas de kg superflus !)

LE PIED MARIN : Pointe du Raz/Raz de Sein et Poulgoazec : des ports-abri à la criée

8h départ du lieu de rdv vers le port-abri de **Feunteun Aod**. (transfert assuré par nos soins)

Randonnée sur GR34(©) vers la POINTE DU RAZ. Départ de Feunteun Aod, halte au port-abri de **Bestrée**. Découverte, depuis la pointe, du **Raz de Sein** et des zones de pêche des **ligneurs de bar**.

13h30 transfert en taxi jusqu'à Poulgoazec, de 14h à 16h : **visite guidée de la criée**, organisée par la mairie de Plouhinec

à partir de 54€/pers. Comprenant les transferts, le picnic, la visite de la criée, la prise en charge du groupe de 8h à 16h avec accompagnement rando. **Nombre de participants** : 3 à 10 personnes. **Niveau marche** : tout niveau (9 à 12 km) **Équipement** : voir ci-après.

AU PHARE ET AU MOULIN, la pointe du Millier-pointe de Kastell Koz

8h 45 départ à pied du parking de la pointe du Millier (ou autre en option)

Randonnée sur GR34 (©) vers la POINTE DE KASTELL KOZ. Départ de Pennarun sur le GR34(©), vers la petite crique de Pors Vag, découverte du vallon de Kériolet et **visite du moulin à eau (1h15)**. Halte au phare du Millier. **Picnic entre le phare du Millier et Pors Péron**. Marche jusqu'à l'éperon barré de **Kastell Koz** (pointe de Beuzec) puis de la plage secrète de **Pors Dour**.

17h. Retour vers le parking du Millier assuré par nos soins

à partir de 44 €/pers. Comprenant les transferts en taxi, le picnic, la visite guidée du moulin, la prise en charge du groupe de 8h45 à 17h30 avec accompagnement rando. **Nombre de participants** : 3 à 14 personnes. **Niveau marche** : tout niveau (13km). **Équipement** : voir ci-après.



La criée. © MPL

La brûlerie Savina. © MPL

Suivez le guide !

Helix Aspera Aspera.

Dans le phare de Sein. © MPL



Port-abri de Heign Hass. © MPL

Ile de Sein © J. Chevalier

Kériolet © S. Stagnara

Goyen, rive gauche. © MPL

Ile de Sein. © MPL

L'ABER À BOIRE : PONT-CROIX ET LA RIA DU GOYEN

8h 45 départ à pied du port d'Audierne (ou autre en option)

Randonnée sur sentier côtier (rive gauche de l'estuaire du Goyen) vers **POINT-CROIX**, petite cité de caractère. **Picnic sur la place du marché**, balade dans les ruelles. Et 14h à 15h, **les torrificateurs de la brûlerie Savina** nous font découvrir leur activité et déguster leur café.

Retour à Audierne par la rive droite du **Goyen**

à partir de 39 €/pers. Comprenant le picnic, la visite de la brûlerie, la prise en charge du groupe de 8h45 à 17h30 avec accompagnement rando. **Nombre de participants** : 3 à 14 personnes. **Niveau marche** : tout niveau (14km). **Équipement** : voir ci-après. **Option** : le jeudi repas de crêpes sur le marché au camion de Fred (excellent rapport qualité/prix)

Les pieds sur terre ? JOURNÉE DÉCOUVERTE DE L'ÎLE DE SEIN

8h15 ou 8h45 : rendez-vous à l'embarcadère de la Penn Ar Bed 45 minutes avant le départ en bateau pour l'île de Sein (9h en juillet-août, 9h30 hors juillet-août)

Traversée pour l'île de Sein à bord de l'Enez Sun (1H). Commentaires sur le paysage côtier et marin

Découverte de l'île, du port jusqu'au phare et à la chapelle Saint Corentin. Montée en haut du phare si les conditions météo le permettent. Picnic.

Retour sur le continent (départ de l'île à 16h hors juillet-août, à 15h30 ou 18h30 en juillet-août)

à partir de 54€/pers. Comprenant la traversée commentée, le picnic, la visite guidée de l'île. Visite du phare : 1,50€/pers. **Nombre de participants** : 7 à 15 personnes. **Niveau marche** : tout niveau. **Équipement** : voir ci-après. **En juillet-août, 59€/pers** avec retour possible par le bateau de 18h30



« TYPICNIQUES »

composés de produits locaux en rapport avec le thème de la sortie, les picniques sont une autre façon d'explorer les richesses du Cap-Sizun : maquereaux fumés, salade blé noir, fromage de chèvre de Plogoff, ficoïde glaciale, chou kale, café Savina ... vous n'êtes pas au bout de vos surprises ;-)

l'estomac dans les talons

Option crêpes possible le jeudi, jour du marché à Pont-Croix

ORGANISATION/ENCADREMENT : Marie(-Pierre) l'Aot accompagne des séjours rando à la Pointe du Raz commercialisés par Allibert et la Compagnie des Sentiers Maritimes depuis 2010. Installée dans le Cap-Sizun depuis 1996, elle connaît bien le territoire et ses richesses et adapte la journée au rythme des participants, aux conditions météo

EQUIPEMENT : gourde (1L eau/pers) chaussures de marche, vêtements de pluie, polaire pour les pauses, crème solaire, bonnet et casquette, petit sac à dos, 1 bol plastique et 1 grande cuillère pour la salade, 1 gobelet pour le café, 1 canif.

AUTRES BALADES : nous proposons également des sorties avec visite de ferme hélicicole, distillerie, etc et/ou sur la **COTE DE LA RESERVE DU CAP-SIZUN / LES CRIQUES DE PECHEURS DE GOEMON**

CONTACT : MARIE l'Aot. Au Raz de la pointe. BP55. 29790 Audierne. 06 89 50 09 85 .

www.aurazdelapointe.com



Picnic à Pont-Croix. © MPL



Lescogan. © MPL



A bord de l'Enez Sun. © J. Chevalier



Sein. © S. Stagnara



Pors Dour © MPL