

## Le Morbihan... à pied®

infos pratiques de la FFRandonnée : voir page 4

N°	Durée	Nom du circuit	page	N°	Durée	Nom du circuit	page
1	3h30	Circuit de Minez Pempen	22	23	3h45	Entre terre et Vilaine	72
2	3h	Saint-Maur	24	24	2h30	L'écluse	74
3	3h	Les chapelles du Fauët	26	25	6h	Val de Vilaine	76
4	4h30	Circuit de Pontcallec	28	26	3h25	Les buttes de Vilaine	78
5	4h	Les sources de l'Aër	30	27	1h50	La pointe du Bile	82
6	3h15	Circuit de Crénénan	34	28	3h	Circuit des trois rivières	82
7	2h20	Les asphodèles	36	29	5h30	Circuit des deux vallées	86
8	3h30	Circuit des chapelles	38	30	3h	Circuit des Palis	88
9	5h	Le grand circuit de Bubry	40	31	3h30	Sentier des Popinettes	90
10	3h40	Tro ar vour'ch	44	32	3h	La vallée du Condat	92
11	3h	Les vallées du Plurit et du Resto	46	33	2h30	Circuit de la Villeneuve	94
12	2h	Circuit des chapelles Saint-Mériadec et Saint-Molvan	48	34	3h	Circuit des Moulins	96
13	3h30	Le barrage de Guerlédan	50	35	2h50	La pointe du Grand Mont	98
14	3h30	Circuit du canal et de la Rigole d'Hilvern	52	36	2h30	L'anse de Tenno	100
15	3h	Circuit du petit tacot	56	37	3h	Chapelles et fontaines de Ploemel	102
16	3h30	Circuit des Rouëts	58	38	3h	Carado	104
17	2h	Circuit de la Rosaie	60	39	3h30	Les landes de Bignan	106
18	3h	Les landes rennaises	62	40	3h	Trobourk	110
19	3h	Saint-Maudé	64	41	3h	Ria d'Étel Saint-Ernan-la-Gouarde	112
20	3h10	Circuit des Croix	66	42	3h15	Circuit des forgerons	114
21	3h45	Boucle du Chaperon rouge	68	43	3h	Entre Loc'h et Laïta	116
22	3h	Porté par l'eau et le vent	70	44	3h45	L'enfer Kerlard	118
				45	1h15	D'art et d'histoire	120



## Bien préparer sa randonnée



Un PR labellisé par le Comité départemental de la randonnée pédestre est un itinéraire reconnu de qualité (paysages variés et présence de curiosités naturelles ou historiques) et qui satisfait aux conditions de pérennité, de sécurité et de respect des milieux traversés.

### QUATRE NIVEAUX DE DIFFICULTÉS À CONNAÎTRE

Les randonnées sont classées par niveaux de difficulté. Elles sont différenciées par des couleurs dans la fiche de chaque circuit.

**TRÈS FACILE** > Moins de 2 heures de marche

Idéale à faire en famille. Sur des chemins bien tracés.

**FACILE** > Moins de 3 heures de marche

Peut être faite en famille. Sur des chemins avec quelques passages moins faciles.

**MOYEN** > Moins de 4 heures de marche

Pour les randonneurs habitués à la marche. Avec quelquefois des endroits assez sportifs et/ou des dénivelées.

**DIFFICILE** > Plus de 4 heures de marche

Pour des randonneurs expérimentés et sportifs. L'itinéraire est long et/ou difficile (dénivelées, passages délicats).

### Durée de la randonnée

La durée est calculée sur la base de 3 km/h pour les balades vertes et bleues, et de 4 km/h pour les randonnées rouges et noires. La durée indiquée tient compte de la longueur et des dénivelées. Si vous randonnez avec des enfants, reportez-vous page 8.

### COMMENT SE RENDRE SUR PLACE ?

#### En voiture

Tous les points de départ sont en général accessibles par la route. Un parking est situé à proximité du départ de chaque randonnée. Ne laissez pas d'objet apparent dans votre véhicule.

**Veillez à ce que votre véhicule ne gêne pas le passage des engins forestiers ou agricoles, même le dimanche. Il est interdit de stationner derrière les barrières de routes forestières.**

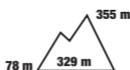
#### Par les transports en commun

L'accès par les transports en commun est signalé à la rubrique Situation de chaque itinéraire. Attention, certains services sont réduits ou inexistantes les week-ends, jours fériés et périodes de congés scolaires.

**SNCF > tél. 36 35 (0,34 euro/minute) ou [www.voyages-sncf.com](http://www.voyages-sncf.com)**

**Autocars TIM (transports collectifs du Morbihan)**

Service client, BP 400, 56009 Vannes Cedex, tél. 0810 10 10 56  
[www.lactm.com](http://www.lactm.com) ou [www.morbihan.fr](http://www.morbihan.fr)



Les dénivelées signalées dans ce guide sont approximatives et peuvent légèrement varier selon l'outil de mesure utilisé.





## L'ÉQUIPEMENT D'UNE BONNE RANDONNÉE

### Les chaussures

Les chaussures de randonnée doivent être confortables et garantir un bon maintien du pied et de la cheville. Si elles sont neuves, prenez le temps de les faire à votre pied avant. Les tennis seront limitées à une courte marche d'une ou deux heures.



### Le sac à dos

Un sac de 20 à 40 l conviendra largement pour les sorties à la journée.



### Les vêtements

Le système des « 3 couches » est fondamental : sous-vêtement en fibres synthétiques, pull ou sweat en fibre polaire, coupe-vent de préférence respirant.

### Équipement complémentaire

Une paire de lacets, de la crème solaire, une casquette, des lunettes, une trousse de secours, une boussole, un appareil photo.

## 4 indispensables à ne pas oublier !



### 1 > Bien s'hydrater

La gourde est l'accessoire indispensable, été comme hiver.



### 3 > Mieux observer

En montagne ou dans un parc, une paire de jumelles.



### 2 > Toujours dans la poche !

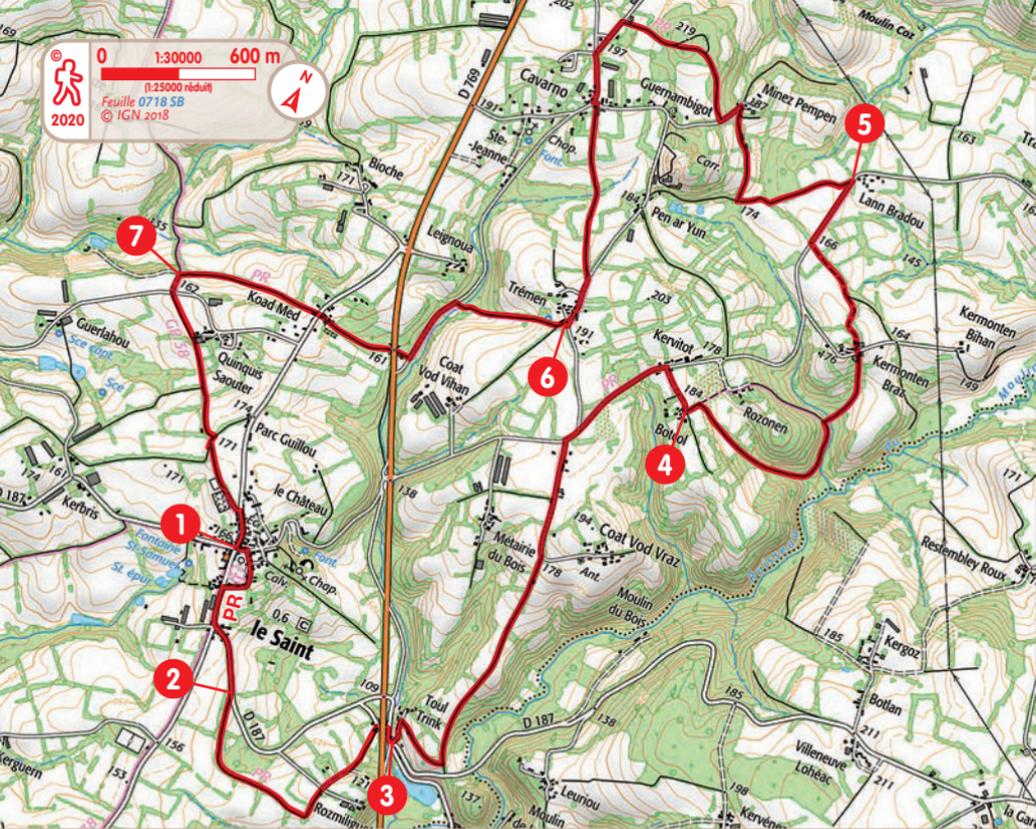
Un couteau multi-fonctions.



### 4 > Mieux se repérer

Une lampe torche en cas de tunnel, grotte.

**Autres >** un pique-nique ou, pour les courtes marches, quelques provisions qui aideront à terminer un itinéraire, surtout avec des enfants.



## HISTOIRE

### PARTIR TENTER SA CHANCE EN AMÉRIQUE

En 1880, nombreux sont ceux qui ne parviennent pas à tirer de la terre un revenu suffisant pour subsister avec leurs familles. L'argent gagné par les premiers migrants en Amérique fait rêver. Alors,

plusieurs centaines de paysans et travailleurs agricoles tentent leur chance de l'autre côté de l'Atlantique. Les usines, les exploitations agricoles et forestières accueillent les premiers aventuriers. Puis le mouvement prend de l'ampleur. Gourin et Le Saint constituaient, il y a quelques années, le quart de la communauté bretonne de New York. En 1993, l'Association Bretagne-Trans-America crée au château de Tronjoly le Centre de rayonnement de la Bretagne et des Bretons dans le monde. Les deux structures fondent en 1999 Bretagne-North America.



STATUE DE LA LIBERTÉ À GOURIN / PHOTO Y.B.

**Vous découvrirez, dans cette région de la Cornouaille morbihannaise, des chemins creux façonnés par les migrations dès l'époque romaine, jusqu'à celle du siècle dernier à la conquête de l'Amérique.**

**1** Quitter la place de l'église en direction du gîte Randoplume (GR® 38). Au bout de la rue Cadéron, emprunter à gauche la D 187. Ignorer la C 2 à droite (GR® 38) et continuer sur 300 m.

**2** S'engager à droite dans le chemin creux. Couper la petite route et descendre en face jusqu'à la D 769. Emprunter le tunnel pour la franchir et tourner à droite.

**3** Au carrefour, prendre la route à droite sur quelques mètres, puis monter par le chemin à gauche. Virer sur un sentier à droite. En bas, s'élever par le chemin à gauche (*ancienne voie romaine*). Continuer tout droit par la route jusqu'à La Métairie du Bois. Bifurquer sur la route de droite pour gagner Kervitot. Dans le hameau, prendre la petite route à droite.

**4** Dans le virage de Botcol, descendre à gauche, puis à droite par un beau chemin creux, boisé et escarpé (⚠ > **chemin impraticable par temps de pluie : utiliser le passage à proximité**). Il franchit deux vallons, puis atteint Kermonten Braz. Aller en face, puis emprunter la route à droite jusqu'à Lann Bradou.

**5** Virer sur le chemin à gauche, puis sur le chemin à droite et gagner Minez Pempen. Monter par la petite route à gauche sur 100 m, puis par le chemin à droite dans la lande. Au carrefour en T, emprunter la petite route à gauche, puis traverser Cavano vers la gauche. À la fourche, filer tout droit dans le chemin. Suivre une route à droite et atteindre Trémen.

**6** Après la dernière maison du hameau, descendre à droite par le sentier en sous-bois. Longer les sources de Trémen (⚠ > **chemin très humide**). Prendre la route à gauche, puis emprunter le tunnel sous la D 769. Continuer en face, couper une route à Koad Med et poursuivre tout droit jusqu'au croisement.

**7** Emprunter la route à gauche (GR® 38), puis le chemin dans le prolongement (sud-est) et retrouver le bourg.

## S SITUATION

Le Saint, à 45 km au nord de Lorient par la D 769

## P PARKING

place de l'église  
Coordonnées GPS :  
48,090046  
-3,561153

## / DÉNIVELÉE

altitude mini et maxi,  
dénivelée cumulée à la montée



## B BALISAGE

jaune n° 23

## ! DIFFICULTÉS

- itinéraire assez « sportif »
- entre **3** et **4** : passage humide selon la saison

## À DÉCOUVRIR...

### > En chemin :

- église et fontaine Saint-Samuel
- ancienne voie romaine

### > Dans la région :

- Le Fauët : musée, halles, cité des fourmis et de l'abeille vivante
- Gourin : vue sur les Montagnes Noires, château de Tronjoly
- Roudoualec : if remarquable âgé de 500 à 700 ans (circonférence : 8,40 m)
- Langonnet : abbaye Notre-Dame



## GASTRONOMIE

### LA MYTILICULTURE

La moule de bouchot est produite depuis la fin du XIX<sup>e</sup> siècle sur le bassin d'estuaire de la Vilaine, sur l'estran de plusieurs communes ; Pénestin étant la principale, elle a donné son nom à l'aire d'appellation. La moule est élevée sur des pieux en bois, ou « bouchots », garnis d'une corde sur laquelle se fixent et se développent les naissains. De chair jaune

orangée, elle se distingue des autres variétés de moules par sa petite taille, son fort taux en chair et sa saveur particulièrement appréciée des connaisseurs.

Au cœur du petit port de Tréguier, dans un ancien phare au charme pittoresque, la Maison de la Mytiliculture met à l'honneur l'une des richesses économiques et patrimoniales de la commune.



# La pointe du Bile

La pointe du Bile offre une belle vue sur l'île d'Aloès que l'on aperçoit vers l'est, et juste en face sur l'île à Bacchus, réserve ornithologique. Dans ce haut lieu de la mytiliculture pénestinoise, la marée basse met en évidence les parcs de bouchots. L'endroit est idéal pour la pêche à pied.

- 1 Face à l'océan, longer la pointe du Bile par la gauche en suivant le chemin côtier, puis la rue de la Pointe-du-Bile. Au bout, s'avancer à gauche sur quelques mètres.
- 2 Traverser la route face l'entrée d'un parking (⚠ > **prudence**) et emprunter sur la droite le chemin bordé de haies sur 1,2 km.
- 3 Aux habitations, dans le virage, pénétrer dans le champ ; le contourner par la gauche en suivant les clôtures. Emprunter une passerelle et poursuivre par le chemin bordé de haies. Déboucher sur un large chemin.
- 4 Laisser le GR® 34 à droite et partir à gauche. Prendre encore à gauche à la bifurcation suivante pour gagner Pradun. Suivre la route à gauche sur 15 m (⚠ > **prudence**). Tourner deux fois à droite, puis à gauche. Atteindre un chemin transversal.
- 5 S'engager à gauche. Dans une courbe, continuer en face. Filer tout droit en coupant une route (⚠ > **prudence**) pour rejoindre la côte.
- 6 Suivre le sentier côtier sur la gauche [👁 > vue sur la pointe du Goulumer et l'île du Béchet] et rejoindre le point de départ.

⚠ > Il est important de rester sur le sentier côtier et de ne pas piétiner les végétaux. Ces derniers sont des fixateurs des sédiments composant la falaise, le premier facteur d'érosion étant le ruissellement des pluies.



STERNES PIERREGARIN / DESSIN P.R.

1 h 50  
5,5 km

## S SITUATION

Pénestin, à 16 km au sud-ouest de La Roche-Bernard par la D 34

## P PARKING

à la pointe du Bile  
Coordonnées GPS :  
47,443834  
-2,482479

## L DÉNIVELÉE

altitude mini et maxi,  
dénivelée cumulée à la montée



## B BALISAGE

jaune

## ! DIFFICULTÉS

entre 2 et 3 et entre  
4 et 6 : traversée de route

## À DÉCOUVRIR...

### > En chemin :

- pointe du Goulumer et l'île du Béchet
- mytiliculture sur bouchots

### > Dans la région :

- Muzillac : moulin de Pen-Mur
- Arzal : barrage, port
- La Roche-Bernard : petite cité de caractère