

CIRCUITS DE RANDONNEE PEDESTRE



CIRCUITS BALISES

① - ② - ③

NOTES PRATIQUES

- Circuit assimilé à un P.R. et donc balisé en jaune (exception faite des portions empruntant le G.R 380 dont il sera question ci-après).

- Principaux signes de balisage :
 - ↳ Un rond jaune au point de départ du circuit et également au point de départ des variantes.
 - ↳ Un trait jaune seul : itinéraire à suivre.
 - ↳ Un trait jaune et une flèche jaune cassée : tourner à droite ou à gauche selon le cas.
 - ↳ Une croix jaune : itinéraire à ne pas suivre.

- Les portions de circuit empruntant le G.R 380 profitent du balisage de celui-ci, soit en blanc et rouge avec les mêmes signes.

Lorsque le circuit quitte l'itinéraire du G.R 380, suivre à nouveau le balisage jaune.



CIRCUIT DE LA VALLEE DE L'ELORN

ITINERAIRE 19 km

Partir du parking de St Ildut (point A)

Prendre la rue des Monts d'Arrée jusqu'à la rue de l'Elorn, prendre à gauche dans cette rue jusqu'au rond-point (Ménez-Sizun), prendre à droite la route de Kérangoff, passer le calvaire dénommé « Croas-Olier », continuer environ 100 m sur la route bitumée. En face de la route du Launay, tourner à gauche dans un chemin de terre jusqu'au village de la Motte (point B), où vous trouverez le GR 380 que vous suivrez jusqu'à la vallée de l'Elorn (point C).

A cet endroit, quitter le GR et continuer tout droit, franchir l'Elorn et le bief par les 2 ponts (descendre par la droite au bord de la rivière pour voir l'arche du pont).

Tournez aussitôt à gauche et suivre le sentier qui longe la rivière côté sud, franchir un petit ruisseau, puis prendre tout de suite à droite et remonter par un chemin qui rejoint un autre chemin que vous empruntez à gauche ; suivre ce chemin jusqu'en face de la salmoniculture du Drennec (possibilité de faire un petit aller-retour jusqu'à la rivière pour voir le petit pont en pierres bleues) où il faut tourner à droite, longer la rivière puis monter par le sentier du bois afin de déboucher à l'extrémité sud du barrage (point D) (voir variante).

A cet endroit, prendre sur la droite, le sentier qui fait le tour du lac (interdit aux VTT et aux chevaux) et qui vous ramènera à l'extrémité nord du barrage (point E) après avoir fait le tour complet dudit lac.

Descendre à la salmoniculture par le chemin bitumé où vous retrouverez le GR 380 que vous suivrez jusqu'à Kérambloc'h (point F) en passant par les villages de Créach Al Liou et Kérinizan.

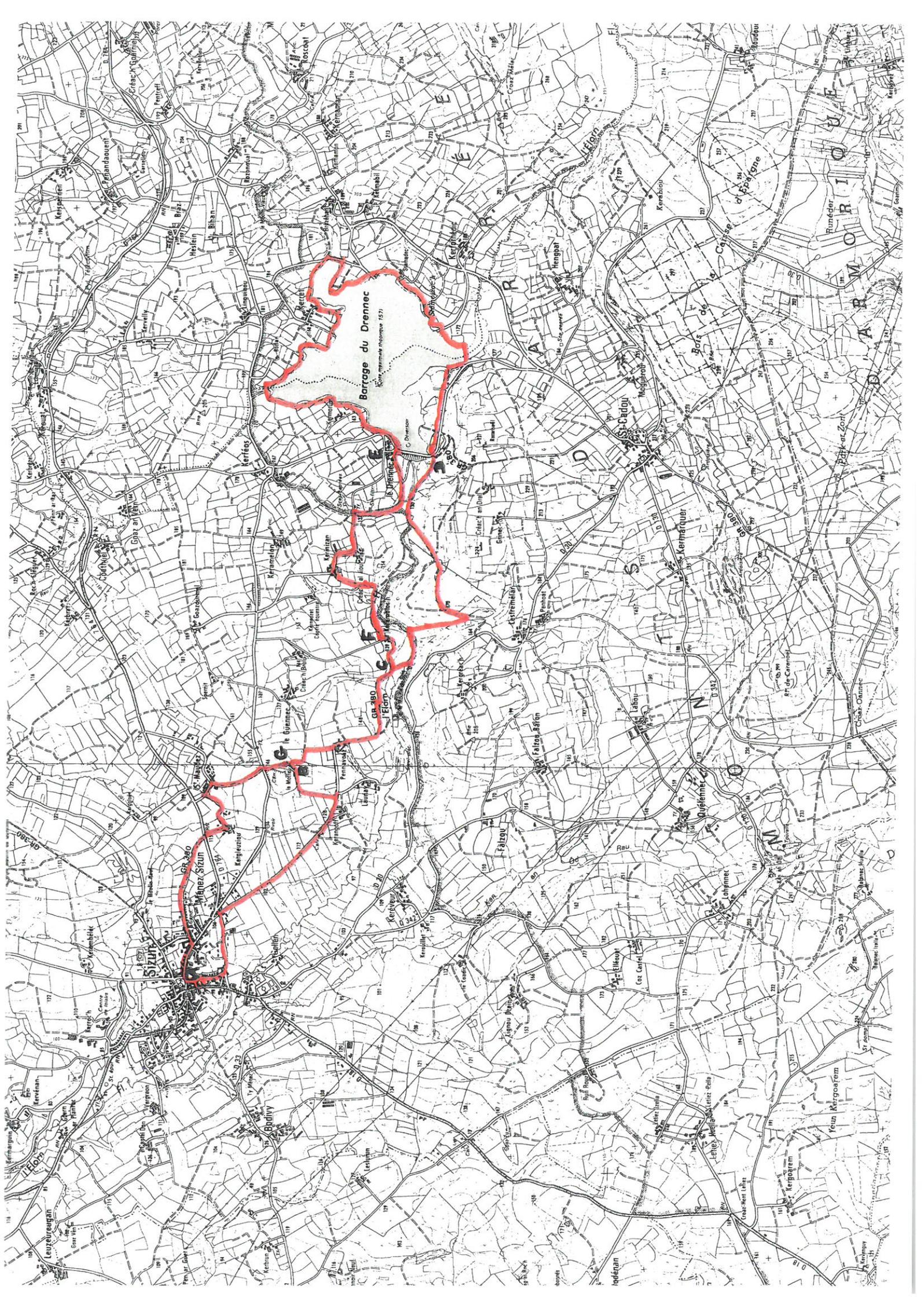
A lieu-dit « Kérambloc'h », traverser le village à gauche et descendre dans la vallée où vous trouverez l'itinéraire aller (point C), le prendre à droite et le suivre jusqu'au village de la Motte en passant par le village de Pen ar Voas. A cet endroit, prendre à droite pour atteindre la carrière de la Motte (point G), traverser la route et suivre le GR 380 qui vous ramènera à Sizun en passant par les village de Saint-Maudez (calvaire à voir en prenant à gauche en direction de Langanou) et Kergleuziou, puis l'ancienne route de la gendarmerie.

Continuer par la rue des primevères, puis la rue de l'Argoat pour revenir au point de départ (A).

VARIANTE 12.5 km

Au point D, tourner à gauche et traverser le barrage du Drennec.

A l'extrémité nord dudit barrage (point E) tourner à gauche vers la salmoniculture – à partir de cet endroit, vous retrouvez l'itinéraire du circuit normal jusqu'au point de départ A ;



Barrage du Drennec
Région naturelle inscrite 157

SIZUN
GR 380

BODIVY

LODENAN

VEUN KERGOREM

KERGOREM

LEZEL

COZ CORRE

LEHNEC

LEHNEC

LEHNEC

LEHNEC

LEHNEC

LEHNEC

LEHNEC

LEHNEC

LEHNEC

- Distance = 12 km
- Durée = 3 H

ITINERAIRE

Partir du parking (près du cimetière) au bourg de St Cadou (Point A).

Prendre à droite la route des carrières d'ardoises (GR 380), suivre le tracé du GR pour rejoindre le chemin du Comte jusqu'au lieu-dit « Croas-Oannec » (Point B).

A cet endroit, quitter le GR et prendre à droite une route bitumée sur quelques dizaines de mètres, puis à nouveau à droite un joli chemin creux parallèle à la D 342.

A la sortie de ce chemin creux, suivre à nouveau la D 342 jusqu'au carrefour et prendre à gauche la route bitumée en direction du village Labou. Traverser la route D 130 et descendre au Labou par un chemin empierré.

A la sortie de ce village, prendre à droite un chemin empierré en direction de Lestrémélar.

Parvenu dans ce village, prendre à gauche la route St Cadou-Sizun (D30). A 150 m descendre (à droite) un petit sentier qui mène à la fontaine de Lestremélar.

Traverser l'enclos autour de ladite fontaine (qui pourrait être aménagé en aire de pique-nique), et ressortir sur la route (D30), suivre la route jusqu'au virage et prendre aussitôt à droite dans un chemin creux.

Passer le petit ruisseau et prendre à gauche un chemin sablé, puis un sentier creux qu'il faut suivre tout droit jusqu'à la salmoniculture du Drennec (possibilité de faire un petit aller-retour jusqu'à la rivière pour voir le petit pont de pierres bleues).

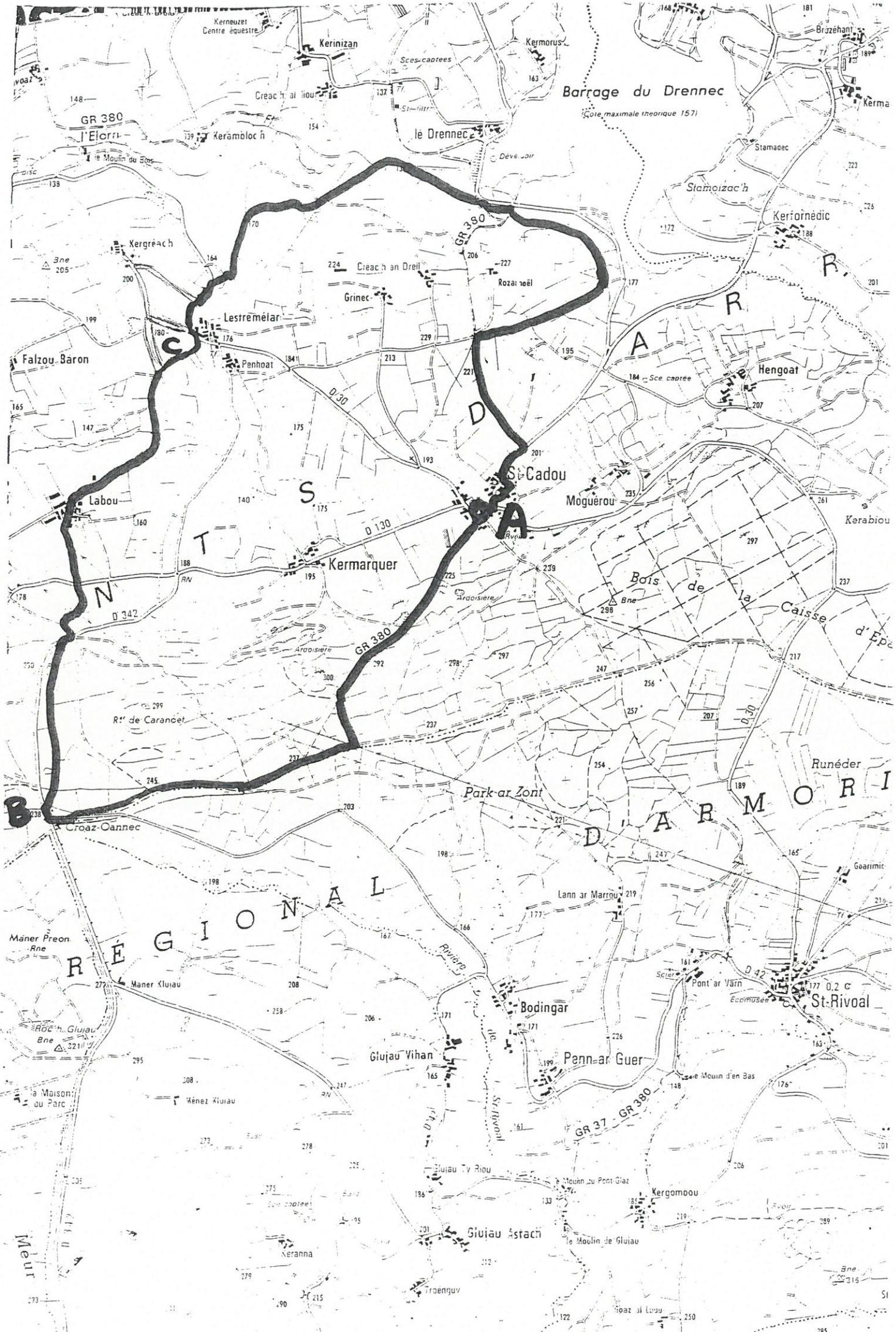
En face de la salmoniculture, prendre à droite un sentier longeant la rivière l'Elorn, puis remonter le bois par un sentier caillouteux qui débouche près de l'extrémité sud du barrage du Drennec (possibilité de faire un aller-retour d'une vingtaine de mètres pour voir le barrage et le lac du Drennec), et où on retrouve le GR 380 .

Suivre le GR sur la droite sur 120m environ et déboucher dans une ancienne carrière en quittant le GR 380 qui tourne à droite à quelques mètres avant cette ancienne carrière.

A l'entrée de cette ancienne carrière, tourner à droite et prendre un sentier qui serpente en sous-bois puis dans les landes. Suivre ce sentier jusqu'à la route bitumée menant à Roz-Ar-Hoël, puis prendre à gauche un chemin empierré qui descend vers St Cadou.

Tourner à droite et rejoindre le bourg de St Cadou en empruntant d'abord une portion de chemin bitumé, puis à gauche un petit chemin en herbe au milieu du village de Kergudon.





③ CIRCUIT DE CROAS CRUCH

- Distance = 10,5 km
- Durée = 2 H 40

- Variante = 7 km (voir in fine)

ITINERAIRE

Partir de l'Office de Tourisme (Point A).

Prendre la rue de l'Argoat, tourner à gauche après l'église (place Abbé Broch), puis à droite dans la rue du Moulin Neuf où vous rencontrerez le GR 380.

Suivre le GR dans la rue des Hortensias (à droite), puis la rue des Primevères (à gauche), puis l'ancienne route de la gendarmerie jusqu'à la D 764.

A cet endroit, prendre à gauche le chemin sablé qui longe la D 764, puis à gauche un chemin de terre ombragé, et encore à gauche (à la sortie de ce chemin de terre), un chemin bitumé qui vous fera traverser le village de Kergoloën.

Au sommet de la côte, prendre à droite et tout de suite à gauche dans un chemin empierré jusqu'au lieu-dit "Croas-Cruch" (Point B), où vous rencontrerez à nouveau le GR 380.

Prendre le GR à droite (à gauche vous reviendriez au départ en 15 minutes !) et le suivre jusqu'au village de Quistinit.

A cet endroit, quitter le GR et prendre à gauche le chemin bitumé vers la ferme de Gorré-Quistinit, puis tourner à nouveau à gauche devant les porcheries.

Suivre le chemin creux jusqu'au Point C près de Pen-Ar-Valy (voir variante in fine).

Continuer tout droit et traverser la route Sizun-Locmélar.

Suivre le sentier bordant le côté midi d'une parcelle de terre, puis un chemin creux.

A la sortie de ce chemin creux, prendre à gauche un chemin empierré, puis à droite en direction de Kéroùs.

A la sortie de ce village, prendre à gauche le chemin bitumé, puis le premier chemin à droite vers Kervélan.

Avant de parvenir à ce village, prendre à droite un chemin empierré jusqu'à l'entrée du village de Kermarguin. Traverser ce village et descendre par un chemin bitumé rejoindre l'ancienne route de Landivisiau.

Prendre à gauche et suivre cette route bitumée jusqu'au rond-point anglais après avoir passé sur un petit pont sur l'Etain (affluent de l'Elorn).

A ce rond-point, prendre le côté droit (sablé et herbeux) de la rocade jusqu'à la première sortie à droite menant à la Maison de la Rivière.

Après avoir passé sous le pont de la rocade, prendre à droite le sentier pédestre jusqu'au Pont de Bodivy (sur l'Elorn), et à nouveau à droite après le pont jusqu'à la rue de Cornouaille.

Traverser cette voie et prendre la rue de l'Elorn sur 50m environ, tourner à gauche dans la rue des Monts d'Arrée pour rejoindre la rue de l'Argoat et le point de départ (A).

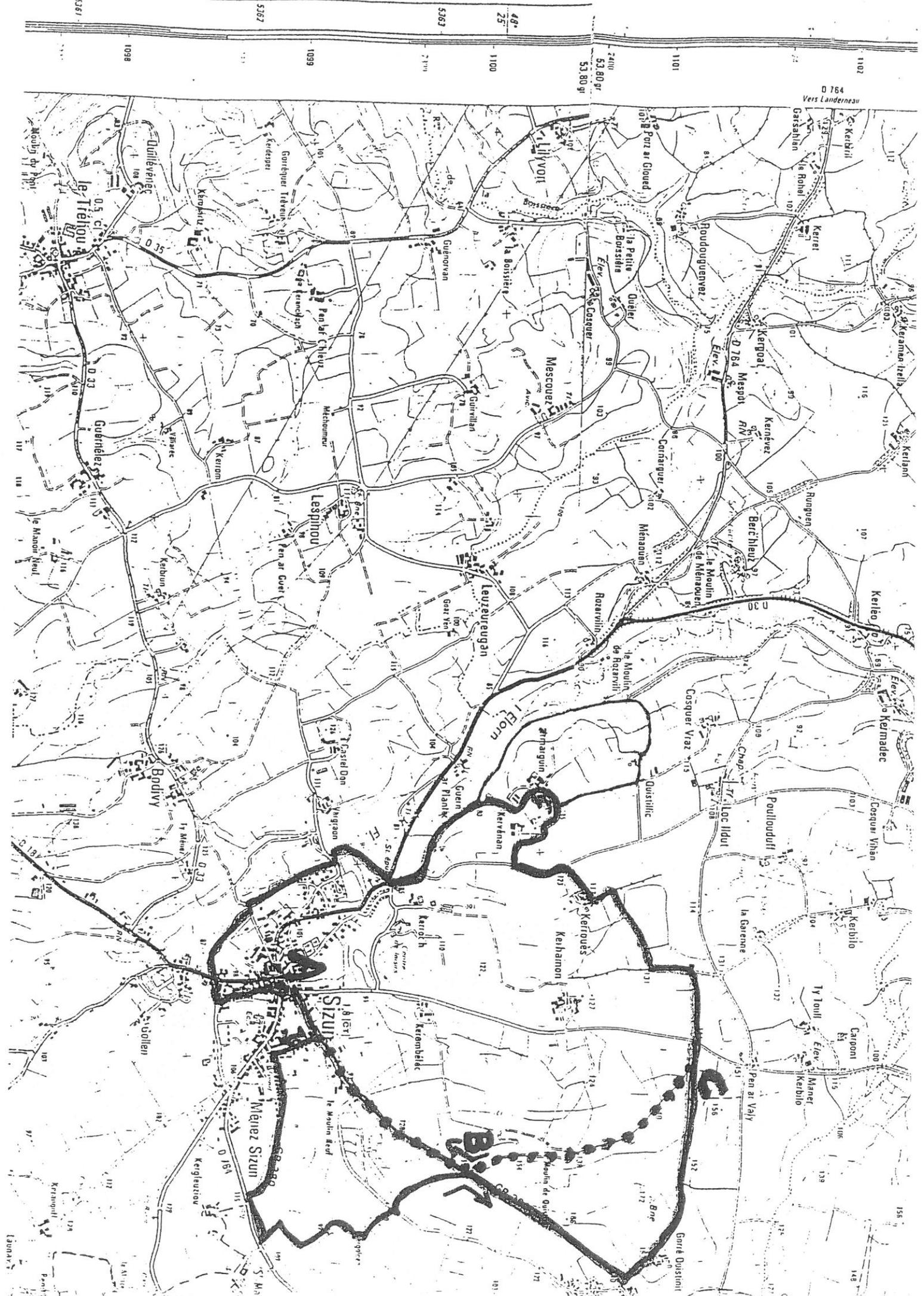
Variante :

- Distance : 7 km
- Durée : 1 H 45

Au Point C (près de Pen-Ar-Valy), tourner à gauche et prendre un chemin creux, puis un sentier dans les landes, puis un chemin sablé jusqu'au Point B (lieu-dit « Croas-Cruch » où vous avez déjà passé à l'aller).

A cet endroit, tourner à droite et revenir à Sizun par le GR 380, puis la rue du Moulin Neuf (que vous avez empruntée en sens inverse à l'aller).





CIRCUIT PROMENADE DE "PONT-AN-DENVED"

Distance = 6 km

ITINERAIRE

Départ de l'Office de Tourisme.

Prendre la rue de l'Argoat.

Après la poste, prendre à gauche la rue des Primevères où vous trouverez le G.R 380, que vous suivrez jusqu'au village de la Motte (en passant par Kergleuziou et St-Maudez).

A cet endroit, quitter le G.R et prendre à droite dans un chemin herbeux et rejoindre la route Sizun-Pennavoas.

Prendre à droite jusqu'au calvaire dénommé "Croas Olier" (Point B).

Audit calvaire, prendre à gauche dans un joli chemin creux qui vous mènera jusqu'à la route de St Cadou (D 30), après avoir franchi la rivière l'Elorn au lieu-dit "Pont-an-Denved".

Suivre la D 30 vers la droite sur quelques dizaines de mètres, puis tourner à gauche dans un petit chemin couvert.

Traverser le village de Kéréver et prendre à droite la D 342 au lieu-dit Kérouillet.

Suivre la D 342 et avant l'intersection avec la D 30, prendre à gauche dans un chemin de terre.

Après le calvaire du Perlip, reprendre la D 30 jusqu'au complexe sportif.

Prendre à droite la route du Gollen, puis à gauche celle qui mène au terrain de camping.

Traverser celui-ci et franchir l'Elorn par la passerelle.

Suivre le petit sentier qui aboutit à l'ancien lavoir puis au Magasin Vert (Point C).

A cet endroit, possibilité de variante 2.

Sinon, prendre à droite la rue de l'Elorn, puis à gauche la rue des Monts d'Arrée qui vous ramènera au point de départ (A).

Variante 1 : 5 km

Départ au point A. Prendre la rue de l'Argoat jusqu'au rond point de Ménez-Sizun.

A cet endroit, prendre à droite, puis aussitôt à gauche la route bitumée menant à Pennavoas jusqu'au calvaire de "Croas Olier" (Point B) où vous retrouverez l'itinéraire normal.

Variante 2 : 7 km

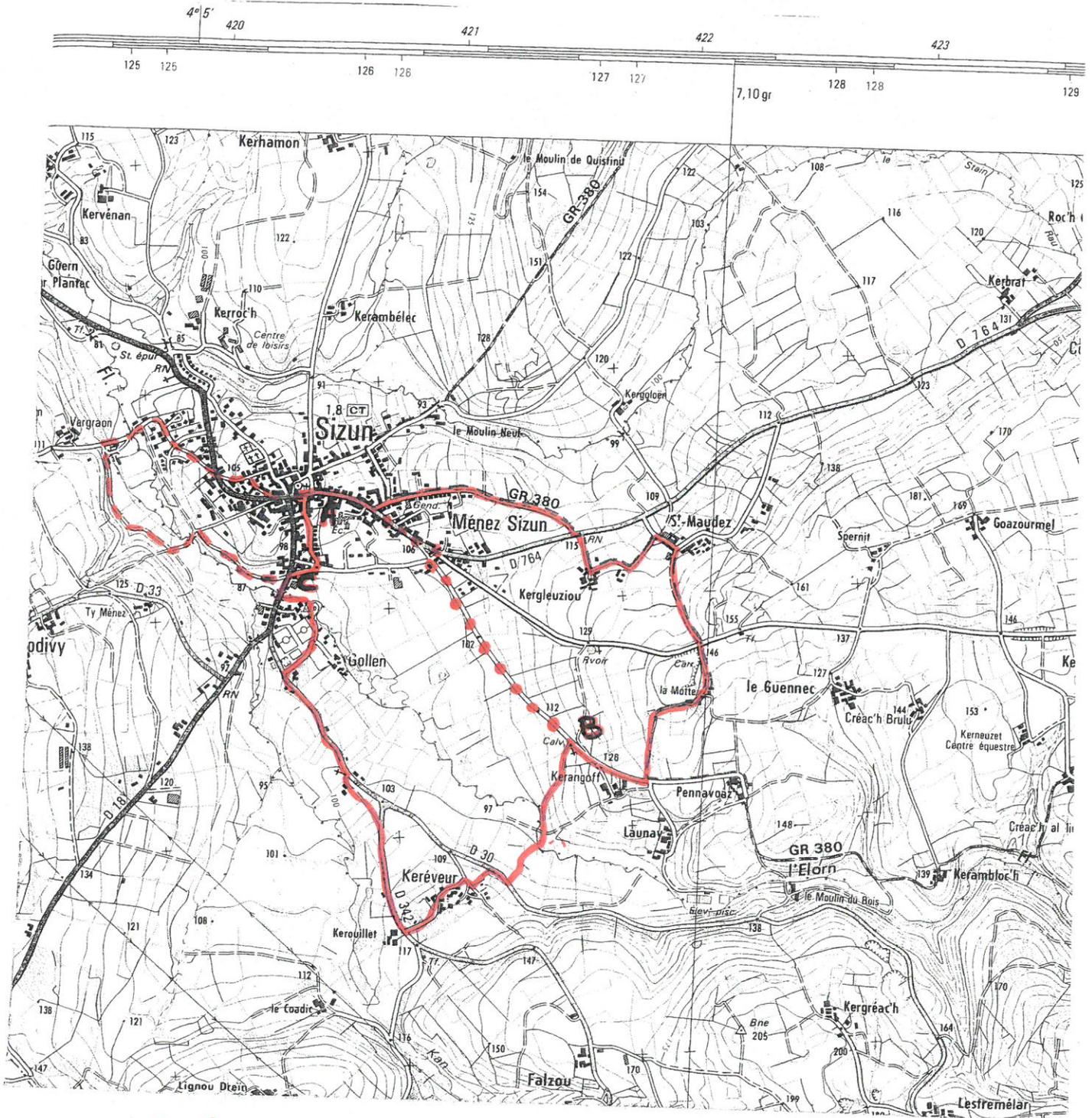
Suivre l'itinéraire normal du point A au point C.

A cet endroit (Magasin Vert), prendre à gauche le sentier pédestre qui vous mènera à la Maison de la Rivière après avoir franchi l'Elorn au Pont de Bodivy.

Après la Maison de la Rivière, prendre la route menant au Bourg, puis le chemin piétonnier longeant le lotissement communal.

Traverser la D 764 et prendre en face la rue Poul-ar-Ranet, puis à droite la rue de la Paix qui vous ramènera au Point de Départ (A).





 6 Km
 5 Km
 4 Km

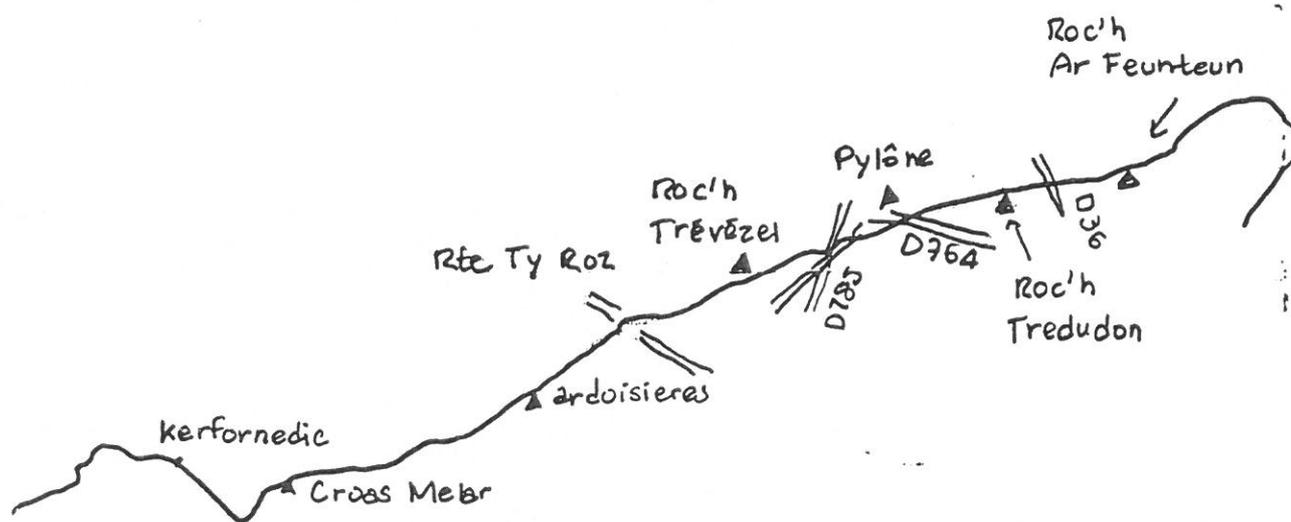
SENTIER DES CRETES

Du Relecq à Kerfornédic (environ 17 kms)

DEPART PLACE DU RELECO

- En sortant de la place, entre les piliers de pierre, suivre le petit sentier au Sud de la route.
- Passer près de la stèle christiannisée à Ty Croas.
- Au clos, tourner à gauche vers la montagne, suivre la route qui monte progressivement jusqu'à la crête. Après le deuxième lacet, se situe à l'Est la fontaine des 3 évêques (simple trou d'eau qui signale le point de jonction des trois évêchés). A ce niveau, démarre vers l'Ouest un chemin d'exploitation qui mène aux premiers rochs (vestiges d'anciennes carrières d'ardoise). Poursuivre la route jusqu'à la croix de Trédudon (noter les cupules sur le socle circulaire de la croix).
- A cette altitude (300 m) tourner à droite et suivre la route antique vers le Nord.
- 700 m plus loin, à la balise, prendre le chemin vers l'Ouest. Le panorama qui se développe à cet endroit est remarquable. Par temps clair, on découvre successivement Roscoff, Carhaix, la ligne des Montagnes Noires, le Menez-Hom derrière le Mont Saint-Michel, Landivisiau.
- Poursuivre toujours vers l'Ouest jusqu'au Roch-ar-Feunteun (alt. 372 m) qui domine le hameau de Trédudon-le-Moine (1^{er} village résistant de France).
- Traverser la départementale au col de Trédudon. Poursuivre en ligne droite vers l'antenne. Des perspectives s'ouvrent, tantôt le Nord vers le Léon, tantôt au Sud sur le Yeun Elez. Un peu avant le pylône, traverser la départementale 764 (attention au trafic automobile). Poursuivre en bordure du champ triangulaire (souvent boueux) et emprunter le chemin qui mène aux pitons rocheux qui forment le rebord septentrional de la crête.
- De là, le chemin file vers le Roc'h Trévezel, balcon ouvert sur le plateau du Léon.
- Poursuivre l'itinéraire, franchir la voie antique de Carhaix vers l'Aberwrach et continuer en surplombant les ardoisières (ne pas s'approcher de la falaise).
- Après le franchissement de la départementale, rejoindre le piton qui surplombe Commana. Le panorama recouvre le plateau Nord du Finistère : le lac du Drennec, Landivisiau, Saint-Thégonnec, Roscoff, Morlaix et la côte jusqu'aux Côtes d'Armor.
- Continuer vers l'Ouest. Le chemin est parfois très raviné. En contrebas du versant Sud, se situe la source de l'Elorn.

- Continuer jusqu'à Croas Melar, dont la datation remonte au début du 18^{ème} siècle.
Selon la légende c'est à cet endroit que la tête de Mèlar, prince assassiné (apportée par les Cornouaillais), par les Spires de son oncle, s'est élevée dans les airs pour rejoindre la dépouille détenue par les habitants de Pomnonnée ce qui a résolu la polémique liée à la possession du corps du Saint.
- Contourner le bois de résineux puis descendre jusqu'à Kerformédic, petit village comprenant plusieurs maisons anciennes.
- Vous pouvez rejoindre Saint-Cadou (2,5 km) en traversant la passerelle flottante à l'extrémité du lac du Drennec, puis en longeant la petite route goudronnée jusqu'au village (téléphone, bar...).



RECOMMANDATIONS

- ♦ Le balisage n'est pas toujours apparent (marques de peinture effacées, poteaux arrachés).
- ♦ Prévoir de bonnes chaussures, un pull et un vêtement de pluie, de l'eau et un petit en-cas.
- ♦ Ne pas fumer, ne pas jeter ses détrit. Soyez vigilants à la conservation du milieu naturel.