

TOUT
commence
en FINISTÈRE



CIRCUIT IROISE
22>27 JUILLET

Carnet de cabotage



FEUILLE DE ROUTE

Dimanche 22 juillet

Lundi 23 juillet

Mardi 24 juillet

Mercredi 25 juillet

Jeudi 26 Juillet

Vendredi 27 juillet

Lanildut

Lanildut > Molène

Molène > Litiry > Molène

Molène > Bertheaume

Bertheaume > Beniguet > Le Conquet

Le Conquet > Lanildut



C'est avec le plus grand plaisir que nous vous accueillons pour cette édition 2018 de **Cabotage en Bretagne**.

SVP Nautisme, le Parc naturel marin d'Iroise, Nautisme en Pays d'Iroise, les Offices de Tourisme et les communes de Lanildut, Molène, Plougonvelin et le Conquet ont travaillé en étroite collaboration pour vous permettre de vivre une belle histoire estivale.

N'hésitez-pas à nous faire part de vos suggestions pendant votre séjour. Nous sommes à votre écoute pour remédier à tout problème qui pourrait survenir qu'il soit terrestre ou maritime.

Nous vous souhaitons une semaine intense, riche en rencontres humaines et découvertes maritimes.

ORGANISATION

Vincent MAZURE : 06 71 20 99 62

Email : vincent@svp-nautisme.com

www.svp-nautisme.com





Programme du Circuit Iroise

Dimanche 22 juillet

- Accueil au port de Lanildut
- 15h : Mise à l'eau des bateaux
- 18h30 : Premier briefing de bienvenue, présentation de la semaine et de chaque participant, apéritif et repas en commun.

Lundi 23 juillet

- 10h : Départ sur l'eau
- Navigation non stop vers Molène
- Mouillage à Molène en début d'après-midi
- Visite de l'île et soirée libre

Mardi 24 juillet

- 10h : Départ sur l'eau
- Navigation vers Litiry
- Mouillage à Litiry le midi
- Retour vers Molène en milieu d'après-midi
- Repas grillades sur le petit Ledenez Vraz

Mercredi 25 juillet

- 9h : Départ sur l'eau
- Navigation non stop vers Bertheaume
- Mouillage à Bertheaume en fin de matinée
- Débarquement et visite du Fort de Bertheaume
- Possibilité de repli sur Camaret en soirée si mauvaise météo

Jeudi 26 juillet

- 10h : Départ sur l'eau
- Mouillage à Beniguet le midi
- Visite et balade sur l'île l'après-midi
- 16h : Départ vers le Conquet
- En soirée apéritif festif (on vide les cambuses)


Vendredi 27 juillet

- Visite du Conquet
(tour des vieilles demeures le matin)
- Départ vers Lanildut à partir de 15h
- Arrivée Lanildut en fin d'après-midi
- Briefing de fin de circuit et sortie des bateaux à partir de 20h et le samedi matin si besoin.



Parc naturel marin d'iroise





Dans son ciel, en surface et dans ses fonds marins, la mer d'Iroise réunit un ensemble de richesses naturelles qui en font un habitat remarquable pour de nombreuses espèces animales et végétales. Le phoque gris, le grand dauphin, le champ d'algues molénaïes, les herbiers de zostères, les oiseaux marins sont les plus célèbres ambassadeurs de l'Iroise. Même si la mer d'Iroise peut se montrer sauvage, voire indomptable, l'homme n'a jamais renoncé à l'appivoiser. Au fil des siècles, il a su y laisser son empreinte à l'image des phares ou de la pêche professionnelle, fruit d'une longue histoire maritime.

C'est pour préserver ce patrimoine naturel, humain et culturel que le Parc naturel marin d'Iroise a été créé le 28 septembre 2007. Premier du genre en France, il existe à ce jour 6 autres parcs naturels marins en métropole et en outre-mer (Mayotte, golfe du Lion, Glorieuses, estuaires picards et mer d'Opale, bassin d'Arcachon et estuaire de la Gironde et mer des Pertuis).

Situé à la pointe du Finistère, le Parc naturel marin d'Iroise est une aire marine protégée de 3 500 km². Il réunit au sein de son instance de gouvernance, le conseil de gestion, tous les acteurs du milieu marin (pêcheurs, usagers de loisirs, scientifiques, associations de protection de l'environnement, élus...) qui oeuvrent pour une meilleure connaissance et la préservation de la mer d'Iroise ainsi que pour le développement durable des activités qui en dépendent.

Sur le terrain, le parc marin c'est une équipe d'une vingtaine d'agents basés au Conquet et à Douarnenez. En mer ou sur l'éstran, les agents du Parc marin sont engagés dans des actions de suivi du milieu marin, de soutien aux activités, de valorisation du patrimoine et de sensibilisation et d'éducation auprès du public. Les agents du Parc naturel marin d'Iroise sont employés de l'Agence des aires marines protégées, un établissement public dédié à la protection du milieu marin

MÉTÉO EN MER

Cross CORSEN, émetteur de OUESSANT VHF canal 79
 Météo diffusion quotidienne VHF : à 7h15 - 19h15
 Météo France téléphone : 3250
 rubrique "Mer, bulletin de navigation 0-20 milles"

HORAIRE DES MARÉES ABER ILDUT TU+2

Date	phase	heure	haut.	coef	Date	phase	heure	haut.	coef
Ve.	BM	05:52	02,03	60	Me.	PM	04:35	06,06	61
20	PM	11:57	06,05		25	BM	11:02	02,17	
juillet	BM	18:17	02,29	60	juillet	PM	16:58	06,26	64
2018					2018	BM	23:26	02,02	
Sa.	PM	00:26	06,06	56	Je.	PM	05:20	06,27	67
21	BM	06:53	02,37		26	BM	11:44	01,94	
juillet	PM	13:03	05,82	53	juillet	PM	17:39	06,50	70
2018	BM	19:24	02,55		2018				
Di.	PM	01:35	05,84	51	Ve.	BM	00:07	01,79	73
22	BM	08:04	02,55		27	PM	06:00	06,46	
juillet	PM	14:11	05,75	50	juillet	BM	12:22	01,75	75
2018	BM	20:37	02,62		2018	PM	18:18	06,69	
Lu.	PM	02:42	05,79	51	Sa.	BM	00:43	01,61	77
23	BM	09:12	02,54		28	PM	06:37	06,61	
juillet	PM	15:15	05,83	52	juillet	BM	12:57	01,62	78
2018	BM	21:45	02,50		2018	PM	18:53	06,82	
Ma.	PM	03:43	05,89	55	Di.	BM	01:18	01,50	79
24	BM	10:12	02,39		29	PM	07:12	06,69	
juillet	PM	16:10	06,02	57	juillet	BM	13:31	01,56	79
2018	BM	22:40	02,28		2018	PM	19:26	06,88	

Heure en
 vigueur :
 heure d'été
 UT + 2



Cabotage, sécurité & environnement

Des gestes simples et responsables pour la navigation et la protection de nos sites littoraux et maritimes.

NAVIGUER EN SÉCURITÉ

- S'informer du milieu maritime où vous allez naviguer
- Météo, marées, phénomènes locaux, réglementation spécifique
- Vérifier son bateau et son matériel de sécurité individuel et celui de son équipage
- Posséder l'ensemble des documents et instruments de navigation
- Cartes, horaires de marée, compas, GPS, VHF, etc..
- Penser à la crème solaire, aux chapeaux et lunettes de soleil et surtout à une provision d'eau conséquente.

PROTECTION DU MILIEU MARIN

Pour le bord

- Avitailler votre bateau avec des aliments à minimum d'emballages
- Utiliser des produits ménagers certifiés NF Environnement ou Eco Label Européen.

- Ne jetez aucun débris, même supposés bio dégradables, par-dessus bord.
- Trier et stocker les déchets pour les ramener à terre

Au mouillage

- Choisir un fond de sable
- Mouiller suffisamment de longueur de chaîne pour éviter à l'ancre de labourer le fond
- Ne pas déposer les annexes sur les hauts de plage dunaire
- Pour débarquer, respecter les sentiers et autres balisages
- Respecter les périmètres de tolérance (nidifications, reposoirs)

En mer

- Si vous avez le bonheur de rencontrer des espèces animales, garder un peu de distance et éviter de crier
- Observer tout ce qui vous paraît anormal et faites remonter l'information aux capitaineries ou à l'organisateur de Cabotage en Bretagne

Ouvrir les yeux sur ce qui nous entoure !

En naviguant en Bretagne, et plus particulièrement en Iroise, vous allez faire de merveilleuses rencontres... Sachez en profiter sans les gâcher ! Deux groupes de grands dauphins vivent en Iroise, soit une centaine d'individus. Répartis entre Molène et Sein, ces dauphins sont facilement reconnaissables par leur couleur grise uniforme et leur grande taille (3m). Ils viennent volontiers escorter les navires et jouer à l'étrave. Les navigateurs doivent rester à distance. Si les dauphins veulent venir, ils le feront d'eux même ! Ainsi, on évite de les déranger pendant qu'ils se nourrissent ou quand ils s'occupent de leurs jeunes. Il existe plusieurs espèces de cétacés en Iroise (dauphin commun, dauphin de Risso, marsouin commun etc.) mais le plus côtier, c'est le grand dauphin.

Le **phoque gris** est certainement le mammifère marin le plus emblématique de l'Iroise. Pratiquement disparu de France dans les années 70, sa protection lui permet de reconstituer rapidement ses effectifs. Aujourd'hui, entre 50 et 200 phoques gris fréquentent l'Iroise suivant les saisons. Facilement observable, les phoques gris peuvent se montrer très curieux vis-à-vis des plaisanciers. Cependant, on ne doit pas s'approcher à moins de 100m des îlots où ils se reposent sous peine de les effrayer et de les voir se précipiter dans l'eau. Cela peut conduire les animaux à désertier les lieux vers d'autres contrées !

Les îles de l'Iroise abritent de nombreuses colonies d'oiseaux marins. Les **cormorans huppés** sont parmi les plus abondants. Juchés au sommet des rochers ou en pêche, on les voit partout ! Les **goélands** sont aussi très nombreux... mais savez-vous que 3 espèces nichent en Iroise : le goéland argenté, le goéland brun et le goéland marin ! Les **sternes** viennent se reproduire au printemps tandis que les **fous de Bassan** fréquentent les lieux à la recherche des maquereaux et des lançons. L'Iroise accueille également une part très importante de la population de **puffins des anglais** et océanites tempête. En mer, on croise régulièrement

des petits groupes **d'huitriers-pies**, rasant les flots de leur vol direct, en poussant leurs cris aigus caractéristiques. Vous croiserez peut-être la route de bien d'autres espèces.

Parmi celles-ci, le **requin pèlerin** qui fréquente l'Iroise pour se nourrir de plancton quand les eaux se réchauffent et se calment. Vous repérerez peut-être un de ses ailerons qui dépasse de la surface, mais pas de craintes, ce colosse est pacifique. Le requin pèlerin est extrêmement menacé de par le monde.

En cas d'observation, appelez l'APECS : 06 77 59 69 83

Une autre espèce de poisson peu ordinaire est le **poisson-lune**. Peu commun mais régulièrement observé, surtout lors d'invasion de méduses dont il se nourrit, ce gros poisson mesure 1.80m en moyenne. Lorsqu'il remonte en surface, l'os cillement de sa nageoire dorsale laisse penser à une attitude léthargique. Ces différents animaux sont des espèces protégées vulnérables situées en haut de la chaîne alimentaire. Leur présence reflète le bon état du milieu.

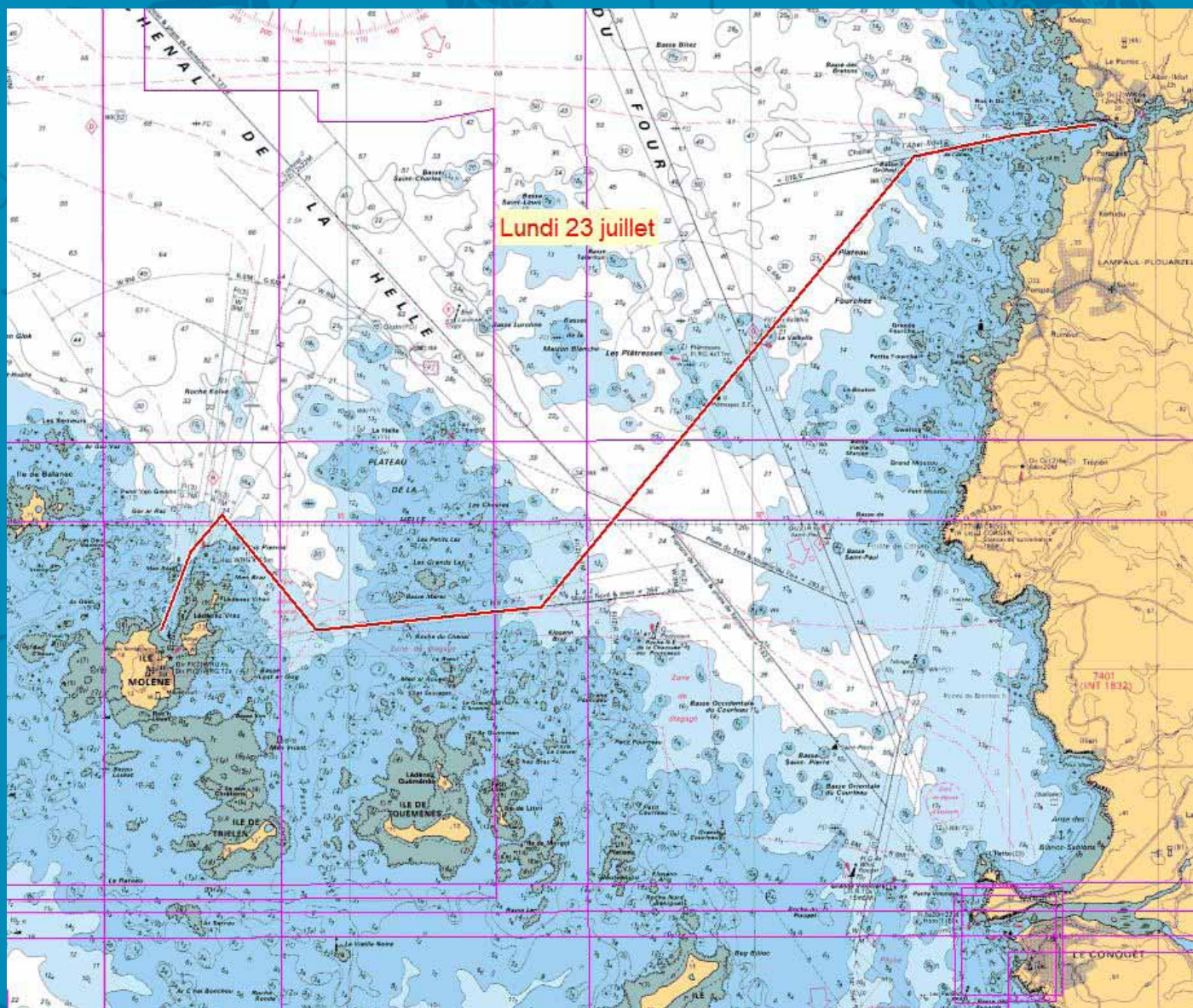
Merci d'observer ces espèces de manière respectueuse, vous contribuerez ainsi à leur conservation.



En Mer

LUNDI 23 JUILLET

Lanildut > Molène



Ces cartes ne peuvent tenir lieu de cartes de navigation, selon la météo les circuits sont susceptibles d'être modifiés.

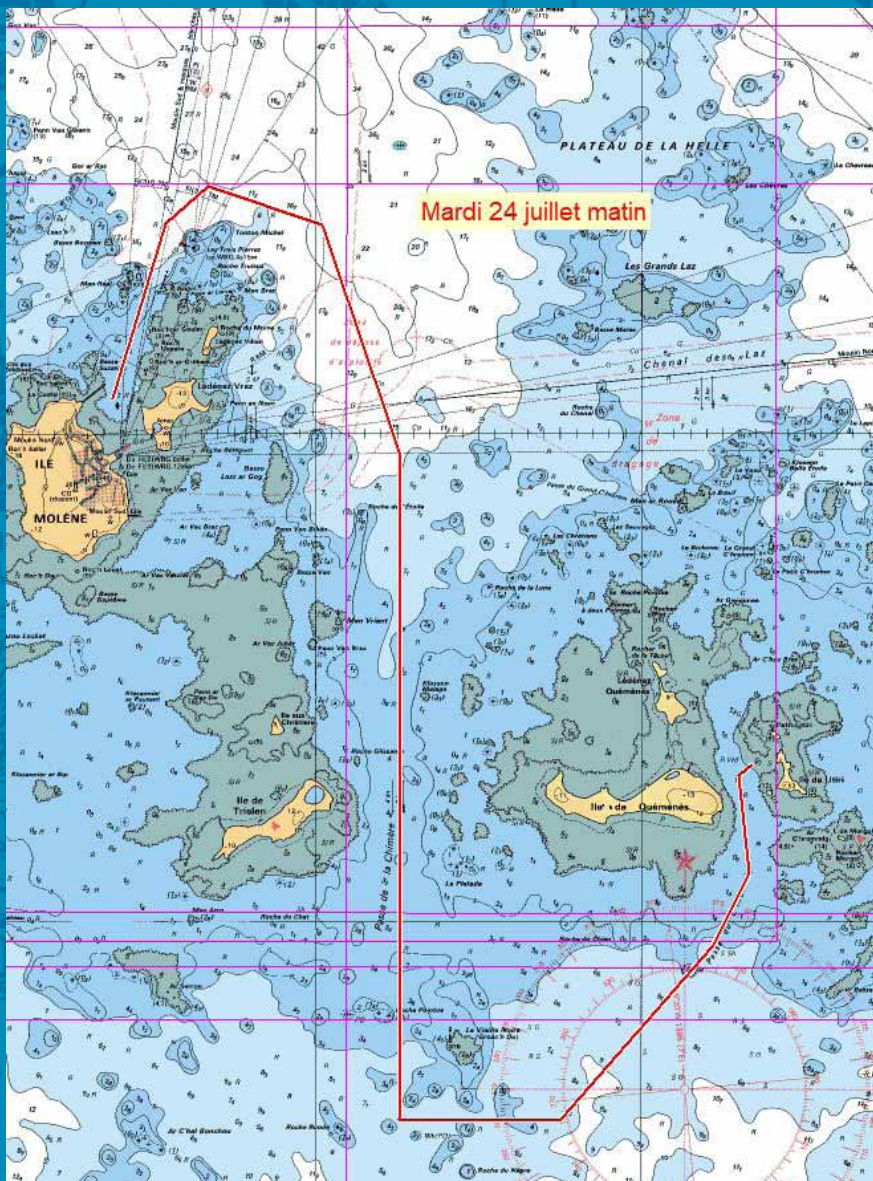
*Mouillage à
Molène en début
d'après-midi*

*Visite de l'Île et
soirée libre*

Carnet de bord

MARDI 24 JUILLET

MATIN
Molène > Litiry



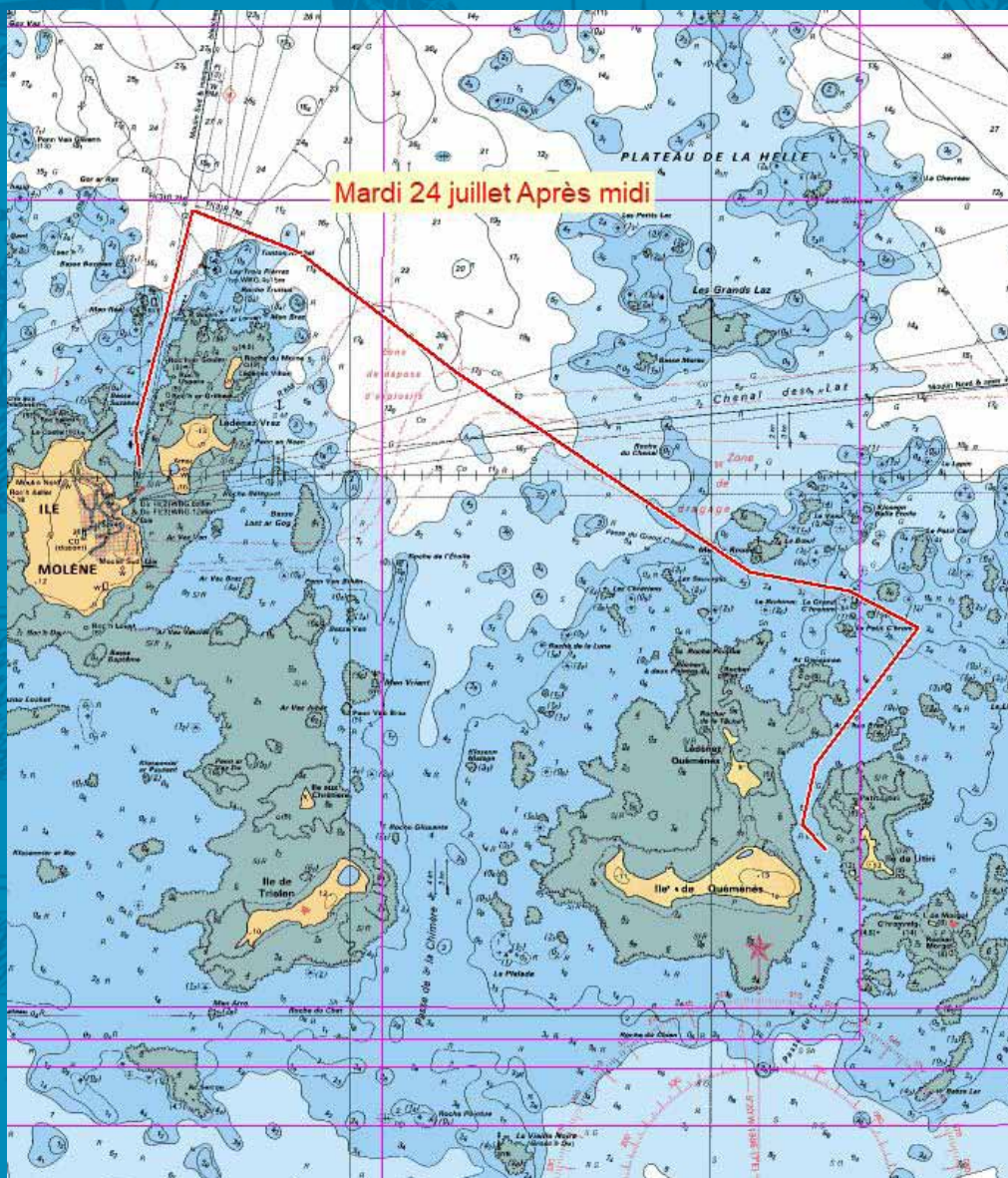
Ces cartes ne peuvent tenir lieu de cartes de navigation, selon la météo les circuits sont susceptibles d'être modifiés.

*Mouillage
à Litiry
le midi*

Carnet de bord

MARDI 24 JUILLET

**APRÈS-MIDI
Litiry > Molène**



Ces cartes ne peuvent tenir lieu de cartes de navigation, selon la météo les circuits sont susceptibles d'être modifiés.

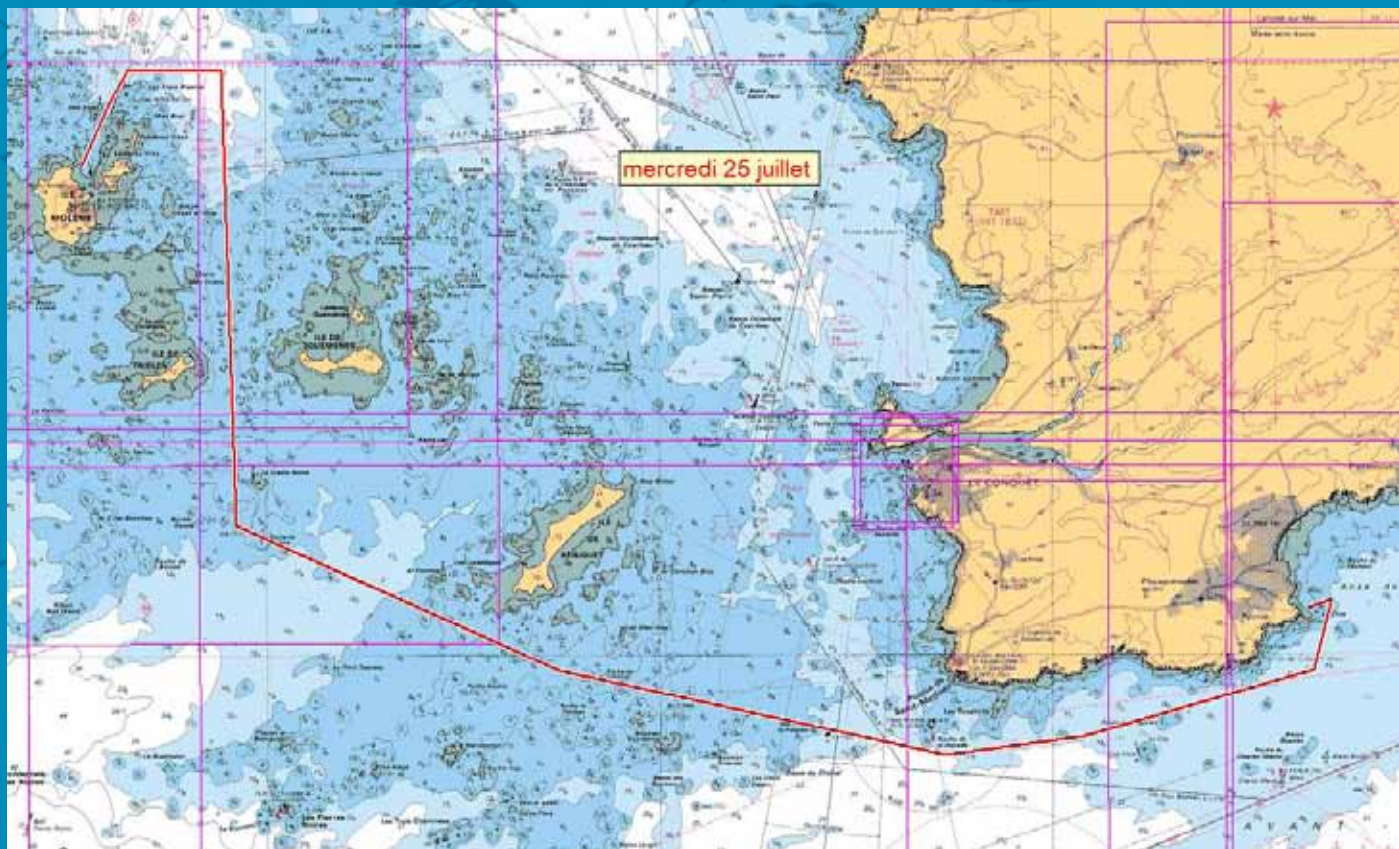
*Retour vers Molène
en milieu
d'après-midi*

*Repas grillades
sur le Ledenez
Vraz le soir*

Carnet de bord

MERCREDI 25 JUILLET

Molène > Bertheaume



Ces cartes ne peuvent tenir lieu de cartes de navigation, selon la météo les circuits sont susceptibles d'être modifiés.

*Mouillage à
Bertheaume en fin
de matinée*

*Débarquement et
visite du Fort de
Bertheaume*

Carnet de bord

JEUDI 26 JUILLET

MATIN
Bertheaume > Beniguet



Ces cartes ne peuvent tenir lieu de cartes de navigation, selon la météo les circuits sont susceptibles d'être modifiés.

*Mouillage
à Beniguet
le midi*

Carnet de bord

JEUDI 26 JUILLET

APRÈS - MIDI
Beniguet > Le Conquet



Ces cartes ne peuvent tenir lieu de cartes de navigation, selon la météo les circuits sont susceptibles d'être modifiés.

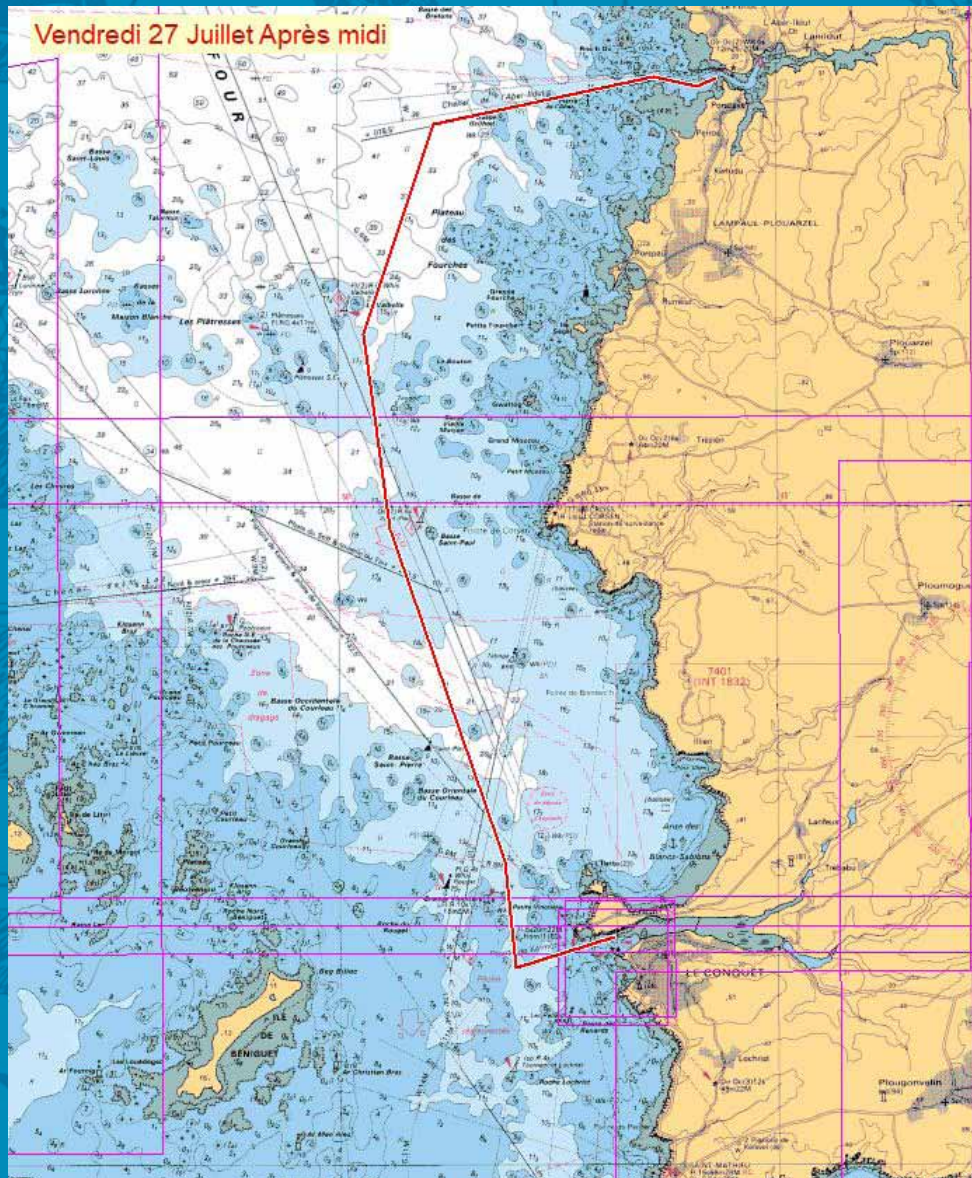
*16h : Départ
vers le Conquet*

*En soirée apéritif
festif (on vide les
cambuses)*

Carnet de bord

VENDREDI 27 JUILLET

Le Conquet > Lanildut



Ces cartes ne peuvent tenir lieu de cartes de navigation, selon la météo les circuits sont susceptibles d'être modifiés.

*Visite
du Conquet
(tour des vieilles
demeures le matin)*

*Départ vers Lanildut
à partir de 15h*

Carnet de bord



Bienvenue en Pays d'Iroise

Tout commence ici, par ce début du monde, une pointe extrême de l'Occident où s'étreignent la Manche et l'Atlantique à la proue de la Bretagne. Iroise, mer de légendes et terre de conquêtes.

Son cap regarde à l'ouest vers l'archipel de Molène et l'aventure. Son territoire préservé invite à prendre le temps de vivre. On s'y ressource au rythme des éléments, on s'y détend dans un havre authentique, on s'y évade dans l'atmosphère d'une douce éclaircie comme d'une puissante tempête. C'est un concentré de Bretagne : iodé, intense, coloré, proche, attachant, insolite.

Iroise, au commencement. Pour découvrir de nouvelles sensations, fortes, inédites et durables. Berceau des premières joies nautiques sur une longue frange maritime ; haut lieu de randonnées le long des sentiers côtiers et du GR 34, l'Iroise éveille chacun d'entre nous à l'évasion, à l'audace, à la rencontre.

Iroise, au bout. Pour s'accomplir et faire le choix de plaisirs vrais. On y fait l'escale du bien-être et de la vitalité, de la culture et du loisir sensés. On s'y épanouit au gré de balades inédites, en plein air et en famille.

Point de crépuscule ici, les phares, sentinelles de l'extrême, ne cessent jamais leur ballet de lumières.

Iroise, on n'en vient pas à bout !





A Terre

Ici, les algues s'épanouissent dans des conditions naturelles propices à leur croissance, des eaux constamment refroidies par les forts courants de marées et enserrées par des eaux plus chaudes au large. Les fonds rocheux du plateau molénais sont tapissés de grandes algues brunes qui prolifèrent en vastes forêts sous-marines, jusqu'à 25 mètres de profondeurs. La population côtière a toujours exploité cet or noir, comme engrais agricole, combustible de chauffage, nourriture en cas de disette, matériau pour la fabrication du verre...

Ici à Lanildut, c'est 50% de la production nationale qui est débarquée, chaque année. Pour en savoir un peu plus, rendez-vous à la maison de l'algue sur le port. A découvrir également, les parcours de découvertes autour de l'aber Ildut :

- Porscaff à Lampaul-Plouarzel sur le thème du transport maritime,
- La Franchise à Brélès, sur le thème de la faune et la flore.
- Kerglonou à Plouarzel, sur le thème des carrières de granit.





Archipel de Molène

Peuplée de moins de 300 habitants, Molène a donné son nom à tout l'archipel composé de myriade d'îles et d'îlots : Béniguët, Quéménès, Triélen, Balaneg, Bannec et Ouessant. Au coeur du Parc naturel marin d'Iroise, il constitue un espace remarquable présentant une forte diversité et une richesse exceptionnelle.

C'est une zone majeure pour de nombreuses espèces d'oiseaux, tels les cormorans hupés, les sternes et les huitriers pies et de mammifères marins, comme les phoques et les dauphins. L'île qui s'étend sur 1,2 km de long et 0,8 km de large, se parcourt aisément à pied en un peu moins d'une heure et demie.

Séparée par un petit chenal de Quémènès, l'île de Litiry mesure 700m de long sur 60m de large. Pourquoi ce spectacle bleu turquoise autour de Litiry en plein milieu de la Mer d'Iroise ? Tout simplement à cause de l'accumulation de sable entraînée par l'action de la houle et des courants à cet endroit précis de l'archipel. Ce perpétuel mouvement naturel empêche donc les algues et les galets d'élire domicile sur certains côtés de l'île. Ces sables ont pour nom le banc des Pourceaux (Nord-est de Litiry) et banc des Courleaux (Nord de Morgol). Ce phénomène conjugué par la houle et les courants a des conséquences différentes pour les autres îles de l'archipel. Par exemple, accumulation de galets sur l'île aux Chrétiens (Ledenez Ar Gristen) ou accumulation et érosion de blocs de rochers (Balanec, Bannec, etc..)

Située à environ 2.6 Milles (4.8km) de Molène, l'île de Quémènès est plus longue que Molène et fait la moitié de sa largeur ! (1300 m/400 m). Quémènès est le seul îlot de l'archipel de Molène à être habité, mais depuis peu seulement... En effet, depuis 2007, un couple de jeunes s'y est installé, invité par la Région à mener à bien un projet de ferme insulaire sur l'île. Avant eux, c'est la famille Tassin, qui était propriétaire de l'île. Ils avaient quitté Quémènès dans les années 90...





Programme

*Visite du
Fort de
Bertheaume*

Bertheaume

Le nom du site reste un mystère : pour les bretons il s'agit de Kastel Persel. Une des explications les plus crédible serait le nom du Saint fondateur de la ville de Staddford, Saint Bertram. Le site est utilisé de longue date : sur le site ont été retrouvés des silex du mésolithique et sur la partie terrestre des tombes à coffre datant de l'âge du bronze.

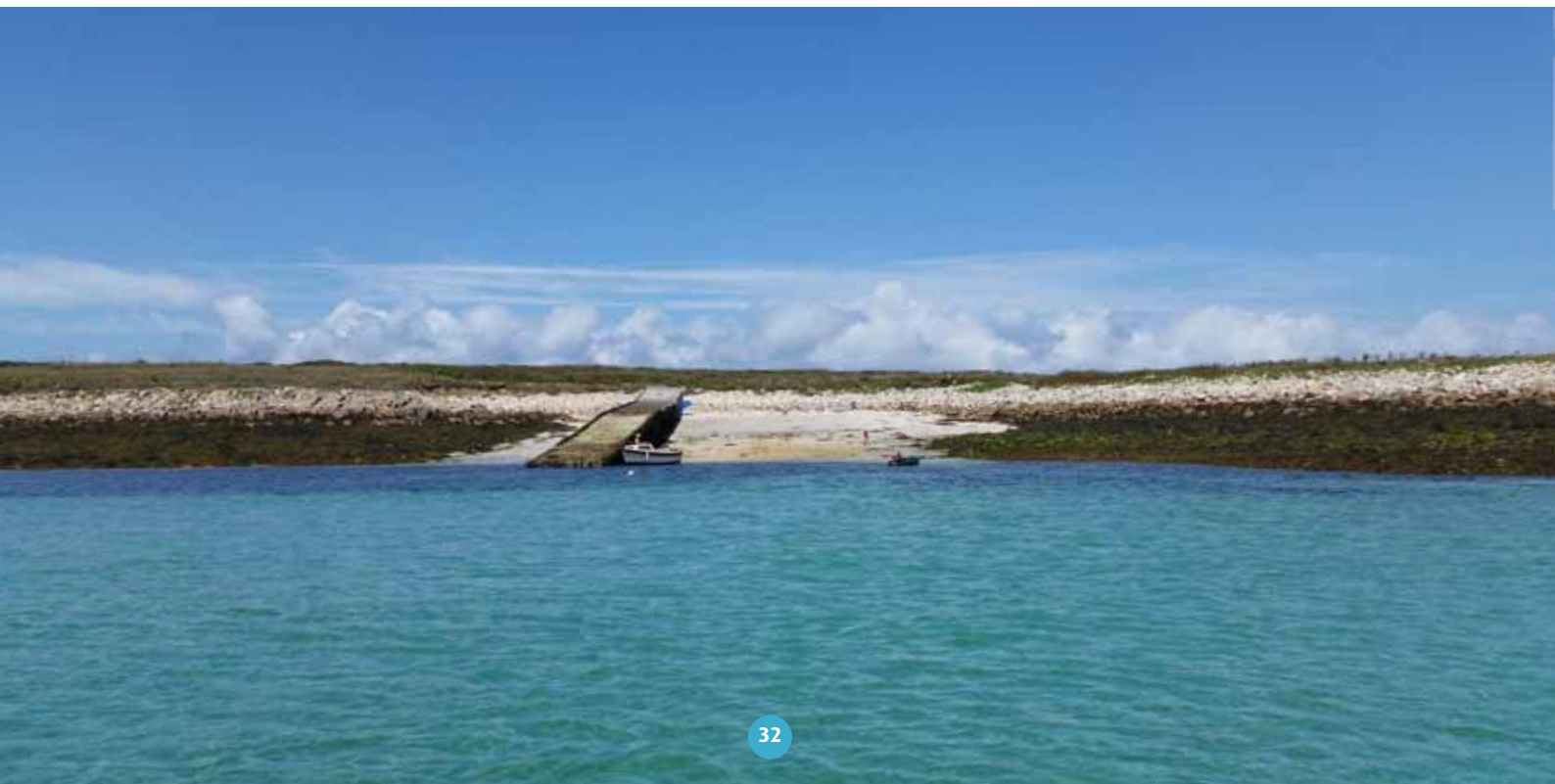
Le fort de Bertheaume apparaît pour la première fois dans un acte du 8 mars 1474, mais il semble que ce premier fort ait été détruit en 1558. C'est ensuite Vauban qui décida d'en faire le premier rempart de défense de la rade de Brest en y établissant une batterie en 1689, afin de repousser une attaque ou un débarquement anglais. Elle prouva son utilité au cours du débarquement manqué des Anglais à Camaret en 1694. Jusqu'en 1835, date de construction de la première passerelle, l'îlot n'est relié au continent que par une nacelle. Les casernes et le mur d'enceinte, les magasins à poudre (dont l'un se trouve à 13 m sous terre) et la batterie basse datent du milieu du XVIII^e siècle. D'autre part, des casemates ont été construites entre 1880 et 1890. *(Origine Wikipedia)*

Beniquet

Béniquet, orientée S.O.N.E, est située à 5 km au large du Conquet. De forme à peu près ovale, bien que rétrécie à l'Ouest, elle mesure 2 km 300 sur 500m, pour une superficie de 80 hectares. Elle culmine au maximum à 4m de hauteur. Du sud, on découvre la chaussée des pierres noires et son phare.

Les côtes sont sablonneuses et garnies de galets. La terre permettait la culture de seigle et de maïs. Un fermier essaya de faire du blé, il y réussit mais en amendant cete terre avec énormément de goémon. Par contre, la côte Ouest était trop sablonneuse pour y faire pousser quoi que ce soit.

On sait que Béniquet fut habitée à l'époque préhistorique. Lors des fouilles on a recensé de nombreux menhirs et dolmens. Il aurait également été découvert, des fragments de poteries romaines et trois chambres funéraires contenant des ossements humains. (2 menhirs de nos jours sont encore debout)





Le Conquet

Programme

Visite du Conquet (tour des vieilles demeures)

Le Conquet se dit Konk Leon en breton (littéralement : « anse du Léon »), c'est une cité maritime de caractère située à la pointe bretonne. L'ancien port de commerce, à la prospérité toujours visible grâce aux vieilles maisons d'armateurs et de négociants, n'est plus.

Aujourd'hui l'activité maritime de cette escale au sortir du goulet de Brest, tient à la pêche aux crustacés et aux liaisons quotidiennes avec les îles, Ouessant et Molène. Falaises, pointes, ria, l'immense et bien nommée plage des Blancs- Sablons... La variété des paysages est aussi au rendez-vous de ce bout du monde.



Le Parler Breton



En Finistère, la géographie, le balisage maritime et la signalétique des lieux-dits ont conservé ses noms d'origine, ce qui nous permet d'apprendre les rudiments de la langue bretonne. Le petit lexique qui suit vous donne les principales versions avec les différentes orthographe déformées / correctes (ex : Ker, quer, guer/Kêr) et leur traduction (village, hameau, maison)... Bon voyage !

- Bihan, bien, vian, vihan / Bihan : **petit**
- Beg : Beg : **pointe**
- Braz, bras, vraz, vras / Braz : **grand**
- Castel / Kastell : **château**
- Coat, hoat, c'hoatr / Koad : **bois, forêt**
- Cos, coz / Kozh : **vieux, ancien**
- Creiz, kreis, kreiz / Kreiz : **le milieu**
- Croas, croaz / Kroaz : croix, **croisement**
- Douar / Douar : **terre**
- Dour / Dour : **eau**
- Du / Du : **noir**
- Enez, enes / Enez : **île**
- Glas, glaz / Glaz : **vert** > végétal, **bleu** > autres
- Gorre, gore / Gorre : **le haut**
- Guen, ven / Gwenn : **blanc, sacré**
- Hir / Hir : **long**
- Huel, huella / Uhel : **haut, en haut, élevé**
- Iliz, ilis, ilys / Iliz : **église**
- Izel, izella / Izel : **bas, en bas**
- Ker, quer, guer / Kêr : **village, hameau, maison**
- Lan / Lan : église, **monastère**
- Lann / Lann : **lande**
- Leskop / Leskop : **évêque**
- Lez, les / Laez : **le haut**
- Loc / lok : **cellule de moine, ermitage**
- Lost / Lost : **le bout, la queue**
- Maner / Maner : **manoir**

- Men / Maen : **Pierre, roche**
- Marc'h, march / Marc'h : **cheval**
- Mene, menez / Menez : **colline, mont**
- Mes, mez / Maez : **grand champ, campagne**
- Meur, veur / Meur : **grand, important**
- Milin, vilin, meil, veil / Milin/Meilh : **moulin**
- Neve, nevez / Nevez : **neuf, nouveau**
- Parc / Park : **champ, pré**
- Pell, pella / Pell : **éloigné**
- Pen, penn / Penn : **tête, début, extrémité**
- Pont / Pont : **pont**
- Poul, poull / Poull : **mare, fosse, crique**
- Roc, roch, roc'h / Roc'h : **roche, château-fort**
- Pors, porz / Porzh : **anse, ouverture, port, abri**
- Quilly, guilly, gilly / Killig : **bocage**
- Ros, roz / Roz : tertre, **colline**
- Ru / Ru : **rouge**
- Ru, run, re, reun, rhun / Run : **colline, point élevé**
- Stang, stanc / Stang : **étang**
- Ster / Ster : **cours d'eau, rivière**
- Tal / Tal : **en face**
- Tost, tosta / Tost : **près, à côté**
- Toul, toull / Toull : **trou**
- Traon / Traon : **le bas, la vallée**
- Ty, ti / Ti : **maison, habitation**
- Vern / Gwern : **aulne**



CONTACTS UTILES

OFFICE DE TOURISME DU CONQUET
Parc Beauséjour - 29217 Le Conquet
Tél : 02 98 89 11 31

PARC NATUREL MARIN D'IROISE
Pointe des Renards - 29217 Le Conquet
Tél : 02 98 44 17 00

NAUTISME EN PAYS D'IROISE - CCPI
Kerdrioual - 29290 Lanrivoaré
Tél : 02 98 84 28 65



ORGANISATION
www.svp-nautisme.com
Tél. 06 71 20 99 62
Email : vincent@svp-nautisme.com

NOS PARTENAIRES

FINISTÈRE
Tourisme, Nautisme
& Territoires **360°**

