



# Kalon Menez Are

Une aventure itinérante  
au cœur des Monts d'Arrée !



Une boucle de **100 km**  
de randonnée pédestre  
à parcourir seul, en famille  
ou entre amis. 10 communes  
à découvrir.

BOTMEUR

BERRIEN

BRASPARTS

BRENNILIS

COMMANA

HUELGOAT

LA FEUILLÉE

PLOUNÉOUR-MÉNEZ

SIZUN - SAINT-CADOU

SAINT-RIVOAL



Retrouvez toutes les informations  
pour préparer l'aventure dans ce  
**carnet d'itinérance** ou en scannant  
le QR code !



Parc  
naturel  
régional  
d'Armorique  
Park an Arvorrig



unesco  
Géoparc mondial

# Bienvenue sur le Kalon Menez Are ! Degemer mat war Galon Menez Are !



Ëil ouvert, cape au vent,  
roc'h au cœur, ce petit  
personnage porte  
les initiales du Kalon  
Menez Are.  
Il vous guidera tout au  
long de votre parcours !



Prendre le temps et de la hauteur, lever les yeux vers le ciel étoilé, faire halte, (re)découvrir et partager... C'est la promesse de l'aventure itinérante qui vous attend à travers les paysages préservés et vivants des Monts d'Arrée.

Accompagnés de ce carnet de route, vous découvrirez, sur 100 km et une dizaine de communes-étapes, les patrimoines et les richesses naturelles du territoire que nous vous invitons à préserver à nos côtés.

À votre rythme, découvrez le Cœur des Monts d'Arrée. Et laissez battre le vôtre un peu plus fort.

Bon chemin !

## Le collectif à l'origine du Kalon Menez Are :

Le **Kalon Menez Are** (Cœur des Monts d'Arrée en breton) est animé par le Parc naturel régional d'Armorique avec le soutien financier de la Région Bretagne et la participation du Comité départemental de la Fédération française de randonnée du Finistère, du Département du Finistère, des communautés de communes et communes traversées (Berrien, Botmeur, Brasparts, Brennilis, Commana, Huelgoat, La Feuillée, Plouneour-Ménez, Sizun - Saint-Cadou et Saint-Rivoal), des acteurs du Tourisme (Tourisme Bretagne et Tout Commence en Finistère), des Destinations touristiques et des Offices de Tourisme.



Kemer amzer ha lec'hed, sellet ouzh ar stergann, chom a-sav, ober anaoudegezh (en-dro) ha kaout plijadur asambles... Sed aze an avantur war vale emaoch o vont da vevañ dre dremmvroioù gwarezet ha bev Menez Are.

Gant al levr-heñchañ-mañ e c'halloc'h ober anaoudegezh gant glad ha pinvidigezhioù naturel ar vro war-hed 100 km, en un dek kumun ehan bennak. Goulenn a reomp ganeoc'h gwareziñ an endro-se asambles ganeomp.

Diouzh ho kamm e reoc'h anaoudegezh gant Kalon Menez Are. Ha lezit ho hini da lammat un tamm kreñvoc'h.

Beaj vat deoc'h !

## Ar c'henstroll en deus lañset Kalon Menez Are :

Kaset e vez **Kalon Menez Are** en-dro gant Park Natur Rannvroel Arvorig gant skoazell arc'hant Rannvro Breizh ha perzh Poellgor-departamant Kevread Frañs an troioù-bale e Penn-ar-Bed, Departamant Penn-ar-Bed, ar c'humuniezhoù-kumunioù hag ar c'humunioù lec'h ma tremen an hentoù (Berrien, Boneur, Brasparzh, Brenniliz, Kommanna, an Uhelgoad, ar Fouilhez, Plouneour-Menez, Sizun - Sant-Kadoù ha Sant-Riwal), al Lec'hioù evit an douristed ha Tiez an Douristed.

# Un concentré de paysages Dremmvroioù stank-ha-stank

Grandioses ou confidentiels, les paysages des Monts d'Arrée portent l'empreinte du temps, de la nature et des Hommes. Le Kalon Menez Are invite les randonneurs à une immersion dans une mosaïque d'ambiances et de paysages entre bocages, landes, tourbières, crêtes et chaos granitiques. Et par beau temps, il offrira des panoramas jusqu'à la mer à couper le souffle !

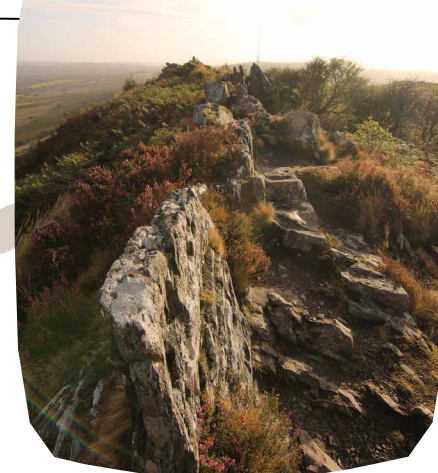


Bocage à Saint-Rivoal • © M.Toullec



Les tourbières, essentielles au stockage du carbone et de l'eau • © T. Baud, Parc d'Armorique

Forêt aux allures enchantées et chaos granitique à Huelgoat  
© T. Baud, Parc d'Armorique



Petit matin sur les crêtes des Monts d'Arrée  
© V. Dupont, Parc d'Armorique

## Sommaire • Taolenn

Édito .....	2
Un concentré de paysages .....	3
Un territoire façonné par ses habitants .....	4
Entre landes, roc'h et bocages .....	6
Culture et savoir-faire locaux .....	8
Pour vos veillées .....	10
Construisez votre parcours à votre rythme ! .....	12
Plan du circuit .....	14
Topoguide du parcours .....	16
Informations pratiques .....	32
À vous de jouer .....	36
Mon Kalon Menez Are .....	39



# Un territoire façonné par ses habitants

## Ur vro stummet gant hec'h annezidi

Dans les Monts d'Arrée, nature et activités humaines se façonnent mutuellement.

### Un patrimoine bâti caractéristique

Le Kalon Menez Are traverse plusieurs **bourgs et villages** où vous pourrez faire étape. Ces **villages dispersés** témoignent de l'activité agricole traditionnelle et doivent leur forme aux anciennes fermes réparties sur le territoire.

Les dix communes du circuit dévoilent **une architecture rurale singulière**. Vous observerez les fameuses **maisons à apoteiz** (avancée en breton) comme des **logis plus modestes** qui abritaient autrefois les hommes comme le bétail mais aussi des trésors du petit patrimoine : lavoirs, fontaines, fours à pain ou encore *kanndis* (maison pour blanchir le lin). Témoins d'une ferveur religieuse ancienne, les églises, chapelles et calvaires jalonnent le parcours.

Maisons à apoteiz



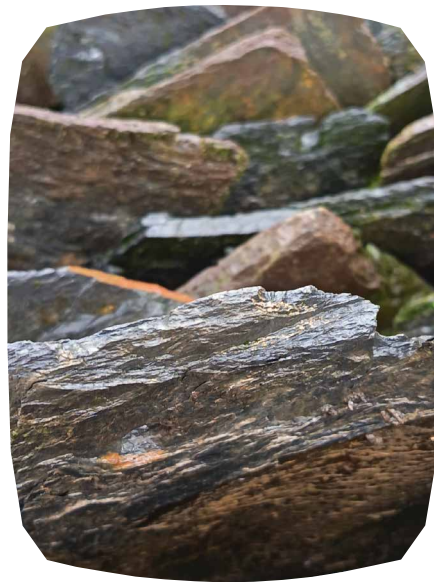
#### Pour en savoir plus

La Région Bretagne et le Parc naturel régional d'Armorique ont réalisé un **inventaire du patrimoine bâti** des Monts d'Arrée à retrouver sur : [patrimoine.bzh](http://patrimoine.bzh).

Allée couverte, camp gaulois, mégalithes... Les Monts d'Arrée possèdent un **patrimoine archéologique** riche et bien conservé. Rendez-vous sur : [kreizyarcheo.bzh](http://kreizyarcheo.bzh).

La diversité de **couleurs** dans le bâti étonne. Les moellons de **schiste**, de **granite** et de **grès** reflètent les ressources du sous-sol, qui fournissait des matières premières de proximité. Les réhabilitations contemporaines témoignent quant à elles de la vitalité des savoir-faire populaires que des entreprises locales et des associations perpétuent sur le territoire.

Les Monts d'Arrée sont indissociables de **l'ardoise**. En Breton cette roche de la famille des schistes s'appelle « Mein Glaz », la pierre bleue. Les traces de son exploitation sont omniprésentes dans le paysage. Si les carrières sont aujourd'hui fermées, les couvreurs continuent ici de travailler **l'ardoise de « montagne » ou « rustique »**, en utilisant des ardoises de réemploi.



Ardoises de « montagne »  
© D. Kermel, Parc d'Armorique

### Un territoire d'élevage

Dans les Monts d'Arrée, l'agriculture, et notamment l'élevage, a donné naissance aux paysages de bocage et de landes que nous connaissons aujourd'hui. À la belle saison, vaches et moutons pâturent les prairies naturelles, certaines zones menacées d'enfrichement et la lande. En septembre, place aux tracteurs qui **fauchent la lande** pour servir de litière aux animaux pendant l'hiver. Le Parc naturel régional d'Armorique encourage cette pratique, presque unique à l'échelle européenne, afin de préserver ces espaces naturels remarquables.




*Je pratique la fauche de lande depuis une dizaine d'années. J'ai repris les techniques qui se faisaient déjà à l'époque par les anciens. Je me sers de la matière récupérée comme litière sous mes animaux. Au-delà de l'intérêt pour ma ferme, je suis fier de participer à maintenir ce paysage typique des Monts d'Arrée."*

**Ronan Le Floch**, éleveur de bovins et ovins sur la commune de La Feuillée.



Fauche traditionnelle de la lande tous les 4 ans  
© J. Bourdoulous, Parc d'Armorique



★  **Sous les étoiles**  
À la tombée de la nuit, un chant étonnant retentit parfois sur la lande : celui de l'Engoulevent qui peut se confondre avec le bruit d'une mobylette !

### Des saveurs locales à portée de main

Au fil des villages traversés, les **produits locaux** ne manquent pas. Viandes, produits laitiers, légumes ou miel sont souvent proposés en circuit court. On peut les trouver dans des magasins de producteurs, sur les marchés, ou directement à la ferme.



Tomme des Monts d'Arrée • © Gwen Ha Du



#### Bon réflexe

Des chiens de protection gardent certains troupeaux et peuvent percevoir votre présence comme une menace. À leur rencontre, ralentissez, gardez votre calme et contournez le troupeau à bonne distance.

# Entre landes, roc'h et bocages

## Etre lanneier, reier ha kleuzioù

Les Monts d'Arrée comptent le plus grand ensemble de **landes** de Bretagne. Composées principalement d'**ajoncs**, de **bruyères** et de **molinie**, les landes servent de refuge à une **biodiversité** exceptionnelle.

Le **site Natura 2000** des Monts d'Arrée abrite une **flore rare**. C'est le cas de la **Sphaigne de la Pylaie**, une mousse protégée dont la couleur peut varier du vert clair au brun foncé et qui se développe sur des landes humides et des tourbières.

Vous traverserez également des paysages de **bocages** et des sentiers bordés de chênes, hêtres, noisetiers, saules... dont certains sont remarquables. En plus de nous offrir une ombre agréable, le bocage composé de haies et de talus favorise la biodiversité et la circulation des espèces.



Les chemins creux, entre nature et mystère  
© M. Toullec



Le Tarier Pâtre affectionne les landes des Monts d'Arrée  
© T. Baud, Parc d'Armorique

### Des montagnes « qui n'en sont plus mais rêvent de l'avoir été »

Comme l'exprime poétiquement l'écrivain breton Anatole le Braz, les Monts d'Arrée sont les vestiges d'une ancienne chaîne de montagnes autrefois aussi haute que les Alpes ! Celle-ci a été profondément décapée par l'érosion au cours des derniers 320 millions d'années pour culminer aujourd'hui à **385 mètres**. Cette longue histoire géologique peut se lire dans les paysages avec les sommets rocheux (**les roc'h**) et arrondis (**les menez**). Les crêtes des Monts d'Arrée abritent une flore discrète et remarquable riche en lichens, en fougères et en bryophytes (mousses).



### Un patrimoine géologique reconnu par l'UNESCO

Depuis la Presqu'île de Crozon jusqu'aux Monts d'Arrée, c'est tout un pan de l'histoire du Massif armoricain qui peut se lire dans le patrimoine bâti et les paysages. Ces patrimoines géologiques sont reconnus au niveau international par le label Géoparc mondial UNESCO.



Pour en savoir plus :  
[geopark-armorique.fr](http://geopark-armorique.fr)

## Vous n'êtes pas seuls !

De nombreux êtres vivants arpentent les milieux naturels et les paysages du Kalon Menez Are. À la **faune sauvage** commune (chevreuils, renards, blaireaux, martres, loutres d'Europe, hermines, rapaces...) s'ajoutent des espèces menacées. C'est le cas du **Courlis cendré**, de l'**Escargot de Quimper** ou encore du **Castor d'Europe**. Certains cours d'eau constituent un des derniers bastions de la **Moule perlière d'eau douce**, un précieux organisme filtreur qui peut vivre plus de 100 ans ! Pour nous aider à préserver cette biodiversité exceptionnelle, retrouvez tous les **bons réflexes** à adopter à la fin de ce guide.



Courlis cendré  
© T. Baud, Parc d'Armorique



Escargot de Quimper  
© M.-C. Régnier, Parc d'Armorique



Moule perlière  
© A. Pasco, Bretagne Vivante



Même si les landes et les tourbières peuvent sembler pauvres au premier regard, elles abritent en réalité une grande richesse d'espèces végétales et animales ! On y trouve par exemple la Droséra (une plante carnivore), l'Argiope frelon (qui est en fait une araignée), ou encore le Busard Saint-Martin et le Campagnol amphibie."

**Harmonie Coroller**, chargée de mission biodiversité et Natura 2000 au Parc naturel régional d'Armorique



La Droséra, une petite plante carnivore typique des tourbières  
© V. Dupont, Parc d'Armorique

### ★ Sous les étoiles

Le ciel des Monts d'Arrée, épargné par la pollution lumineuse, est un site idéal pour observer les étoiles ! Certains soirs d'hivers, des aurores boréales peuvent illuminer le ciel. À Brasparts, l'association Arrée Astronomie organise régulièrement des animations.



### Risque incendie

En 2022 plus de 2 000 hectares de forêts et de landes ont brûlé dans les Monts d'Arrée. Dès les beaux jours, le risque de départ de feux augmente et 90 % d'entre-eux sont d'origine humaine. C'est pourquoi l'usage du feu (allumer un feu, jeter un objet en combustion, fumer) est réglementé par arrêté préfectoral et verbalisable.

Toute l'année, portons une grande vigilance sur l'usage du feu !

# Culture et savoir-faire locaux Sevenadur ha chemet ar vro

## Haltes culturelles

Entre nature et culture, histoire, savoir-faire à expérimenter et rencontres passionnantes, de nombreux sites culturels vous accueillent tout au long de l'année pour poursuivre votre immersion dans les Monts d'Arrée !

- **L'Écomusée des Monts d'Arrée** propose un voyage dans le temps et les patrimoines sur deux sites : **la Maison Cornec** (Saint-Rivoal) et **les Moulins de Kerouat** (Commana).
- Fondée en 1132, **l'Abbaye du Relec** (Plounéour-Ménez) vous fait découvrir un joyau cistercien au pied des Monts d'Arrée. *Ces trois sites font partie des Domaines et Musées départementaux du Finistère.*

Et à proximité du circuit :

- **Le Domaine départemental de Menez Meur** (Hanvec), maison du Parc naturel régional d'Armorique, abrite une ferme pédagogique où découvrir les races domestiques (chevaux, moutons, vaches, chèvres, ânes...) et propose toute l'année des animations et des jeux de pistes pour explorer la nature bretonne.
- **Le Musée du loup** (Le Cloître-Saint-Thégonnec) invite à découvrir cet animal mystérieux.



L'association ADDES située à Botmeur propose des randonnées et des balades contées  
© X. Bourgois - The other life, Parc d'Armorique



La maison Cornec, Saint-Rivoal  
© K. Guillou, Parc d'Armorique



*En tant qu'élus des communes traversées, nous avons à cœur d'accueillir les marcheurs dans les meilleures conditions. Respectueux de la nature, ils participent aussi à la vitalité de nos bourgs."*

**Eric Prigent**, Maire de Botmeur et Vice Président de Monts d'Arrée Communauté



Démonstration de débardage à cheval au Domaine de Menez Meur, Hanvec  
© M. Chaumien, Parc d'Armorique

### Le saviez-vous ?

Loin d'être une pratique passiviste, le **débardage à cheval** est un moyen très efficace de gestion des espaces naturels difficiles d'accès ou fragiles. C'est pourquoi le Parc naturel régional d'Armorique et l'Écomusée des Monts d'Arrée l'utilisent tout au long de l'année.

## Artisanat et Vitalité locale

Le territoire recèle d'authentiques **savoir-faire artisanaux** notamment dans le domaine de l'artisanat d'art et de la réhabilitation du bâti traditionnel. Couvresseurs et artisans perpétuent ici des savoir-faire anciens pour rénover le bâti dans les règles de l'art tout en valorisant des ressources nobles : bois, terre, verre, métaux précieux...



Michel Cluytens, joaillier et Maître Artisan d'art à Saint-Rivoal • © V. Menu



*Les émaux des tuiles faitières de la chapelle Saint-Michel, restaurée en 2024, ont été réalisés avec des cendres récoltées sur les flancs de la montagne pendant les incendies de 2022 qui ont failli la détruire."*

**Anne Coadou**, tuilière.



Restauration des tuiles faitières  
© Coadou couverture

★ 🌙 **Danser la nuit**  
*Le Fest noz, fête de nuit en breton, est reconnu par l'UNESCO comme un élément du patrimoine culturel immatériel de l'humanité. Alors, vous aussi, entrez dans la danse pour perpétuer cette tradition bretonne !*

## Vivre la culture bretonne

Danse, musique, chant, langue... de nombreux pratiquants et acteurs passionnés font vivre la culture bretonne dans les Monts d'Arrée. Les **fest-noz** ou **fest-deiz** sont des moments privilégiés pour découvrir cette richesse à leurs côtés. Des clubs, cercles et associations permettent aussi de pratiquer tout au long de l'année. **Les Rencontres de Menez Meur** au mois de juin, les célébrations des pardons... nombreuses sont les occasions de vibrer au rythme de la culture bretonne ! Renseignez-vous auprès des Offices de Tourisme. Et pour les plus curieux, le site **Bécédia** (bcd.bzh) de Bretagne Culture Diversité est une mine d'informations sur la Bretagne et ses habitants !



Les Rencontres de Menez Meur. Organisées chaque année par le Parc d'Armorique sur le domaine de Menez Meur, en partenariat avec les fédérations Kenleur Penn ar Bed et Sonerion Penn ar Bed • © R. Zaugra

## Pour vos veillées Evit ho peilhadegoù

La randonnée en itinérance est l'occasion de découvrir les ambiances et paysages nocturnes des Monts d'Arrée. Que vous fassiez étape dans des gîtes ou que vous plantiez votre tente sur des emplacements dédiés, voici un peu de breton et une légende pour vos veillées !



Papillon de nuit • © J.-M. Heidinger



### Petit lexique toponymique

- Balan** : le genêt
- Braz** : grand
- Bihan** : petit
- Coat** : du breton Koad qui signifie le bois
- Croaz** : du breton Kroaz qui signifie le croisement
- Halec** : du breton Haleg qui signifie le saule
- Ker** : le village
- Kreiz** : le milieu
- Lann** : la lande
- Ludu** : les cendres
- Menez** : les sommets arrondis
- Men glaz** : la pierre bleue (l'ardoise)
- Roc'h** : les sommets rocheux
- Ti** : la maison
- Meilh, milin** : le moulin

Roc'h Trévél • © J.-M. Heidinger

## Le voleur d'ajoncs [Al laer lann], la tradition de l'homme dans la lune

Dans la tradition bretonne, les ombres visibles à la surface de la lune sont des menteurs et des voleurs punis de leurs méfaits. Le plus célèbre est le voleur d'ajonc, **al laer lann**. Surpris avec une fourchée d'ajonc volé sur le dos, il est interpellé : **Ha prest out da douiñ dirak al Loar n'eo ket bet laeret ar fagodenn lann-se ?** (Tu serais prêt à jurer devant la lune que tu n'as pas volé ce fagot de landes ?). **Ra vin lonket gant al loar, ma meus kemeret al lann-se war ho touaroù** (Que la lune m'avale si j'ai pris cet ajonc sur vos terres). Et aussitôt dit aussitôt fait : **Oa ket e c'her peurachuet, Gant al Loar Vras oa bet lonket** (Il n'avait pas fini sa phrase que la pleine lune l'engloutit).

**Alexandre Ledan**, *Conférences curieuses utiles et intéressantes pour amuser les gens de la campagne*, 1829.

Cette figure du paysan puni sur la lune se retrouve dans la tradition orale de nombreux pays d'Europe.



Ajoncs à la tombée de la nuit  
© T. Baud, Parc d'Armorique



### Conseil lecture

Trop lourd pour le sac de randonnée mais indispensable pour qui veut prolonger son itinérance par une lecture très documentée : **le Dictionnaire des Monts d'Arrée**, sous la direction de F. de Beaulieu, aux éditions Skol Vreizh, regorge d'informations et d'histoires sur le territoire et ses habitants.



Pause lecture au bord  
du lac du Drennec  
© R. Zaogra, Parc d'Armorique



### ★ Petit lexique de la nuit en Bretagne

- Fest-noz** : fête de nuit
- Kann al loar** : la pleine lune
- Stered red** : étoiles qui courent, étoiles filantes
- Steredenn al labourer** : l'étoile du travailleur, Vénus, l'étoile du berger
- Steredenn ar paotrsaout** : l'étoile du gardien de vache, Vénus, l'étoile du berger

# Construisez votre parcours à votre rythme !

## Sevel hoc'h hentad diouzh ho kamm !



La préparation, le début de l'aventure !  
© A. Capietto, Parc d'Armorique

Que vous soyez sportif à la recherche de votre prochain défi ou que vous souhaitiez randonner en famille, le Kalon Menez Are est fait pour vous !

## La boucle complète de 100 km

D'avril à octobre, partez à la découverte du Kalon Menez Are. Composez votre itinéraire à votre rythme et faites étape dans les **dix communes** qui jalonnent le parcours.

Vous trouverez dans les pages Topoguide® suivantes une description précise de la boucle complète de 100 km avec les temps indicatifs pour vous permettre de construire votre **aventure sur-mesure**.

## Trois boucles plus courtes

Des variantes permettent de diviser le Kalon Menez Are en trois boucles distinctes, respectivement **47 km (ouest)**, **41 km (centre)** et **32 km (est)** (voir carte page suivante). Ces boucles permettent aux marcheurs de s'initier à la randonnée itinérante **sur le temps d'un week-end**. La boucle autour de Huelgoat vous offrira une ambiance plus boisée appréciée des familles pendant la période estivale tandis que les deux boucles autour du Roc'h Trévél et de la Montagne Saint Michel vous mèneront à travers crêtes, landes et bocage.

**Distances indicatives entre les bourgs**

- Plounéour-Menez ↔ Berrien : 19,9 km
- Berrien ↔ Huelgoat : 7,5 km
- Huelgoat ↔ La Feuillée : 10,9 km
- La Feuillée ↔ Brennilis : 5,4 km
- Brennilis ↔ Botmeur : 8,5 km
- Botmeur ↔ Brasparts : 17,4 km
- Brasparts ↔ Saint-Rivoal : 10,6 km
- Saint-Rivoal ↔ Saint-Cadou : 3,9 km
- Saint-Cadou ↔ Commana : 11,8 km
- Commana ↔ Plounéour-Menez : 16,5 km

### Envie d'aller encore plus loin ?

Le Kalon Menez Are est une des 4 boucles du **GR® de Pays des Monts d'Arrée**. Sur les 3 autres boucles, partez à la découverte d'autres ambiances paysagères et patrimoniales : enclos paroissiaux, vallées, landes... entre Sizun, Guimiliau, Le Cloître-Saint-Thégonnec, Lannéanou, Scrignac, Guerlesquin et la réserve naturelle des landes du Cragou et du Vergam.



Au pied du Roc'h Trévél  
© L. Thomas, Parc d'Armorique

## Participez à la qualité du circuit !



### Connaissez-vous Suricate ?

C'est l'application qui permet de signaler tout problème sur les parcours de randonnée. Soyez acteurs de la qualité de vos sites de pratiques ! Une erreur de balisage, un panneau défectueux, un problème de pollution, un besoin de sécurisation : n'hésitez pas à le renseigner !

### Vous pratiquez votre activité randonnée ou trail avec une montre connectée ou une application dédiée ?

Partagez vos traces GPS - et uniquement vos traces GPS - pour contribuer à une meilleure connaissance des sports de nature et à la préservation de vos sites de pratique avec **Outdoorvision**. Le partage des traces anonymisées participe à garantir la qualité des itinéraires, mettre à jour les fonds de cartes et la signalétique, favoriser la prise en compte de la pratique dans les choix d'aménagement.



Sur les sentiers de randonnée, des modifications provisoires ou définitives peuvent intervenir.

### Suivez l'actualité des itinéraires et éventuelles déviations à emprunter sur :

Tout commence en Finistère  
[toutcommenceenfinistere.com/grands-itinéraires](http://toutcommenceenfinistere.com/grands-itinéraires)  
et FFRandonnée rubrique : actualité des sentiers  
[finistere.ffrandonnée.fr](http://finistere.ffrandonnée.fr)



Dans les chemins boisés du Kalon Menez Are  
© O. Bonamy, Parc d'Armorique

**+**

**Mémo**

Pour tout problème urgent nécessitant une intervention rapide des services de secours ou des autorités utilisez les numéros d'urgence :

- 15** : SAMU urgence médicale
- 17** : Police secours pour signaler une infraction
- 18** : Pompiers pour une situation de péril ou d'accident
- 112** : numéro européen Urgence médicale, infraction ou péril
- 114** : numéro d'urgence accessible par SMS, internet ou application

# Kalon Menez Are Itinérance au cœur des Monts d'Arrée

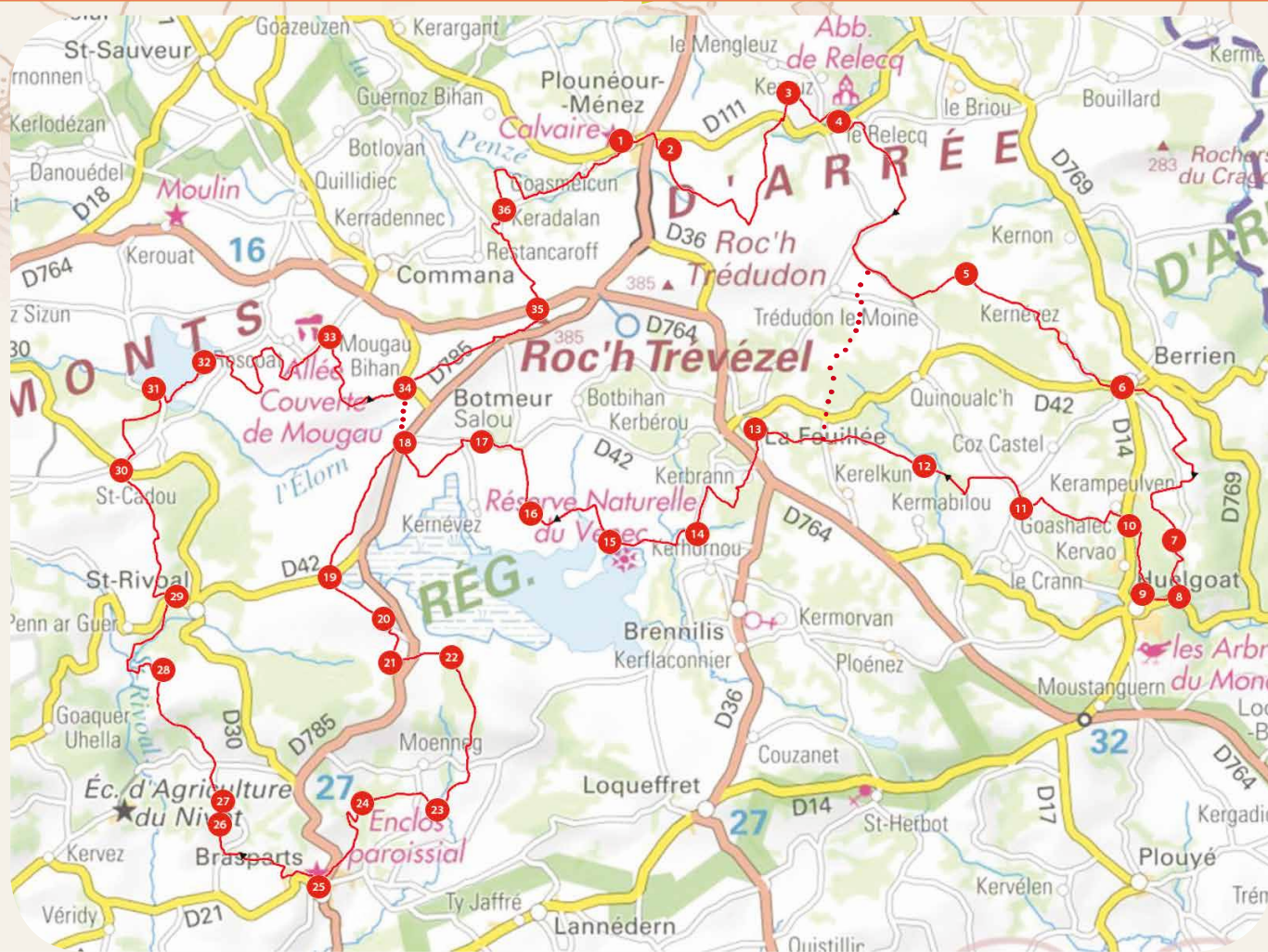


**103 km**  
**26 H**

Code de balisage GRP®  
**FFRandonnée**

- Bonne direction
- Changement de direction
- Mauvaise direction

© marques déposées



Retrouvez le parcours sur l'application officielle FFRandonnée

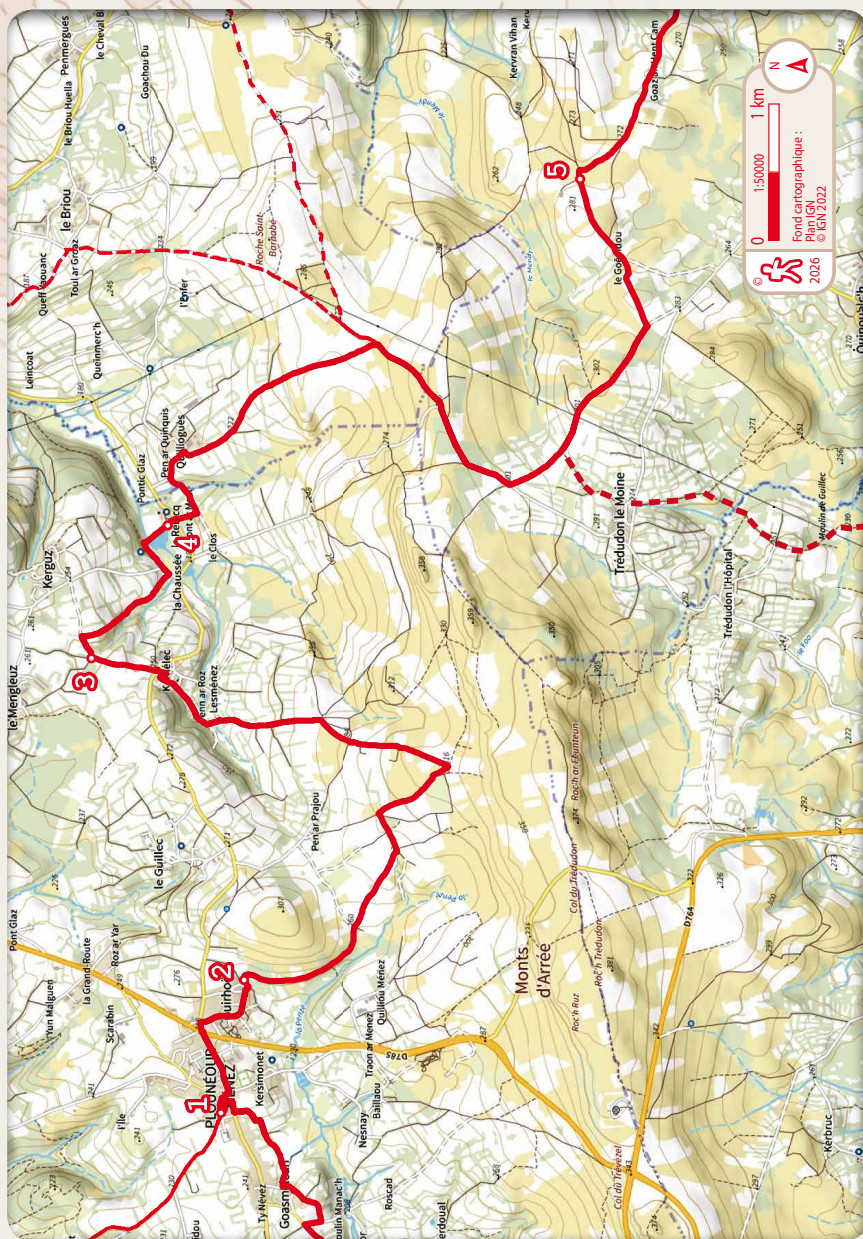


L'itinérance est accessible depuis plusieurs endroits. Le circuit présenté en pages suivantes est balisé en double sens. Le Kalon Menez Are a vocation à être homologué en tant que GRP® Grande Randonnée de Pays, balisage Jaune et Rouge. Suivez le balisage dédié mis en place et détaillé dans les pages suivantes. Le temps est donné à titre indicatif, estimé pour des marcheurs avertis au rythme de 4km/h environ.

Le descriptif est proposé par le Comité du Finistère de la Fédération française de randonnée pédestre. Le balisage est réalisé par les baliseurs officiels de la FFRandonnée.

Signification des pictogrammes :

- Gîte d'étape d'hôte
- Hôtel
- Chambre
- Camping
- Ravitaillement (boulangerie/epicerie/ autres commerces alimentaires)
- Restaurant
- Café
- WC
- Point d'eau



## De Plounéour-Ménez au Relec

8,6 km 2 h 10

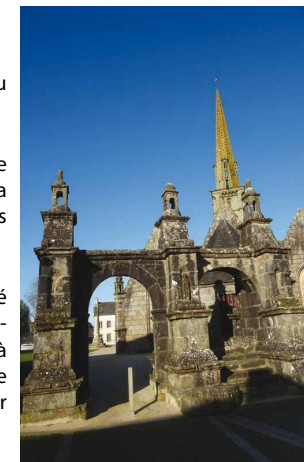
À Plounéour-Ménez :

**1** Départ suggéré : parking du cimetière. De la place du Duchel, remonter à l'arrière de l'église.

Sur la place, prendre à droite et passer devant la mairie. Prendre à gauche la rue de la Libération et continuer tout droit jusqu'à la D 785. La traverser (⚠ > prudence !). Aller en face sur quelques mètres et prendre à droite jusqu'à Guirhoël.

**2** À droite, par un sentier, atteindre un large chemin arboré qui file au sud-est, avant de se diriger au nord. À hauteur de Les-ménez [👁 > calvaire], emprunter un chemin de terre menant à Kernelec. Après 70 m, une sente à droite aboutit à la D 111. Faire quelques pas à gauche et la traverser (⚠ > prudence !), pour emprunter le chemin en face jusqu'à un carrefour.

**3** Prendre le sentier de droite sur 200 m, tourner à droite puis à gauche pour atteindre l'abbaye du Relec.



Enclos de Plounéour-Ménez

© JOEL GRALL

## Du Relec au village de Goënidou

6,9 km 1 h 45

**4** Traverser la D 111 (⚠ > prudence !), atteindre Pen ar Quinois et Quillioùès. Un sentier grimpe à droite et rejoint un chemin carrossable qui grimpe par la droite et se prolonge en route jusqu'à un carrefour.

Hors GR > Village de Trédudon Le Moine 1 km, 20 min  
 > Déclaré «premier village résistant de France dès 1946», le village historique de Trédudon-Le-Moine a servi de lieu de rassemblement, de refuge et de cache d'armes pour les francs-tireurs et partisans, dès après la débâcle.

> Raccourci vers Ruguellou (La Feuillée), suivre le sentier équestre

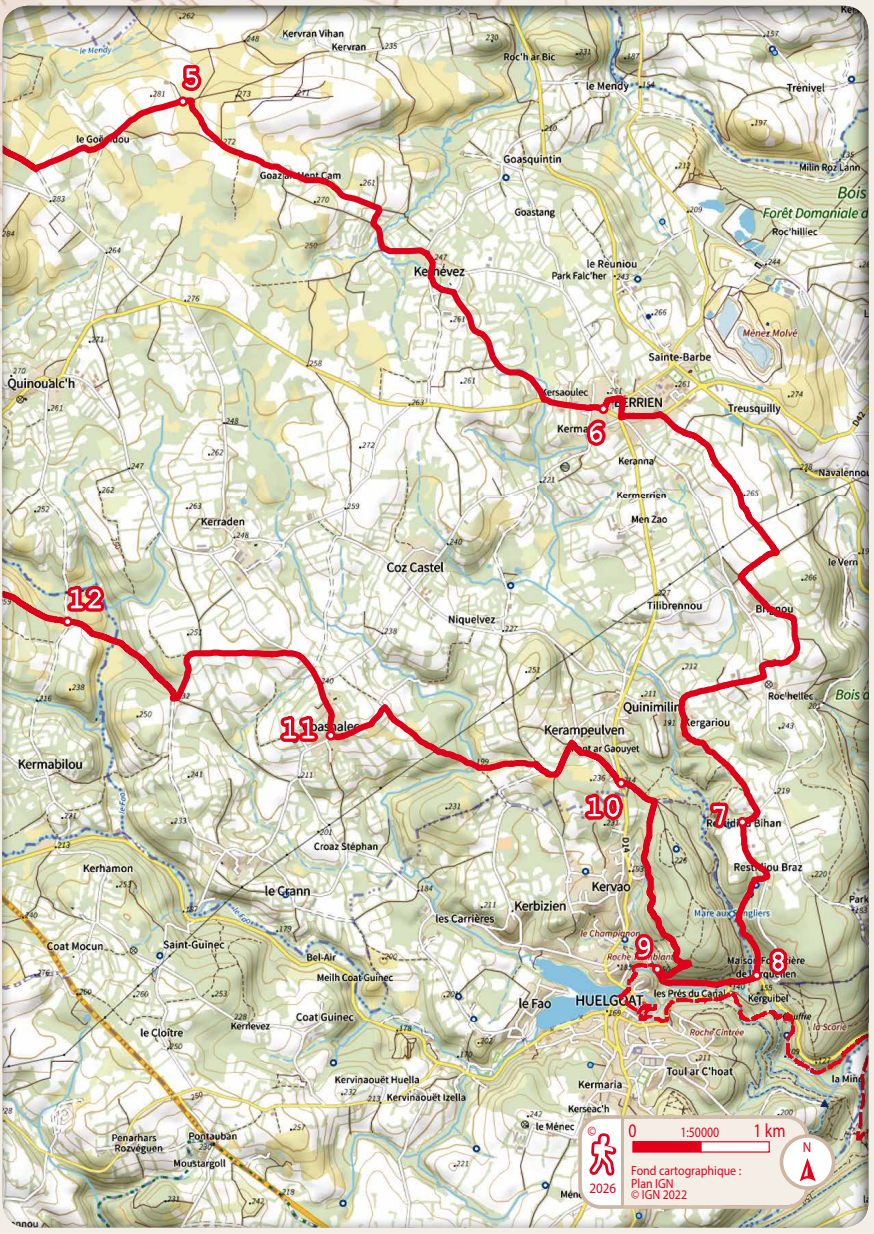
Virer sud-est, puis à gauche, longer un champ et atteindre Goënidou. Après la colline, aller à gauche afin de visiter, à 180 m les vestiges du village médiéval de Goënidou.



L'abbaye du Relec

© JOEL GRALL

**GR® Kalon Menez Are itinérance au coeur des Monts d'Arrée**



**Du Village médiéval de Goënidou à Berrien** 4,4 km 1 h 10

À Berrien :

**5** Peu après, virer sud-est, passer Goaz an Hent Cam puis, par la route d'accès, atteindre Kernévez. À la patte d'oie, virer à droite, rue de la Fontaine, puis à gauche rue du Forgeron et poursuivre sud-est jusqu'au bourg de Berrien.

**De Berrien à Huelgoat** 7,5 km 1 h 55

À Huelgoat :

**6** Dans le bourg de Berrien, après avoir contourné l'église, longer la D 42 (⚠ > prudence !) plein est sur 300 m. Tourner à droite dans un chemin balcon filant au sud-est. À son extrémité, virer à droite. Au carrefour choisir le sentier de gauche, passer Brignou. À la route, aller à gauche sur quelques mètres, puis suivre la route qui traverse Kergariou. Une sente prend le relais et vire à droite sur la route menant à Restidiou Bihan.

**7** Par la route, traverser Restidiou Braz. Un chemin à droite pénètre dans la forêt d'Huelgoat et aboutit à la maison forestière de l'Arquellen.

**8** Un sentier évite la D 769a et file plein ouest en une longue ligne rectiligne, l'Allée Violette. [👁 > Chaos granitique, Grotte du Diable et Roche Tremblante, le camp d'Artus]

> La Roche Tremblante est un bloc granitique de 137 tonnes érodé de telle façon qu'il repose en équilibre sur son arête et oscille si l'on accompagne son mouvement depuis un point précis. La Roche Tremblante est connue et attire les curieux. Sarez vous, à votre tour la faire trembler?



La Roche Tremblante

> Accès au bourg d'Huelgoat et à ses services à partir du point **9**



Village de Goënidou © ARMAND LE BLOAS





## GR® Kalon Menez Are itinérance au coeur des Monts d'Arrée



### De la croix cassée au carrefour des 5 chemins

6,2 km 1 h 35

- 18** Prendre à droite la D 785 sur 100 m et la traverser (⚠ > prudence !). Virer à gauche dans un large chemin. 40 m plus loin, à gauche, le chemin principal grimpe au sommet du Tuchenn Kador (altitude 385 m). Continuer sur la ligne de crête [👁 > large panorama sur les sources de l'Élorn et le Yeun Elez], puis descendre tout droit vers la D 42 (⚠ > embouts caoutchoutés obligatoires sur les bâtons de marche).
- 19** Couper la D 42 (⚠ > prudence !), puis effectuer quelques pas à droite. À gauche, un large chemin prolongé par un sentier dans la bruyère, grimpe jusqu'au sommet du Menez-Mikel (altitude 381 m) et la chapelle dédiée à Saint Michel [👁 > Large panorama sur le Yeun Elez].  
> La chapelle du Mont Saint-Michel, du <sup>xvii</sup>e, située sur la commune de Saint-Rivoal, a été restaurée en 2023 après les incendies des Monts d'Arrée et a retrouvé pour l'occasion sa cloche, perdue il y a 30 ans.
- 20** Rejoindre la D 84 par un chemin caillouteux. La traverser (⚠ > prudence !) et descendre dans la sente jusqu'à un carrefour. Aller à droite et rejoindre un important carrefour de chemins.

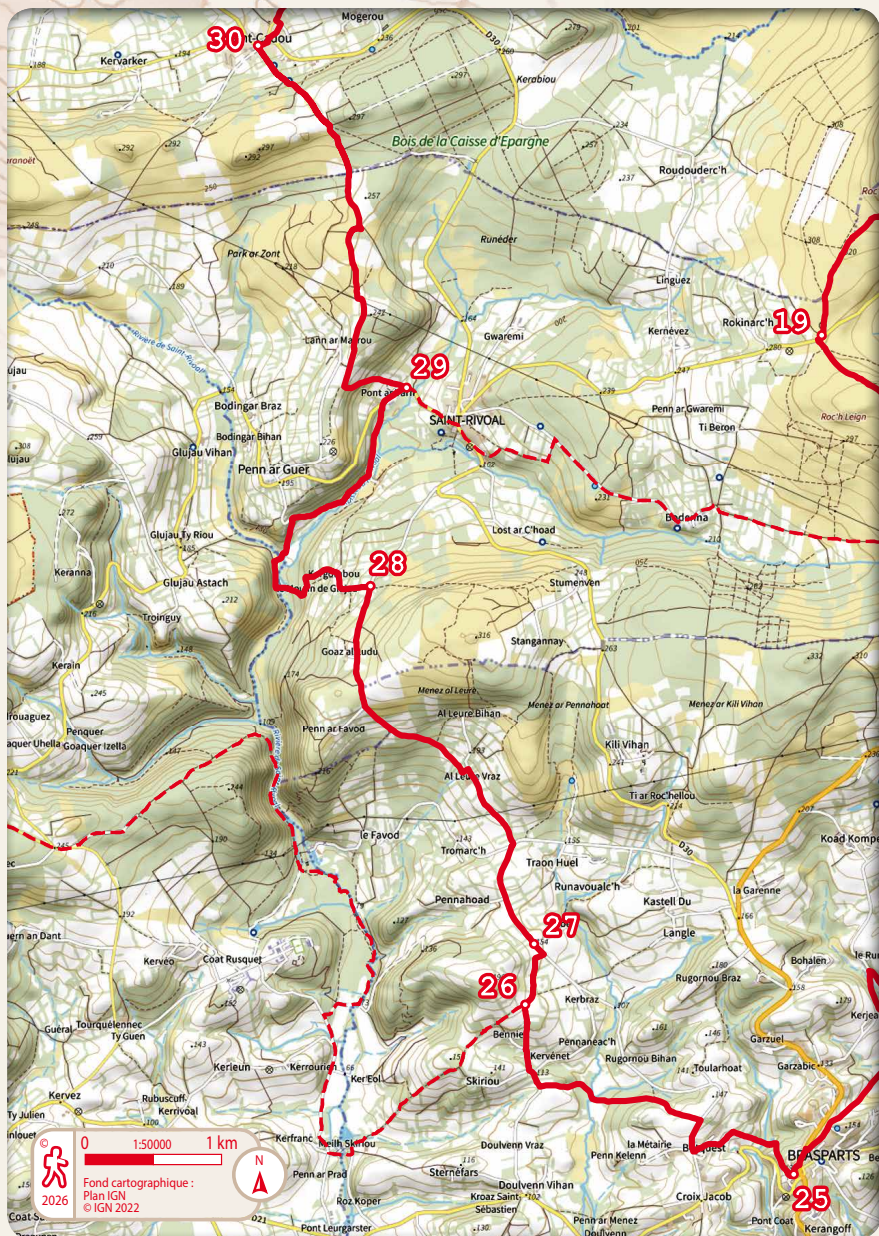
### Du carrefour des 5 chemins à Brasparts

9,2 km 2 h 20

À Brasparts : 🏠 🚶 🚰 🛒 ☕ 🚰 🚰 🚰

- 21** Au carrefour des 5 chemins, se diriger à gauche par le GR® de Pays et parvenir à la D 785. Couper la route (⚠ > prudence !). Poursuivre en face sur la route d'accès à l'ancienne ferme de Ty Blaise.
- (⚠ > Des travaux d'aménagement de piste la Défense de la Forêt contre les Incendies (DFCI) nécessitent une fermeture provisoire de certains chemins à l'été 2026 : plus de renseignements sur le site de la FFRando).  
> Possibilité à gauche, de découvrir l'alignement mégalithique « La Noce de Pierres » (⚠ > embouts caoutchoutés obligatoires sur les bâtons de marche). Ty Blaise est un centre de formation chasse nature, dans un espace naturel de 300 Ha.
- 22** Virer à droite à Ty Blaise sur un chemin forestier. Passer sous des lignes Haute Tension. Traverser le hameau de Kozker. Couper une petite route. Continuer vers Menglaz pour aboutir à Ti Mikael.
- 23** Virer à droite vers Koatival. Un chemin arboré prend le relais et file au nord-ouest. Traverser une petite route et s'engager en face par un chemin qui descend à travers le bois de l'Isle jusqu'au ruisseau de Kerambellec. (⚠ > Des travaux auront lieu en 2026 : suivre alors la déviation balisée : sur la route, virer à droite jusqu'à l'embranchement et descendre à gauche. Après Treoffred, pénétrer dans le bois par un sentier à gauche et longer le ruisseau.)
- 24** Passer le ruisseau de Kerambellec et poursuivre sur 400 m en parallèle. À l'intersection, virer à droite en direction du lieu-dit le Run. Sur la route, bifurquer à gauche vers Kerjean. Peu avant le hameau, descendre à gauche, puis à droite sur un sentier qui mène à Brasparts, rue de Goaremm Edern [👁 > fontaine]. Poursuivre à gauche, rue Saint-Michel, et en direction de l'église, place Saint-Antoine.

## GR® Kalon Menez Are itinérance au coeur des Monts d'Arrée



De Brasparts à Banniel

3,2 km 45 min

**25** Au nord de l'église, dans le coude du virage, trouver un chemin entre deux maisons. Descendre par le sentier boisé. Franchir un ruisseau et remonter en direction de Botquest. Contourner le village par la droite, puis peu après 250 m de route, prendre à gauche un chemin boisé. Au carrefour, virer à droite sur une petite route qui mène à Banniel. Avant le hameau, prendre plein nord le sentier à droite.

De Banniel à Saint-Rivoal

6,9 km 1 h 45

À Saint-Rivoal :

**26** Par le GR® 37, le chemin de droite file au nord. À la route, aller à gauche.

**27** Prolonger la route, laisser les voies d'accès à Goel, Pennahoad et Tromarc'h. Peu après al Leur Vraz, trouver un chemin à gauche, puis à nouveau un chemin bitumé sur 900 m.

**28** Virer à gauche sur Kergombou. Derrière une habitation, un chemin prend la suite et descend vers le Rivoal. Au moulin de Glujau, se diriger à droite vers le moulin du Pont Glaz. Poursuivre sur la route. Dans un virage serré, poursuivre à droite le chemin ombragé qui longe le Rivoal, puis par la route d'accès au Moulin d'en bas, atteindre la D42 (⚠ > prudence !), et la suivre par la droite à proximité de Saint-Rivoal.

> Bourg de Saint Rivoal 0,5 km, 10 min

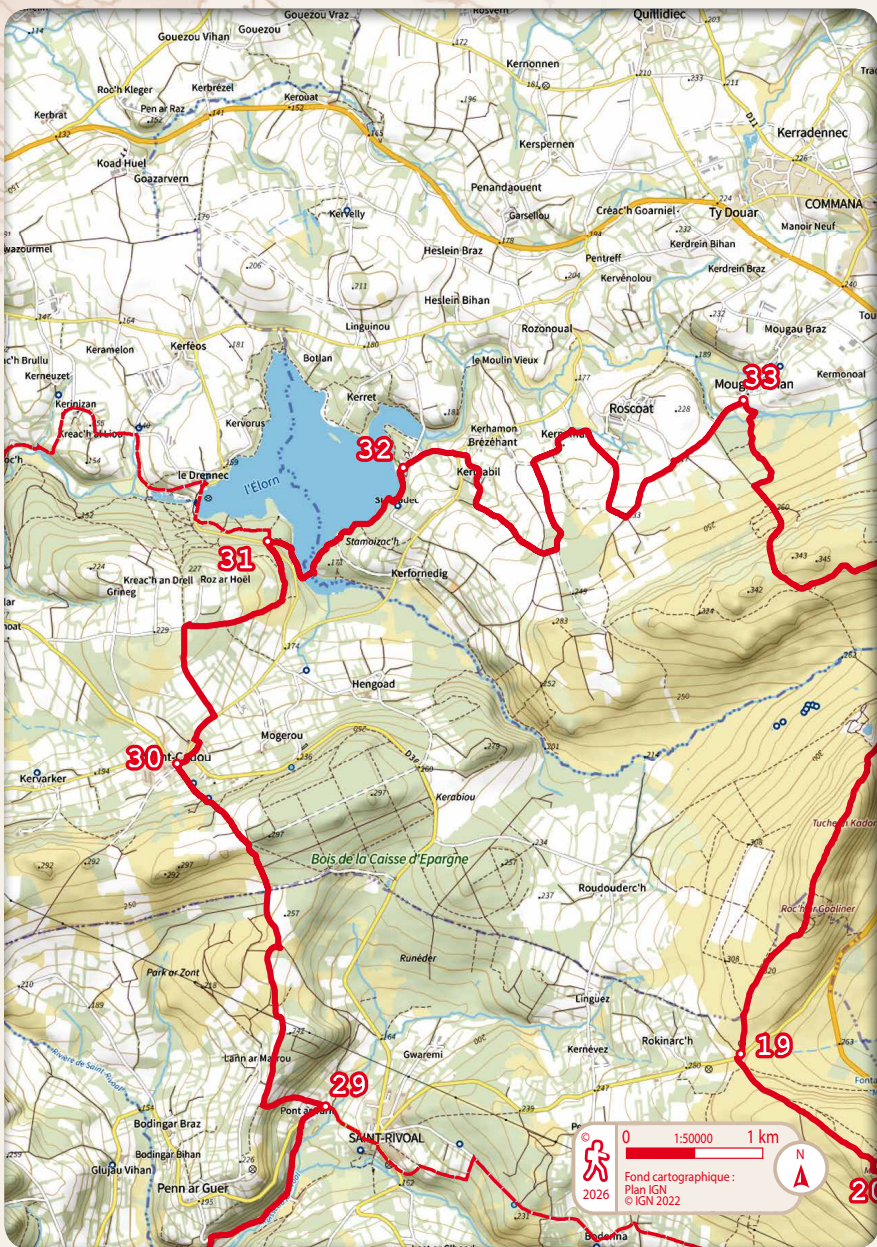
> Alors que Saint-Rivoal n'était encore qu'une trêve de la paroisse de Brasparts, se dressait déjà, auprès de la petite église tréviale, la maison Cornec. Petit manoir de notable, cette maison à apoteiz, construite en 1702 par Yvon Cornec et sa femme Anne Broustal, est conservée dans son état d'origine. Mais, tout autour, la vie se poursuit, les maisons sont occupées, aménagées en fonction des progrès du « confort moderne ». La maison Bothorel, à côté, témoigne de cette évolution jusque dans les années 50. Au cœur du bourg, la richesse de ce patrimoine jouxte les vergers conservatoires de l'écomusée des Monts d'Arrée.



Maison Bothorel

© JOEL GRALL

## GR® Kalon Menez Are itinérance au coeur des Monts d'Arrée



De Saint-Rivoal à Saint-Cadou (Sizun)

3,4 km 50 min

À Saint-Cadou (Sizun): 🏠 🛒 ☕ 🚰 🚽

**29** Dans le virage, grimper un chemin enherbé qui part à l'ouest (⚠️ > Patou, chien de garde !). À son extrémité, prendre le chemin de droite filant plein nord. Devenu carrossable, il longe le bois de la Caisse d'Épargne, côtoie une fontaine et descend au bourg de Saint-Cadou.

De Saint-Cadou au lac du Drennec

2,5 km 35 min

Au lac du Drennec: 🏠 🛒 ☕ 🚰 🚽

**30** Du centre de Saint-Cadou remonter la route de Saint-Rivoal, faire quelques pas à gauche dans Streat Kergudon avant de grimper à droite le chemin. Virer sur la route à gauche, retrouver la route du lac du Drennec et la suivre sur 230 m avant de grimper à gauche dans le chemin carrossable de Roz Ar Hoël. À la route trouver un sentier à droite qui descend et rejoint une route.

Du lac du Drennec au Mougau (Commana)

6,8 km 1 h 25

À Commana: 🏠 🛒 ☕ 🚰 🚽

**31** La traverser (⚠️ > prudence !) et (👁️ > au parking un poste d'observation des oiseaux est installé au bord du lac, au nord à 200 m) descendre plein est vers le lac. Franchir la passerelle et approcher du centre nautique.

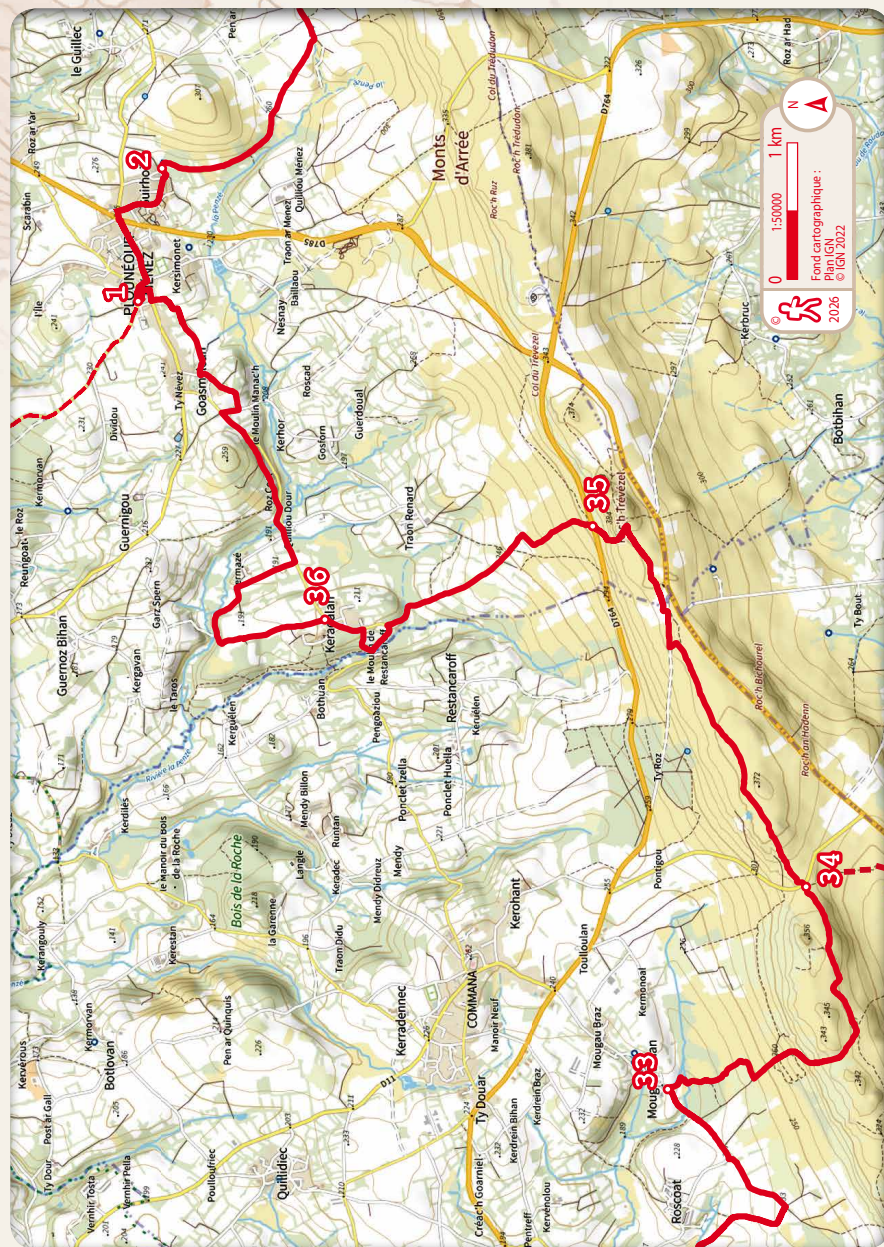
**32** Remonter la route qui file à droite. Face au haricot, trouver un sentier. À la route, à droite, passer Kermabil, poursuivre dans le chemin. Au bout de celui-ci, virer à gauche plein nord dans un chemin d'exploitation, (👁️ > (sur la gauche avant le village, voir un kandi)) pour contourner Kernaman. Une sente part à droite. Au carrefour, un large chemin d'exploitation à gauche se dirige vers le nord-est et se poursuit en route, menant au Mougau Bihan. (👁️ > Allée couverte.]  
> Le site date de la fin du néolithique. Sépulture collective dégagée du terre, orientée nord-sud et couverte de cinq dalles de granit, son intérieur est orné de gravures dédiées à la déesse mère, d'une hache polie et de figures en forme de palettes. A vous de les retrouver !

Accès au bourg de Commana > Suivre PR de la pierre bleue 2,2 km, 40 min



Allée couverte du Mougau

© JOEL GRALL



Du Mougau à Plouneour-Menez

13,8 km 3 h 30



**33** Quitter la route pour un sentier aménagé sur platelage [👁️ > sentier d'interprétation de la tourbière du Mougau, espace naturel sensible]. À son extrémité, monter à gauche le chemin et, au carrefour, longer la crête des Monts d'Arrée vers l'est.

> Parmi la flore remarquable de cette tourbière, vous pourrez observer Narthécie, Linaigrette, ou Droséra.

> Raccourci vers Botmeur et Brasparts au départ de l'étape **34** (via la Croix Cassée, voir carte).

**34** Traverser la D 11 (⚠️ > prudence !) et prolonger la crête [👁️ > Roc'h Trévél, 385 m] jusqu'à la D 764.

**35** Traverser la D 764 (⚠️ > prudence !) et descendre le sentier. Il aboutit à une route que l'on suit à gauche sur 240 m, avant d'emprunter un chemin menant à Keradalan [👁️ > Puits].

**36** Un chemin file à gauche plein nord en direction de la Penzé. Avant Kermazé, un nouveau chemin plein sud qui retrouve la route, un délaissé puis un chemin parallèle jusqu'à la croix de Goasmelcun. Faire quelques mètres vers Milin Manac'h et trouver un chemin à gauche pour arriver aux premières maisons de Goasmelcun. Un peu plus loin prendre le chemin à droite puis à gauche. Continuer tout droit, [👁️ > le chemin d'interprétation des mémoires], pour arriver dans le bourg, prendre à droite sur 50 m, puis une venelle à gauche et encore à gauche pour arriver à l'église et enfin au parking du départ.



Le Roc'h Trévél à Plouneour-Menez

# Informations pratiques : préparez l'aventure ! Titouroù pleustrek : prientiñ an avantur !



Prêtes et prêts à partir ?  
© R. Zaugra, Parc d'Armorique

## Avant de partir...



### Bon réflexe

**L'aventure commence chez vous,**  
en préparant votre sac à dos  
et vos étapes.

Les balades dans les Monts d'Arrée  
peuvent être à la fois pluvieuses et très  
enseoleillées. **Pensez à vous équiper**

**en conséquence** : chaussures  
de marche et vêtements adaptés,  
crème solaire et casquette.

Pour vous prémunir des piqûres  
de tiques, des vêtements longs  
de couleur claire et une petite  
serviette pour vous asseoir seront  
vos meilleurs alliés !

Nous vous conseillons de **préparer votre itinéraire et vos étapes en amont**. Le Kalon Menez Are est **balisé dans les deux sens**. Vous pouvez ainsi composer votre parcours en fonction de vos envies, de votre point de départ et de la disponibilité des hébergements.



### Bon réflexe

Pensez à équiper vos bâtons de marche  
par des **embouts caoutchoutés** pour  
limiter l'érosion sur les sentiers !



### Une expérience déconnectée ou connectée ?

Vous avez le choix !  
Les réseaux de téléphonie mobile  
couvrent la quasi-totalité  
du parcours.

### Vous souhaitez vous initier à l'itinérance ?

Nul besoin de faire l'acquisition de matériel technique et onéreux pour vous lancer dans l'aventure de la randonnée en itinérance ! Une paire de chaussures, des vêtements et un sac à dos confortables vous permettront de profiter de cette expérience. Et avant d'envisager d'acheter de nouveaux équipements, pensez à la seconde main.

Sur le Kalon Menez Are, les variantes vous permettront de composer une plus petite boucle pour expérimenter la randonnée en itinérance avec une ou deux nuits en hébergement. Vous pourrez parcourir l'itinéraire en un, deux, trois séjours, ou plus !

### Besoin de conseils en randonnée ?

Le Comité départemental de randonnée du Finistère peut vous accompagner :

**finistere.ffrandonnee.fr**  
ou 02 98 89 60 06

Sur toutes les communes du Kalon Menez Are, vous trouverez une formule d'hébergement à la nuitée, des commerces et/ou services de restauration.

**Pour l'hébergement, pensez à réserver vos places !**

## Où dormir ?

Les Offices de Tourisme locaux sont des mines d'informations incontournables pour préparer votre séjour et réserver au préalable les hébergements de votre itinérance.

Pour trouver un **hébergement à la nuitée**, privilégiez plutôt les gîtes d'étape, les chambres d'hôtes, les hôtels et les campings. À défaut d'un duvet, pensez à vous munir d'un « sac à viande » autrement appelé drap de sac, pour vos nuits en gîte d'étape plus particulièrement.

Les Offices de Tourisme du territoire, partenaires du Kalon Menez Are, sont à votre écoute :

• **Monts d'Arrée Tourisme** : de Berrien à Saint-Rivoal  
**montsdarreetourisme.bzh**  
02 98 99 72 32

• **Baie de Morlaix Tourisme** : Plounéour-Ménez et accès depuis la gare de Morlaix  
**baiedemorlaix.bzh/fr**  
02 98 62 14 94

• **Roscoff, Côte des Sables & Enclos Paroissiaux** : Sizun - Saint-Cadou et Commana  
**roscoff-tourisme.com/fr**  
02 98 68 33 33



Campings et aires à camper jalonnent le parcours © R. Zaugra, Parc d'Armorique



### Bon réflexe

Le **bivouac** est interdit dans les Monts d'Arrée (réglementation des sites inscrits et classés). Cette réglementation permet **de protéger de nombreuses espèces nocturnes sensibles au dérangement**. **De nombreuses alternatives s'offrent à vous pour planter votre tente en toute sécurité** : campings, aires à camper et plateformes campeurs voire camping chez l'habitant. Rapprochez-vous des Offices de Tourisme pour connaître l'offre actualisée.



Gîte-étape communal de Saint-Rivoal  
© D. Bettinelli - Les Others / Tourisme Bretagne

## La restauration, le ravitaillement

Des hébergements peuvent proposer, en plus du petit-déjeuner, des formules pique-nique ou dîner. S'ils ne proposent pas ce service, ils sauront vous indiquer les bonnes adresses à proximité : épicerie, boulangerie, commerce, restaurant, marché, magasin de producteurs locaux, (re)découvrez une diversité d'approvisionnement.



Commerces et produits locaux  
© L. Thomas, Parc d'Armorique



### Bon réflexe

N'hésitez pas à pousser la porte des restaurants et petits commerces alimentaires sur votre chemin. Ici, beaucoup de petites épiceries, cafés-librairies, boulangeries, etc. valorisent les produits locaux et la richesse de nos terroirs.

## Les points d'eau potable

Vous trouverez des points de ravitaillement en eau dans les bourgs traversés (bloc sanitaire, cimetière tout particulièrement).



### Bon réflexe

Pensez à remplir vos gourdes au départ le matin. Pour vous faciliter son remplissage en toutes circonstances, munissez-vous d'un gobelet.

Pensez à bien vous hydrater  
© R. Zaugra, Parc d'Armorique

## Les toilettes

Des sanitaires publics sont accessibles dans tous les bourgs traversés : [toilettespubliques.com](http://toilettespubliques.com)



### Bon réflexe

Si l'envie ne peut attendre, n'oubliez pas de repartir avec vos déchets pour lutter contre de drôles de fleurs indésirées.

## Le transport de bagages

Envie de voyager léger ? Retrouvez toutes les informations sur le transport de bagages proposé par la Malle Postale sur la page dédiée sur le site du Parc naturel régional d'Armorique.



## Comment venir ?



### Bon réflexe

Et si vous tentiez l'aventure sans la voiture ? L'itinéraire du Kalon Menez Are est accessible en transports en commun, train et/ou car :

- **en train puis à pied** : depuis la gare de Morlaix en empruntant le GR® de Pays des Monts d'Arrée via Plourin-lès-Morlaix et Le Cloître-Saint-Thégonnec avec une nuit en gîte d'étape.
- **en car** : plusieurs communes du Kalon Menez Are sont desservies via les lignes Breizhgo n° 960 (Morlaix <-> Quimper) et n° 936 (Carhaix <-> Morlaix) Consultez les arrêts et les horaires variables selon les périodes de l'année : [breizhgo.bzh](http://breizhgo.bzh) Morlaix Communauté propose également une offre de transport vers Plounéour-Ménez : [lineotim.com](http://lineotim.com)

En voiture, vous pourrez démarrer votre itinérance depuis chacune des communes traversées. Compte tenu de la répartition des hébergements, un départ de Plounéour-Ménez (bourg ou Abbaye) est conseillé.



L'Abbaye du Relec à Plounéour-Ménez, un des points de départ conseillé du parcours  
© E. Guillou - Domaines et Musées départementaux

## Pour aller plus loin dans votre [re]découverte des Monts d'Arrée :



PARC NATUREL RÉGIONAL D'ARMORIQUE  
PARK AN ARVORIG

Agrémentez votre expérience du Kalon Menez Are d'activités découvertes et loisirs dans les Monts d'Arrée, en faisant notamment confiance aux acteurs engagés dans la **marque Valeurs Parc d'Armorique** : visites guidées, expositions, artisanat, animations... pour découvrir ce territoire remarquable.

Plus d'infos sur : [destination-parcs.fr](http://destination-parcs.fr)

Le Parc naturel régional d'Armorique vous propose également une découverte ludique des patrimoines naturels et culturels du territoire au **Domaine départemental de Menez Meur** (Hanvec). De nombreuses animations sont proposées tout au long de l'année autour des 13 races locales élevées au Domaine et des représentants de la faune sauvage (cerfs et loups). Plusieurs parcours de randonnées et des outils gratuits de découverte vous permettront d'explorer la nature environnante et d'observer les animaux dans la nature.  
[menez-meur.pnr-armorique.fr](http://menez-meur.pnr-armorique.fr)



Domaine départemental de Menez Meur  
© T. Baud, Parc d'Armorique

# À vous de jouer Deoc'h da c'hoari !



Vue depuis les crêtes • © M. Chaumien, Parc d'Armorique

## Jeu n° 1

### Qui est passé par là ?

Même invisibles, les animaux sauvages qui peuplent les landes, tourbières et forêts laissent des traces de leur passage. Empreintes, crottes, plumes, poils et autres indices sont à observer tout au long du chemin !

Reliez chaque animal à son empreinte. Vous pouvez vous aider du **roudoscope** du Parc naturel régional d'Armorique (roudou signifie empreinte en breton) à l'occasion d'une visite à la maison du Parc naturel régional d'Armorique, domaine de Menez Meur à Hanvec, ou de l'application « **Clés de forêt** » proposé par l'Office National des Forêts.



### À l'affût !

La meilleure façon d'observer la faune sauvage est d'éviter tout dérangement : restez sur les sentiers, soyez silencieux et bien sûr patients !

Une paire de jumelle vous permettra d'observer les animaux à distance tout en respectant leur tranquillité.



1



2



3



4



5



6



7

A



© Y. Chereil

CHEVREUIL

B



© Libre de droit

HERMINE

C



© Y. Chereil

RENARD

D



© Y. Chereil

BLAIREAU

E



© Fédération des chasseurs du Finistère

COURLIS  
CENDRÉ

F



© Libre de droit

LOUTRE  
D'EUROPE

G



© C. Ingrand

BUSARD  
SAINT-MARTIN

## Amis de la nature : la connaître pour la protéger !

Testez vos compagnons de marche ou peaufinez vos connaissances avec notre quizz.

- 1 La Bruyère, l'Ajonc et la Molinie sont les plantes emblématiques de la lande ?**  
**Vrai !** La lande change donc de couleur tout au long de l'année ! Au cœur de l'hiver, les grandes touffes verte de Molinie prennent des teintes d'herbe sèche et donnent à la lande des faux-airs de savane bretonne !
- 2 L'hermine est un mammifère qui aime les milieux variés.**  
**Vrai**, l'hermine apprécie le bocage, les prairies, les tourbières, le bord des cours d'eau. Elle symbolise aussi la culture bretonne et figure sur le logo du Parc naturel régional d'Armorique !
- 3 Les espaces naturels sont des espaces de liberté.**  
**Vrai et Faux.** Vrai pour les animaux sauvages, notre imagination et nous ressourcer !  
**Faux**, il y a aussi des comportements responsables à adopter pour les préserver (voir la dernière page de ce livret !).
- 4 Pour ne rien prélever dans la nature et la protéger, je ne peux plus faire d'herbier ou de carnet de nature.**  
**Faux.** La cueillette des fleurs, des roches ou des champignons n'est pas permise mais l'on peut glaner ce qui est au sol : une feuille d'arbre, une plume... Et surtout, vous pouvez : dessiner, photographier, écrire...en un mot être encore plus créatif !
- 5 Si je laisse les restes de mon pique-nique au sol, je le nourris, c'est bon pour la nature !**  
**Faux.** La nature ne mange pas la même chose que nous ! Et les apports organiques peuvent entraîner des déséquilibres préjudiciables. Mieux vaut repartir sans laisser de traces, avec les restes de notre repas. Sans oublier nos mouchoirs et papier hygiénique !



Restons sur le sentier et tenons notre chien en laisse © A. Capietto, Parc d'Armorique



Regardons sans cueillir © O. Bonamy, Parc d'Armorique

Repartez sans laisser de trace  
en respectant nos bons réflexes  
au dos de ce carnet !

## Jeu n° 2

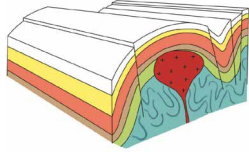
### Une très très longue histoire !

Saurez-vous retracer les grandes étapes des 500 millions d'années géologiques qui ont façonné les Monts d'Arrée ?



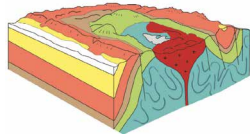
© D'après Flore et faune des landes et tourbières du Yeun Elez - 1991, conception : J. Durfort.

A



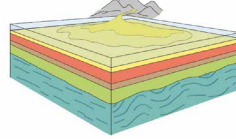
Les plaques tectoniques se rencontrent et forment une immense chaîne de montagnes. Les roches se plissent, se cassent, et du magma refroidit en profondeur pour devenir du granite.

B



Une longue période d'érosion aplanie la surface et façonne les reliefs.

C



Une ancienne terre émergée est progressivement recouverte par la mer. Des sédiments (sables, vases) s'accumulent et forment des roches.

## Jeu n° 3

### Incollable sur les roches armoricaines !

Le schiste, le grès et le granite sont les trois roches emblématiques du massif armoricain et du Kalon Menez Are.

Saurez-vous les reconnaître et les identifier sur ces photos ?



© S. Gravat-Hodan, Parc d'Armorique

De teinte claire, cette roche façonne les "Menez" aux sommets arrondis. On l'observe par exemple au sommet de la Montagne Saint Michel.



© S. Gravat-Hodan, Parc d'Armorique

Avec ses gros cristaux, cette roche réputée indestructible a servi à construire de nombreuses maisons à Huelgoat ou Commana.



© A. Pennec

Cette couleur est aussi celle des ardoises sur les toitures !

# Mon Kalon Menez Are 2026 ! Ma C'halon Menez Are 2026 !



Handwriting practice lines for the competition.



© E. Cléac'h, Parc d'Armorique



Partagez les plus belles photos de votre aventure avec le hashtag #KalonMenezAre !

Réponses : Jeu n°1 : 1C - 2B - 3E - 4F - 5G - 6D - 7A  
Jeu n°2 : 1C - 2A - 3B - 4E - 5F - 6D - 7A  
Jeu n°3 : 1. Grès armoricain, 2. Granite, 3. Schiste

# Les bons réflexes à adopter dans les Monts d'Arrée

## Ar boaziou mat da gaout e Menez Are

Vous êtes au cœur du **Parc naturel régional d'Armorique** et traversez des **espaces naturels sensibles**. Adoptons ces bons réflexes sur le Kalon Menez Are pour préserver la biodiversité.



D'avril à août, le Courlis cendré, le Busard Saint-Martin et le Busard cendré nichent à même le sol dans les landes. Pendant cette période essentielle à la réussite de leurs couvées, pensez à garder vos distances en restant sur les sentiers et en tenant votre chien en laisse !



Restons sur les sentiers et équipons nos bâtons d'embouts de protection



Faisons preuve d'une grande prudence pour éviter tout risque d'incendie

L'arrêté préfectoral du 15 juillet 2025 interdit de fumer et d'allumer un feu entre le 1<sup>er</sup> avril et le 30 septembre.



Partons avec un petit sac pour conserver nos déchets



Observons les animaux de loin



Tenons les chiens en laisse et veillons à ne pas déranger la faune locale



Installons nos tentes dans un espace de camping ou privilégions des hébergements éco-responsables



En cas de cris et de signes d'agitation, nous sommes probablement trop proches d'un nid !



Contentons-nous de regarder ou photographier les fleurs



Respectons l'interdiction de vol de drones

Mise en page et illustrations :  
Cubik communication  
Impression : Imprigraph  
2026

Piloté par  
Renet gant

Avec le soutien de  
Gant skoazell



DÉPARTEMENT  
**Finistère**  
Penn-ar-Bed

