Séjour Marche Nordique à Belle-Ile-en-Mer
Du 24 au 26 avril 2013

Brève rétrospective du séjour. Vous retrouverez l'ensemble des photos sur la galerie PICASA.

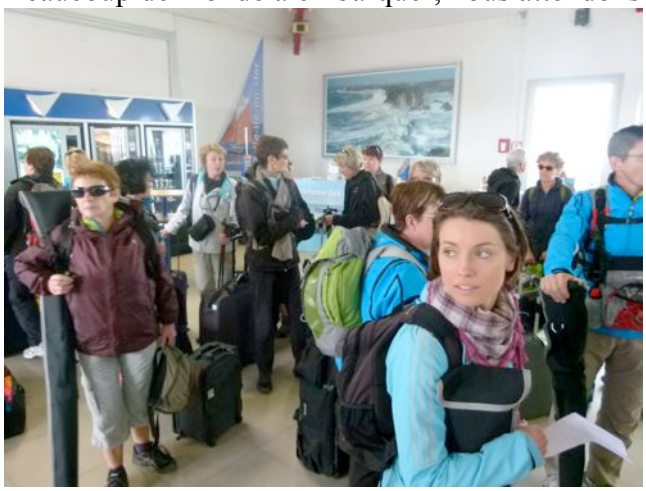
MERCREDI 24 AVRIL 2013

Départ de Mayenne à 6h30 direction Quiberon.

Petite pause sur la route près de Ploërmel pour un p'tit café.

Arrivée à Quiberon vers 10h. Nous laissons les voitures au parking du Sémaphore.

Beaucoup de monde à embarquer, nous attendons notre tour.



Enfin, le moment est arrivé ! Nous montons sur le bâteau (BANGOR) pour 45 min de traversée direction Belle-Ile-en-Mer – LE PALAIS.

La mer est calme, mais nous ne la voyons pas à cause du brouillard.

Débarquement 45 min plus tard, les cars bleus de l'Ile nous emmènent nos bagages en minibus à l'Auberge avec Daniel à son bord. Tout le reste du groupe monte à pied (10 min) jusqu'à l'Auberge de Jeunesse - Haute-Boulogne du Palais.

A notre arrivée, les rayons de soleil percent, nous pique-niquons dehors.

14h : départ de l'auberge du Palais en direction de Sauzon pour cette première après-midi marche nordique.

Nous partons pour 12km. A l'entrée du sentier côtier, la brume est encore présente, mais au fur et à mesure de l'après-midi, elle se dégage et nous apercevons une mer et ses paysages magnifiques !

Pause goûter et boisson à mi-chemin.

Arrivée à Sauzon vers 17h15.

Nous sommes dans les temps : le car vient nous chercher à 17h30 pour retourner à l'auberge. Juste le temps pour les étirements.

Les douches sont les bienvenues. Le dénivelé nous a fait transpirer.
En attendant le repas, nous sirotons un kir breton au soleil.

Dîner à 19h45 : un très bon repas est préparé. Nous chantons à cette belle première journée et terminons la soirée par des jeux : Tarot, Belote et Times'up.

Coucher à 22h30.

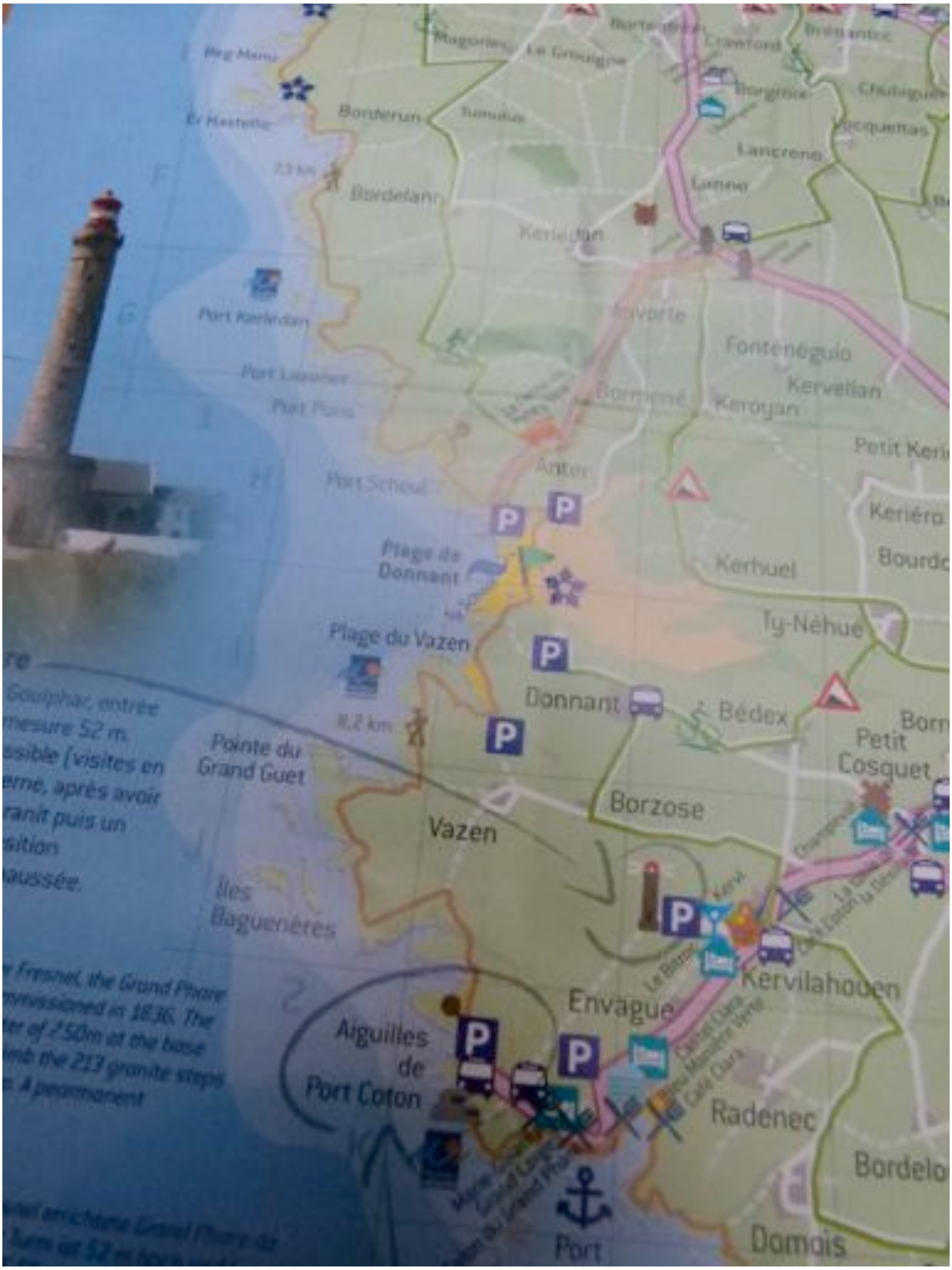
JEUDI 25 AVRIL 2013

Au lever, nous avons l'agréable surprise de trouver un soleil magnifique et des températures très agréables. Tout le monde en short et t-shirt. Nous prenons un bon petit-déj' pour tenir cette journée de marche nordique.

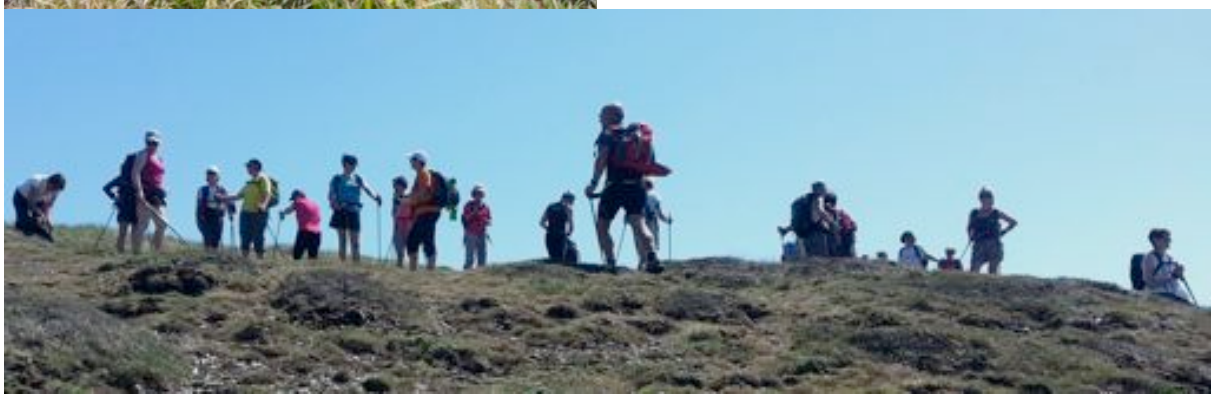
Le car vient nous chercher à l'auberge pour nous emmener à Sauzon et nous marcherons en direction de Port Goulphar.

Et c'est parti pour 27 km de sentiers sous un temps magnifique et des paysages à nous couper le souffle. Et là, encore de beaux dénivelés nous attendent.

Passage par la Pointe des Poulains et pause pique-nique à 12h20 à l'Apothicairerie. Au menu (que le responsable de l'auberge nous apporte sur place) : macédoine de légumes, semoule, chipo, merguez et sauce tomates, fromage et fruits). Délicieux ! Une petite sieste et nous continuons notre chemin.



Beg Manu
Er Hastellic
Borderun
Tumulus
Bordelann
Kerledan
Port Kerledan
Port Lazaner
Port Puns
Port Scheul
Anter
Plage de Donnant
Plage du Vazen
Donnant
Bédex
Pointe du Grand Guet
Vazen
Borzose
Iles Baguenères
Aiguilles de Port Coton
Envague
Kervilahouen
Radenec
Bordelo
Domois
Port
Crawford
Borgmin
Lancreno
Lanno
Kervorte
Fontenéguio
Kervellan
Keroyan
Bornené
Petit Keri
Keriéro
Kerhuel
Bourdo
Ty-Néhué
Petit Cosquet
Born
Goulphar, entrée
mesure 52 m.
ssible (visites en
erne, après avoir
ranit puis un
sition
haussée.
Fresnel, the Grand Phare
missioned in 1836. The
ter of 2.50m at the base
mb the 213 granite steps
. A permanent

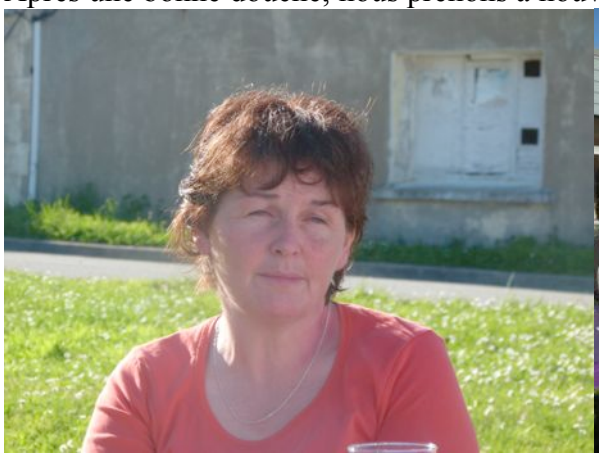


Pause goûter sur la Plage de Donnant et baignade pour les plus courageux. L'eau est gelée (à 13 °c) mais pas de problème pour Christian, Daniel, Gilbert et Evelyne. Revivifiant ! les autres se contenteront des pieds…

Passage près des Aiguilles de Port Coton : superbe !

Nous récupérons le car à 17h30, il nous ramène à l'auberge et nous faisons quelques étirements.

Après une bonne douche, nous prenons à nouveau un kir breton sous le soleil.



Les visages semblent fatigués, mais les neurones sont toujours en marche : petit jeu « intello » proposé par Chantal avant de passer à table pour un menu : MOULES-FRITES et gâteau aux pommes. Nous souhaitons un joyeux anniversaire à Jocelyne qui nous offre la boisson. Merci Jocelyne !

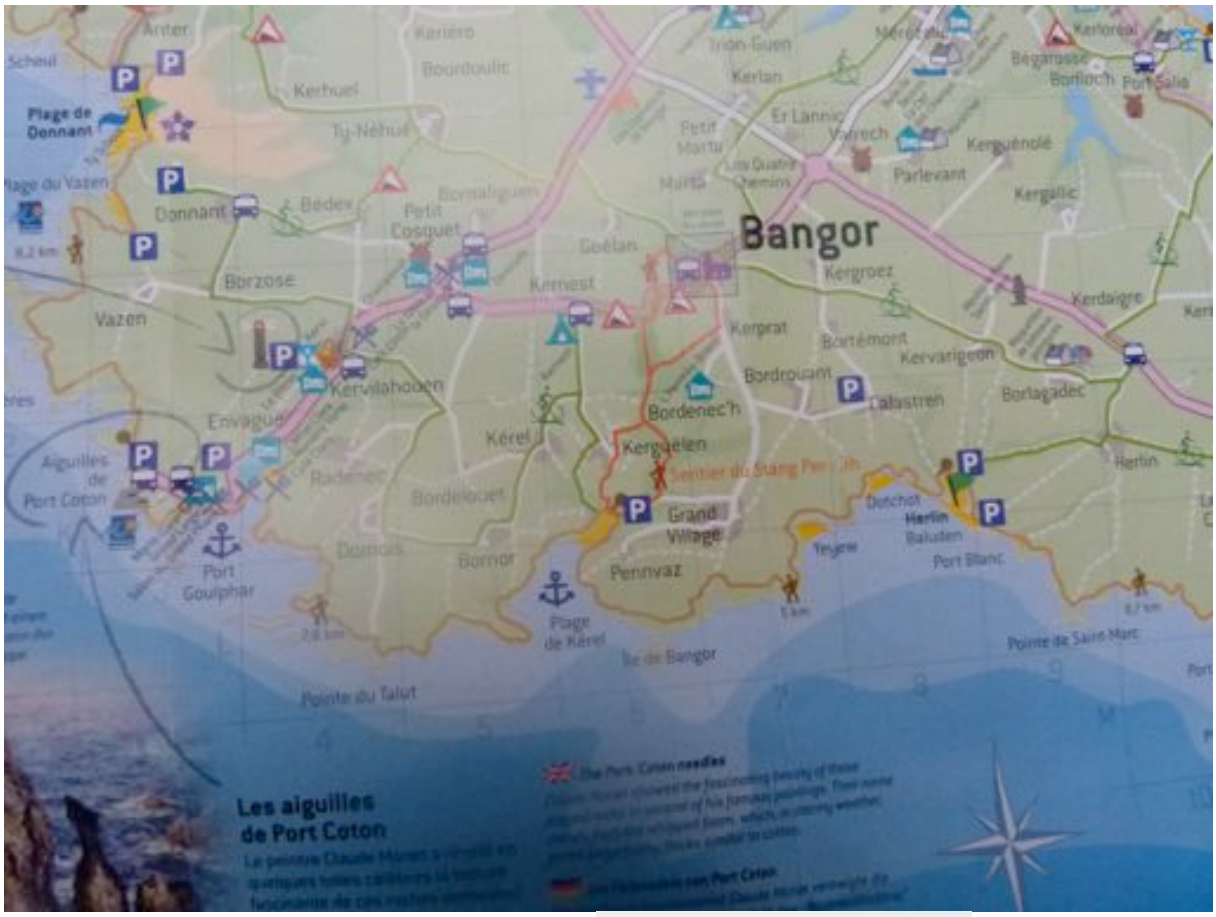
Nous terminons la soirée par un billard pour les uns, un tarot ou Dooble pour les autres.

Coucher 22h20.

VENDREDI 26 AVRIL 2013

Dernière matinée de marche. Au lever, le temps est gris et les températures sont fraîches. Il faut sortir les vestes, pantalons, et les bonnets. Mais la bonne humeur est toujours là.

Le car nous emmène à Port Goulphar pour un parcours de 12km en direction d'Herlin.



Les kilomètres passent et le soleil pointe enfin le bout de son nez en milieu de matinée et nous achevons notre périple par un pique-nique (salade composée riz, thon, poivrons, olives, pont l'évêque et yaourt) amené par l'Auberge également. Très agréable.

Un couple a ramassé sur la plage une spécialité de Belle-Ile : le pousse-pied.

Nous rejoignons le village d'Herlin (encore une grande côte) jusqu'au car qui nous ramène une dernière fois à l'auberge pour prendre nos sacs.

Descente vers le centre du Palais pour 1h30 de quartier libre avant l'embarquement.
17h départ du Palais.

Les cheveux dans le vent, le bâteau quitte Belle-Ile pour un « au revoir », car il nous faudra terminer le tour de l'Ile l'année prochaine (il nous reste 40km à parcourir) et pourquoi pas la visite de la citadelle Vauban au Palais.
Dégustation de Roudoudous de Belle-Ile. Retour en enfance pour certains…

Nous arrivons à Quiberon à 18h. Mais nous ne nous quittons pas comme ça, nous faisons une halte près de Rennes dans une crêperie. Un régal !

Arrivée à Mayenne vers 23h45.

Ce fut un superbe séjour ! Merci à tous pour votre bonne humeur. Nous avons bien marché et rigolé ! Rendez-vous l'année prochaine pour le deuxième épisode.

Florence Bar, votre Coach athlé santé

Merci aussi à Christian et Daniel pour leurs photos et à Chantal pour son soutien.