

Pour simplifier vos déplacements en commun, calculez vos itinéraires en train, car, bus, métro, tramway et bateau sur www.breizhgo.bzh

pour rejoindre votre point de départ de randonnée sans devoir s'expliquer sur ses pas ou tout simplement pour faciliter votre déplacement en Bretagne, les transports en commun, le train, l'autocar, vous permettent de vous rendre aux quatre coins de la Bretagne.

Pour plus d'infos touristiques...
Comité Régional du Tourisme
de Bretagne
 www.tourismebretagne.com

Tourisme
BRETAGNE
 de

tourisme

Finistère	02 98 89 60 06	finistere@frandonnee.fr	http://finistere.frandonnee.fr
Morbihan	02 97 40 85 88	morbihan@frandonnee.fr	http://morbihan.frandonnee.fr

02 96 76 25 65
cotes-darmor@ffrandonnee.fr
http://cotes-darmor.ffrandonnee.fr

09 64 41 94 10
ille-et-vilaine@ffrandonnee.fr
http://ille-et-vilaine.ffrandonnee.fr

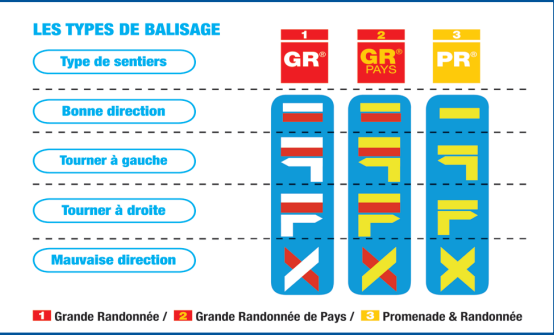
Comité Régional de la Randonnée Pédestre de Bretagne
Central Parc - 101A, avenue André Bonnin
35135 CHANTÉPIE
Tél. : 02 23 30 07 56 - 07 66 79 24
Mail : bretagne@frf.randonnee.fr
<http://bretagne.frf.randonnee.fr>
 Fédération Française de la Randonnée Pédestre
Comités Départementaux de la Randonnée Pédestre

CONTACTS UTILES



Pour permettre la pratique et le développement de la randonnée pédestre, la FFRandonnée a créé un réseau qui compte aujourd’hui plus de 155 000 km d’itinéraires labellisés répartis entre les GR® (sentiers de Grande Randonnée®), les GR® de Pays et les PR (Promenade et Randonnée), entretenus par 8 800 baliseurs et collecteurs officiels bénévoles diplômés de la Fédération.

En Bretagne, ces couleurs guident vos pas sur près de 11 000 km d’itinéraires balisés.



Les PR balisés par un rectangle de couleur jaune, proposent des itinéraires d’une durée inférieure à une journée de marche et maillent tout le territoire national.

Les itinéraires connus sous le nom de GR® et GR® de Pays, balisés respectivement de marques blanc-rouge et jaune-rouge, sont des créations de la FFRandonnée. Ils sont protégés au titre du code de la propriété intellectuelle. © Fédération Française de la Randonnée Pédestre.

Les GR® sont balisés par deux rectangles superposés de couleurs blanche et rouge. Les GR® sont essentiellement des sentiers linéaires reliant un lieu à un autre. Les GR® de Pays, destinés à valoriser un territoire homogène par sa culture, son patrimoine ou son économie, sont balisés en « jaune et rouge »

Le GR® 34, sentier des douaniers est l’un des plus emblématiques sentiers de Grande Randonnée® français.

Créé en 1791, le sentier des douaniers permettait de sillonner la côte pour assurer la surveillance du littoral. Utilisé jusqu’au début du 20^{ème} siècle, il est tombé peu à peu en désuétude. C’est en 1968 que l’on voit apparaître en Bretagne près de Lannion, les premières balises blanches et rouges. Aujourd’hui, le GR® 34 longe sur 2 000 km l’ensemble des côtes bretonnes, offrant constamment d’imprenables vues sur la mer. A chaque virage, une nouvelle carte postale s’offre à vous !



D’autres sentiers de Grande Randonnée® sillonnent la région.
- le GR® 37, cœur de Bretagne, traverse la Bretagne d’est en ouest, du Mont-Saint-Michel à la presqu’île de Crozon en passant par la forêt de Brocéliande et les Monts d’Arrée.
- le GR® 38 d’est en ouest également, de Redon à Douarnenez
- le GR® 39 du nord au sud, le long de la Vilaine, du Mont-Saint-Michel à la Loire-Atlantique
- le GR® 347, de Redon à Josselin
- le GR® 349, autour de La Roche-Bernard

Parcourez également les sentiers de Grande Randonnée® de Pays qui forment une boucle de plusieurs jours. Parmi les plus célèbres de Bretagne : Tour de Brocéliande, Tour du Pays Malouin, de la presqu’île de Crozon, Belle-Île-en-Mer.

Découvrez et adoptez les 9 gestes «essentiels» de la nouvelle Charte du Randonneur et participez à une pratique durable, partagée et harmonieuse du territoire.

1. En rando, je ne laisse rien derrière moi
2. Avec les troupeaux, je ne m’approche pas trop
3. Bien randonner, c’est aussi partager le sentier
4. S’informer, c’est déjà protéger
5. Le bon chemin, c’est celui qu’on respecte
6. Passer incognito pour respecter les animaux
7. L’étincelle c’est dans yeux, pas dans les feux
8. Le plus beau trésor c’est celui qu’on admire encore
9. Dans le calme, la nature se dévoile



Suricate, tous sentinelles des sports de nature !
Soyez acteur de la qualité de vos sites de pratiques !



Usagers des sentiers et des milieux naturels, devenez acteur de ce dispositif en signalant toute anomalie rencontrée lors de vos randonnées sur le site : **sentinelles.sportsdenature.fr**



ORGANISER VOTRE RANDONNÉE SUR LE GR® 34

Que vous décidiez de suivre le sentier dans sa totalité ou de ne faire que quelques étapes, une randonnée sur le GR® 34, ça s’organise ! Avant le départ :

- **déterminer l’itinéraire** : Il faut compter environ six mois pour mettre au point, sans se presser, une randonnée de plusieurs semaines. Le GR® 34 fait partie des GR® emblématiques, il est alors assez facile d’en connaître les différentes étapes, usuelles ou incontournables, et d’obtenir les informations nécessaires à sa réalisation.
- **prévoir les besoins pratiques** inhérentes au type de randonnée que vous souhaitez effectuer. Si vous décidez de partir en autonomie complète, le choix du matériel devient extrêmement important. (tente, matériel de couchage, sac à dos...)
- **réserver à l’avance des hébergements** contribue à alléger le sac mais nécessite une organisation plus poussée. Les coordonnées des hébergements situés près du GR® 34 sont disponibles dans les topos guides ou en contactant les offices de tourisme de la région.
- **s’informer en amont** sur les différentes sources de ravitaillement présentes le long du sentier est un réflexe utile si l’on veut éviter de faire des kilomètres supplémentaires ! Les hébergements ayant obtenu les labels Etape Rando Bretagne ou Rando Accueil ou encore les gîtes d’étape Gîtes de France offrent également des services et des équipements adaptés à la pratique de la randonnée pédestre.



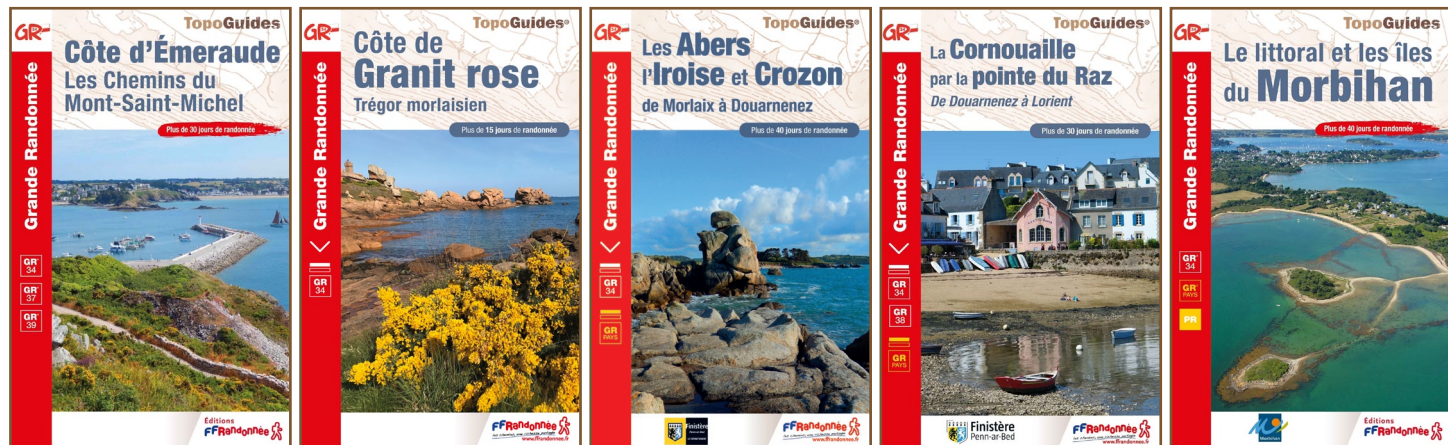
Retrouvez toutes les suggestions sur MaRando®, l’application officielle de la FFRandonnée et préparez votre prochaine aventure avec le GR @ccess sur www.MonGR.fr, le site officiel de la Grande Randonnée®.

Tour de la presqu’île de Crozon, tour de la côte de Granit Rose, la Côte d’Émeraude ou encore le Golfe du Morbihan, retrouvez des idées de randonnées de 2 à 8 jours de marche et organisez votre randonnée sur le GR® 34 sur bretagne.ffrandonnee.fr

LES TOPO-GUIDES DE LA FFRANDONNÉE

Les topo-guides de la FFRandonnée sont les outils indispensables pour organiser votre randonnée en Bretagne.

5 topo-guides vous accompagnent pour randonner sur le GR® 34. Ils décrivent étape par étape chaque tronçon de l’itinéraire à l’aide de carte IGN. Adresses utiles (hébergements, moyen d’accès...), difficultés indiquées et descriptions des lieux. Autant de bons conseils pour préparer et réaliser chaque étape. La flore, la faune, l’histoire ou les traditions y sont également décrites.



réf. 345

réf. 346

réf. 347

réf. 348

réf. 561

Retrouvez toute la collection des topo-guides de Bretagne sur notre site internet bretagne.ffrandonnee.fr

Ces topo-guides sont disponibles dans tous les points de vente habituels (librairies, offices de tourisme, comités FFRandonnée...) et sur boutique.ffrandonnee.fr

Une adhésion 100% utile !

Près de 3 500 clubs FFRandonnée vous ouvrent leurs portes à travers toute la France.

Rejoindre un club, c’est pour vous la garantie de pratiquer régulièrement vos activités favorites grâce à des programmes variés !

Avec votre licence, vous pratiquez en club en bénéficiant d’une assurance adaptée pour randonner, de conseils, d’encadrement, de convivialité, de tarifs préférentiels sur la boutique FFRandonnée et d’avantages auprès des partenaires de la fédération mais vous

contribuez aussi à la protection de l’environnement et des chemins et affichez votre soutien à nos 8 800 baliseurs-aménageurs qui vous proposent des itinéraires de qualité, partout en France.