

Informations pratiques

Le sentier est accessible aux personnes en fauteuil, aux personnes à mobilité réduite et aux familles. Il est jalonné de pentes naturelles et en proximité du bord de falaises, ainsi il est nécessaire que les personnes en situation de handicap et les enfants soient accompagnés. À chaque extrémité est aménagé un parking avec stationnement adapté. Le long du sentier vous trouverez une table adaptée, des bancs pour vous reposer et admirer le paysage.

Stationnement

- Parking du chemin du Mât Pilote : 2 places de stationnement dédiées (le revêtement jusqu'au départ de la balade n'est pas stabilisé).
- Quartier Saint-Julien, 1 place signalée (traversée de rue et accès au sentier à 20 mètres).



En savoir plus



• Office de tourisme Quimperlé les Rias
Tél. 02 98 39 67 28 - quimperle-lesrias.bzh

• Fédération Française de Randonnée du Finistère
finistere.ffrandonnee.fr

Découvrez d'autres balades adaptées sur
toutcommenceenfinistere.com



Cheminement

Bitume et sable compacté, présence d'une pente naturelle et de devers à plusieurs endroits du parcours.

Sanitaires adaptés

Au Pouldu, profitez d'un espace de déambulation entièrement accessible avec stationnement et sanitaires adaptés, table de pique-nique, bancs de repos à proximité immédiate du bureau d'information touristique labellisé Tourisme & Handicap (pour les 4 familles de handicap).

© OT Quimperlé les rias, Tout commence en Finistère.

TOUT
commence
en FINISTÈRE

BALADES ADAPTÉES EN FINISTÈRE



Parking du Mât Pilote,
29360 Clohars-Carnoët



2,2 km
aller-retour



Balcon sur la mer

Le sentier entre Saint-Julien et le Mât Pilote à Clohars-Carnoët

Le long d'un tronçon du fameux GR®34, plongez au cœur de la surveillance du littoral en cheminant sur un sentier adapté jusqu'à l'un des derniers mâts pilote des côtes françaises. Il servait à guider les bateaux à l'entrée de la rivière Laiïta pour éviter les bancs de sable. Vous êtes ici dans le pays de Paul Gauguin et de célèbres peintres impressionnistes qui ont séjourné et peint les paysages alentours. Poursuivez votre balade le long du sentier en direction de l'embouchure de la Laiïta, la rivière du Pouldu : observez le va-et-vient des bateaux et prenez un bon bol d'air.



Le sentier entre Saint-Julien et le Mât Pilote à Clohars-Carnoët



Informations pratiques

Profitez pleinement de votre visite grâce aux équipements sur place : fauteuils hippocampes, déambulateurs et fauteuils roulants sont à disposition. Un plan du circuit en version Facile à Lire et à Comprendre (FALC) est également disponible et des visites en Langue des Signes Française (LSF) sont organisées sur demande. Le parcours est jalonné de tables en relief et en braille tel le panneau en braille situé à l'enclos des loups. Bancs, tables de pique-nique et sanitaires adaptés complètent les équipements, tout est pensé pour une balade agréable et accessible au plus grand nombre.

Stationnement adapté

2 places de parking dédiées.



En savoir plus

- Domaine de Menez Meur
Tél. 02 98 68 81 71 - menez-meur.pnr-armorique.fr
- Office de tourisme Pays de Landerneau-Daoulas
Tél. 02 98 85 13 09 - tourisme-landerneau-daoulas.bzh
- Fédération Française de Randonnée du Finistère
finistere.ffrandonnee.fr
- Mon Tro Breizh® - montrobreizh.bzh



Cheminement

Parcours plat sur différents supports (dalles, sable compacté, gravier compacté, chemin de terre).

Sanitaires adaptés

Sur place, au Domaine de Menez Meur.

BALADES ADAPTÉES EN FINISTÈRE



Parking du Domaine de Menez Meur,
29460 Hanvec



1,5 km



Espaces naturels départementaux

Le parcours accessible du Domaine de Menez Meur à Hanvec

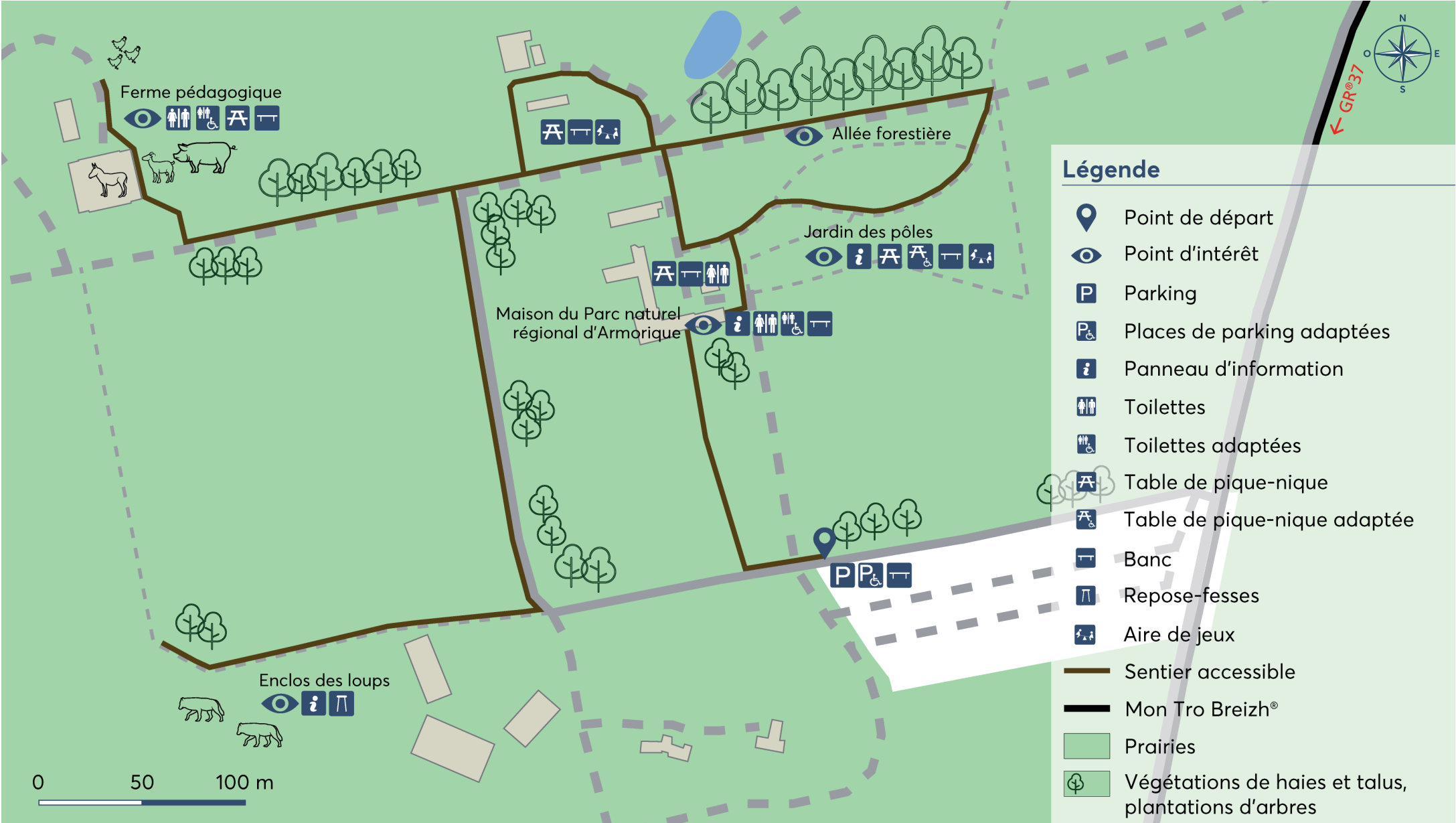
Espaces naturels du Département du Finistère, les landes de Menez Meur se situent au cœur du Parc naturel régional d'Armorique, à la croisée du GR®37 et du Mon Tro Breizh®. Le Domaine de Menez Meur propose un parcours adapté : immersion sensorielle dans la géologie de ce territoire Géoparc mondial UNESCO, visite du Jardin des Pôles, de la ferme pédagogique, sans oublier l'allée de hêtres centenaires. Les plus patients pourront aussi observer les cerfs et les loups, stars du domaine.



Découvrez d'autres balades adaptées sur
toutcommenceenfinistere.com



Le parcours accessible du Domaine de Menez Meur à Hanvec



Informations pratiques

Pour découvrir les lieux en toute sécurité, le platelage en bois est équipé de chasse-roues et les passerelles sont protégées par des barrières (un accompagnement des personnes en situation de handicap est recommandé pour profiter au maximum du moment). Déambulez à votre rythme et prenez le temps d'apprécier les paysages. Des repose-fesses jalonnent le circuit.

Stationnement adapté

2 places (depuis le parking, traverser puis longer la route communale sur la voie piétonne prévue à cet effet pour rejoindre le sentier).



Cheminement

Sable compacté, bitume, platelage en bois avec chasse-roues, passerelle avec barrières. Présence d'une pente naturelle au début du sentier.

Sanitaires adaptés

Place de la Mairie - Commana.



En savoir plus

- Office de tourisme Roscoff, Côte des Sables, Enclos Paroissiaux
Tél. 02 98 61 12 13 - roscoff-tourisme.com
- Mon Tro Breizh® - montrobreizh.bzh



Découvrez d'autres balades adaptées sur
toutcommenceenfinistere.com

© Syndicat du bassin de l'Élorn - S. Isoard, Tout commence en Finistère, Département du Finistère.

TOUT
commence
en FINISTÈRE

BALADES ADAPTÉES EN FINISTÈRE



Allée couverte du Mougau,
Mougau Bihan, 29450 Commana



800 m
aller-retour



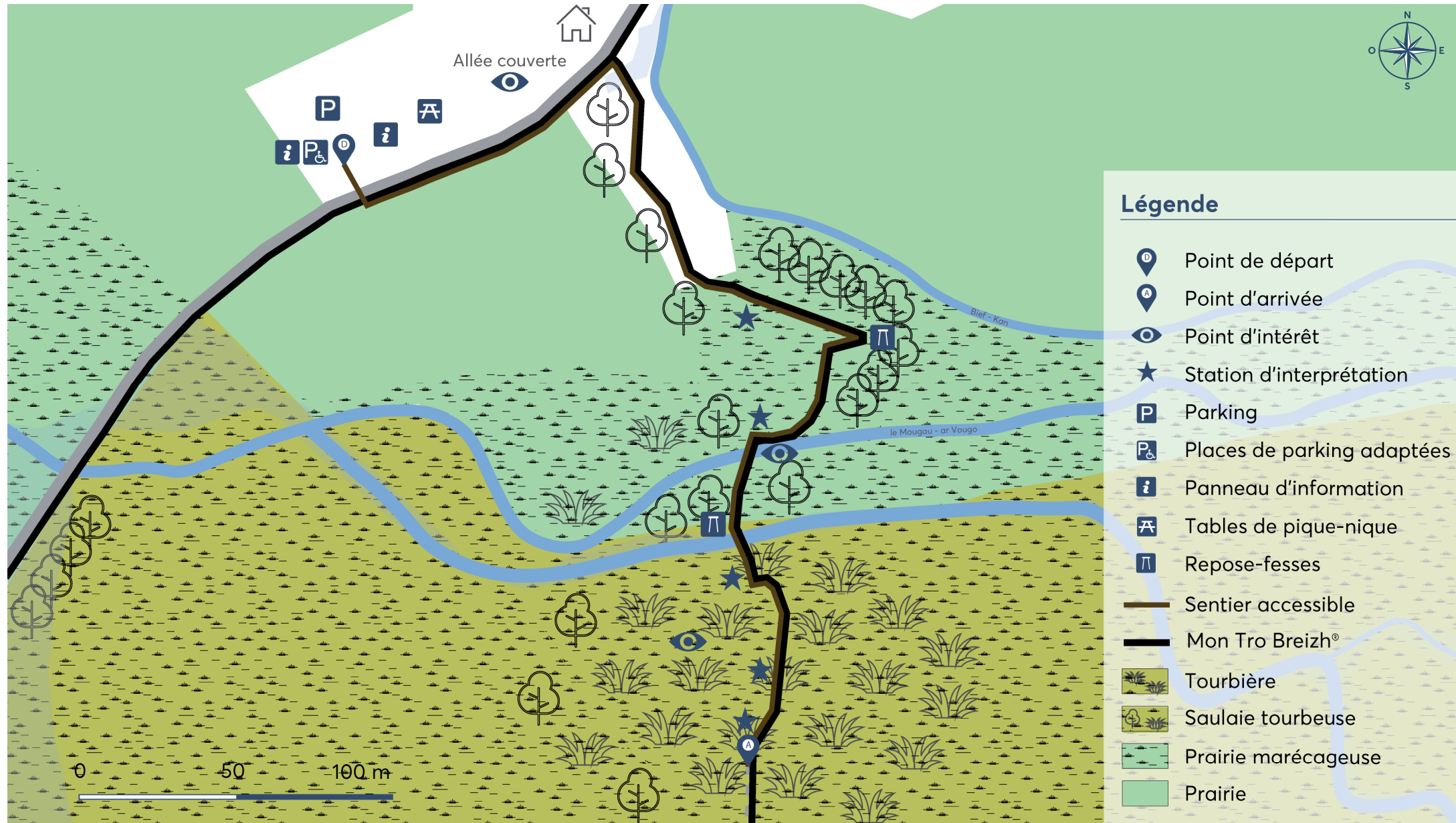
Espaces naturels départementaux

Le sentier d'interprétation de la tourbière du Mougau à Commana

Sur le chemin millénaire Mon Tro Breizh®, plongez au cœur de la tourbière du Mougau, un écrin de biodiversité niché dans les reliefs des Monts d'Arrée. Cette zone humide préservée abrite faune et flore exceptionnelles : plantes carnivores (Grassette du Portugal, Drosera), lézard vivipare, papillon Damier de Succise. Ce sentier accessible vous invite à une balade suspendue sur platelage en bois, une immersion sensorielle ponctuée de stations d'interprétation. À ne pas manquer : l'allée couverte du Mougau, située à proximité du parking.



Le sentier d'interprétation de la tourbière du Mougau à Commana



Informations pratiques

Le sentier est accessible depuis 2 parkings, chacun équipé d'un panneau présentant les points d'intérêt le long du parcours. Pour faciliter la découverte des lieux, de nombreux aménagements sont prévus pour les personnes en situation de handicap : plan en braille et en relief pour faciliter l'orientation, bornes explicatives en braille sur la faune et la flore, bornes podotactiles pour se repérer facilement. Pour le confort de tous, des bancs, repose-fesses et plateformes d'observation jalonnent le parcours.

Stationnement adapté

- Allée de Penfoulc : 2 places à proximité immédiate du sentier.
- Maison des marais : 1 place à proximité immédiate et 2 places à 50 mètres du sentier.



En savoir plus



• Office de tourisme Fouesnant-les-Glénan
Tél. 02 98 51 18 87 - tourisme-fouesnant.fr



Découvrez d'autres balades adaptées sur
toutcommenceenfinistere.com



Cheminement

Sable compacté, délimité par un talus bordier. Présence d'une légère pente naturelle au niveau du terrier du renard.

Sanitaires adaptés

42 et 193, avenue de la Pointe de Cap Coz, et parking du complexe sportif de Bréhoulou - Fouesnant-les-Glénan.

© Adobe Stock, Tout commence en Finistère.

BALADES ADAPTÉES EN FINISTÈRE



Parking de Penfoulc, Allée de Penfoulc,
29170 Fouesnant-les-Glénan



650 m



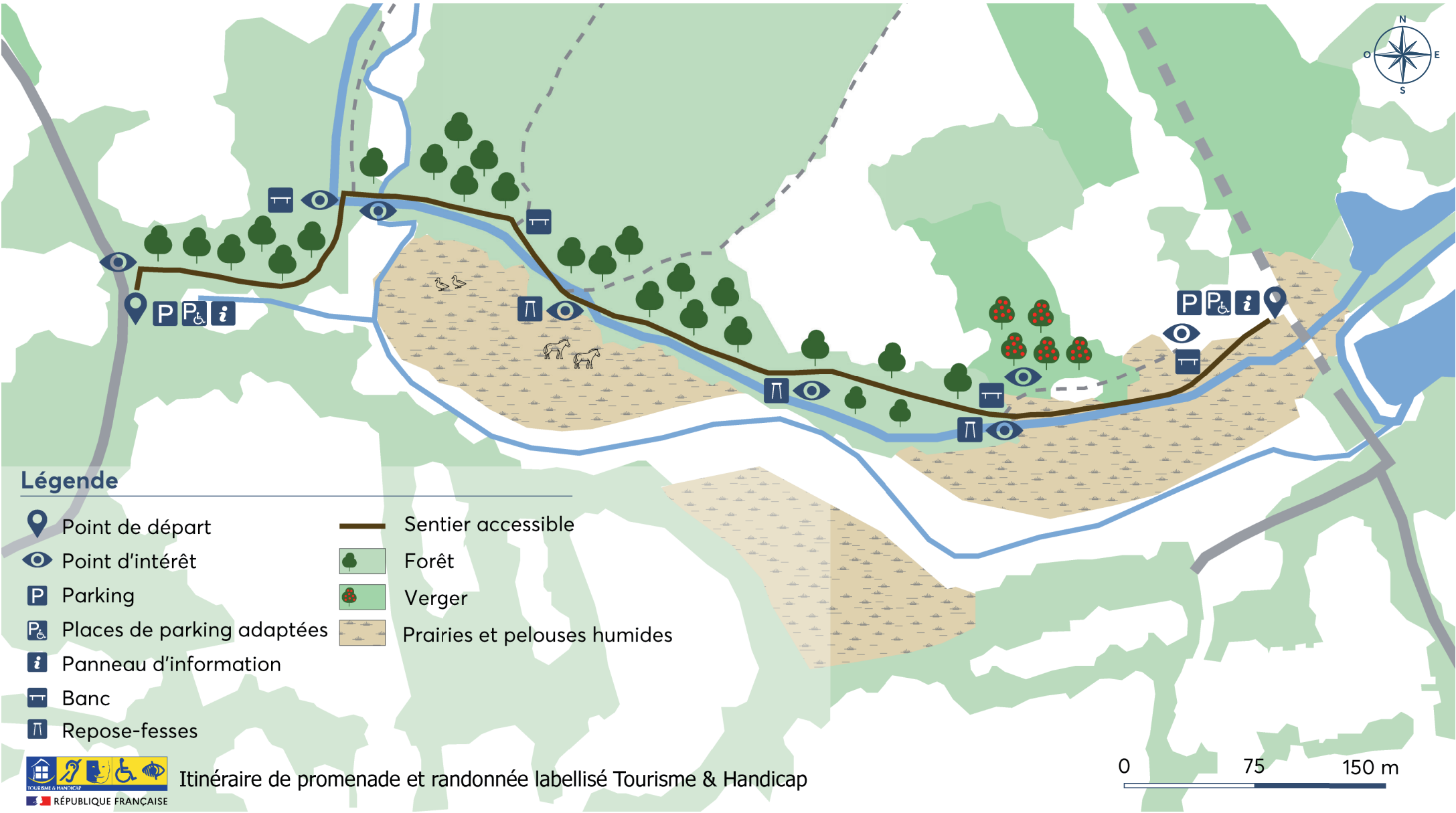
Balade dans les bois

Le sentier du bois de Penfoulc à Fouesnant-les-Glénan

Partez à la découverte du bois de Penfoulc, espace naturel propriété du Conservatoire du Littoral, composé de 30 hectares de sous-bois et de grands arbres : suivez le sentier labellisé Tourisme & Handicap pour les 4 familles de handicap. Un bras de mer telle une mangrove rencontre les zones humides des prairies. Laissez-vous émerveiller par ces paysages. Observez, tout au long du parcours, une faune riche et variée : oiseaux majestueux, canards paisibles et adorables poneys shetlands accompagneront votre balade.



Le sentier accessible du bois de Penfoullic à Fouesnant-les-Glénan



Informations pratiques

Depuis le parking jusqu'à la table d'orientation, le parcours est sécurisé et accessible aux personnes à mobilité réduite. Les personnes en situation de handicap visuel, mental et les enfants doivent être accompagnés. Des panneaux d'interprétation sous forme de questions-réponses rythment la balade, offrant une expérience ludique idéale pour les familles.



Stationnement adapté

2 places de parking à proximité immédiate du chemin.

Cheminement

Asphalte et sable compacté par endroit, présence d'une pente naturelle le long du parcours pour accéder au point de vue.

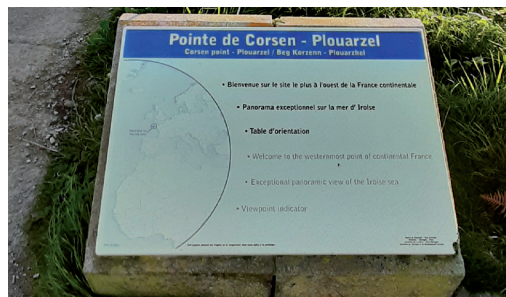


Point d'intérêt à proximité

Un panneau d'information sur l'histoire de la surveillance en mer et les missions du CROSS Corsen complète la visite.

Sanitaires adaptés

506, rue de Saint-Égarec - bourg de Lampaul-Plouarzel.



En savoir plus

- Office de tourisme Iroise Bretagne
Tél. 02 98 38 38 38 - iroise-bretagne.bzh
- Fédération Française de Randonnée du Finistère
finistere.ffrandonnee.fr



Découvrez d'autres balades adaptées sur
toutcommenceenfinistere.com

© Thibault Poriel, Tout commence en Finistère

TOUT
commence
en FINISTÈRE

BALADES ADAPTÉES EN FINISTÈRE



La pointe de Corsen,
29810 Plouarzel



175 m
aller-retour



Balcon sur la mer

Le circuit d'interprétation de la Pointe de Corsen à Plouarzel

La plus à l'ouest de France, la Pointe de Corsen est un incontournable le long du GR®34. Son parcours d'interprétation accessible offre un panorama saisissant : l'archipel de Molène, l'Île d'Ouessant ponctuent de leurs silhouettes la Mer d'Iroise. Les phares veillent : du phare de Trézien au phare de Kermorvan en passant par celui du Four. Les vestiges du sémaphore et le Centre régional opérationnel de surveillance et de sauvetage en mer (CROSS Corsen) complètent ce haut-lieu de la surveillance maritime.



Le circuit d'interprétation de la pointe de Corsen à Plouarzel



Informations pratiques

Pour faciliter votre balade, deux possibilités existent pour vous rendre à la pointe depuis la Maison de site :

- la navette vous dépose devant le sémaphore et vous ramène au point de départ (se renseigner à l'accueil de la Maison de site) ;
- le chemin central vous mène jusqu'au sémaphore, tout en profitant d'une jolie vue sur la Pointe du Van.

Complétez votre visite de cet emblématique espace naturel départemental par la découverte des expositions et animations de la Maison de site. Pour profiter au maximum de votre balade, il est conseillé aux personnes en situation de handicap d'être accompagnées. Deux fauteuils roulants sont disponibles en prêt et sur demande à la Maison de site.

Stationnement adapté

Le parking de la Pointe du Raz comprend une quinzaine de places de stationnement adaptées. Stationnement gratuit de novembre à mars.

Sanitaires adaptés

À proximité du parking, de la Maison de site et du sémaphore.

En savoir plus

- Maison de site Pointe du Raz – Grand Site de France
Tél. 02 98 70 67 18
- Office de Tourisme Cap Sizun - Pointe du Raz
Tél. 08 09 10 29 10 - capsizuntourisme.fr
- Fédération Française de Randonnée du Finistère
finistere.ffrandonnee.fr



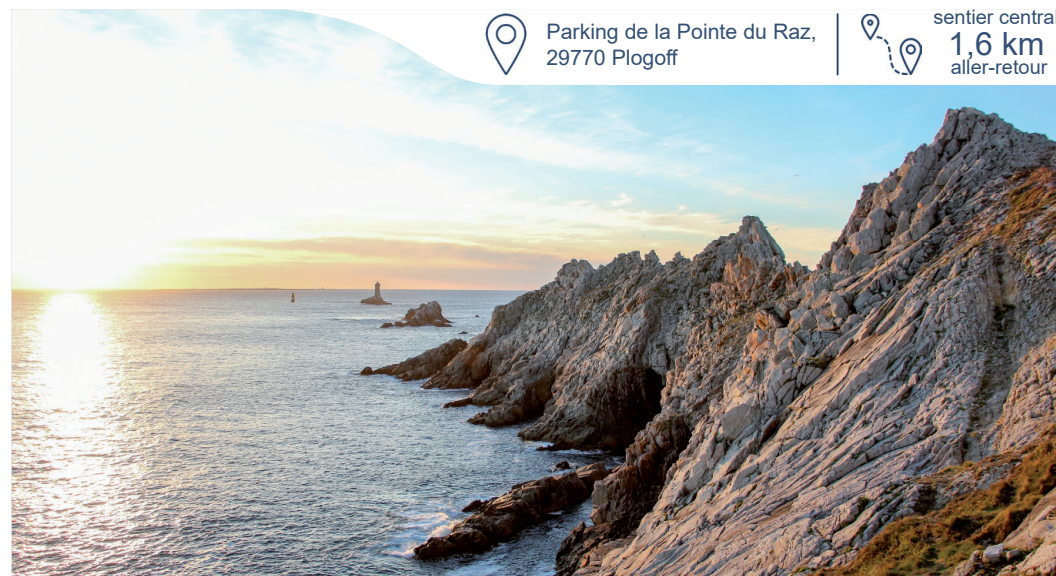
Cheminement

Depuis le parking, le cheminement est plat et roulant jusqu'à la Maison de site, lieu de départ de votre balade.

Le sentier central, en gravier compacté, est adapté pour les personnes en situation de handicap moteur et les familles avec poussettes. Long de 800 mètres, il comporte des pentes naturelles.

© Scott Davis, Maison de site de la Pointe du Raz.

BALADES ADAPTÉES EN FINISTÈRE



Parking de la Pointe du Raz,
29770 Plogoff



sentier central
1,6 km
aller-retour



Espaces naturels départementaux

Le sentier de la Pointe du Raz, Grand Site de France, à Plogoff

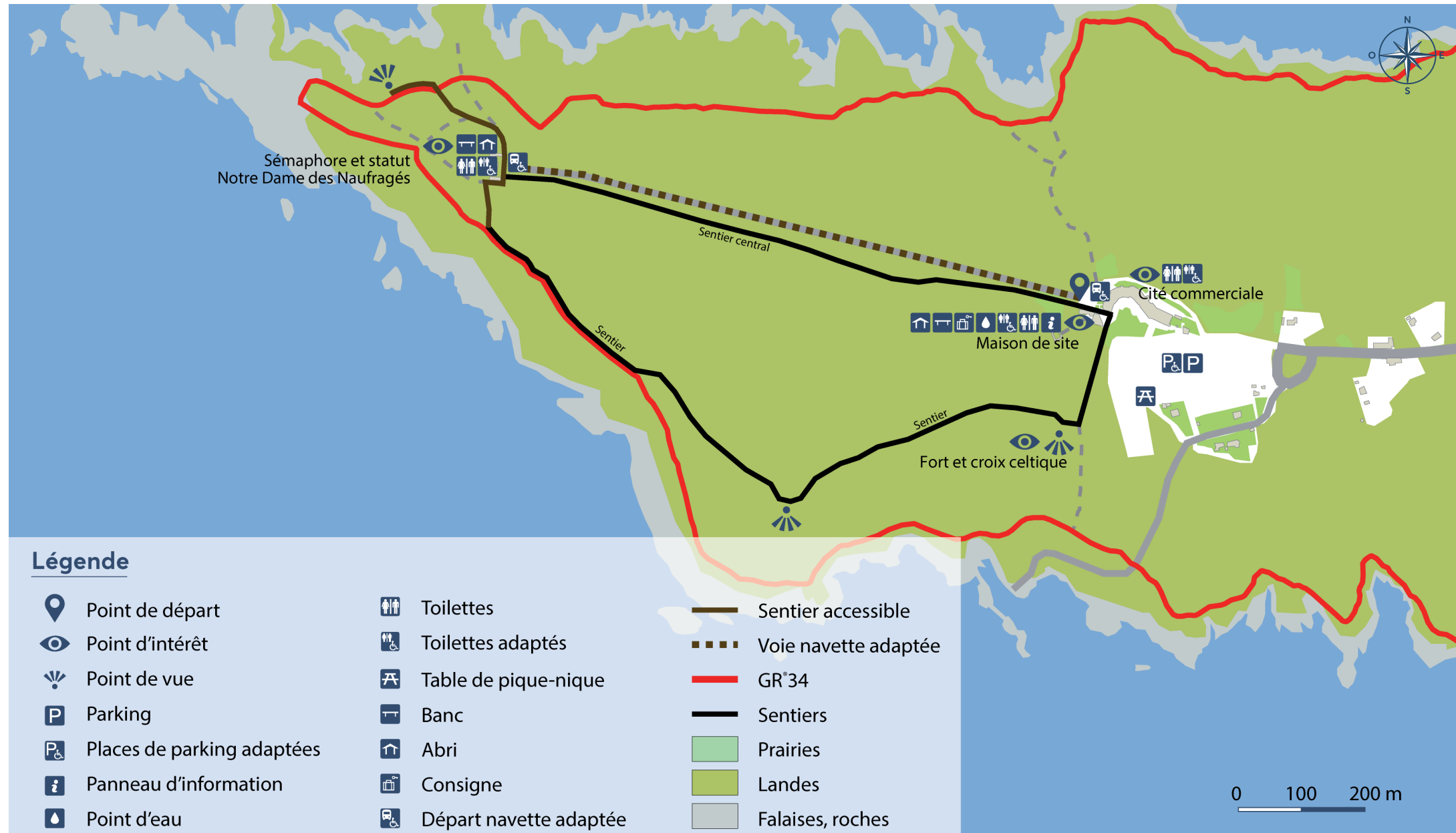


La Pointe du Raz en Cap Sizun, espace naturel départemental et Grand Site de France, s'est imposée comme un emblème. Ses falaises vertigineuses, battues par les courants marins, offrent un spectacle changeant au rythme des marées et des saisons. Véritable réserve de biodiversité, elle abrite de nombreuses espèces rares et protégées. Sa voisine, la Pointe du Van, rivalise de beauté : ses falaises habillées de landes, d'ajoncs, de bruyères et de fougères composent un panorama grandiose, surmonté par la chapelle Saint-They semblant défier les éléments. Au large, on aperçoit l'Île de Sein, le phare de Tévennec ou encore celui de la Vieille. Un site incontournable le long du fameux GR®34.



Découvrez d'autres balades adaptées sur
toutcommenceenfinistere.com

Le sentier accessible de la Pointe du Raz, Grand Site de France, à Plogoff



Informations pratiques

Le sentier est accessible aux personnes à mobilité réduite ainsi qu'aux familles avec poussettes. À chaque extrémité, est aménagé un parking avec stationnements adaptés. À mi-parcours, vous trouverez une table de pique-nique adaptée pour une pause avec vue panoramique sur la mer. En été, la route de Menez Ham est réservée aux piétons.

Stationnement adapté

- Parking de la pointe du Rudoloc (accès direct au sentier).
- Parking route de Menez Ham (traversée de route et accès au sentier à 20 mètres).

Cheminement

Sable compacté, présence d'une pente naturelle au début du parcours en partant du parking de la pointe du Rudoloc.



En savoir plus

- Office de tourisme Côte des Légendes
Tél. 02 29 61 13 60 - cotedeslegendes.bzh
- Fédération Française de Randonnée du Finistère
finistere.ffrandonnee.fr

Découvrez d'autres balades adaptées sur
toutcommenceenfinistere.com



Point d'intérêt à proximité

Le site de Meneham se situe à moins de 300 mètres à pied (ou 1 kilomètre par la route). Depuis le parking, un cheminement piéton stabilisé permet d'accéder au site en toute sécurité.

Sanitaires adaptés

Sur le parking du site de Meneham - Kerlouan.



BALADES ADAPTÉES EN FINISTÈRE



Parking de la pointe du Rudoloc,
29890 Kerlouan



1 km



Balade à la plage **Le chemin du Rudoloc à Kerlouan**

Portion du fameux GR®34, le chemin du Rudoloc, accessible aux personnes à mobilité réduite, vous invite à la mer entre plage de sable fin et chaos granitique. Le sentier aménagé sur un kilomètre longe les dunes, un remarquable espace naturel. Spectacle garanti en empruntant la passerelle en bois qui s'avance sur la mer à la pointe du Rudoloc, surtout à marée haute ! Prolongez votre balade à Meneham, ancien village de pêcheurs et son emblématique corps de garde blotti au milieu des rochers.



Le chemin du Rudoloc à Kerlouan



Légende

- Point de départ
- Point d'intérêt
- Point de vue
- Parking
- Places de parking adaptées
- Table de pique-nique adaptée
- Banc
- Sentier accessible
- GR®34
- Camping
- Plage
- Dune
- Rocher