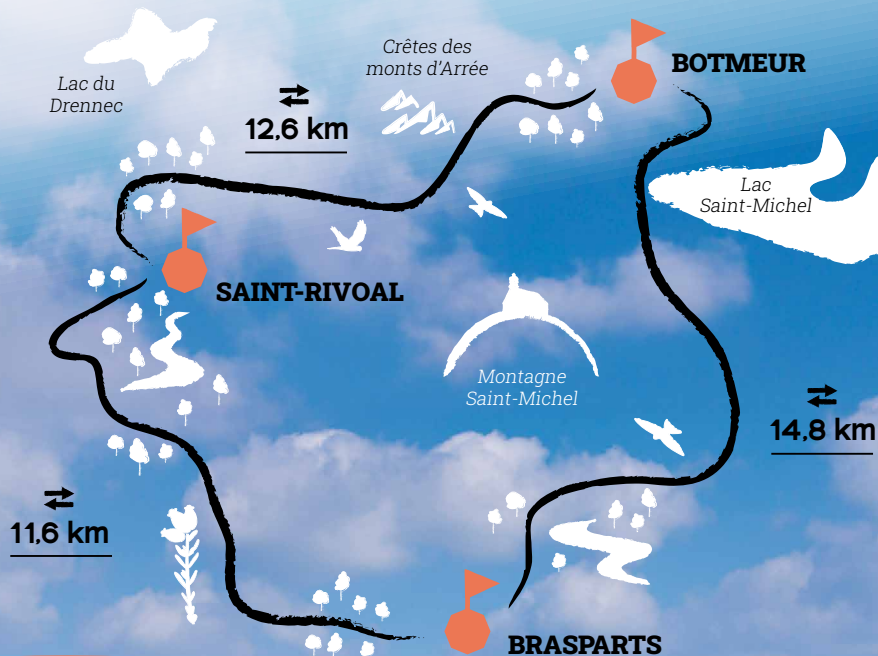




# Kalon Menez Are

Une itinérance de 100 km  
au cœur des monts d'Arrée



Cet été 2025, découvrez  
une première boucle  
de près de **40 km** en  
**2 ou 3 jours** de marche !

En hañv-mañ, e 2025,  
kit da gerzhout war an droiad  
kentañ, **40 km** anezhi,  
e 2 pe 3 devezh bale !

Avec la participation des communes associées au projet



© Y. Derennès



TOUT commence en FINISTÈRE

Cœur de Bretagne  
KALON BREZH

# À propos

## Bienvenue sur le Kalon Menez Are !

### Degemer mat war Galon Menez Are !

Cet été 2025, partez pour une aventure itinérante à taille humaine sur **40 premiers kilomètres** du Kalon Menez Are ! Entre Botmeur, Brasparts et Saint-Rivoal, venez découvrir **un concentré des monts d'Arrée en 2 ou 3 jours**, et préparez vous à parcourir l'itinérance complète de 100 km en 2026.



*En breton, Kalon Menez Are signifie le cœur des monts d'Arrée. Le logo forme un petit personnage autour des lettres KMA avec un œil pour la découverte, une cape pour le vent, un cœur pour l'émotion (et la référence au nom !), et un roc'h pour le lien au territoire.*

Kalon Menez Are - circuit d'itinérance au cœur des monts d'Arrée est **le fruit d'un travail partenarial**.

Le projet est piloté 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, Plounéour-Ménez, Saint-Cadou – Sizun et Saint-Rivoal), des Destinations touristiques et des offices de tourisme.

Il a pour ambition de proposer aux marcheurs itinérants de découvrir une partie des monts d'Arrée pendant quelques jours, **dans un esprit de tourisme respectueux des lieux et de contribution au développement durable du territoire**.

Son tracé vous fera découvrir des lieux incontournables, des plus connus aux plus discrets.

**Bon chemin ! Kerzhit mat !**

## Les monts d'Arrée, entre landes, roc'h et bocage Menez Are. etre lanneier. reier ha garzhaoueg

Qui n'a pas vu les monts d'Arrée, n'a pas tout vu de la Bretagne... Terre de légendes, la nature y présente **le plus grand ensemble de landes de Bretagne**, composé principalement d'ajoncs et de bruyères.



Courlis cendré • © T. Baud

Les landes servent de refuge à une biodiversité exceptionnelle avec des **espèces remarquables et menacées** comme le Courlis cendré, l'Escargot de Quimper, le Castor d'Europe mais **aussi une flore rare**.

Le site Natura 2000 des monts d'Arrée abrite, par exemple, 95 % des populations nationales de 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.



Coussin de Sphaignes • © V. Dupont

Toit de la Bretagne, les monts d'Arrée sont **les vestiges d'une ancienne chaîne de montagnes** – la chaîne hercynienne – profondément décapée par l'érosion au cours des derniers 320 millions d'années. Ils se caractérisent par la **présence de sommets rocheux ("les roc'h") et arrondis (les "menez")**. Les roc'h abritent une flore riche en lichens, fougères et bryophytes (mousses).



### 500 millions d'années d'histoire géologique

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 de plus de 500 millions d'années sont reconnus au niveau international par le label Géoparc mondial UNESCO.



Pour en savoir plus, rendez-vous sur : [www.geopark-armorique.fr](http://www.geopark-armorique.fr)

L'itinéraire proposé pour cette saison 2025 traverse également d'autres **paysages plus bocagers, boisés, ou encore des zones humides et tourbières**, et vous offre en quelques kilomètres une diversité d'ambiances, changeantes selon les saisons.

Depuis le **Tuchenn Kador** (384 m), contemplez le panorama : roc'h, menez, lacs mais aussi baie de Morlaix et montagnes Noires au plus loin ! Sur cet itinéraire 2025, d'un rapide aller-retour (moins de 3 km aller-retour), vous accéderez au sommet du **Mont Saint-Michel** (381 m) et à sa célèbre chapelle, édifice emblématique des monts d'Arrée.

### Le soir venu, admirez les étoiles !

Les monts d'Arrée sont l'endroit idéal pour observer le ciel étoilé, dans un environnement épargné par la pollution lumineuse.



Bruyère cendrée • © E. Holder

### Les bons réflexes à adopter !

*Vous pourrez retrouver en fin de livret les gestes simples et conseils pratiques à adopter pour votre itinérance dans le site préservé des monts d'Arrée.*

À la belle saison, vous pourrez apercevoir vaches et moutons pâtureant la lande. En septembre, place aux tracteurs qui viennent faucher la lande qui fera office de paillage pour les animaux. Le Parc naturel régional d'Armorique encourage ces pratiques afin d'entretenir et préserver les landes.



*Les troupeaux de vaches ou de moutons peuvent être gardés par des chiens de protection qui ont été élevés à leurs côtés et les protègent face aux attaques de prédateurs. Ces chiens peuvent percevoir votre présence et éventuellement celle de votre animal de compagnie comme une intrusion. Gardez vos distances !*



Brebis en transhumance • © M. Chaumien

# L'itinéraire de 40 km proposé à l'été 2025

## Kalon Menez Are Itinérance au coeur des monts d'Arrée



**Durée :**  
2 ou 3 jours

**Niveau :**  
Moyen

**Période conseillée :**  
avril à octobre

L'itinérance est accessible depuis chacun des trois bourgs de Botmeur, Brasparts et Saint-Rivoal. Le circuit présenté en pages suivantes est balisé en double sens. Tracé de la boucle de 40 km proposée à l'été 2025.

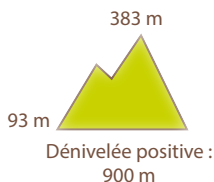


Le Kalon Menez Are a vocation à être homologué en tant que GRP® Grande randonnée de Pays, balisage Jaune et Rouge. Pour cet été 2025, fiez-vous au balisage dédié mis en place et détaillé dans les pages suivantes.

Le temps est donné à titre indicatif, estimé pour des marcheurs avertis.

Vous pourrez accéder à la Chapelle Saint-Michel par un aller-retour depuis l'étape 8 (3 km) ou 12 (4,6 km).

Le descriptif des 3 étapes 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.



**Étape de Brasparts à Saint-Rivoal : 11,6 km**

**Étape de Saint-Rivoal à Botmeur : 12,6 km**

**Étape de Botmeur à Brasparts : 14,8 km**




Retrouvez le parcours sur  
l'application officielle FFRandonnée :





## De Brasparts à Saint-Rivoal 11,6 km


### De Brasparts au GR®37

3,2 km 50 min 

#### À Brasparts


- 1 De la place Saint-Antoine, partir à droite du cimetière entre deux maisons. Descendre par le sentier boisé. Franchir un ruisseau et remonter jusqu'au hameau de Botquest.
- 2 Tourner à droite sur la route, puis, 250 m après, prendre à gauche un chemin boisé qui traverse un ruisseau et aboutit à une petite route.  
 > À 340 m à gauche, possibilité de voir la chapelle Saint-Sébastien.
- 3 À la route, virer à droite sur 150 m. À la patte d'oie, bifurquer à gauche, puis plein nord dans le virage. Laisser l'accès au Benniel à gauche et poursuivre dans le sentier à droite qui file plein nord et rejoint le GR® 37.

### Du GR®37 au moulin de Pont Glaz

5,2 km 1h20 

- 4 Suivre plein nord le GR® 37. À la route virer à gauche, laisser les voies d'accès à Goel, Pennahoad et Tromarc'h. Virer à gauche, traverser al Leure Vraz. Quelques pas plus loin, grimper un chemin à gauche qui atteint une route et file au nord. Virer à gauche vers Kergombou. Derrière une habitation, un chemin prend la suite et descend vers le Rivoal. Au moulin du Glujau, se diriger à droite vers le moulin du Pont Glaz.

### Du Moulin de Pont Glaz à Saint-Rivoal

3,2 km 35 min 

- 5 Poursuivre la route. Dans le virage serré, descendre à droite le chemin ombragé qui longe le Rivoal, puis emprunte la route d'accès au moulin d'en Bas. A la D 42, aller à droite jusqu'à Saint-Rivoal [ > Centre-bourg et maison Cornec, écomusée des Monts d'Arrée].

#### À Saint-Rivoal

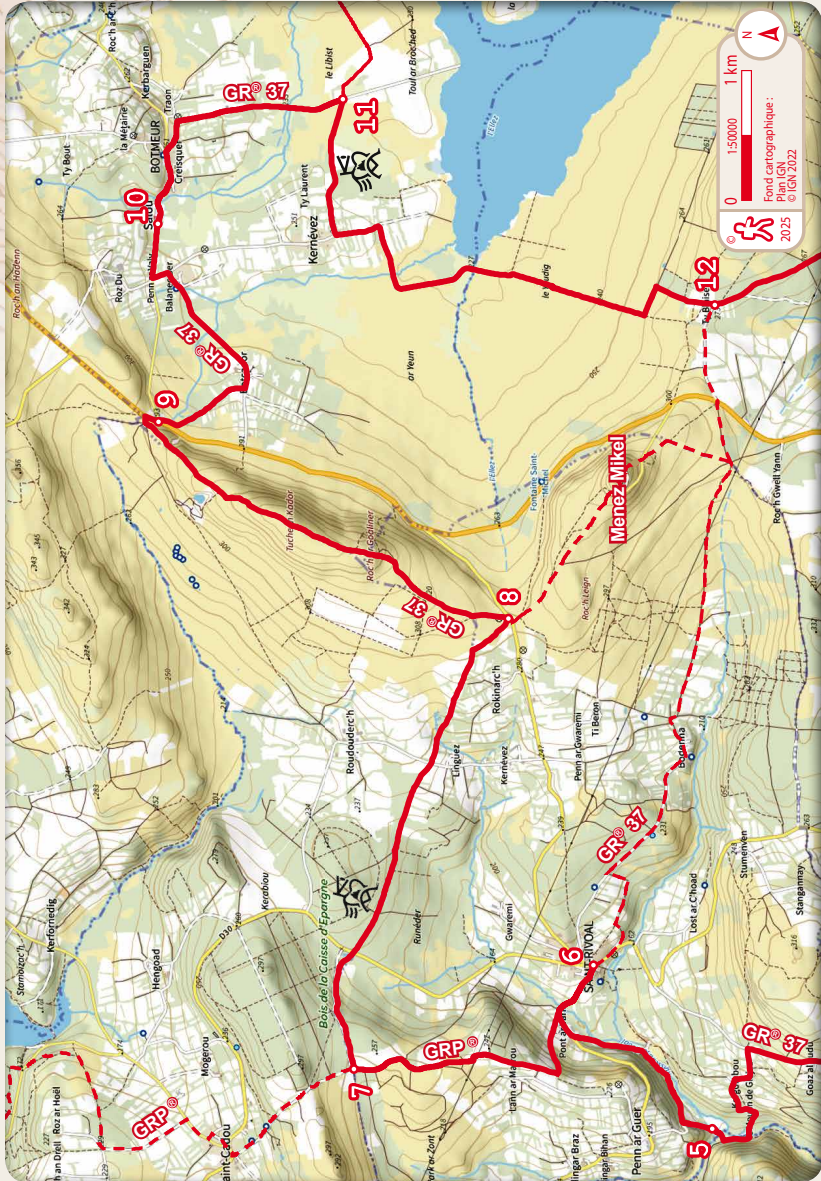


**3500 CLUBS PARTOUT EN FRANCE • 10 000 ANIMATEURS**


# Étape de Saint-Rivoal à Botmeur

GR®

Kalon Menez Àre itinérance au coeur des Monts d'Arrée





## De Saint-Rivoal à Botmeur 12,6 km

**De Saint-Rivoal au carrefour avec le chemin du comte** 2,7 km 40 min 


**À Saint-Rivoal**   


**6** Suivre le GR®37 par la RD 42 sur 500 m. Par le GR® de Pays des Monts d'Arrée, grimper dans le virage à droite, vers l'ouest, par un chemin herbeux ( > Attention, patous : bien garder vos chiens en laisse). À l'embranchement, filer plein nord.

**Du chemin du comte à la RD 42** 3,9 km 1 h 

**7** Virer à droite dans le chemin du Comte. Traverser la D 30 ( > prudence !), puis le bois de la Caisse d'Épargne dans la forêt domaniale de Saint-Cadou. Traverser une petite route et aboutir aux antennes radio-électriques, près de la D 42.

> Pour accéder à la chapelle Saint-Michel, traverser la RD 42 ( > prudence !) et par le GR® 37, atteindre le sommet du Mont Saint-Michel. (Menez Mikel, 3km, 45min aller-retour) [ > La chapelle du Mont Saint-Michel de Brasparts a fait l'objet d'une importante restauration après les incendies des Monts d'Arrée en 2022.]

**De la RD 42 à Botmeur** 6 km 1 h 30 

**8** Par le GR® 37, grimper la sente à gauche, plein nord. La ligne de crêtes passe au pied du Tuchenn Kador (385 m) puis descend à la D 785. Faire 50 m à droite le long de la départementale ( > prudence !), puis la traverser et poursuivre par le bas-côté jusqu'à l'intersection.

**9** Après quelques pas sur la route de Botmeur, descendre à droite dans un chemin enherbé entre deux talus, suivi d'un chemin charretier menant à Botcadour. Par la route à gauche, traverser le hameau, puis celui de Balanec Ber. Faire quelques mètres à gauche. Au carrefour, se diriger à droite vers Botmeur.

**À Botmeur**     






### De Botmeur au Libist

2,2 km 35 min 

#### À Botmeur

**10** De la mairie suivre le GR®37 plein est sur la route, passer l'église. À la fourche, se diriger à droite vers Kreisker puis de nouveau à droite par la longue ligne droite jusqu'au Libist.


### Du Libist à Ty Blaise

4,7 km 1 h 10 

**11** Quitter le GR® 37 pour filer plein ouest en direction de Kernévez. Laisser le hameau à droite pour descendre plein sud dans un chemin d'exploitation qui oblique à gauche et côtoie le lac de Brennilis. Franchir l'Ellez et traverser les marais en empruntant des passerelles. Remonter à Ty Blaise. [👁 > Ty Blaise est un centre de formation chasse nature dans un espace naturel de 230 Ha, propriété de la Fondation pour la protection de la faune sauvage et géré par la Fédération départementale des chasseurs du Finistère.]

> Pour accéder à la chapelle Saint-Michel, suivre par le GR® de Pays, le chemin d'accès au centre de formation, [👁 > noce de pierres], traverser la départementale, ⚠ prudence ! poursuivre jusqu'au carrefour à 6 chemins et grimper dans le premier chemin à droite par le GR®37 (4.6 km ; 1h aller-retour)

### De Ty Blaise à Brasparts

7,9 km 2 h 

**12** Filer plein sud et passer sous la ligne à haute tension. À la bifurcation suivante, aller à droite pour parvenir au Kozker. Utiliser la voie d'accès pour atteindre une route communale. Se diriger en face vers Menglaz et poursuivre par un chemin de terre jusqu'au niveau de Pennarous. Emprunter la route d'accès. Peu après la traversée de la Douffine, virer à droite vers Koatival. Dans le virage, suivre le sentier entre deux talus. Il atteint une route.

**13** Traverser la route et poursuivre en face par un chemin qui descend à droite à travers le bois de l'Isle jusqu'au ruisseau de Kerambellec. (⚠ > Suite à la tempête Ciaran de 2023, l'itinéraire peut être momentanément impraticable entre 13 à 14. Dans ce cas, suivre la déviation du GR® de Pays 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.)

**14** 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, descendre à gauche, puis à droite sur le sentier qui mène à Brasparts, rue de Gwaremm Ederm [👁 > fontaine]. Poursuivre à gauche, rue Saint-Michel, et en direction de l'église, place Saint-Antoine.

#### À Brasparts



Noce de pierres / photo Joël Grall

## Avant de partir... A-raok loc'hañ kuit...

Les balades dans les monts d'Arrée peuvent être à la fois pluvieuses et très ensoleillées! **Pensez à vous équiper en conséquence** : chaussures de marche et vêtements adaptés (attention aux tiques, très présentes dans les landes également), crème solaire et casquette.

Nous vous conseillons de **préparer votre itinéraire et vos étapes en amont**.

### Besoin de conseils en randonnée ?

Le comité départemental de la FFRandonnée peut vous accompagner : [www.finistere.ffrandonnee.fr](http://www.finistere.ffrandonnee.fr) ou 02 98 89 60 06.

Quelle que soit la commune choisie pour votre départ cet été 2025, vous trouverez sur chacune des hébergements à la nuitée, commerces et/ou services de restauration.

**Pensez à réserver vos places !**

## Où dormir ? Pelec'h kousket ?

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, ainsi que les quelques campings.

Plusieurs **offices de tourisme** pourront vous renseigner sur le territoire. N'hésitez pas à les contacter, ils sont partie prenante du projet de création du Kalon Menez Are et sauront vous accompagner au mieux :

- **Monts d'Arrée Tourisme** pourra tout particulièrement vous renseigner sur les étapes de la saison 2025, Brasparts, Botmeur, Saint-Rivoal : [www.montsdarreeturisme.bzh](http://www.montsdarreeturisme.bzh)

- **L'office de tourisme de la Baie de Morlaix et l'office de tourisme Roscoff, Côte des Sables et Pays des Enclos**, également partenaires du projet, pourront vous renseigner sur les activités voisines et votre projet d'itinérance Kalon Menez Are 2026.

[www.baiedemorlaix.bzh/fr](http://www.baiedemorlaix.bzh/fr)  
[www.roscoff-tourisme.com/fr](http://www.roscoff-tourisme.com/fr)

## Comment venir ? Penaos dont ?

**En voiture**, vous pouvez vous garer à Botmeur (parking de la mairie), Brasparts (parking Place de la Liberté) et Saint-Rivoal (place du bourg).

**En transports en commun** : la ligne de car Breizhgo n° 960 Morlaix < > Quimper, dessert Brasparts les lundis et vendredis en période scolaire, et tous les jours de la semaine les mois de juillet-août.

Sous réserve des horaires à vérifier auprès de [www.breizhgo.bzh](http://www.breizhgo.bzh)



**Le bivouac** est interdit dans les monts d'Arrée (réglementation des sites inscrits et classés). Cette réglementation n'est pas liée spécifiquement au Parc mais bien à la protection des sites sur tout le territoire national. Sur notre territoire, les terrains sont pour la plupart du temps inscrits, il n'y a donc pas (ou très peu) de possibilités de faire du bivouac. Nous vous invitons à consulter la liste des gîtes d'étape présents dans ce livret ou à vous rapprocher des offices de tourisme.

## Les gîtes d'étape sur votre itinérance

Ar bodoù-arsav  
war ho hent

Gîte d'étape de Botmeur  
[botmeur-tourisme.fr/accueil/  
hebergements-et-autres-locations](http://botmeur-tourisme.fr/accueil/hebergements-et-autres-locations)  
07 62 32 50 34

Ti menez Are (labellisé Rando Accueil)  
à Brasparts

[www.timenezare.bzh](http://www.timenezare.bzh) - 02 98 81 47 50

Gîte d'étape de Saint-Rivoal  
02 98 81 40 54 / 06 04 02 45 26

# La restauration, le ravitaillement

## Ar boued, ar bitailh

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.

N'hésitez pas non plus 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

Al lec'hioù dour mat da evañ

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

**Pensez à remplir vos gourdes** au départ le matin.

## Et la pause pipi...

Hag an ehan ober titich...

Des sanitaires publiques sont accessibles dans tous les bourgs traversés :

[www.toilettespubliques.com](http://www.toilettespubliques.com)

Si l'envie ne peut attendre, n'oubliez pas de repartir avec vos déchets.

## À voir, à faire :

### Da welet, d'ober :

Réalisable sur 2 ou 3 jours, vous pourrez agrémenter votre première expérience du Kalon Menez Are 2025, d'activités découvertes et loisirs, en faisant notamment confiance aux acteurs engagés dans la **marque Valeurs Parc d'Armorique** : visites guidées, expositions, artisanat, animations... pour découvrir la richesse des patrimoines du territoire.

**Plus d'infos sur le site**  
[www.pnr-armorique.fr](http://www.pnr-armorique.fr)



La maison Cornec et son potager à l'écomusée de Saint-Rivoal • © Ecomusée des monts d'Arrée



Ronde des Korrigans, avec ADDES, Botmeur • © X. Bourgois



Domaine de Menez Meur, Hanvec • © A. Gastrin



### Envie de prolonger votre séjour ?

Venez découvrir le domaine de Menez Meur (Hanvec), sa ferme pédagogique et les races locales bretonnes, ses jeux de pistes et de nombreuses animations autour de la faune et de la flore !





# À venir en 2026

## Da zont e 2026

### Et si vous prolongiez l'aventure l'an prochain ?

Rendez-vous en 2026 pour découvrir  
l'ensemble du parcours de l'itinérance  
au cœur des monts d'Arrée !

Sur près de 100 km, le Kalon Menez Are  
proposera à partir de 2026 une (re)découverte  
des patrimoines naturels, culturels et  
géologiques des monts d'Arrée.

Il invitera les randonneurs à **une immersion  
dans une mosaïque d'ambiances et  
de paysages** entre bocages, landes,  
tourbières, crêtes et chaos granitique !

Il permettra aussi d'avoir un **aperçu  
de l'architecture locale grâce aux communes  
traversées** : Plounéour-Ménez, Berrien,  
Huelgoat, La Feuillée, Brennilis, Botmeur,  
Brasparts, Saint-Rivoal, Saint-Cadou – Sizun  
et Commana.

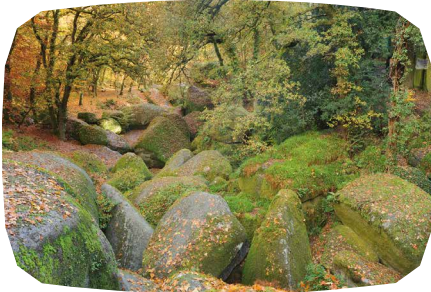
Et par beau temps, il offrira **des panoramas  
jusqu'à la mer à couper le souffle** !



Abbaye du Relecq • © E. Guillou



Platelage sur les tourbières en proximité  
du réservoir de Saint-Michel • © M. Chaumien



Chaos granitique de Huelgoat • © E. Berthier



Crêtes • © Y. Derennes



Jacinthes des bois • © M. Chaumien

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

Ar boaziou mat da gaout e Menez Are

Les monts d'Arrée abritent des espèces animales et végétales rares et menacées. Des gestes simples peuvent permettre de préserver cette biodiversité exceptionnelle tout en profitant pleinement des espaces naturels.



Restons sur les sentiers balisés



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



Partons avec un petit sac pour conserver nos déchets



Observons-les au loin



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



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



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



Respectons l'interdiction de vol de drones



Contentons-nous de regarder ou photographier les fleurs



Entre usagers, partageons les espaces

Du 15 avril au 1<sup>er</sup> août, le Courlis cendré, le Busard Saint-Martin et le Busard cendré nichent au sol dans les landes des monts d'Arrée.

Afin de limiter le dérangement de ces espèces menacées en cette période sensible et préserver leur tranquillité, adoptions ces bons réflexes.



## Contacts utiles Titouroù mat da c'houzout

Pour préparer votre première expérience du Kalon Menez Are 2025, vous pourrez utilement contacter l'office du tourisme de Monts d'Arrée Communauté (02 98 99 72 32 - [tourisme@lesmontsdarree.bzh](mailto:tourisme@lesmontsdarree.bzh)) et le comité de la FFRandonnée (02 98 89 60 06 - [finistere@ffrandonnee.fr](mailto:finistere@ffrandonnee.fr))

Vous avez d'autres questions sur le projet ?  
Contactez le Parc d'Armorique : [contact@pnr-armorique.fr](mailto:contact@pnr-armorique.fr)

