

awen

i n s p i r a t i o n

Embarquez au Pays des Abers

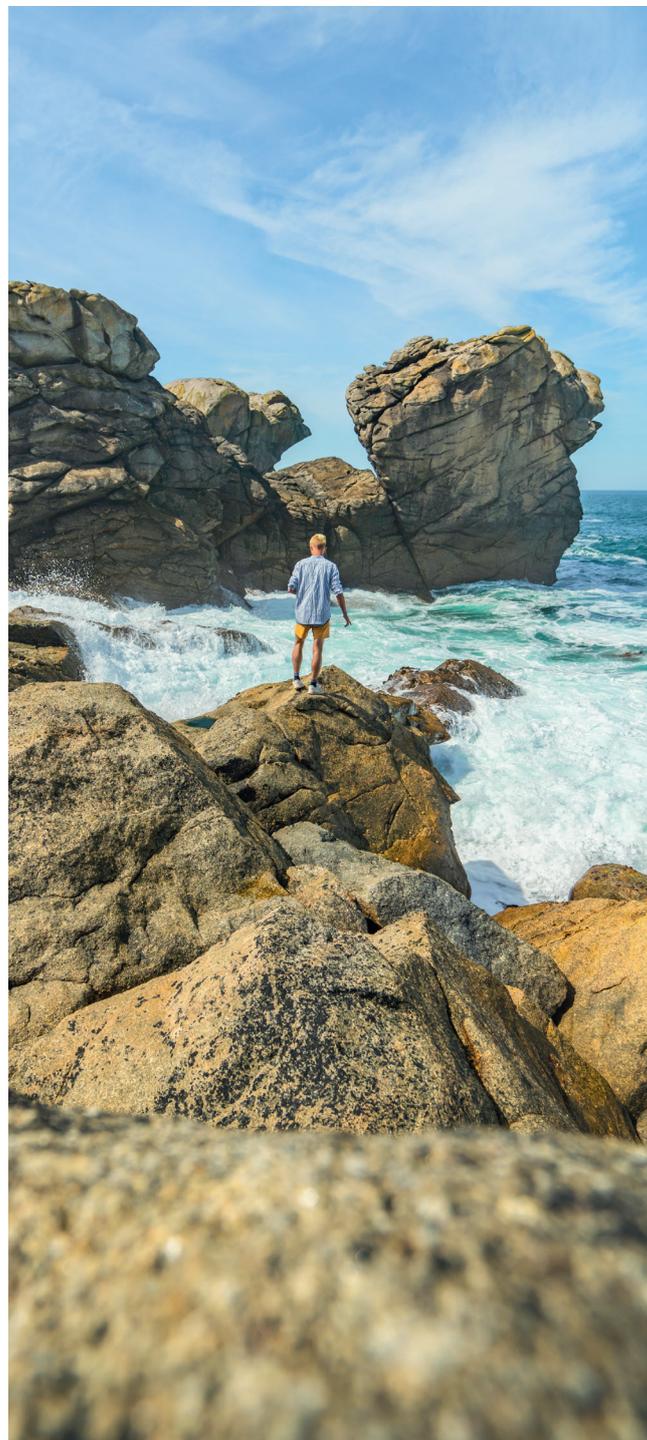
#03
2023



Rando | Vélo | Port de l'Aber Wrac'h | L'île Vierge | Plouvien | Légende | Algues

Sommaire

Les Abers <i>en 5 questions</i>	03
10 inspirations <i>pour découvrir les abers</i>	04-05
5 balades <i>pour apprécier les abers en toute saison</i>	06-07
Portraits croisés <i>Gwénolé et Lulu, ambassadeurs du Pays des Abers</i>	08-09
Secrets de plages <i>ambiance de plages au rythme des saisons</i>	10-11
Nautisme <i>la tête sous l'eau, un nouveau monde se révèle</i>	12-13
Inspirations gourmandes <i>idées recettes</i>	14-15
Plouvien <i>et ses 2 chapelles classées et restaurées</i>	19
La filière algues <i>du champ à l'assiette</i>	20-22
Légende du territoire <i>les lavandières de nuit</i>	23
2 jours à vélo <i>sur le Pays des Abers et la Côte des Légendes</i>	24-25
Le port de l'Aber Wrac'h <i>une escale chargée d'histoire maritime</i>	26-28
Mode <i>le Kabig, vêtement traditionnel breton</i>	29
Temps forts, <i>les dates à retenir</i>	30-31
L'île Vierge <i>source de lumière et d'inspiration</i>	32-34
La Boutik <i>de l'Office de Tourisme</i>	35



Plouguerneau ©Thibault Poniel

Photo de couverture : Plage de la Grève Blanche - Plouguerneau © Alexandre Lamoureux
Editeur de la publication : Abers Tourisme - Directeur de la publication : Arthur Pérol - Conception, illustration et impression : © Coqueliko.bzh - 1 rue Fulgence Bienvenue 22300 Lannion. Document non contractuel et non exhaustif. Bien que toutes les précautions aient été prises pour garantir l'exactitude des informations, Abers Tourisme ne peut être tenu responsable en cas d'erreur ou d'omission. Mis à jour en mai 2023.

Les abers

en 5 questions !

Les abers, késako ?

Les abers sont des bras de mer caractérisés par une rivière qui serpente à travers des terres basses pour se jeter dans la mer, formant un estuaire peu profond. Les abers offrent des paysages pittoresques et sauvages. Ils sont également riches en biodiversité, abritant de nombreuses espèces d'oiseaux, de poissons et de plantes rares. Ils sont un élément emblématique du territoire et constituent un lieu de découverte et d'émerveillement.

Pourquoi les huîtres sont élevées dans les abers ?

Pour avoir leur propre caractère ! C'est la combinaison entre l'eau douce et l'eau salée qui rend les huîtres des abers uniques, avec leur petit goût iodé si particulier. Certains vous diront qu'on y retrouve un goût de noisette. On vous laissera juger par vous-même... Mais il va falloir être patient car les huîtres séjournent au minimum 3 ans dans les parcs avant de pouvoir être dégustées et servies sur les plus belles tables gastronomiques.

Jusqu'où remonte l'Aber Wrac'h ?

L'Aber Wrac'h, aussi modeste soit-il, se révèle bien plus imposant !

L'Aber Wrac'h s'enfonce bien loin dans les terres et parcourt plusieurs communes sur une longueur totale de 33 km. Il démarre de la Baie des Anges à Landéda, traverse Loc-Brévalaire et s'étend jusqu'à Ploudaniel et Trémaouézan. Il prend même sa source dans la dernière grande zone humide du pays du Léon, la zone de Langazel, site protégé.

Que sont les Ribinous ?

Les petits cailloux sont la base des ribinous !

Ces derniers correspondent à des chemins empierrés ou des petites routes dans un mélange de terre et de gravier.

Ce mot est issu du breton « ribin » signifiant un chemin de traverses. C'est un terme régulièrement employé lors des courses de vélos comme celle du Tro Bro Léon qui se déroule sur le territoire du Pays des Abers.

Pourquoi la mer est glaz ?

Car les bretons adorent ajouter leur petit grain de sel partout où ils vont !

Le glaz est une couleur propre au territoire breton et définit notamment la couleur de la mer dans les abers.

« Glaz » désigne en breton une couleur particulière comportant plusieurs nuances de couleurs, des teintes de bleus, verts et gris. Ces coloris sont significatifs de la couleur de la mer selon la lumière, la profondeur des eaux du littoral ou encore la présence d'algues ou de plancton.



©Office de Tourisme du Pays des Abers



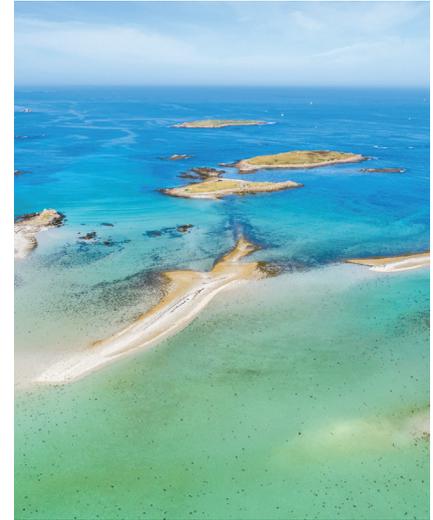
©Alexandre Lamoureux



©Alexandre Lamoureux



©Dominique Cardinal



©Thibault Poriel

10 inspirations

pour découvrir les abers

Les abers, ces formations géologiques uniques et typiques de la côte bretonne, sont de véritables joyaux naturels.

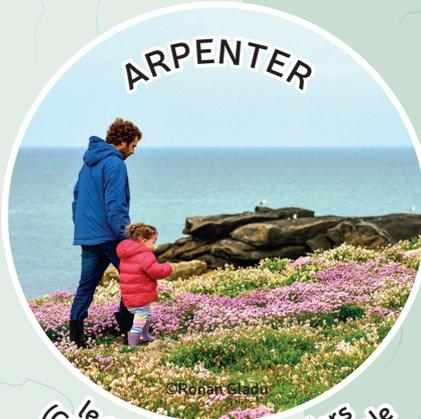
Selon les géologues, ces vallées fluviales ont été creusées dans des sols tendres et perméables, principalement constitués de sables et de schistes.

Leurs dimensions se sont progressivement élargies et approfondies au fil du temps, créant ainsi de larges estuaires qui s'étendent jusqu'à plusieurs kilomètres à l'intérieur des terres.

Les abers Benoît et Wrac'h sont les plus célèbres et majestueux de Bretagne. Ce qui rend ces deux estuaires si remarquables, c'est leur proximité immédiate avec la mer.

Les marées y sont si fortes qu'elles remontent les cours d'eau, envahissant les terres sur plusieurs kilomètres.

Cette particularité confère un caractère unique, une grande richesse écologique, avec une flore et une faune remarquables et un lieu de production propice pour la culture des moules et des huîtres...



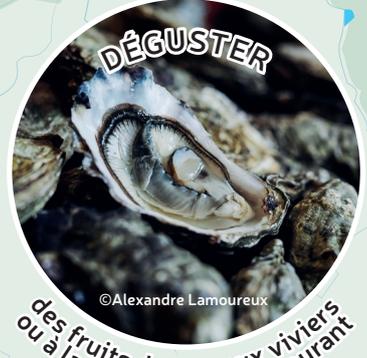
ARPENDER
le sentier des douaniers (GR34) avec la navette littorale



S'ÉMERVEILLER
devant un coucher de soleil le temps d'un pique-nique



DÉCOUVRIR
les algues avec l'écomusée des Goémoniers ou la Maison des Abers

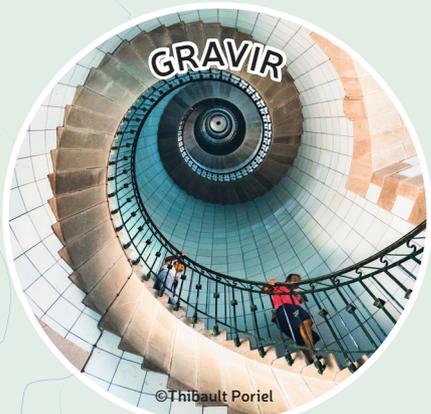


DÉGUSTER
des fruits de mer aux vivierants ou à la terrasse d'un restaurant



Les abers

KERLOUAN



GRAVIR

les 383 marches du phare de l'île Vierge

©Thibault Poriel



REMONTER

le temps autour de la motte de Lesquelen ou sur l'île Cézon

©Thibault Poriel



SE BALADER

entre les cailloux et les bateaux sur l'estran

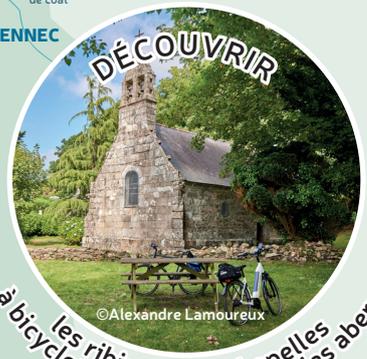
©Alexandre Lamoureux



NAVIGUER

en kayak ou en paddle le long des abers, de l'archipel à la rivière

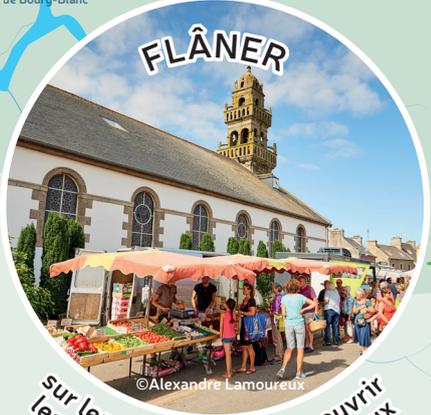
©Alexandre Lamoureux



DÉCOUVRIR

les ribins et les chapelles à bicyclette sur la véloroute des abers

©Alexandre Lamoureux



FLÂNER

sur les marchés pour découvrir les produits artisanaux et locaux

©Alexandre Lamoureux

“Un terrain de jeu idéal pour les amateurs de pleine nature”

5 balades

pour apprécier les abers en toute saison

©Thibault Poniel



“L’ARCHIPEL DEPUIS LE PORT DE L’ABER WRAC’H EN KAYAK”

Partez à la découverte de l’archipel en kayak depuis le port de l’Aber Wrac’h. Cette balade familiale et pittoresque vous fera découvrir les parcs à huîtres, le majestueux phare de l’île Wrac’h et le fort Cézon historique. Profitez de la tranquillité des eaux pour vous arrêter sur l’une des plages et pique-niquer tout en vous baignant dans les eaux cristallines.

SAISON

Été et à marée haute de préférence

POINT DE DÉPART

Cale en accès libre du port de l’Aber Wrac’h à Landéda

DISTANCE 7,5 km

BALISAGE maritime

(balise ou bouée rouge=bâbord, balisage ou bouée verte=tribord)

+ D’INFOS Document Parcours nautiques disponible dans les Offices de Tourisme

“JEU DE PISTE DANS LA VALLEE DES MOULINS À PLOUVIEN”

Découvrez la beauté naturelle de l’Aber Benoît lors d’une randonnée ludique. Dans cette aventure dédiée aux 6-13 ans, Naïg va devoir mener l’enquête pour retrouver les brigands qui ont volé ce qui fait la fierté et la renommée de Plouvien : la célèbre recette du kig-ha-farz !

Votre mission ? Accompagner Naïg dans ses recherches pour l’aider à coincer les brigands avant qu’il ne soit trop tard..

SAISON Printemps

POINT DE DÉPART

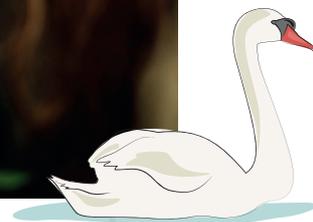
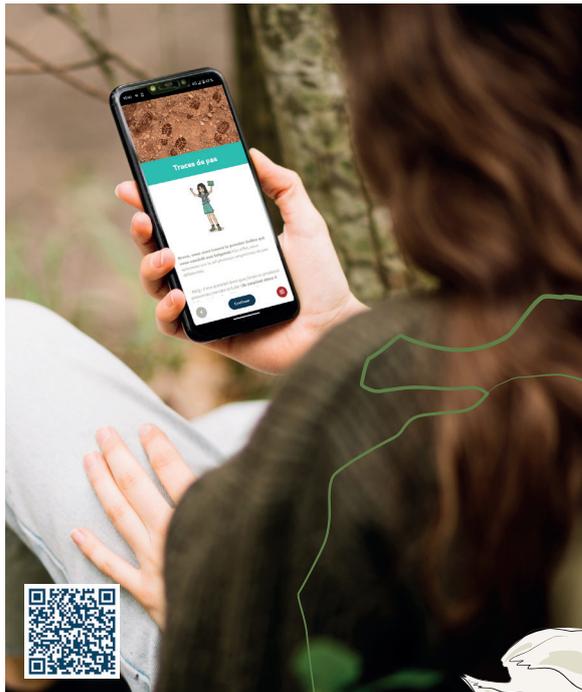
Parking du Bistro des Moulins à Plouvien

DISTANCE 6 km

BALISAGE

Suivre le parcours du jeu de piste sur votre smartphone

+ D’INFOS Télécharger gratuitement l’application Baludik et sélectionner le parcours La Vallée des Moulins sur la carte



“LES PHARES À VÉLO À PLOUGUERNEAU”

Découvrez une rare concentration de phares en vous baladant à vélo à Plouguerneau. Suivez la Rand'Abers 6 pour admirer les trois phares emblématiques de la région : l'île Vierge, l'île Wrac'h et Lanvaon. A travers les petites routes et les ribines surplombant l'Aber Wrac'h, cette balade est un incontournable. Possibilité également de la faire à pied.

SAISON Toute l'année, à marée basse de préférence pour accéder à l'île Wrac'h

POINT DE DÉPART
Parking de la médiathèque de Plouguerneau

DISTANCE 14 km

BALISAGE Suivre le balisage Rand'Abers 6 (balisage jaune)

+ **D'INFOS** Brochure La route des Phares de Brest terres océanes disponible dans les Offices de Tourisme



© Alexandre Lamoureux

© Alexandre Lamoureux

“RÉALISER UN HERBIER SUR LES RIVES DE L'ABER WRAC'H AU DRENNEC”

En famille, partez à la découverte des feuilles des berges de l'Aber Wrac'h en automne. Collectez celles du chêne pédonculé, du frêne commun, de l'aulne glutineux et d'autres variétés. Observez, classez-les et créez un herbier ensemble. Un moment de complicité nature à partager.

SAISON
Automne

POINT DE DÉPART
Vallon du Coat au Drennec

DURÉE Environ 2h

BALISAGE Au fil des couleurs d'automne

NAVETTE LITTORALE

Pour parcourir les Abers, rien de plus pratique, économique et écologique ! En saison, un minibus part de Plouguerneau Centre et va jusqu'à Corn ar Gazel à St Pabu, dessert les campings, les sites majeurs mais aussi les centres-villes de Landéda et Lannilis.



©Dunes Studio

“TRAIL POUR UNE DÉTOX APRÈS FÊTES À BOURG BLANC”

Découvrez l'Aber Beniguet et ses affluents en parcourant ce parcours sans difficulté. Le circuit alterne entre lacs, champs, rivières et parties boisées, ponctué de petits hameaux offrant un aperçu du patrimoine et de l'identité bretonne.

SAISON
Hiver

POINT DE DÉPART
Parking de la base de loisirs du lac de Bourg-Blanc

DISTANCE 14,9 km

BALISAGE Suivre le balisage Rand'Abers 5 (balisage jaune)

+ **D'INFOS**
espacestrail.run/fr/finistraill



©Véronique Schmitt

Gwénolé et Lulu

ambassadeurs du Pays des Abers



©Charlaine Croguennec

Gwénolé Breton le Penn-soner du bagad de Plabennec

À quelques kilomètres de la côte, dans la campagne verdoyante et agricole, où passe un des affluents de l'Aber Benoît, flottent des airs de bombarde et de cornemuse. Comme tous les vendredis, le bagad de Plabennec est en pleine répétition.

Cet orchestre de musique bretonne est dirigé par un penn-soner, un chef d'orchestre. Dans le bagad Bro an Aberioù (le bagad du Pays des Abers) le penn-soner joue de la cornemuse. Gwénolé Breton n'a pas revêtu son habit traditionnel de musicien pour la répétition, pourtant le rôle de meneur lui va comme un gant. "Le bagad à un côté ambassadeur quand nous sommes hors de Bretagne. Nous représentons notre coin, notre commune" reconnaît-il timidement. Ce coin - les alentours de Plabennec - d'apparence plus agricole que bucolique mérite pourtant qu'on s'y attarde. "Il y a des endroits un peu magiques par ici comme la chapelle de Loc-Mazé ou les ruines de Lesquelen. Des écrins de verdure où j'arrive à déconnecter." Et si Gwénolé reconnaît aimer aussi se

balader sur la côte, il revendique pourtant avoir le pays de Plabennec "dans les tripes". La faute peut-être aux origines familiales paysannes chez qui la transmission d'un terroir et l'attachement à la terre sont forts.

Entre affection pour un territoire et transmission d'un "bout d'histoire des associations locales" il n'y a qu'un pas, ou quelques notes. Après le choc de la découverte de la cornemuse vers l'âge de 10-11 ans, Gwénolé rentre au bagad à 13 ans. Il n'a quitté le groupe que lors de ses études rennaises. "Je m'étais toujours dit que je reviendrais dans le coin". Retour au pays, retour au bagad. Celui qui est aussi enseignant dans une vie parallèle aime transmettre sa passion pour la musique et le jouer-ensemble.

Lors de compétition, les airs joués par le bagad doivent correspondre à un terroir de jeu. "Dans le pays du Léon, on joue pour les danses round, les danses Léon, pagan. Entre deux terroirs, les danses sont différentes et les instruments peuvent l'être aussi" explique Gwénolé.

Le biniou* apprécie partager son amour pour la musique traditionnelle et veut poursuivre la transmission. "Nous avons un groupe de musique parent/enfant. Et je vais dans les écoles présenter mon instrument et le bagad."

"LA CORNEMUSE CRÉE PARFOIS UN CHOC ESTHÉTIQUE."

Le plaisir esthétique n'est pas l'apanage des villes. "J'aime bien "le printemps des arts de la rue", avec le Fourneau**. Pendant un mois sur plusieurs après-midi, il y a des spectacles dans différentes communes du Pays des Abers. C'est un choc entre la ruralité et le côté culturel mais à l'air libre. Et puis on peut aller voir un spectacle dans la commune d'à côté qu'on ne connaît pas."



À NE PAS RATER AUSSI :

"le Printemps des sonneurs",
mais ça, Gwénolé connaît.
C'est le rendez-vous
incontournable des
bagadoù en Finistère.

*biniouer : joueur de biniou, type de la cornemuse

**Fourneau : Centre national des arts de la rue et de l'espace public



©SBC

Lulu le pêcheur du Stellac'h

Il a revêtu son uniforme quotidien, la salopette cirée jaune patinée par les longues matinées passées en mer. Sur ses épaules, la veste de ceux qui ne craignent pas les grains*.

Le sourire est sincère et la poignée de main franche. Entre deux réparations sur son petit bateau de six mètres, Lucien Bizien - que tout le monde appelle Lulu - dispense une petite caresse à son compagnon à quatre pattes, le fidèle Sammy. À Saint-Pabu, l'affectueux Setter anglais vient saluer le promeneur sur le quai du Stellac'h, son quai. Car **Lulu et son chien viennent ici tous les jours.** Sammy pour se dégourdir les pattes auprès de son maître, Lulu pour effectuer quelques travaux sur sa monture des mers. "J'ai commencé à pêcher à 13 ans, avec les copains. Puis je suis allé à la fac à Brest en licence de chimie, mais c'était plus pour la culture générale" raconte Lulu en souriant. "Assez rapidement j'ai dit aux copains :

Y'A QU'UNE SEULE SOLUTION, JE FINIRAI À LA PÊCHE."

Depuis, il ne s'est jamais arrêté. L'Aber Benoît et ses alentours, mais toujours le nord Finistère. Le presque octogénaire -

encore bien vert - ne compte pas raccrocher le ciré. "Je ne sais pas ne rien faire." Quand il ne pêche pas, Lulu va à la chasse. "On récupère quelques bécasses avec Sammy".

Lulu est né à 500 mètres du Stellac'h, aujourd'hui il vit à 200 mètres de son quai. Un enfant du pays qui ne le quitterait pour rien au monde. "C'est le cadre naturel qui me plaît le plus. Ce coin du département a l'avantage d'être resté une côte sauvage et moins touristique que le sud. Les abers sont restés à l'état naturel, c'est un espace de vie où la nature domine."

Une fois la période des grandes marées et des tempêtes passées, vers la fin mars, quand le printemps refait sa place, le marin se remet à la pêche. "Tous les jours (ou presque) jusqu'au 1^{er} janvier. Je pars vers 5h30 / 6 heures le matin et je reviens sur les coups de 11 heures."

Les voisins et connaisseurs viennent alors lui acheter le fruit de sa pêche sur la cale. "Je vends en direct, un peu à la criée de Brest et surtout aux viviers Madec** juste à côté." Des étrilles, du homard, des poulpes, des araignées, un petit complé-

ment de revenu alors que sa pension de retraite de marin-pêcheur est peu élevée.

"EN MER, JE SUIS LIBÉRÉ DES SOUCIS. ET LE TEMPS PASSE."

On dirait plutôt qu'il ne le voit pas passer. "La mer est un espace de liberté, mais il y a de plus en plus de contraintes administratives, de matériel, de sécurité. L'individu doit être aux normes, comme son navire" lâche-t-il avec le sens de la formule.

"Et tout ça coûte de plus en plus cher." Pour pouvoir continuer à naviguer sur son petit bateau de six mètres, le capitaine a dû passer un certificat d'opérateur radio à Concarneau, à 75 ans. Et puis, les règles sont moins souples : "Avant je pouvais ramener quatre tonnes de poisson sur ce bateau, maintenant je suis limité à 750 kilos." Ça n'empêchera pas le vieux loup de mer d'affronter les flots, tous les jours.

"Tant que la santé est là..."

Article écrit par Sarra Ben Chérifa

*grain : averse (qui peut être violente) accompagnée de fortes rafales de vent
**viviers Madec : viviers Prat-ar-Coum

Ambiance de plages

au rythme des saisons

Avis aux amateurs de belles plages et de nature préservée. Nous partageons nos secrets !

Bordé par la Manche et la mer Celtique, le littoral des abers offre des paysages diversifiés, avec des dunes de sable, des anses rocheuses, des criques isolées et des ports de pêche pittoresques.

Découvrez notre sélection des plus belles plages de la région, pour les apprécier en toute saison et profitez des moments de détente et de baignade en toute tranquillité.



PLAGE DE LA GRÈVE BLANCHE Plouguerneau

Printemps : Escalader les rochers qui surplombent l'eau transparente
Été : Tournois de Frisbee, beachvolley, beachsoccer
Automne : Baignade revigorante dans les vagues
Hiver : Tempête à la pointe de Beg Monom



Surf et bodyboard



©Alexandre Lamoureux



PLAGE DE PORZ MATÉANO - FORT CEZON Landéda

Printemps : Footing dans les dunes de Ste Marguerite
Été : Balade en paddle autour de l'île Cézon
Automne : Pêche à la crevette
Hiver : Tempête à la pointe de Penn Enez



Visite guidée de l'île et du Fort Cézon



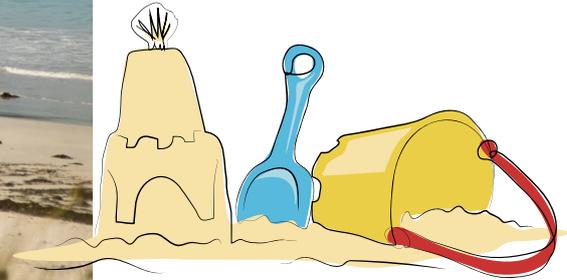
©Alexandre Lamoureux





DUNES DU VOUGOT
Plouguerneau

- Printemps** : Balade au coucher du soleil sur les dunes
 - Été** : Longe côte / Marche aquatique le long de la plage la plus étendue des Abers
 - Automne** : Cueillette de champignons dans les dunes
 - Hiver** : Promenade à cheval le long de la grande plage
- ♥ 2 kilomètres de sable fin pour poser sa serviette



©Thibaut Pornel



CRIQUE DE BENIGUET
Saint-Pabu

- Printemps** : Kayak et paddle dans l'Aber Benoît
 - Été** : Régate de petits voiliers les vendredis après-midi
 - Automne** : L'art du château de sable
 - Hiver** : Balade à pied dans l'Aber Benoît, à l'abri, le long du GR34
- ♥ Baignade dans l'eau la plus cristalline des Abers

©Alexandre Lamoureux



PLAGE DE SAINTE-MARGUERITE
Landéda

- Printemps** : Pêche aux coques
 - Été** : Baignade dans la zone surveillée
 - Automne** : À la conquête des ilots à marée basse
 - Hiver** : Ballet de kitesurf et de planches à voile
- ♥ Équipements pour les personnes en situation de handicap disponibles au camping des Abers (Tyralo et Hippocampe)

©Alexandre Lamoureux

La tête sous l'eau, un nouveau monde se révèle

Les fonds marins du Finistère nord sont une destination de choix pour les passionnés de plongée sous-marine et d'apnée.

La région abrite une biodiversité marine incroyable, avec des paysages sous-marins à couper le souffle. Les fonds marins sont ornés d'une grande variété d'espèces de flore et de faune, allant des algues géantes aux crustacés en passant par les poissons colorés. Les phoques sont également des habitants réguliers des eaux de la région, offrant des rencontres magiques pour les plongeurs chanceux. Les épaves de navires historiques, tel que l'Amoco Cadiz, se cachent également dans les profondeurs, ajoutant une touche d'histoire à cette expérience sous-marine. Ici, les eaux claires et fraîches de la Manche et de l'océan Atlantique offrent des conditions idéales pour l'observation de la vie marine, avec des visibilité allant jusqu'à 30 mètres. Les plongeurs et les apnéistes découvriront les richesses de ce monde englouti, notamment près des canyons, des tombants et des récifs qui offrent des aventures sous-marines inoubliables.

COUP DE PROJECTEUR SUR LES ENFANTS DE L'OcéAN

Les Enfants de l'Océan est une association loi 1901 fondée par Franck Daouben en 2015, dédiée à la promotion de la protection des océans auprès des nouvelles générations.

Elle met en lumière la beauté du monde sous-marin et sa richesse.

Ses trois principales missions consistent à animer des ateliers sur les microplastiques, à proposer des ateliers d'éducation à l'environnement, ainsi qu'à organiser des voyages éducatifs pour découvrir les océans.



Découvrez l'activité nautique qui vous correspond :

DÉCOUVERTE ET BIEN-ÊTRE



1. Cheminer le long du littoral en marche aquatique

Profitez des bienfaits de l'eau de mer grâce à cette activité douce.



2. Évoluer sur l'eau en dériveur

Cette embarcation légère et maniable est idéale pour découvrir la navigation en mer seul ou en équipe.



3. S'initier à l'optimist

Tous les grands marins ont commencé sur un optimist ! C'est la première embarcation des enfants ! Idéal pour apprendre à naviguer.



4. Attraper un trésor en pêchant

Que vous préférerez la mer, les lacs ou les rivières, lancer le bouchon vous permettra de pratiquer votre passion dans un cadre exceptionnel.



5. Naviguer sur des vieux gréements

Embarquez en famille à bord de bateaux historiques pour une expérience de navigation traditionnelle.

IMMERSION



6. Descendre les abers en kayak

Explorez la côte et les îles de manière immersive, seul ou en famille.



7. Voguer sur l'archipel des abers en paddle

Une fois l'équilibre trouvé, partez à la découverte de la côte. Le paddle, c'est doux et apaisant.



8. S'immerger à la plongée en bouteille ou en apnée

Que vous soyez débutant ou expérimenté, la plongée vous permettra de découvrir ce que les abers vous cachent encore !

SENSATIONS FORTES



9. Fendre les flots en catamaran

Les amateurs de voile pourront se la jouer comme Jacques Caracès !



10. Se surpasser en kite-surf

Les dunes de Sainte-Marguerite sont un spot de renom en Bretagne pour les amateurs.



11. S'appropriier les vents en planche à voile

Une fois la voile levée, les amateurs de vitesse et d'adrénaline pourront s'en donner à cœur joie.



12. Glisser sur les vagues en surfant

Cette activité emblématique vous permettra de découvrir les secrets de la Grève Blanche.



13. Voler à toute vitesse en wing-foil

Une planche, un foil, une voile... et vous voilà en train de voler sur l'eau !

Le pays des Abers

dans votre assiette

Les ormeaux de pleine mer sont de petits mollusques marins, appelés aussi les oreilles de la mer par leur forme. Leurs coquilles sont brunes à l'extérieur et d'une couleur opalescente à l'intérieur, reflétant la lumière. Une fois les ormeaux consommés, plusieurs créateurs ou artistes récupèrent leurs coquilles pour la fabrication de bijoux ou de céramique par exemple.

Sa texture est similaire à celles des coquilles St-Jacques bien qu'un peu plus ferme. Lors de sa préparation, il faut veiller à « attendrir l'ormeau », car le mollusque est comparable à un muscle. Cela signifie, une fois extrait de sa coquille, de le placer dans un torchon et de le battre avec un marteau, un maillet ou encore un rouleau à pâtisserie à plusieurs reprises afin que sa chair devienne plus tendre.

Ce sont des produits rares et très plébiscités pour leur goût unique et sa chair très riche. Par ailleurs, l'on retrouve les ormeaux sur de très grandes tables de restaurant.

Les ormeaux ont une croissance lente et généralement, il se passe entre 3 et 5 ans avant de pouvoir les déguster dans notre assiette.

Les ormeaux sont souvent trouvés sur les rochers dans la zone de balancement des marées. Il faut avoir l'œil aiguisé et respecter scrupuleusement la réglementation (sinon c'est l'amende qui sera salée !):

- La période de pêche autorisée pour les ormeaux en Bretagne est fixée du 1^{er} septembre au 14 juin de l'année suivante
 - Les quotas pour la récolte sont de 12 individus par pêcheur et par marée
 - La taille minimale autorisée est de 9 cm
 - Ils ne doivent pas être récoltés à moins de 25 mètres de la limite haute de l'estran (zone de balancement des marées) pour permettre la régénération de la population
 - Les outils utilisés pour les récolter doivent être manuels et ne pas endommager le support rocheux sur lequel ils se trouvent
-



*L'ormeau
a un goût
légèrement iodé
et des notes
de noisettes.*

Fondue de poireaux et lieu à la moutarde

FONDUE DE POIREAUX
200 g/pers.



FILET DE LIEU JAUNE
1/pers.

CRÈME DE SOJA
30ml

Préparation
15 min

Cuisson
30 min

La recette

- Commencez par faire suer l'oignon dans de l'huile d'olive à feu moyen.
- Ajoutez ensuite les poireaux émincés et laissez suer quelques minutes jusqu'à ce qu'ils soient fondants, salez et poivrez selon votre convenance.
- Ajoutez ensuite 30 ml de crème de soja puis laissez mijoter à feu doux 10 mn.
- Pendant ce temps, badigeonnez les filets de lieu de moutarde et faites-les revenir quelques minutes à feu modéré (3-4 min sur chaque face). Pendant la cuisson, versez le jus de citron et laissez mijoter à feu doux.
- Sur chaque assiette, disposez un peu de fondue de poireaux et déposez dessus le poisson cuit à la moutarde.

Kig ha farz

La recette

- Préparez le far blanc et le far noir, en mélangeant les ingrédients jusqu'à obtenir une pâte.
- Cuisez les légumes (sans le chou) dans de l'eau avec la viande de bœuf, le lard et les fars mis en sac au préalable au moins deux heures et demie. Salez et poivrez à votre convenance.
- 30 mn avant la fin de cuisson, ajoutez le chou et retirez la viande de bœuf et la poitrine de porc.
- Puis retirez le far et coupez-le en tranche ou émiettez-le dans un plat.
- Assaisonnez les légumes de bouillon de pot au feu.
- Sur chaque assiette, disposez une tranche de bœuf, une tranche de lard, les légumes, le far et le lipig.

Le + : le lipig

800 g d'échalote ou oignon émincé avec 500 g de beurre jusqu'à coloration. À servir sur le far au moment du service.

LÉGUMES :
1,5 kg de carottes coupées
5 poireaux coupés
1 kg d'oignon coupé
3 navets
2 rutabagas
½ chou vert

FAR BLANC :
400 g de lait
350 g de farine de blé
200 g de crème fraîche
3 œufs
60 g de sucre
60 g de beurre fondu
1 pincée de sel

JARRET DE PORC
100 g/pers.

TRANCHE DE LARD
1/pers.



Préparation
45 min à 1h

Cuisson
2h30

FAR NOIR :
550 g de lait
400 g de farine de sarrasin
150 g de farine de blé
100 g de crème fraîche
2 œufs
40 g de beurre fondu
10 g de sel



Château de Kerouartz à Lannilis
© Jean-Yves Goujard





Quelque part sur l'aber Wrac'h
© Alexandre Lamoureux

Plouvien

et ses 2 chapelles classées et restaurées

Plouvien dispose, sur son territoire, de deux magnifiques chapelles classées monuments historiques dont la particularité est de se situer sur une seule et même commune.

Depuis 2017, Plouvien s'est engagée dans une démarche de restauration de ces deux édifices : les chapelles Saint-Jaoua et Saint-Jean Balanant, avec l'aide de Piotr CANDIO, architecte du patrimoine.



© Alexandre Lamoureux

Si l'une, Saint-Jaoua, fait figure de carte postale, l'autre, Saint-Jean, plus discrète et austère, n'en dispose pas moins d'atouts. La campagne de travaux a d'ailleurs permis de découvrir de belles surprises comme des peintures murales, un style de décoration très rare sur notre territoire, le temps ayant souvent fait son œuvre.

Restaurées par Géraldine Fray, datées du XVe siècle, les fresques de la chapelle Saint-Jean retracent la vie de Saint-Jean Baptiste et, chose étonnante, nous pouvons y lire des textes en vieux français. Ces dessins muraux avaient été recouverts d'un épais badigeon de chaux, ils ont été restaurés lors de la campagne de travaux démarrée il y a bientôt deux ans.

La chapelle Saint-Jaoua a, quant à elle, fait l'objet d'une campagne de travaux de maçonnerie destinée à l'assainir et éviter les infiltrations qui dégradaient les peintures murales que nous pouvons aussi observer sur les murs du transept nord, éléments de décors qui ont aussi été restaurés par Géraldine.

Cet ambitieux programme de travaux n'aurait pas pu se faire sans le soutien des partenaires (DRAC, Région Bretagne et

Département du Finistère) ainsi que la Fondation du Patrimoine. C'est un travail de concert entre la mairie de Plouvien, les deux associations locales - Bual Sant Jaoua et Sant Yann projet accompagné par CAP Culture Patrimoine sur les volets assistance, recherches de financements et réflexions sur la valorisation.

Sans tarder, Plouvien disposera donc de deux belles chapelles à découvrir ou redécouvrir grâce au travail de valorisation des deux associations locales qui proposeront, de nouveau, et tout au long de l'année, des animations destinées à ouvrir ces chapelles au public.

Un tel patrimoine appartient à tout le monde et c'est une belle opportunité qu'a saisie la commune en les restaurant. Elle permet ainsi de le transmettre sereinement, et ce pour plusieurs générations !

Texte écrit par Marie-Laure Pichon

Les algues, du champ à l'assiette

Le nord-Finistère regorge de richesses, parmi lesquelles, les algues. Ces végétaux des mers aux nombreuses propriétés ne cessent de révéler leurs atouts. Dans la cosmétique pour leurs vertus hydratantes et adoucissantes, dans l'industrie pour leurs propriétés physico-chimiques mais aussi en cuisine pour leur goût inimitable et leur valeur nutritionnelle. Du champ à l'assiette, reportage sur ces légumes des mers.

Quel point commun y a-t-il entre une crème glacée, un tartare de la mer, un bain rafraîchissant en face de l'île Vierge et un repas dans un restaurant étoilé ?

Le plaisir certainement, mais surtout les algues.

Entre 600 et 800 espèces d'algues sont recensées en Bretagne dont de nombreuses sont comestibles. Laitue de mer, dulse, nori, wakamé (ou fougère de mer), kombu breton, se ramassent et se cultivent notamment dans le Pays des Abers. En Europe, la France est le deuxième

producteur d'algues derrière la Norvège. En France, le nord Finistère et la mer d'Iroise sont les plus grosses réserves d'algues.

À la différence de l'Asie où la production d'algues a atteint un stade industriel, la récolte des algues en France et en Bretagne est à 99% celle d'algues sauvages. À pied parfois, en bateau généralement, les goémoniers cueillent ce végétal aux mille vertus.

À VISITER
L'écomusée des goémoniers et de l'algue à Plouguerneau, Maison de l'Algue à Lanildut

À LIRE
Le livre "Vive les algues ! Saveurs iodées pour recettes gourmandes" de Hugo Morel

À GOÛTER
Le tartare d'algues, le chocolat aux algues, la bière aux algues

À DÉCOUVRIR
Nos balades guidées au Koréjou à Plouguerneau le vendredi en été



© Alexandre Lamoureux

En France et en Bretagne
99%
de la récolte est celle d'algues sauvages

Cueillette et ramassage dans le milieu naturel

Ils sont quelques-uns, passionnés de grand air et d'eaux froides à s'aventurer à pied dans les rochers glissants pour couper les longues tiges de kombu breton ou de wakamé. Cette cueillette doit respecter les règles édictées par les autorités publiques. La nori est autorisée à la cueillette du 1er mai au 15 novembre et la dulse du 1er avril au 31 décembre et le cueilleur doit respecter une certaine taille pour le kombu royal, le nori, la dulse et le spaghetti de mer. Cette taille de maturité permet à l'algue de se régénérer.

Les professionnels du secteur des algues reçoivent un agrément, une autorisation des services de l'État et sont soumis à des quotas. Car à côté des pêcheurs d'algues de rives qui officient à pied sur l'estran, des bateaux goémoniers sont aussi à la manœuvre. Leur activité représente **93% des volumes d'algues pêchés dans le pays de Brest**.

Dans les années 1970 le scoubidou* apparaît sur les bateaux goémoniers.

Produire des algues à terre pour soulager la ressource

Des entrepreneurs se sont aussi lancés dans la culture d'algues en mer. Les végétaux sont ensemencés sur des cordes puis ces cordes accrochées à des bouées. C'est une des techniques utilisée par Sylvain Huchette avec son entreprise France Haliotis. Spécialisé dans les ormeaux qu'il produit depuis 2005, cet ancien diplômé en biologie marine a décidé de se lancer dans la culture d'algues. "Les ormeaux se nourrissent d'algues" explique-t-il. "Depuis 4 ans, je m'intéresse à cette culture pour remplacer celles cueillies pour nourrir les ormeaux. Mais au fil du temps, je me suis pris de passion pour les algues alimentaires et j'ai créé une gamme pour l'alimentation humaine"

Aujourd'hui, France Haliotis basée à Plouguerneau, consacre la moitié des 40 tonnes d'algues cultivées à la nourriture des ormeaux et l'autre moitié aux recettes pour les fins gourmets. Cependant, le ramassage en mer d'algues sauvages lui reste indispensable. L'entreprise continue de prélever 150 tonnes d'algues sauvages par an.

"Il y a très peu de dulse dans le milieu naturel et donc beaucoup de pression sur la ressource" reconnaît Sylvain Huchette. C'est pourquoi, à côté de son élevage sur corde, l'entrepreneur teste la culture en bassin, à terre.

Dans ces six bassins de 50 mètres de long sur 10 mètres de large sont cultivées de la dulse, de la laitue de mer ou encore du kombu royal. "L'algue est un végétal très intéressant qui peut nous permettre de diversifier notre alimentation" rappelle Sylvain Huchette.

* Il s'agit d'un bras hydraulique articulé en forme de tire-bouchon qui permet de récolter une plus grosse quantité de laminaires en mer (récolte qui doit également respecter quotas et période de ramassage).



"Les algues ont une architecture de goût très élaborée"

Et les nutritionnistes ne s'y trompent pas : fibres, protéines, sodium, iode, calcium et anti-oxydants comme le bêta-carotène, et une flopée de vitamines, **les algues recèlent de nombreux bienfaits nutritionnels mais ont aussi un goût inimitable.**

Sur ce point, le chef Hugo Morel est intarissable.

"On y trouve des saveurs de coquillages, des goûts terriens et fruités aussi. En plus, crue ou cuite, l'algue n'a pas le même goût." L'ancien restaurateur, aujourd'hui créateur de recettes autour des algues, est dithyrambique sur ces végétaux salés. Il leur vante *"une architecture de goût très élaborée"*.

Selon lui, la dulse crue par exemple libère une note de coquillage, avec une pointe de sucré. Cuite, en revanche, elle révèle des saveurs de moules marinières, de gras et de crémeux.

"Tout est question de dosage, il faut savoir jouer avec" assure l'auteur du succès en librairie *"Vive les algues ! Saveurs iodées pour recettes gourmandes"*. Et de rappeler que les algues ne sont pas des légumes, *"c'est un condiment à cheval entre un légume et une herbe aromatique"*.

Car si certains lui reprochent un goût trop prononcé, d'autres en sont fanas, et notamment du tartare d'algues.

Pour Hugo Morel, une recette à base d'algue doit respecter certaines proportions. Lorsqu'elle est chauffée, elle ne doit pas représenter plus de 5 à 10% des ingrédients.

"Il faut rester dans la simplicité" assure-t-il. *"Un peu de dulse dans une crème, un pesto parfumé aux algues, un beurre, un tartare. Il faut les faire découvrir par petites doses. Dans une tapenade par exemple, pourquoi ne pas remplacer les anchois par de la dulse."* Un soupçon de paillettes d'algues dans un croque-monsieur, une quiche ou encore une pincée de laitue de mer dans une purée, les possibilités sont infinies.

Une multitude de choix pour agrémenter les mets avec les végétaux des mers même si l'auteur cuisinier reconnaît : *"c'est le tartare qui marche le mieux. Car, en une bouchée, on a toute la philosophie de l'algue. C'est frais, fruité, gourmand."*



©Abers Tourisme

Alors, un petit tartare d'algues en apéro, face au phare de l'île Vierge ?

Article écrit par Sarra Ben Chérifa

1681

1^{ère} législation relative aux algues (Ordonnance Colbert)

1811

Découverte de l'iode donnant lieu à la 2^{ème} utilisation industrielle des algues

XX^{ème} siècle

Multiplication des applications des algues pour la cosmétique alimentaire



XVIII^{ème} siècle

1^{ère} utilisation industrielle des algues. Soude contenue dans les algues utilisée pour le verre

1890

Découverte de l'alginate (épaississant). 3^{ème} période d'industrialisation des algues qui perdure encore aujourd'hui

Source de la frise : Cluster Algues Pays de Brest - ADEUPa Brest Bretagne

Les lavandières de nuit

Ar c'houezierezed noz

Les lavandières de nuit est un conte universel.

On en connaît plusieurs versions en Bretagne.

Emile Souvestre, écrivain de Morlaix (1806-1851) en a recueilli une version auprès d'un habitant de Guisseny (Les derniers Bretons). Le peintre Yan d'Argent (St Servais 1824-1899) en a fait un tableau saisissant. "Les lavandières de nuit sont des femmes-spectres qui reviennent sur terre pour punition d'une faute. Elles sont condamnées à venir la nuit laver leur linge dans les lavoirs qu'elles ont fréquentés durant leur vie. Elles interpellent les passants, la nuit, et leur demandent de les aider à tordre leur linge. Mais alors..."

Gwilherm Postik était un jeune paysan gai et bon vivant. Il aimait la fête, la danse et se souciait fort peu des sermons des prêtres tempêtant contre les plaisirs de ce monde. Il passa la soirée de la Fête des Morts – Gouel an Anaon- à la taverne du Drenneg avec les matelots de Brest et les filles de joie. Avant minuit, il quitta l'auberge à regret pour rentrer chez lui à la paroisse de Plouvien, près de la chapelle Saint-Jaoua. Il avait le cœur chaud d'avoir bu et embrassé les filles, il entonnait des chansons coquines que l'on n'entendait pas à la messe de sa paroisse et passait devant les croix de chemin sans les saluer. La nuit était sans lune et sans étoile. Les feuilles mortes couraient sous ses pieds, emportées par les bourrasques d'automne. Après avoir contourné la chapelle de Landouzan, il passa devant l'église de Lokmaria-Lann, en Plabenneg, et son grand calvaire sans faire le signe de croix. Près du manoir du Rest, il entendit une chouette qui lui dit trois fois : « Kea en-dro war da giz ! Retourne sur tes pas ! » Il n'en fit cas. Près du moulin du manoir, l'eau de l'étang murmura : « Arabat dit mont larkoc'h ! Ne passe pas ! » Il ne l'écouta pas. Dans le bois, un chêne siffla : « Chom amañ ! Reste ici ! ».

Dans le vallon de Kerbrad, il entendit le bruit d'une charrette aux roues non ferrées. Il vit, debout sur cette charrette tirée par un maigre cheval efflanqué, la silhouette de l'Ankou coiffé d'un large chapeau noir et tenant à la main une faux montée à l'envers. « Distro pe ma da zistroio ! Détourne ou je te détourne ! » Postik ricana et poursuivit son chemin tandis que la charrette de l'Ankou disparaissait dans la nuit. Peu de temps après - il marchait vite le gaillard !- il arriva non loin de la chapelle de Sant-Yann-Balanant entre Lok-Brevalar et Plouvien.

Il entendait maintenant les coups de battoirs des lavandières de nuit, kouezierezed noz- sur les pierres de la douez, le lavoir ; et bientôt, il les aperçut qui battaient le linge et chantaient en cadence une sinistre complainte. Dès qu'elles virent le joyeux compagnon, elles accoururent à grands cris, en lui présentant les draps qu'elles lavaient, et lui demandèrent de les aider à les tordre pour en faire sortir l'eau. « Un petit service ne se refuse pas ! » répondit Postik gaiement. Ainsi, pensa-t-il, il aurait un baiser, ou plus, de ces belles lavandières. Alors, il prit le bout

du drap que lui présentait une jeune fille, en ayant soin de le tordre du même côté qu'elle, car il avait appris des anciens que c'était le seul moyen pour ne pas être broyé et mourir.

Mais pendant qu'il tournait, il reconnut parmi les autres lavandières, sa mère, ses sœurs et sa femme décédée depuis peu de temps. Toutes criaient : « Mallozh dit, Gwilherm, pa ne peus ket hor c'haret ! Malheur à toi, Gwilherm ! Qui ne nous a pas aimées de notre vivant. Qui a été un mauvais fils, un mauvais frère, un mauvais mari. Préférant ton propre plaisir à l'amour de tes proches. Mille malheurs à toi qui laisses brûler les tiens dans les flammes de l'enfer ! ». Postik sentit ses cheveux se dresser sur sa tête ; et dans son trouble, il se mit à tordre le drap dans l'autre sens. À l'instant même, le linceul, le drap donc, serra ses mains et ses bras comme un étou et le jeune homme tomba broyé par les bras de la lavandière.

Le lendemain, on trouva Gwilherm Postik, mort sur une des pierres du lavoir, un horrible rictus sur les lèvres. Personne ne sut jamais comment il avait trouvé la mort, si ce n'est la chouette du Rest, l'eau du moulin, le chêne du bois et l'Ankou ! Et les lavandières de la nuit, bien entendu !

G.Kervella, d'après Emile Souvestre.

À noter que Gwilherm Postik passe près des chapelles chères à l'écrivain Tanguy Malmanche (1875-1953) du manoir du Rest, auteur en particulier des pièces de théâtre bilingues, Ar Baganiz, Gurvan, La vie de Salaun ar Foll.



2 jours à vélo

sur le Pays des Abers
et la Côte des Légendes



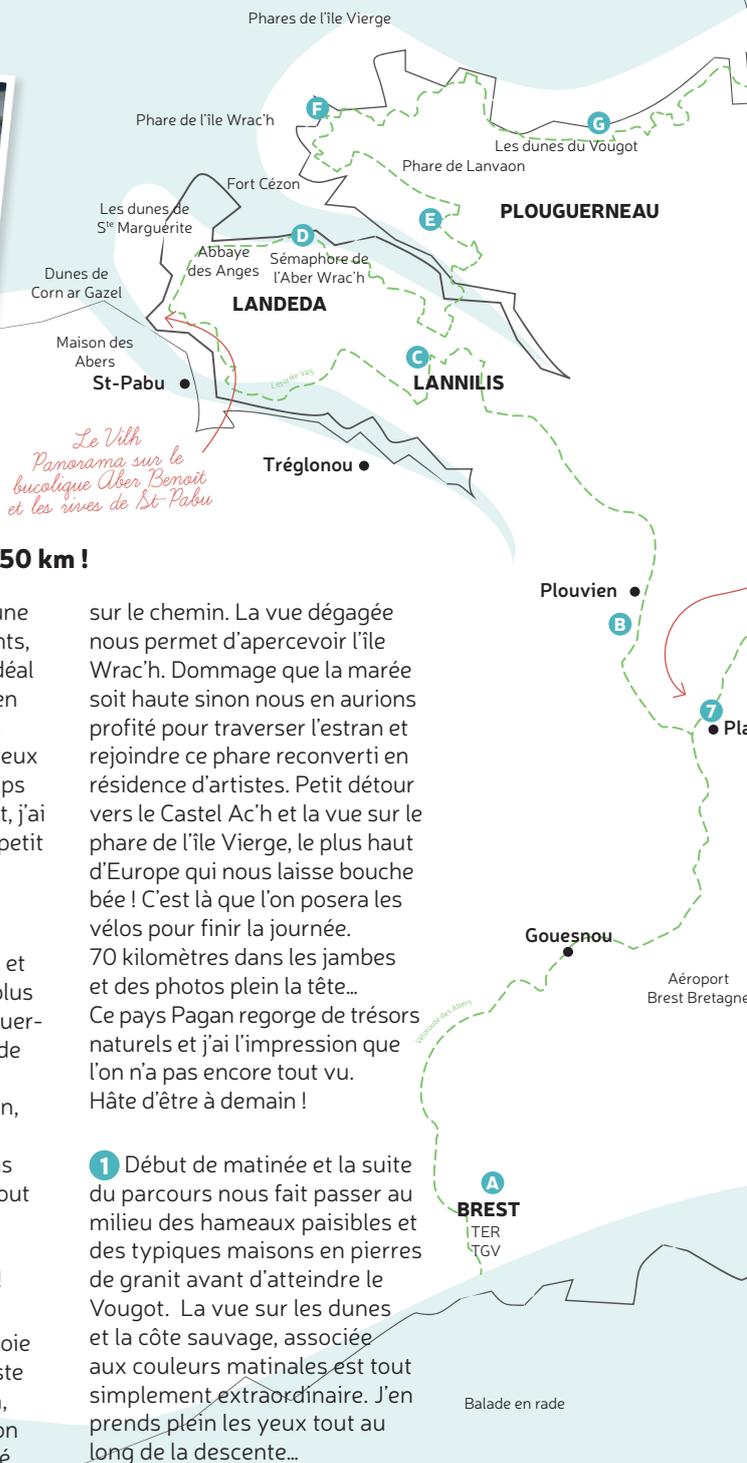
©Alexandre Lamoureux



©Y.Gouez



©OTPA



A peine sauté du train, on enfourche nos vélos direction le Pays des Abers pour un week-end iodé de 150 km !

A À la sortie de Brest on se retrouve directement sur une ancienne voie de chemin de fer au milieu de la campagne.

B Un peu vallonnée, cette Véloroute sécurisée nous amène rapidement à traverser le cours d'eau de l'Aber Benoît au niveau de Plouvien et sa fameuse Vallée des Moulins.

C À la gare routière de Lannilis, on quitte la signalétique vélo pour rejoindre le centre-commerçant de Lannilis et son église. Puis direction Tréglonou pour récupérer la littorale V45. Cette voie partagée avec les voitures, parallèle au célèbre sentier des Douaniers, nous permet de longer la côte des Abers et de profiter pleinement des points de vue sur le littoral.

D On alterne ensuite entre montées et descentes (rien d'insurmontable cependant !) jusqu'au port de l'Aber Wrac'h,

escale incontournable pour une pause revigorante : restaurants, bars et spot du sémaphore idéal pour un pique-nique ! Nous en avons profité pour aller nous réfugier dans l'un des nombreux ateliers d'artisan d'art, le temps d'une averse. Rien d'étonnant, j'ai craqué et me suis acheté un petit souvenir des Abers !

E En contournant la rivière verdoyante de l'Aber Wrac'h, et après une montée un "peu" plus prononcée, on arrive à Plouguerneau à l'époustouflant point de vue de Beg an Toull. En contrebas, un peu plus loin, nous sommes tombés sur la chapelle du Traon située dans un petit écrin de verdure et tout simplement magnifique ! La pause bien méritée au pied du lavoir nous a requinquée !

F Direction maintenant la voie bleue qui nous fait passer juste au pied du phare de Lanvaon, à priori en cours de rénovation selon un Plouguerneen croisé

sur le chemin. La vue dégagée nous permet d'apercevoir l'île Wrac'h. Dommage que la marée soit haute sinon nous en aurions profité pour traverser l'estran et rejoindre ce phare reconverti en résidence d'artistes. Petit détour vers le Castel Ac'h et la vue sur le phare de l'île Vierge, le plus haut d'Europe qui nous laisse bouche bée ! C'est là que l'on posera les vélos pour finir la journée. 70 kilomètres dans les jambes et des photos plein la tête... Ce pays Pagan regorge de trésors naturels et j'ai l'impression que l'on n'a pas encore tout vu. Hâte d'être à demain !

1 Début de matinée et la suite du parcours nous fait passer au milieu des hameaux paisibles et des typiques maisons en pierres de granit avant d'atteindre le Vougot. La vue sur les dunes et la côte sauvage, associée aux couleurs matinales est tout simplement extraordinaire. J'en prends plein les yeux tout au long de la descente...



2 Arrivés sur la Côte des Légendes et la réserve naturelle du Curnic. Le paysage des dunes du Vougot laisse tranquillement la place à celui du marais... Malgré le vent qui vient de se lever, l'ambiance est apaisante. On longe ensuite la digue plus que centenaire qui a permis à cet endroit d'exister... Future réserve naturelle régionale, c'est l'endroit idéal pour observer une flore variée et une faune foisonnante !

3 Moins d'un kilomètre après avoir passé le petit pont de la digue, on tombe nez à nez avec la pittoresque « maison entre les rochers » de Meneham ! Ancien village de paysans pêcheurs goémoniers où se trouvent aujourd'hui un bistrot, des ateliers d'artisans d'art, des musées ! Un incontournable du Finistère Nord... On a adoré cet endroit ! Panorama grandiose allant du phare de l'île Vierge à celui de Pontusval !

à l'abri des prédateurs et des curieux. Notre point de repère : l'impressionnant clocher du bourg de Goulven qui domine toute la baie. Décidément, les paysages sont vraiment changeants, tout comme la météo ! L'alternance nuages/soleil fait ressortir les magnifiques nuances de couleurs glaz de la Manche.

6 Attention à ne pas manquer l'embranchement avant la rivière de la flèche qui conduit à Brest, sinon vous êtes partis pour longer tout le littoral nord breton ! Petit break dans cette jolie petite vallée de la Flèche avant de rejoindre le pays Pagan pour quitter les "hauteurs" du plateau léonard et ses paysages agricoles qui en font un vrai grenier et lui valent le nom de ceinture dorée. Il fallait bien remonter !

4 Alors que nous parcourons les ribinois de Brignogan, on ne peut manquer l'imposant menhir de Men Marz et ses 8,50 mètres de hauteur. Classé monument historique, ce colosse de 80 tonnes fait partie des quatre menhirs les plus hauts de France. À tester pour les célibataires : jeter un caillou dans l'encoche à mi-hauteur et vous serez marié dans l'année ! Ce mégalithe marque aussi la porte d'entrée du charmant port de Brignogan avec ses belles villas si typiques de la belle époque et de l'entre-deux guerres.

7 On se retrouve en plein cœur du Léon, après avoir contourné le centre-ville historique de Lesneven, ancienne capitale judiciaire et administrative du Léon. Au Folgoët, nous avons visité la basilique, un des sanctuaires les plus remarquables de Bretagne ! Chef-d'œuvre d'art gothique, elle a vu défiler de grands personnages de l'histoire d'Anne de Bretagne à Prosper Mérimée et passant par François 1^{er}. Elle aurait été édifiée sur la tombe d'un fou des bois. Une histoire comme seule sait en forger la Côte des Légendes !

8 Quelques coups de pédale plus loin sur la renommée Véloroute du Train Patates et nous retrouvons la ville de Plabennec. Plus éloigné de la côte, le vent s'est calmé, c'est idéal pour finir les derniers kilomètres en campagne avant de rejoindre Brest. Un week-end intense et rempli de jolis souvenirs !



©Dunes Studio

Le port de l'Aber Wrac'h

une escale chargée d'histoire maritime



© Alexandre Lamoureux

Niché entre la presqu'île Sainte-Marguerite et les entrailles de l'Aber Wrac'h, le port se laisse découvrir avec pudeur. À la fois, modeste port de pêche, chaleureux port de plaisance et énergique hôte de courses et de régates. Il sait dévoiler toutes ses facettes aux curieux qui l'arpentent.

En descendant la route de Doenna qui relie Lannilis à l'Aber Wrac'h, les talus arborés laissent peu à peu place au fond du port. Rien ne laisse pourtant présager de ce qui va se révéler. Tout autour, les terres, la campagne régnaient en maîtresses. Les ajoncs cèdent leur place aux bateaux. On distingue d'abord les mâts de ceux restés à sec, puis quelques voiliers amarrés aux coffres*.

L'Aber Wrac'h, cours d'eau qui se jette dans la mer, est une baie encadrée de versants. L'océan y pénètre deux fois par jour au rythme de la marée. Rapidement, en avançant vers la mer, son port s'offre à la vue du visiteur. Les pêcheurs sont rentrés. Sur les onze bateaux, un seul pêche à la ligne, les autres sont des fileyeurs. Tous travaillent près des côtes et sortent à la journée. Le produit de la pêche est ensuite envoyé à la criée de Brest où il est vendu.

*coffre : bouée de mouillage

Un port à l'emplacement idéal

Les trois cent cinquante navires de plaisance, bateaux à voile ou à moteur, patientent en attendant que leurs capitaines viennent les faire voguer. Parfois, un vieux gréement, une goélette de 1916 vient y trouver refuge entre deux livraisons de café ou de cacao venus des Amériques. L'Aber Wrac'h est le seul port en eaux profondes entre Morlaix et Brest, ce qui explique l'accueil régulier de navires étrangers. "Des Anglais et des Néerlandais sont même membres du Yacht Club des Abers" explique son président Christophe Bloch. Il faut dire que seuls 85 milles nautiques (environ 136 km) séparent le port de l'Aber dans le Nord Finistère du Cap Lizard, en Cornouailles, de l'autre côté de la Manche. **La traversée de la Manche**, voilà la grande fierté sportive du Yacht Club des Abers (YCA). L'association, créée en 1973, a lancé douze ans plus tard sa régates : **la Transmanche**.



La Transmanche, l'ADN voile du port de l'Aber Wrac'h

200 milles sans escale et une virée autour d'une bouée au large de Plymouth. "L'aller-retour se fait généralement en 35-40 heures de mer, soit deux jours et deux nuits" détaille Christophe Bloch.

Particularité de la course, elle est ouverte aux professionnels comme aux amateurs. Ce qui en fait une course très prisée par les jeunes navigateurs qui aspirent à devenir des champions de la voile. Les grands noms de la course au large y ont fait leurs armes. Florence Arthaud, Michel Desjoyeaux, Roland Jourdain, Armel Le Cleac'h, Franck Cammas pour ne citer qu'eux.

La Transmanche permettait, il y a encore peu de temps, de se qualifier pour d'autres grandes courses. "Jean Le Cam y a participé pour récupérer des milles" raconte, fier, le président du YCA.

Et même si la compétition fait rage pendant le week-end de la Pentecôte qui accueille cette Transmanche, la convivialité et la simplicité restent de mise. La tradition veut que les vainqueurs de la course (qui se dispute en équipage) partagent leur poids en huître avec le public. Ambiance garantie.

Autre course prestigieuse, le Tour du Finistère (le Tourduf pour les intimes), régates en équipage, y fait aussi escale tous les ans. "La taille du port et sa distance depuis Roscoff est parfaite pour en faire une étape du Tourduf" explique Christophe Bloch. Le port de l'Aber Wrac'h est environ à mi-chemin entre Roscoff et Brest.

Un plan d'eau - en apparence tranquille - saupoudré de rochers et d'ilots inaccessibles, et **une nature à couper le souffle**, voilà ce que le profane découvre en regardant vers la mer depuis le port. Les voileux, eux, y voient un magnifique terrain de jeu, plein de pièges et de défis. "Lorsque le vent est de face, qu'il n'y a pas de marée, la difficulté est de rentrer dans l'Aber. Quelques-uns se sont échoués et ont vu passer les copains" sourit Christophe Bloch. Le port de l'Aber se mérite, il faut passer le Libenter, ou encore le chenal de la Malouine (mais uniquement par beau temps et belle mer, de jour...). "Ça peut faire peur" concède-t-il.

*" Un plan d'eau
- en apparence tranquille -
saupoudré de rochers et
d'ilots inaccessibles, et une
nature à couper le souffle "*



Dans ce port sportif, les autres disciplines ne sont pas en reste. Paddle et planche à voile se sont fait une place aux côtés de la voile. Ces disciplines ont aussi droit à leurs rencontres.

“Nous avons organisé l'Aber Wind Cup. Patrice Belbeoch et Antoine Albeau [ndlr : 25 titres de champion du monde, marin de l'année 2010] sont venus sur le plan d'eau” détaille Christophe Bloch.

“Ce qui fait de l'Aber Wrac'h un spot prisé des véliplanchistes est son vent thermique venant nord-est ; alors qu'il n'y a pas de vent ailleurs sur la côte. C'est une chance d'avoir ce thermique qui est connu de tous les planchistes” explique le président du YCA. L'autre particularité du lieu c'est sa configuration entre terre et mer. *“Rentrer dans l'Aber Wrac'h en planche, c'est un peu comme rentrer dans un fjord, on entre dans les terres, on voit les champs”* décrit Christophe Bloch.

Découvrir et redécouvrir les beautés du lieu

Le plaisir de la glisse n'est pas réservé qu'aux initiés, les débutants peuvent aussi participer à des sorties en paddle. *“Du Pont du Diable jusqu'à l'île Wrac'h ou de Prat ar Coum dans l'Aber Benoît jusqu'ici, nous organisons et encadrons aussi des balades en paddle accessibles à tous. La dernière*

avait rassemblé environ 200 personnes” rassure l'énergique président du yacht club.

Le paddle est le moyen le plus agréable et le plus pratique pour apprécier les couleurs des fonds. Par beau temps, les bancs de sable de l'île Stagadon ou de l'île Wrac'h se métamorphosent. Les couleurs explosent de bleu céruléen, azur, turquoise. C'est dans cet écrin que les petits (et grands) mousses peuvent apprendre les rudiments de la voile. Le Centre de Voile de l'Aber Wrac'h se charge de les former sur dériveur, catamaran ou planche à voile.

Face à l'horizon, sur ce plan d'eau de tous les possibles, naîtront peut-être des vocations. Le goût de la mer et des embruns engendrera la relève des navigateurs de la Transmanche.

Article écrit par Sarra Ben Chérifa

À DÉCOUVRIR

Nos visites guidées du Port de l'Aber Wrac'h les lundis du 17 juillet au 21 août 2023

Le Kabig

vêtement traditionnel breton

Originaire du Pays Pagan, il a joué un rôle important dans la culture locale depuis des siècles. Ce manteau ample a été porté par les gens du littoral et les goémoniers.

Le Kabig est fabriqué à partir de laine épaisse. Il est de forme rectangulaire et possède une capuche large et profonde. Les manches sont amples et peuvent être repliées pour plus de liberté de mouvement. Par ailleurs, le Kabig est doté d'une fermeture à boutons et d'une poche ventrale. Le kabig est cranté pour éviter l'usure.

Le Kabig est un **vêtement polyvalent** qui a été conçu pour protéger les goémoniers contre les éléments naturels.

Sa grande capuche peut être utilisée pour se préserver du vent, de la pluie ou du soleil. De plus, le tissu épais et résistant protège contre le froid et l'humidité, ce qui en fait un vêtement idéal pour les travailleurs qui passent beaucoup de temps à l'extérieur.

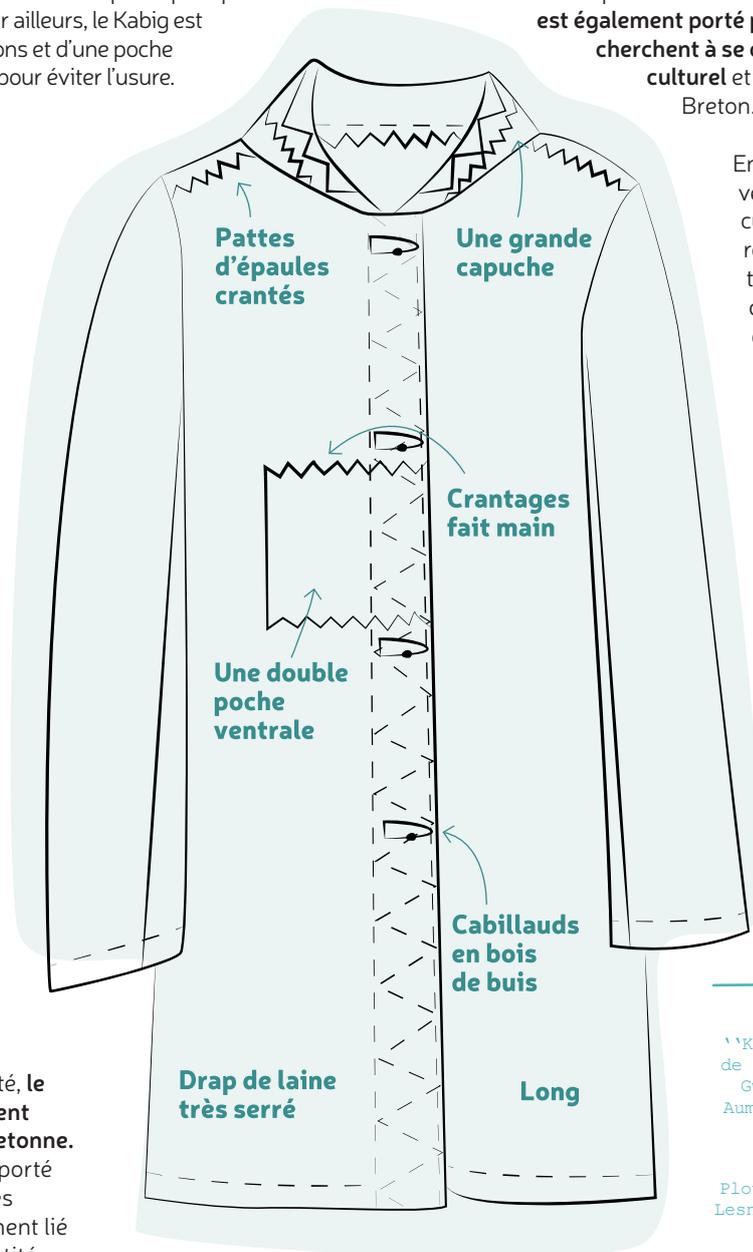
Le Kabig est également un vêtement très pratique pour les goémoniers, car il permet de transporter facilement du matériel et d'autres outils dans les poches profondes du manteau. Les agriculteurs l'utilisaient aussi pour transporter des aliments et d'autres objets en toute sécurité.

Au-delà de sa fonctionnalité, le **Kabig est devenu un élément important de la culture bretonne.** En effet, le vêtement a été porté par les Bretons pendant des siècles et est donc étroitement lié à leur histoire et à leur identité culturelle.

Aujourd'hui, le Kabig est fréquemment porté lors des festivals et des fêtes locales, où il est considéré comme un élément important du costume traditionnel breton. **Il est également porté par les jeunes Bretons qui cherchent à se connecter à leur héritage culturel** et à exprimer leur fierté d'être Breton.

En somme, le Kabig est un vêtement emblématique de la culture bretonne, qui a joué un rôle important dans la vie des travailleurs locaux pendant des siècles. Sa fonctionnalité et son confort en ont fait un vêtement très apprécié, tandis que **son esthétique a permis de le consacrer en tant que symbole culturel.**

Article rédigé en collaboration avec Yannik Bigouin



Croquis d'un Kabig long des années 60-70



Photo du début du XX^{ème} siècle avec le kabig traditionnel ©Yannik Bigouin

À LIRE
 "Kabig : le destin d'un habit de grèves" de Yannik Bigouin, Gwenaél Le Berre et Pascal Aumasson. Édition Coop Breizh

À DÉCOUVRIR
 L'atelier du Kabig à Plouguerneau et Martin Glin à Lesneven proposent ce vêtement traditionnel breton

Temps

les dates

2023

Juin



Les huîtres des abers
sont à déguster
toute l'année.
Pourquoi s'en priver !

FESTIVAL HORIZONS

Landéda
09-10-11/06/2023

600 ANS DE LA BASILIQUE

Le Folgoët
02-03/09/2023

GRANDES MARÉES

28/09 au 02/10

GRANDES
MARÉES
28 au 30

LES TRÉTEAUX CHANTANTS

Brest
28/11/2023

Oct.

Sept.

GRANDES MARÉES

31/08 au 03/09

FÊTE DE LA POMME

Plabennec
15/10/2023

Nov.



Tempête
en hiver,
Photo
spectaculaire !



Nidification
des goélands
mi-février
au 31 juillet

KIG HA FARZ

Plabennec
14/01/2024

Dec.

MARCHÉ DE NOËL

à Trouzilit
Tréglonou
02-03/12/2023

Janvier

Février

Mars

FEST NOZ
Plouguerneau
27/01/2024

GRANDES
MARÉES
13 et 14

GRANDES
MARÉES
10 au 13



LES MOULES
se cuisinent de
juillet à octobre



LES ORMEAUX SAUVAGES
se dégustent de
septembre à juin



LES HOMARDS
en terrasse de
juin à septembre

forts !

à retenir

PLOUGUERN' LUDIK
22-23/07/2023

Juillet

TOUR DU FINISTÈRE
à la voile
24/07/2023

**L'ART DANS
LES CHAPELLES
DU LÉON**
du 15/07 au 15/08/2023

**TROMÉNIE DES
PETITS SAINTS**
Plouguerneau
15/08/2023

**GRANDES
MARÉES**
02 au 04

**FESTIVAL
PLACE AUX MÔMES**
Landéda et Plouguerneau
du 09/07 au 25/08/2023

**EXPOSITION
LENTILLE FRESNEL**
Lannilis
début juillet à mi-septembre

**FESTIVAL
JET D'ENCRE**
Port de l'Aber Wrac'h
du 10/07 au 03/09/2023

Août

**FÊTES
DES GOÉMONIERS**
Plouguerneau
20/08/2023

FOIRE AUX MOULES
Lannilis
05/08/2023

VIDE GRENIER
du Manoir
de Trouzilit
Tréglonou
06/08/2023

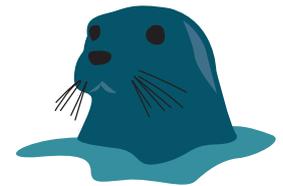
On peut m'observer
sur les îlots
rocheux au large.
Alors ouvrez l'oeil !

**JOURNÉES EUROPÉENNES
DES MÉTIERS D'ART**
du 2 au 7

LA LANDABÉRIENNE
31/03/2024

**PRINTEMPS
DES ABERS**
Mai/juin/2024

**ATELIERS
D'ARTISTES**
Plouguerneau
Ascension 2024



Avril

Mai

2024

**GRANDES
MARÉES**
10 au 13

TRAIL
de l'Aber Wrac'h
Avril 2024

**GRANDES
MARÉES**
08 au 11

TRO BRO LÉON

**GRANDES
MARÉES**
07 au 09



LES ALGUES
se ramassent (délicatement)
toute l'année



LES HORTENSIAS
colorent vos photos
de juin à septembre



LES LYSIMAQUES
illuminent les dunes
de juin à septembre

L'île Vierge, source de lumière et d'inspiration

À la pointe du Castel Ac'h, nombreux sont ceux qui la capturent ; l'île Vierge, et ses deux phares. Sur l'écran d'un smartphone, sous le trait d'un crayon papier ou juste dans nos yeux, pour le plaisir.

À 1,5 km de la côte, ce petit bout du monde fascine inlassablement ceux qui habitent le territoire et ceux qui y passent, inspirant au fil du temps des artistes de tous horizons.

L' INCONTOURNABLE DE BRETAGNE

Ouvert d'avril à octobre, ne manquez pas la visite du plus grand phare d'Europe. Après la traversée en mer, découvrez ce site somptueux tapissé de 12 500 plaques d'opaline sur sa paroi intérieure et gravissez les 383 marches qui vous offrent un panorama somptueux sur une côte bretonne sauvage et préservée.

Plus d'infos sur
abers-tourisme.com

PREMIÈRE APPARITION DU PHARE DANS LA PRESSE

L'une des toutes premières représentations du grand phare remonte à mars 1902. Date à laquelle la construction s'achève, après 5 années de travaux.

Le Petit Journal du 23 mars publie, dans son supplément du dimanche, une gravure en noir et blanc du "nouveau phare de l'île Vierge" - comme le précise l'intitulé - mis en lumière quelques semaines plus tôt.

"Le point de jonction entre l'Océan et la Manche passe, à juste titre, pour dangereux ; or, il n'était pas suffisamment garanti. L'administration française vient de le pourvoir d'un phare, le plus grand de France", est-il écrit sur la page suivante. Avec ses 82,5 mètres de hauteur, ce phare devient surtout le plus grand d'Europe, mais aussi le plus haut du monde en pierre de taille.

Il surpasse ainsi celui que l'on voit souvent comme le petit frère, pourtant plus âgé : le premier phare, tour blanche et carrée de 33 mètres de hauteur bâtie en 1845. Le géant des mers prendra toute la lumière, mais les deux sont désormais indissociables.



L'ART AU SERVICE DE L'HISTOIRE

Si l'auteur de cette gravure est anonyme, un célèbre peintre et illustrateur breton a également dépeint l'île Vierge : Mathurin Méheut (1882-1959) livre, entre 1930 et 1950, une aquarelle que l'on retrouve aujourd'hui sous la mention "Ramassage du goémon, l'île Vierge".

Immanquablement, les deux phares font partie du paysage. Cette fois, en fond de tableau. Car l'artiste raconte ici, en premier plan, un autre pan de l'histoire de l'île : le ramassage du goémon. Dans des nuances de bleu, il révèle des goémoniers, affairés à cueillir les algues marines sur les bords de l'estran. La lumière des phares rythme alors le travail de la récolte.

Ces goémoniers se retrouvent aussi dans les dessins d'Emmanuel Lepage, autre dessinateur breton actuel. En 2020, il a croqué l'île sous tous les angles et réalisé une vingtaine d'aquarelles. En résulte une bande-dessinée, "Un phare dans les yeux", co-signée avec l'écrivain Plouguernéen Goul'han Kervella.

L'ouvrage nous invite à remonter le temps. Il met en images la construction du petit phare, si peu documentée. L'imaginaire a guidé les traits. "Il n'y avait pas de photo à l'époque, les témoignages sont rares. J'ai essayé de me faufiler dans les interstices et d'interpréter... C'est une rêverie, tout simplement", confie Emmanuel Lepage. L'occasion de rappeler aussi que "l'île à une histoire, avant celle des phares." Bien qu'ils aient fait sa renommée.



L'OBJECTIF RIVÉ SUR LE PHARE

Plusieurs clichés en revanche immortalisent la construction du grand phare, qui continue d'être photographié au fil du temps et des progrès. Désormais, les photos révèlent toutes les couleurs de l'île. Certains photographes, comme Jean Guichard, Benoît Stichelbaut, Mathieu Rivrin, Philippe Plisson, Paul Leven et bien plus qu'on ne pourrait en citer, ont le don de la sublimer. Par temps calme, et par tempête.

"Le phare disparaît au milieu d'un grain et réapparaît sous une éclaircie. Il y a tout un jeu d'ombre avec l'angle du soleil, mais il reste immuable", décrit Aurélien Bambagioni. Lui, est vidéaste en région parisienne. Depuis le phare voisin de l'île Wrac'h, lors

d'une tempête à l'automne 2021, il a braqué sa caméra pendant trois jours sur l'île Vierge. Les images sont condensées en un film de 9 minutes, baptisé "La tempête."

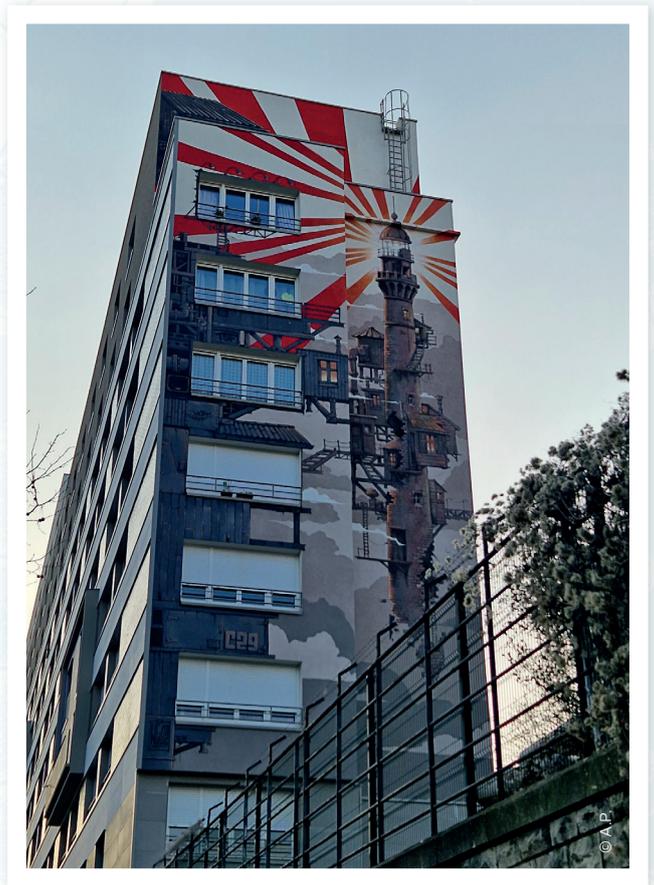
Et cela l'a poussé à en réaliser un second, "Tuba", au printemps 2022. Cette fois, au plus près de l'édifice, directement sur l'île Vierge. Une île aux deux facettes. "A la fois domptée par l'homme, avec ses deux phares dominants et leur mur d'enceinte. A la fois sauvage, de par ses roches découpées et les oiseaux qui y nichent", observe le vidéaste. Aurélien Bambagioni a plongé l'objectif à l'intérieur de ce géant des mers. "J'avais envie de connaître cette sensation de vertige. L'architecture était prédominante pour moi dans ce film."

“UN PETIT BOUT DE FINISTÈRE EN PLEIN PARIS”

C'est justement cette architecture qui a séduit Wen2. Le graffeur breton a créé une série de tableaux sur les phares bretons. L'île Vierge ne manque pas à l'appel. “Dans sa construction, c'est un phare très élancé. Graphiquement, ça fonctionne très bien”, explique le street-artiste, qui s'est amusé à le déconstruire et le transformer. “Je suis venu greffer des petits villages sur la tour. C'est un petit monde onirique.”

L'œuvre a par la suite été reproduite sur la façade d'un immeuble, du 13^e arrondissement de Paris, Boulevard Masséna. Terminée en avril 2022, cette grande fresque est pour Wen2 l'occasion de ramener “un petit bout du Finistère en plein Paris.”

Le phare rayonne jusqu'à la capitale, et bien au-delà. Son image a d'ailleurs été utilisée dès les années 1960 pour l'une des publicités de Total, qui vantait alors son réseau de stations-services. La firme illustre ses coupons avec des peintures de monuments ou paysages emblématiques du patrimoine français. En 2021, le gouvernement aussi se l'approprie. Le Secrétariat d'État chargé de la Mer publie une nouvelle campagne pour la fibre optique, dans laquelle l'île et son phare apparaissent comme connectés au reste du monde.



Publicité Total @Gardien2phare

LE REPÈRE DU PAYS DES ABERS

Mais le phare de l'île Vierge est, avant tout, un symbole pour son territoire. C'est d'ailleurs le logo de la crêperie La Route des Phares à Lilia, ou encore de la Brasserie des Abers à Ploudalmezeau. À sa création en 1999, c'est une évidence. “C'est un socle pour notre territoire. Il y a l'église du village, mais le phare à la même place”, appuie Eric Godet, directeur de la Brasserie. “À l'époque, c'est sécurisant. Il nous montre la route.”

Comme pour les marins. “Un ultime repère, depuis la nuit des temps”, tel que le chantait Jean-Luc Roudaut, à l'occasion du centenaire du grand phare. Musiciens, peintres, dessinateurs, écrivains, photographes, vidéastes, comédiens, graphistes... Ceux qu'elle a inspirés au gré des décennies sont innombrables. Mais les tout premiers artistes sont sans doute ceux qui l'ont façonnée ; ceux qui ont pensé et assemblé ces deux tours de lumières. Ceux qui ont fait de l'île Vierge et ses deux phares, un monument emblématique du Pays des Abers.

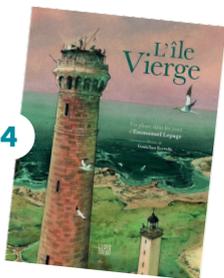
Article écrit par Julie Le Duff

La Boutik !

de l'Office de Tourisme



Retrouvez ces produits en vente dans les boutiques de l'Office de Tourisme de Plouguerneau, Lannilis, Landéda-L'Aber Wrac'h ainsi qu'à la boutique sur l'île Vierge.

- 01 :** Tablette de chocolat île Vierge Noir et Lait, 2,5% d'algues locales, création Archipel 4,90 € la tablette
- 02 :** Affiche île Vierge, création Eor Glaz X Abers Tourisme 70 X 50 cm 28,00 € - 40 X 30 cm 20,00 €
- 03 :** Coffret Cadeaux Produits Thalasso Bretagne à base d'Algues, provenance Plouguerneau 29,00 €

- 04 :** Livre Art-Book « L'île Vierge – Un phare dans les yeux » du dessinateur Emmanuel Lepage 17,00 €
- 05 :** Bracelets en combinaison de surf recyclée, matière néoprène 4€ l'unité
- 06 :** Collection Monnaie de Paris – île Vierge 2,00 €

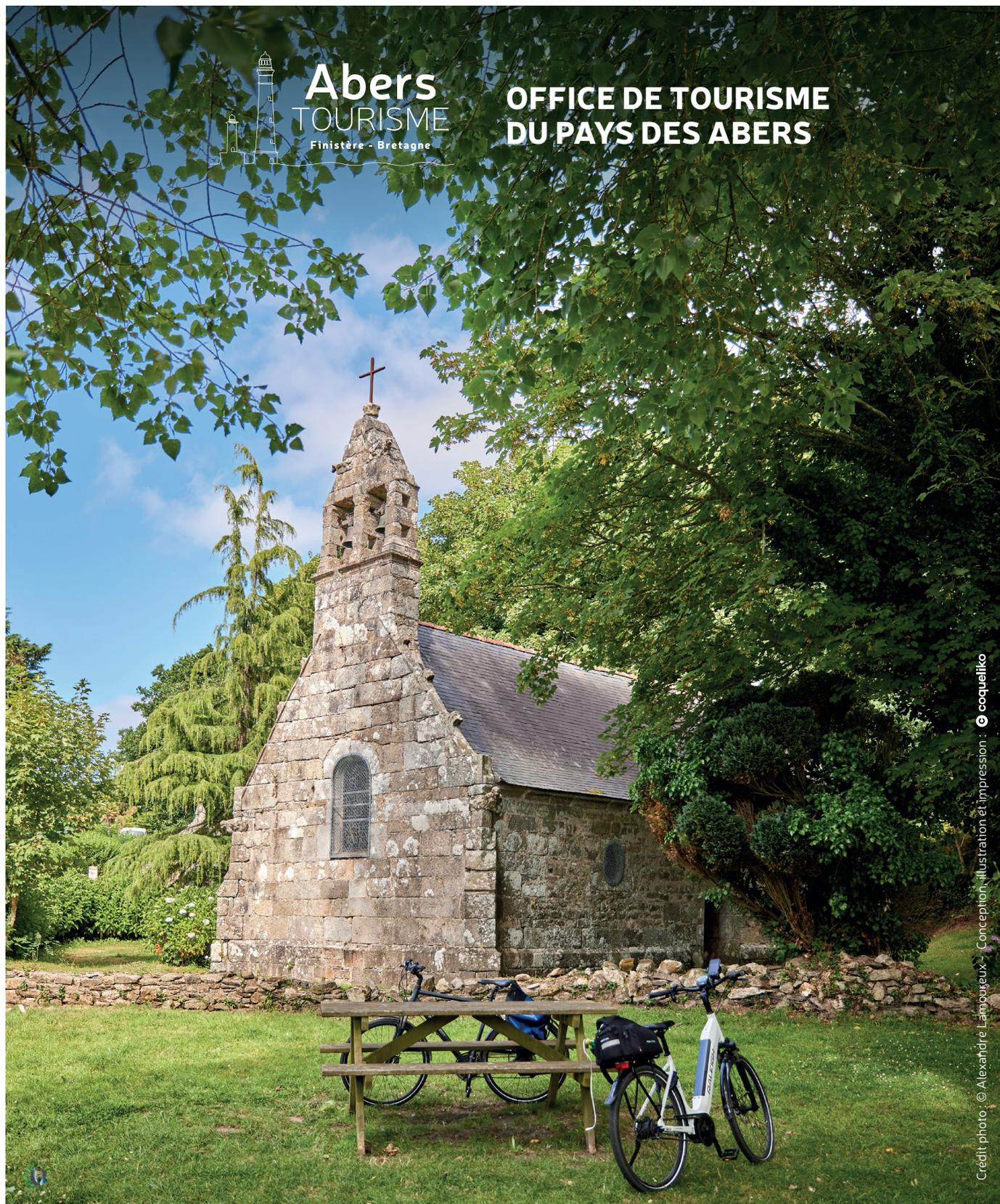
Photographies non contractuelles



Abers
TOURISME

Finistère - Bretagne

**OFFICE DE TOURISME
DU PAYS DES ABERS**



Crédit photo : © Alexandre Lamoureux - Conception, illustration et impression : © coqueliko

LANDÉDA - L'ABER WRAC'H

Port de l'Aber Wrac'h
+33 (0)2 98 36 89 39

PLOUGUERNEAU

6 Place de l'Europe
+33 (0)2 98 04 70 93

LANNILIS

1 Rue Jean Tromelin
+33 (0)2 98 04 05 43

www.abers-tourisme.com - office@abers-tourisme.com



TOUT
commence
enFINISTÈRE

