Cap Fréhel, la nature au cœur des hommes

Il y a quelques années, nos pieds foulaient déjà les pavés de Saint Malo et le sable du Cap Fréhel. Nous y sommes retournés avec plaisir à l'occasion du salon des blogueurs voyage en avril 2017. Invités par les offices de Tourisme de Saint Malo, Dinan et Cap Fréhel, Sébastien et moi avons eu la chance de revisiter chacun un coin de cette région. Je vous raconte ma redécouverte du Cap Fréhel, du phare au fort la latte, le long de son littoral emblématique de la Bretagne.

Fort La latte, bastion imprenable ? Pas si sûr …

Accompagnés d'autres blogueurs, ma journée commence dans la navette par une discussion enflammée sur le Sénégal avec Julie de La boucle voyageuse dont le voyage et les photos avaient ravivé en moi une grande nostalgie. Quelques regards à la volée me permettent de voir à quel point la campagne est belle en cette saison de floraison du colza. Mais les réminiscences du Sénégal me captiveront davantage. C'est que Julie a eu le même coup de cœur pour ce pays.

L'arrivée à Fort Lalatte nous ramène immédiatement en terre bretonne. Je ne le vois pas encore, mais l'ayant déjà approché, je reconnais le chemin qui mène à son entrée. Durant ces quelques mètres, je scrute les oiseaux qui chantent à tue tête mais ils se cachent dans une végétation dense et épineuse qui empêche toute identification.

Un fort imprenable ?

[su_box title= »La minute expression » box_color= »#ec7206?]Savez vous d’où vient l’expression à prendre avec des pincettes ? De l’époque où l’on devait sortir les boulets des fours avec de grandes pinces. Il fallait prendre beaucoup de précaution pour ne pas se brûler, et pour ne pas exploser au moment où on les plaçait dans les canons ! [/su_box]

Le moyen âge, ce n’était définitivement pas de la rigolade ! Mais le détail anachronique des lunettes de soleil du guide me fait sourire. Je finis par préférer la douceur des plantes aux récits des brulures des boulets de canon. Le Fort domine l’océan. Sur les rives, les rochers trempent dans une eau limpide. Mon regard s’accroche sur le panorama et sur les nombreuses plantes, qui, sans gêne, s’accrochent désespérément à ces parois historiques.

Vue sur l’horizon

Des eaux limpides 100% Breizh

L’ancien et nouveau phare du cap Fréhel

En haut du phare du cap Fréhel

Moi et les oiseaux ce n’est pas une histoire raisonnable. Cette réserve qui s’appelle le rocher de la Fauconnière (à vérifier) peut s’observer depuis un promontoire (prévoyez vos jumelles). Ne sachant pas qu’il y avait la possibilité de voir des oiseaux, je suis au désespoir de ne pas avoir mes jumelles. Avec Claudia, une autre blogueuse (qui s’intéresse elle aussi aux volatiles !) nous tentons désespérément de zoomer pour distinguer les nombreux oiseaux noirs nichés dans les creux du rocher.

J’aperçois des ornithologues amateurs sur un petit chemin, je décide d’aller à leur rencontre pour savoir de quels oiseaux il s’agit. Gentiment, il me proposent d’utiliser leurs puissantes jumelles et partagent avec passion leurs connaissances. Je suis excitée comme une puce. Devant moi, des cormorans huppés se prélassent au soleil, une colonie de guillemots de Troein s’agitent, des fulmars se font discrets et des mouettes vont et viennent majestueusement.

Rocher de la fauconnière, réserve ornithologique

Cormorans huppés

Guillemot de Troil

Ils sont si habités par leur sujet que j'aurai bien passé la journée avec eux. Ils m'indiquent l'existence de leur groupe facebook « Oiseaux observés en Bretagne » sur lequel ils postent les photos et vidéos de leur observation. Merci à Florence Traverse Delaperrière de m'avoir autorisé à diffuser ici la vidéo qu'ils étaient justement en train de réaliser lors de mon passage et qui retranscris bien ce que j'ai vu.

Un littoral vivant et unique

Me rendant compte du temps qui passe, je prends congé difficilement de ce spot d'observation et je file rejoindre mon groupe. Isabelle, une spécialiste de la faune et la flore locale nous attend pour une séance de vélo électrique ludique et instructive. L'écosystème présent ici est une lande où l'on retrouve des bruyères, des ajoncs et d'autres plantes rases qui résistent au sol pauvre du grès et aux vents puissants. Quand les arbustes sont plus hauts, c'est que le sol est de nature différente.

Sans Isabelle, je n'aurais surement pas fait attention à cette particularité. Elle nous raconte aussi la biodiversité importante à protéger. Le bel exemple de symbiose entre l'azuré des moulières (un papillon), la

gentiane (une fleur) et une fourmi rouge m'a marqué. Ce papillon a un style de vie bien atypique ! il pond dans les fleurs de gentiane des marais. Les chenilles issues des œufs vont ensuite se nourrir de la plante. Une fois retombées au sol, elles sont tout bonnement adoptées par des fourmis qui les accueillent dans leur fourmilière et leurs offrent le gîte et le couvert ! Vous connaissez la suite, la chenille devient chrysalide puis papillon. La boucle est bouclée.

La présence d'une voie spécifiquement dédiée au vélo (la véloroute) rend davantage agréable la balade. Je me fais progressivement aux particularités de la conduite du vélo électrique. Mais je continue à me faire avoir à chaque démarrage, youhou !!! Un conseil donc, ne mettez pas en route l'assistance au moment du démarrage !

Du cap Fréhel jusqu'à la plage de Sable d'Or les Pins, c'est une succession de plages sublimes. La campagne aussi est superbe et je me verrais bien ici quelques jours pour écrire, contempler et rêver. Nous finissons rapidement cette balade en lieu et place d'un marais qui jadis n'attirait pas les foules, mais qui arrive peu à peu à susciter l'intérêt. Il faut dire que ce genre de paysage est particulièrement important pour protéger et nourrir de nombreuses espèces. Aujourd'hui c'est un lieu de balade prisé des habitants. Isabelle aurait aimé pouvoir nous en dire plus, mais le temps a filé.

Marais à Sable d’or les pins

Je rentre regonflé par les embruns et étourdi par le chant des oiseaux. Ce fût une belle balade nature mais aussi une journée conviviale pleine de partages et de rires.

Visite du phare du Cap Fréhel au fort La Latte – que voir, que faire ?

Visiter le Fort Lalatte

Entrée à 5,70€, 4,70€ (tarif réduit) et 3,70€ pour les enfants de moins de 12 ans.

Plus d'infos sur https://www.castlelalatte.com/

Visiter le phare du Cap Fréhel

Il est possible de monter en haut du phare du cap Fréhel pour admirer la vue sur les environs. Au rez de chaussée, une petite salle détaille l'histoire des différents phares.

Plus d'infos sur http://www.plevenon.fr/

Louer des vélos électriques

Pour des balades thématiques en vélos électriques vous pouvez faire appel à Cap Evasion Vélo. Le cabanon de location est situé au camping des Salines à Plurien (non, je ne ferais pas de jeu de mot, c'est trop facile).

Découvrir la faune et la flore – Observer les oiseaux en Bretagne

Isabelle de Cap Evasion pourra vous guider pour une balade spéciale faune et flore.

Sinon, voici les différents spots d'observation des oiseaux :

- Rocher de la Fauconnière (près du phare du Cap Fréhel)
- Pointe de Crissouet
- Ilot du verdelet
- Marais des Sables-d'Or-les-Pins (estuaire de l'Islet et la flèche dunaire)

Plus d'informations sur le site du pays de Fréhel.

Goûter quelques spécialités locales

Lors de notre pique-nique chic, nous avons gouté aux rillettes artisanales de Marion. Au-delà du fait que c'était délicieux (mention spéciale pour les rillettes de coquilles saint jacques au champagne et celles au tourteau), j'ai apprécié la démarche de Marion. Les ingrédients sont au maximum des produits locaux et bio. Les poissons en surpêche ou menacés sont évités. Et le dynamisme de Marion donne vraiment envie de reprendre une tartine !

Autres gourmandises à découvrir, les gâteaux bretons au caramel, à la framboise… de la boulangerie Délices du cap situé à Plevenon – Cap Fréhel. La tarte chocolat-caramel est une tuerie.

Merci à l'office de tourisme du Cap Fréhel et tous les partenaires cités d'avoir organisé cette journée pour nous à l'occasion du salon des blogueurs voyage. Bien qu'invitée, je reste libre de mes ressentis et opinions glissés dans ce billet.

Vous préparez un voyage en terre bretonne ?
Retrouvez notre guide complet sur la Bretagne
et tous nos carnets de voyage !