

Sommaire

Les auteurs	12
Introduction	15
Comment utiliser le guide	16
Les cartes	19
Naviguer avec la marée	20
Les courants de marée	23
Réglementation	24
La météo	25
Bulletins météo	26
Naviguer en sécurité	28
Quelques dangers	31
Le bivouac ou halte de nuit	32
Naviguer discrètement	33

Les itinéraires

De la Loire à la Vilaine

1 La côte sauvage du Croisic **/****	34
2 L'île Dumet **	38
3 La Mine d'or **	42

Golfe du Morbihan et alentours

<i>Le Golfe du Morbihan</i>	46
4 Les îles Boéd et Boëdig *	50
5 Le tour du Golfe **	54
6 Vers l'île d'Illur *	58
7 L'entrée du Golfe du Morbihan ****	62
8 La rivière d'Auray **	66
9 La rivière de Crac'h *	70
10 Belle-Île ***	74
<i>Les oiseaux des falaises</i>	80
11 Houat – Hoëdic ***	82
<i>De belles plantes à manger</i>	87
12 La presqu'île de Quiberon **/****	88

Autour de Lorient

13	Ria d'Étel nord *	92
	<i>Shorre et silkké</i>	97
14	Ria d'Étel sud **/****	98
15	Le Blavet */**	102
	<i>Vocation maritime de la Bretagne</i>	106
16	L'Île de Groix **/****	108
17	La Laita *	112

Autour de Quimper

18	Les falaises de Clohars-Carnoët **	116
19	L'Aven et le Belon **	120
20	La baie de Concarneau **	124
21	Les Glénan ***	128
	<i>Les Abris du Marin</i>	133
22	L'Odet *	134
23	Vers Pont-l'Abbé **	138
24	Les Étocs **/****	142

Autour de Douarnenez

25	La pointe du Raz ***	146
26	La réserve du Cap Sizun ***	150
27	Douarnenez *	154

Presqu'île de Crozon

28	Les grottes de Morgat **	158
29	Les Tas de Pots **/****	162
30	L'Île des Morts et Trébéron **/****	166
	<i>Les phares bretons</i>	171

Autour de Brest

31	La rade de Brest – l'Aulne */**	172
32	La pointe Saint-Mathieu ***	176
33	L'archipel de Molène ***	180
	<i>Âbers et variations du niveau marin</i>	185
34	L'Âber Ildut et les roches de Portsall **/****	186
35	L'Âber Benoît – Guénitoc **	190
36	L'Âber Wrac'h – L'Île Vierge *	194
	<i>Les goémoniers</i>	198
37	La côte du pays Pagan **	200
38	Les dunes de Keremma **	204

Sommaire

Autour de Morlaix

39	L'île de Slec **/****	208
40	L'île de Batz ***	212
41	La baie de Morlaix */**	216
42	Primeil – La côte des Bruyères **/****	220

Côte de Granit rose

43	Trébeurden – L'île Grande **/****	224
44	Trégastel */**	228
45	La côte de Granit rose */**	232
46	Les Sept-Îles **/****	236

Autour de Palmpol

47	Tour des Îles de Port-Blanc */**	240
48	L'île d'Er */**	244
49	Vers le Sillon de Talbert * ou **/**** selon l'option	248
	<i>L'archipel de Bréhat</i>	252
50	Les roches de Bréhat */**	254
51	Le tour de Bréhat **/****	258
52	Le Trieux */**	262
53	Pors Even – L'île St-Rion */**	266
54	Les falaises de Bréhec **	270
55	Les îles de St-Quay **	274
	<i>La pêche en kayak</i>	278

Côte d'Émeraude

56	Le cap Fréhel **/****	280
57	St-Briac – Les Hébihens **	284
58	La Rance */**	288
59	Les forts de St-Malo **	292
60	La Côte d'Émeraude **/****	296

60	Itinéraires... plus le vôtre	300
	Échelle Beaufort	302
	Bibliographie	303
	Carnet d'adresses	304
	Contacts utiles	316
	Constructeurs – Distributeurs	317