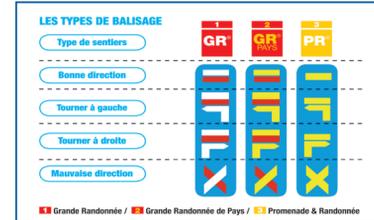


Pour permettre la pratique et le développement de la randonnée pédestre, la FFRandonnée a créé un réseau qui compte aujourd'hui plus de 148 000 km d'itinéraires labellisés répartis entre les GR® (sentiers de Grande Randonnée®), les GR® de Pays et les PR (Promenade et Randonnée), entretenus par 8 800 baliseurs bénévoles de la Fédération.

En Bretagne, ces couleurs guident vos pas sur plus de 21 000 km d'itinéraires balisés.



Les GR® sont balisés par deux rectangles superposés de couleurs blanche et rouge. Les GR® sont essentiellement des sentiers linéaires reliant un lieu à un autre. Les GR® de Pays, destinés à valoriser un territoire homogène par sa culture, son patrimoine ou son économie, sont balisés en « jaune et rouge »

Les PR balisés par un rectangle de couleur jaune, proposent des itinéraires d'une durée inférieure à une journée de marche et maillent tout le territoire national.

Les itinéraires connus sous le nom de GR® et GR® de Pays, balisés respectivement de marques blanc-rouge et jaune-rouge, sont des créations de la FFRandonnée. Ils sont protégés au titre du code de la propriété intellectuelle. © Fédération Française de la Randonnée Pédestre.

Le GR® 34, sentier des douaniers est l'un des plus emblématiques sentiers de Grande Randonnée® français.

Créé en 1791, le sentier des douaniers permettait de sillonner la côte pour assurer la surveillance du littoral. Utilisé jusqu'au début du 20^{ème} siècle, il est tombé peu à peu en désuétude.

C'est en 1968 que l'on voit apparaître en Bretagne près de Lannion, les premières balises blanches et rouges. Aujourd'hui, le GR® 34 longe sur 2 000 km l'ensemble des côtes bretonnes, offrant constamment d'impreuables vues sur la mer. A chaque virage, une nouvelle carte postale s'offre à vous!



D'autres sentiers de Grande Randonnée® sillonnent la région.

- le GR® 37, coeur de Bretagne, traverse la Bretagne d'est en ouest, du Mont-Saint-Michel à la presqu'île de Crozon en passant par la forêt de Brocéliande et les Monts d'Arrée.

- le GR® 38 d'est en ouest également, de Redon à Douarnenez

- le GR® 39 du nord au sud, le long de la Vilaine, du Mont-Saint-Michel à la Loire-Atlantique

- le GR® 347, de Redon à Josselin

- le GR® 349, autour de La Roche-Bernard

Parcourez également les sentiers de Grande Randonnée® de Pays qui forment une boucle de plusieurs jours. Parmi les plus célèbres de Bretagne : Tour de Brocéliande, Tour du Pays Malouin, de la presqu'île de Crozon, Belle-Île-en-Mer.

La charte du randonneur a pour objectif de sensibiliser tous les utilisateurs des sentiers de randonnée à la préservation de cet environnement et au respect de la biodiversité.

1. Respectons les espaces protégés
2. Restons sur les sentiers
3. Nettoyons nos semelles
4. Refermons les clôtures et les barrières
5. Gardons les chiens en laisse
6. Récupérons nos déchets
7. Partageons les espaces naturels
8. Laissons pousser les fleurs
9. Soyons discrets
10. Ne faisons pas de feu
11. Préservons nos sites
12. Privilégions le covoiturage et les transports en commun



Suricate, tous sentinelles des sports de nature !

Soyez acteur de la qualité de vos sites de pratiques !

Suricate vous permet de signaler les problèmes que vous pouvez rencontrer lors de vos activités sportives et de loisirs de nature.



Usagers des sentiers et des milieux naturels, devenez acteur de ce dispositif en signalant toute anomalie rencontrée lors de vos randonnées sur le site :

sentinelles.sportsdenature.fr



ORGANISER VOTRE RANDONNÉE SUR LE GR® 34

Que vous décidiez de suivre le sentier dans sa totalité ou de ne faire que quelques étapes, une randonnée sur le GR® 34, ça s'organise ! Avant le départ :

- **déterminer l'itinéraire** : Il faut compter environ six mois pour mettre au point, sans se presser, une randonnée de plusieurs semaines. Le GR® 34 fait partie des GR® emblématiques, il est alors assez facile d'en connaître les différentes étapes, usuelles ou incontournables, et d'obtenir les informations nécessaires à sa réalisation.

- **prévoir les besoins pratiques** inhérentes au type de randonnée que vous souhaitez effectuer. Si vous décidez de partir en autonomie complète, le choix du matériel devient extrêmement important.

(tente, matériel de couchage, sac à dos...)

- **réserver à l'avance des hébergements** contribue à alléger le sac mais nécessite une organisation plus poussée. Les coordonnées des hébergements situés près du GR® 34 sont disponibles dans les topos guides ou en contactant les offices de tourisme de la région.

- **s'informer en amont** sur les différentes sources de ravitaillement présentes le long du sentier est un réflexe utile si l'on veut éviter de faire des kilomètres supplémentaires ! Les hébergements ayant obtenu les labels Etape Rando Bretagne ou Rando Accueil ou encore les gîtes d'étape Gîtes de France offrent également des services et des équipements adaptés à la pratique de la randonnée pédestre.



Retrouvez toutes les suggestions sur MaRando®, l'application officielle de la FFRandonnée et préparez votre prochaine aventure avec le GR @ccess sur www.MonGR.fr, le site officiel de la Grande Randonnée®.

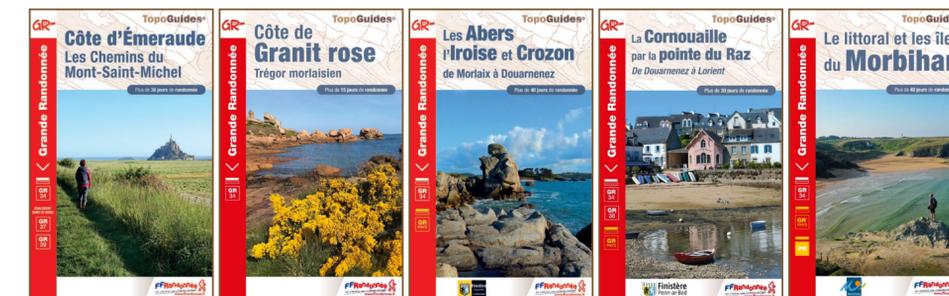


Tour de la presqu'île de Crozon, tour de la côte de Granit Rose, la Côte d'Émeraude ou encore le Golfe du Morbihan, retrouvez des idées de randonnées de 2 à 8 jours de marche et organisez votre randonnée sur le GR® 34 sur bretagne.ffrandonnee.fr

LES TOPO-GUIDES DE LA FFRANDONNÉE

Les topo-guides de la FFRandonnée sont les outils indispensables pour organiser votre randonnée en Bretagne.

5 topo-guides vous accompagnent pour randonner sur le GR® 34. Ils décrivent étape par étape chaque tronçon de l'itinéraire à l'aide de carte IGN. Adresses utiles (hébergements, moyen d'accès...), difficultés indiquées et descriptions des lieux. Autant de bons conseils pour préparer et réaliser chaque étape. La flore, la faune, l'histoire ou les traditions y sont également décrites.



réf. 345

réf. 346

réf. 347

réf. 348

réf. 561

Retrouvez toute la collection des topo-guides de Bretagne sur notre site internet bretagne.ffrandonnee.fr

Ces topo-guides sont disponibles dans tous les points de vente habituels (librairies, offices de tourisme, comités FFRandonnée...) et sur boutique.ffrandonnee.fr

Une adhésion 100% utile!

Près de 3 500 clubs FFRandonnée vous ouvrent leurs portes à travers toute la France.

Rejoindre un club, c'est pour vous la garantie de pratiquer régulièrement vos activités favorites grâce à des programmes variés !

Avec votre licence, vous pratiquez en club en bénéficiant d'une assurance adaptée pour randonner, de conseils, d'encadrement, de convivialité, de tarifs préférentiels sur la boutique FFRandonnée et d'avantages auprès des partenaires de la fédération mais vous

contribuez aussi à la protection de l'environnement et des chemins et affichez votre soutien à nos 8 800 baliseurs-aménageurs qui vous proposent des itinéraires de qualité, partout en France.