

La Loire-Atlantique... à pied®

N°	Durée	Nom du circuit	page	N°	Durée	Nom du circuit	page
1	3h45	Sur les pas de monsieur Hulot	24	17	2h40	Lac de Vioreau	68
2	3h30	Le Héron	26	18	1h30	Vallée du Hâvre	70
3	2h	Entre terre et sel	30	19	4h	Boucle de Sévigné	72
4	2h20	Château de Ranrouët	32	20	3h40	Île de Mazerolles	76
5	1h30	Sentier des Pins	34	21	3h	Circuit des Horizons	80
6	3h	Circuit des Pirogues	36	22	4h20	Les ombrages	82
7	3h30	Syl au Trou Bleu	38	23	3h	Les moulins	88
8	2h45	Le belvédère	44	24	2h	Bois-Joly	92
9	2h30	Circuit des Sites	46	25	2h30	Passay	94
10	1h	Les Chêtelons	50	26	3h	Déas	96
11	2h30	Gargantua	54	27	2h	Marais de Grand-Lieu	100
12	3h10	Circuit des Fées	56	28	2h15	Les hauts du Treil	102
13	2h20	Circuit de la Mine	58	29	2h15	Les chênes	104
14	2h45	Étangs de Gruellau	60	30	2h	Pointe Saint-Gildas	108
15	4h	Étangs et calvaires	62	31	4h15	La fontaine	110
16	2h40	La lande du Don	66	32	1h	Le Pointeau	114



Les PR 1, 2, 3, 4, 6, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 17, 21, 23, 24, 26, 27, 28, 29, 30 sont adaptés à la pratique de la marche nordique.



Bien préparer sa randonnée



Un PR labellisé par le Comité départemental de la randonnée pédestre est un itinéraire attractif (paysages variés et curiosités naturelles ou historiques) et qui satisfait aux conditions de pérennité, de sécurité et de respect des milieux traversés.

QUATRE NIVEAUX DE DIFFICULTÉ À CONNAÎTRE

Les randonnées sont classées par niveaux de difficulté. Elles sont différenciées par des couleurs dans la fiche de chaque circuit.

TRÈS FACILE

> Moins de 2 heures de marche

Idéale à faire en famille, sur des chemins bien tracés.

FACILE

> Moins de 3 heures de marche

Peut être faite en famille, sur des chemins avec quelques passages moins faciles.

MOYEN

> Moins de 4 heures de marche

Pour les randonneurs habitués à la marche. Avec quelquefois des endroits assez sportifs et/ou des dénivelées.

DIFFICILE

> Plus de 4 heures de marche

Pour des randonneurs expérimentés et sportifs. L'itinéraire est long et/ou difficile (dénivelées, passages délicats).

Durée de la randonnée

La durée est calculée sur la base d'environ 3 km/h pour les balades vertes et bleues, et de 4 km/h pour les randonnées rouges et noires.

COMMENT SE RENDRE SUR PLACE ?

En voiture

Tous les points de départ sont accessibles par la route. Un parking, indiqué par une signalétique routière, est situé à proximité du départ de chaque randonnée. Ne laissez pas d'objet apparent dans votre véhicule.

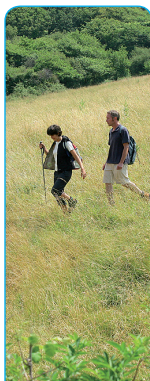
Veillez à ce que votre véhicule ne gêne pas le passage des engins forestiers ou agricoles, même le dimanche. Il est interdit de stationner derrière les barrières de routes forestières.

Par les transports en commun

L'accès par les transports en commun est signalé à la rubrique Transports de chaque itinéraire. Attention, certains services sont réduits ou inexistants les week-ends, jours fériés et période de congés scolaires.

- ALEOP Loire-Atlantique. Renseignements sur <https://aleop.paysdelaloire.fr>.
- Lila Presqu'île, réseau de Cap Atlantique.
- BlaBlaBus. Renseignements sur www.ouibus.fr.

SNCF > tél. 36 35 (0,40 €/min) ou www.oui.sncf



Les itinéraires de Promenades et Randonnées (PR) sont en général des boucles : on part et on arrive au même endroit.



La marche nordique



Ce symbole apparaît au niveau de la fiche technique de chaque circuit adapté à la pratique de la marche nordique. Un temps de parcours approximatif l'accompagne : il peut varier selon les conditions physiques du marcheur.

LE PRINCIPE

Plus dynamique que la randonnée, la marche nordique a pour principe d'accentuer le mouvement de balancier naturel des bras à l'aide de deux bâtons. Le corps est ainsi propulsé vers l'avant. On va plus vite, plus loin, avec moins de fatigue.

Accessible à tous, cette nouvelle pratique sportive et familiale regroupe un large public, quelle que soit sa condition physique.

DÉROULEMENT D'UNE SÉANCE

Moins longue qu'une randonnée classique, la marche nordique se déroule sous la forme d'une séance de 1 heure 30 à 2 heures calculée sur la base de 5 km/h.

Une séance comporte 3 phases :

- l'échauffement musculaire et articulaire (10 minutes),
- la marche à proprement parler avec quelques exercices de renforcement musculaire (1 heure à 1 heure 30),
- les étirements et la récupération (10 à 15 minutes).

ÉQUIPEMENT

- Des bâtons spécifiques sont préconisés pour cette pratique, le choix de la longueur dépend de la stature du marcheur : le marcheur débutant optera pour des bâtons qui lui arrivent un peu en-dessous du coude quand le bras est replié ; le marcheur plus sportif préférera une longueur un peu au-dessus pour gagner en vitesse.
- Les chaussures sont à choisir en fonction du terrain : baskets running, chaussures de randonnée à tige basse, chaussures de raid, etc.

PLUS D'INFOS

Se renseigner sur le site www.ffrandonnee.fr à la rubrique « Marche nordique ».





PERSONNALITÉS

MONSIEUR HULOT ET SAINT-MARC-SUR-MER

Avec le célèbre film *Les vacances de monsieur Hulot*, Jacques Tati réalise une satire des vacanciers en villégiature au bord de la mer. Tourné sur la plage de Saint-Marc-sur-Mer, le film met en scène l'attachant monsieur Hulot et de nombreux figurants furent choisis parmi les habitants. Seul le fameux « hôtel de la Plage » existe encore aujourd'hui. Succès international à sa sortie, le film reste aujourd'hui une référence et la localité chérit le souvenir, non seulement de l'œuvre et

du tournage, mais surtout du héros, monsieur Hulot. Telle une figure de proue, la silhouette caractéristique de ce personnage emblématique trône depuis 1999 en surplomb de la plage. Œuvre d'Emmanuel Debarre, elle fut abîmée dès sa mise en place, laissant la pipe du personnage à jamais tronquée.



STATUE DE MONSIEUR HULOT / PHOTO J.S.

Sur les pas de monsieur Hulot

1

3h45
12,7km



2h30

Longez les plages de Saint-Nazaire, dont celle de « monsieur Hulot », en profitant de vues imprenables sur l'océan et l'estuaire de la Loire. Vous découvrirez des facettes insoupçonnées de la cité portuaire !

1 Traverser la D 292. Descendre en direction de la plage des Jaunais.
➤ **Jonction avec le GR® 34.**

2 En haut de l'escalier, emprunter le sentier côtier à gauche. Contourner la pointe de Chemoulin. Gravier l'autre versant. Emprunter la promenade à droite, la rue de Georama à droite, la D 292 à droite et l'impasse à droite. Continuer à gauche par le sentier côtier et parcourir la plage de Saint-Marc-sur-Mer.

3 En haut de la plage, monter l'escalier à gauche. Poursuivre par le sentier côtier, descendre les escaliers à droite et traverser la plage de la Courance en direction du poste de secours.

4 Derrière, reprendre le chemin côtier à droite. Contourner la pointe de l'Ève. Remonter vers la D 292, emprunter le passage du Fort-de-l'Ève à droite, puis le chemin à droite et retrouver le sentier côtier. Dépassez le phare d'Aiguillon. Longer le littoral sur 1 km et parvenir à l'intersection de la plage de Trébézy.

➤ **Variante marée basse : tourner à droite, descendre les escaliers, traverser la plage puis reprendre le sentier côtier.**

5 Tourner à gauche. Suivre le chemin du Zouave, le chemin de Trébézy à droite et la sente à droite. Continuer par le sentier côtier à gauche [👁 ➤ vue sur les pêcheries de Saint-Nazaire.]

6 Déboucher sur la cale de Trébézy.

➤ **Séparation avec le GR® 34.**

7 Monter à gauche. Après le parking, continuer par le chemin puis route de Gavy à gauche. Couper la route de Saint-Marc (⚠ ➤ **prudence !**) et poursuivre en face chemin du Petit-Gavy. À la borne, tourner à droite puis à gauche. Parcourir l'avenue Jacques-Paris-de-Bollardièrre, le chemin de Siriff puis le chemin des Fremaudières à gauche.

8 Tourner à gauche. Poursuivre chemin du Pont-d'Y à droite, chemin de Gonon à gauche, route de la Villes-Bousseau à droite, route de Saint-Sébastien en face sur 150 m, chemin du Linot à gauche et prendre le sentier à droite.

9 À la borne Virée-Gadaud, suivre le sentier à gauche. Il traverse les landes de Cavarro. À la croisée, tourner à gauche. Contourner le camp de la Torpille par la gauche. Au pylône, partir à gauche avenue de la Lambarde et retrouver le parking des Jaunais.

S SITUATION

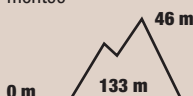
Saint-Nazaire, à 63 km à l'ouest de Nantes par la N 165

P PARKING

parking des Jaunais
N 47.237 °, W 2.30147 °

/ DÉNIVELLÉE

altitude mini et maxi, dénivellée cumulée à la montée



0 m

B BALISAGE

jaune

! DIFFICULTÉ !

section soumise aux marées

À DÉCOUVRIR...

➤ En chemin

- pointe de Chémoulin : sémaphore, point de vue
- plage de Saint-Marc-sur-Mer (lieu de tournage du film de Jacques Tati en 1951 *Les vacances de monsieur Hulot*) : belvédère et statue de monsieur Hulot
- plage de la Courance
- pointe de l'Ève : vue sur Saint-Nazaire, blockhaus, phare d'Aristo en mer
- phare d'Aiguillon
- pêcheries typiques du littoral nazairien

➤ Dans la région

- tumulus de Dissignac (Saint-Nazaire)
- Saint-Nazaire : ancienne base sous-marine allemande, écomusée, port



HISTOIRE

UDON : 630 ANS D'HISTOIRE

Le château médiéval d'Oudon fut construit à la demande du seigneur Alain de Malestroit au XIV^e siècle sur le site d'un ancien château. Cette tour octogonale de 40 mètres de haut située dans les marches de Bretagne domine la vallée de la Loire. Cette position stratégique permettait de contrôler les voies terrestres et fluviales entre Nantes et Angers.

À partir du XVI^e siècle, le château a appartenu successivement à plusieurs familles avant d'être confisqué par l'État en 1794. Son toit, ses étages et ses escaliers ont alors été démantelés afin de récupérer les matériaux. Classé aux monuments historiques en 1866, sa rénovation a été lancée en 1989, pour ses 600 ans. Aujourd'hui, le château est accessible aux visiteurs.



Voici l'endroit idéal pour se ressourcer ! Immergez-vous dans le calme absolu de la vallée du Hâvre et observez la nature encore sauvage qui peuple ses rives paisibles.

- 1** Du parking, en tournant le dos au panneau de départ du circuit, se diriger vers les escaliers et les emprunter.
- 2** Avant la passerelle, tourner à droite et monter les escaliers pour traverser la D 323. Prendre la rue en face, continuer tout droit par le chemin puis par le sentier en bordure du Hâvre. Passer sous le viaduc de la D 723 et poursuivre le long de la rivière sur 1 km.
- 3** Franchir la passerelle à gauche et tourner à droite pour suivre la rive sur 200 m [ > ruines du château de Vieille-Cour sur les hauteurs de la rive gauche]. Monter par le chemin à gauche dans le bois, redescendre et emprunter le chemin herbeux qui longe la vallée. Il continue tantôt en sous-bois, tantôt au bord de la rivière.
- 4** Passer sous le viaduc de la D 723 et poursuivre le long du Hâvre. Le chemin passe sous le pont piétons, le pont de la D 323 et arrive au port.
- 5** Franchir la passerelle à gauche.
- 2** Emprunter les escaliers pour retrouver le point de départ.

LE HÂVRE / PHOTO FA.

S SITUATION

Oudon, à 33 km à l'est de Nantes par la D 723

P PARKING

extrémité de la rue de la Vallée, par la D 323

N 47.34558 °,
W 1.28601 °

/ DÉNIVELÉE

altitude mini et maxi,
dénivelée cumulée à la montée



B BALISAGE

jaune

! DIFFICULTÉ !

- circuit impraticable en période de crue
- circuit déconseillé en période de chasse

À DÉCOUVRIR...

> En chemin

- Oudon : donjon médiéval, port
- ruines du château de Vieille-Cour
- cyprès chauves

> Dans la région

- Le Cellier : site des Folies Siffait (visite)
- Ancenis-Saint-Géréon : château-fort x^e