



Trace n° 286273

À la découverte des rives du Douron, le fleuve côtier qui sépare les Côtes d'Armor et le Finistère. Dès le départ vous aurez un col à franchir : le Col de Saint-Haran (24m !) comme écrit sur la pancarte située au sommet. On change de département en franchissant le pont à côté du Moulin de Moulahic ; puis à nouveau à Pont Menou.

Durée	3h 25	Difficulté	Moyenne
Distance	10,69 km	Retour point de départ	Oui
Dénivelé positif	116 m	Activité	Pédestre
Dénivelé négatif	110 m	Commune	Plestin-les-Grèves (22310)
Point haut	61 m		
Point bas	1 m		

Description

Se garer sur le parking de Toul an Héry (Toull ar C'hirri sur la carte).

(D/A) Partir vers l'Ouest en longeant le rivage.

(1) Prendre à gauche la route qui conduit au Moulin de Rochelan. Juste avant le moulin, virer à droite puis prendre à gauche le sentier qui longe le Douron. Très rapidement il faudra franchir le Col de Saint-Haran et poursuivre sur la droite tout le long du petit fleuve côtier.

(2) À hauteur du lavoir, sur la gauche, poursuivre à droite sur la berge jusqu'à arriver sur une route. Suivre celle-ci par la droite. Doubler le Moulin de Moulahic et, à l'intersection, continuer à droite vers le Rabat. Continuer sur la route jusqu'à Ty Nec'h.

(3) Poursuivre à gauche et encore à gauche 100m plus loin. Laisser le hameau de Pluscaouen à main gauche et continuer dans la même direction vers le Sud. Ignorer un sentier à droite et continuer tout droit pour arriver à Quélumec.

(4) Quand la route fait un coude à droite, emprunter le sentier à gauche. Il rejoint un autre sentier, plus important, à suivre sur la droite. Il devient route à l'approche de maisons. Continuer sur la droite.

(5) Arriver à Pont Menou, virer sur la gauche en épingle pour parvenir à la chapelle. Continuer, pratiquement, tout droit et franchir le Douron.

(6) Suivre le sentier à gauche qui longe le cours d'eau. Poursuivre sur ce sentier qui est le GR®34D.

(7) Prendre à droite, en épingle, le sentier forestier qui monte vers Kerourien. Devant la maison, virer à gauche et parvenir à une route dans un virage. Continuer sur la droite.

(8) Poursuivre à droite puis, tout de suite, prendre à gauche. Au carrefour à Ty Losquet, emprunter le chemin de droite puis le premier à gauche, axé Plein Nord. Continuer sur celui-ci alors qu'il bascule vers le Nord-Est. Ignorer une première route à droite.

(9) À Coz Venac'h, continuer vers la gauche. Ignorer trois routes secondaires à gauche. Prendre la quatrième, à gauche, vers Kéraliou. Poursuivre tout droit dans le sentier qui rejoint la rive du cours d'eau.

(1) Prendre à droite pour regagner le parking **(D/A)**.

Points de passages

- D/A Parking de Toul an Hery**
| N 48.670925° / O 3.636828° - alt. 6 m - km 0
- 1 Carrefour de la boucle**
| N 48.669555° / O 3.642152° - alt. 6 m - km 0.45
- 2 Lavoir**
| N 48.656131° / O 3.659181° - alt. 9 m - km 2.66
- 3 A Ty Nec'h, route à gauche**
| N 48.659304° / O 3.663075° - alt. 50 m - km 3.68
- 4 Dans virage à droite, sentier à gauche**
| N 48.650968° / O 3.668848° - alt. 42 m - km 4.85
- 5 À Pont Menou, virage en épingle à gauche**
| N 48.647203° / O 3.667644° - alt. 20 m - km 5.51
- 6 Sentier caillouteux à gauche après le - Douron (fleuve)**
| N 48.648369° / O 3.662145° - alt. 8 m - km 5.95
- 7 Sentier forestier à droite**
| N 48.653665° / O 3.662787° - alt. 12 m - km 6.72
- 8 À droite puis chemin à gauche**
| N 48.654647° / O 3.655929° - alt. 36 m - km 7.78
- 9 À Coz Vénac'h, à gauche**
| N 48.661453° / O 3.647446° - alt. 21 m - km 8.88
- D/A Parking de Toul an Héry**
| N 48.670927° / O 3.636834° - alt. 6 m - km 10.69

Informations pratiques

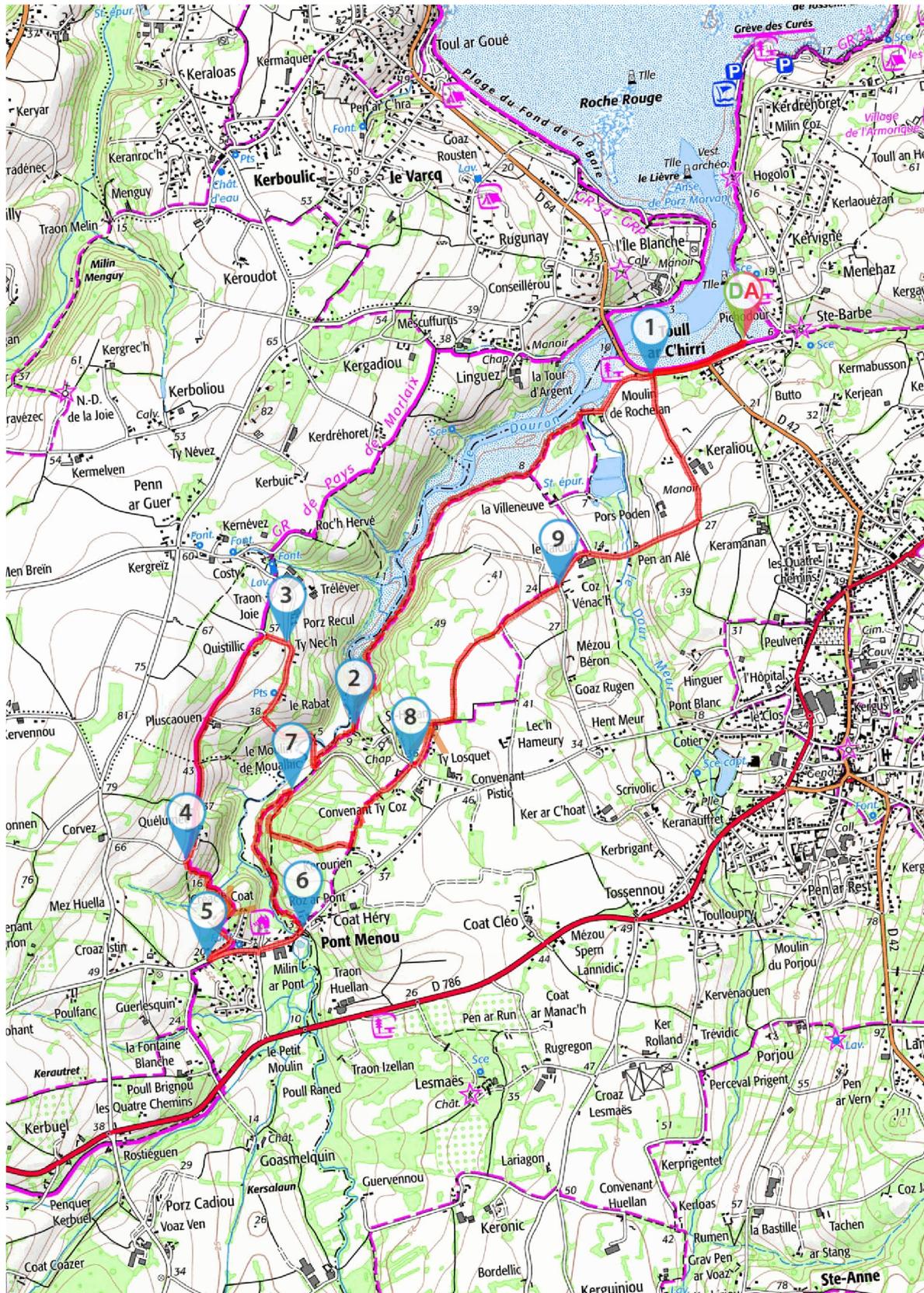
A proximité

À proximité

[Therms du Hogolo](#)

Donnez-nous votre avis sur <https://www.visorando.com/randonnee-la-vallee-du-douron/>

Téléchargez l'application Visorando pour suivre cette randonnée



↑ N 1km

©2025 IGN

Soyez toujours prudent et prévoyant lors d'une randonnée. Visorando et l'auteur de cette fiche ne pourront pas être tenus responsables en cas d'accident survenu sur ce circuit.

Préparation de sa randonnée



BIEN CHOISIR SA RANDONNÉE

en fonction de sa durée, et de sa difficulté, en fonction de ses compétences et de sa condition physique. Connaître ses limites et savoir renoncer à poursuivre une randonnée.



CONSULTER LA MÉTÉO

et se renseigner sur les particularités du site : neige, température, horaires et coefficient des marées, vent, risque d'incendie...



S'ÉQUIPER EN CONSÉQUENCE

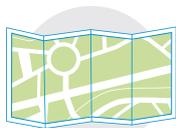
équipement particulier, moyen d'alerte, trousse à pharmacie, vêtements, carte numérique ou papier de la randonnée... et prendre de quoi boire et s'alimenter.



PRÉVENIR

au moins une personne au projet de randonnée.

Comportement pendant la randonnée



RESTER SUR LES SENTIERS

(sauf cas exceptionnel).



RESPECTER

les cultures et les prairies, ne pas cueillir ou ramasser les fruits.



RESPECTER LES INTERDICTIONS

propres au site : ne pas cueillir, ne pas faire de feu, ne pas camper...



REFERMER

les clôtures et barrières après les avoir ouvertes, demeurer prudent en cas de troupeau et s'en écarter.



RAMENER SES DÉCHETS

ne pas laisser de traces de son passage.



ÊTRE DISCRET

respectueux et courtois vis à vis des autres usagers.



GARDER LA MAÎTRISE DE SON CHIEN

le tenir attaché, l'avoir auprès de soi à chaque croisement d'autres usagers, pouvoir le rappeler à tout moment. Randonner avec son chien est à proscrire en présence de troupeaux.



LA NATURE EST UN MILIEU VIVANT

qui évolue avec le temps, randonner c'est partir à l'aventure avec les risques qui y sont liés. Savoir renoncer et faire demi-tour est aussi un geste responsable.

Qu'il soit privé ou public, vous randonnez toujours sur un terrain ne vous appartenant pas, particulièrement s'il est privé, les propriétaires autorisent (généreusement, gracieusement ou aimablement) le passage.

Merci de ne pas poursuivre en justice en cas d'accident ceux chez qui vous randonnez au risque de se voir interdire ce loisir; mais vous pouvez signaler tout risque rencontré.