

BALADE VERS LE CAP COZ

"De Pen An Cap au bois de Penfoullic"



"La nature offre à la fois ce qui nourrit le
corps et le guérit, émerveille l'âme, le
cœur et l'esprit"

PIERRE RABHI

Le parcours

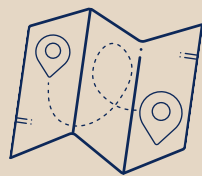
Le temps d'une balade, laissez-vous transporter par le charme de Penfoulic. Depuis son anse jusqu'à son bois, découvrez la faune et la flore qui s'y cachent. Au fil des saisons Dame nature vous émerveillera.

Les points d'intérêt :

- | | |
|---|--|
| ① Lecture du paysage | ⑦ Le verger conservatoire |
| ② Conchyliculture et pêche à pied de loisir | ⑧ L'arbre girafe et le salon de l'écureuil |
| ③ La vasière | ⑨ L'If, cet arbre sacré |
| ④ Un peu d'histoire | ⑩ La prairie des poneys Shetland |
| ⑤ Le développement de l'aquaculture | ⑪ L'arbre creux |
| ⑥ Le sentier accessible | ⑫ Le bocage |



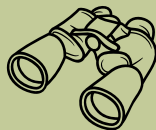
Le plan



Cap-Coz



Lecture du paysage



Logée au fond de la Baie de la Forêt et abritée par **la pointe sableuse du Cap-Coz** qui la protège de la houle et du vent, vous voici face à l'anse de Penfoulic. Une anse constitue une avancée de la mer dans la terre.

Avant de commencer cette balade au cœur de cet espace naturel, arrêtons-nous deux minutes pour découvrir ce paysage.



Sur votre droite vous apercevez la pointe du Cap-Coz. Cette **flèche littorale** effilée longue de 1 km est caractérisée d'un côté par sa grande plage bordée de pins et de l'autre, par cette anse abritée appréciée des oiseaux qui y trouvent refuge et nourriture.

Face à vous se trouve la commune de La Forêt-Fouesnant. Le port de plaisance de **Port-la-Forêt** est réputé comme un haut lieu de la course au large. Ses 1140 places à flot accueillent des bateaux de toutes tailles dont les impressionnants **voiliers de course** : les célèbres 60 pieds.



Débutons notre balade en longeant cette anse en direction du petit bois de Penfoulic à la découverte de l'histoire de ce site et des richesses de ce milieu naturel.

Conchyliculture & pêche à pied



Face à vous, sur l'autre rive, vous apercevrez à marée basse des parcs d'élevage de coquillages. On appelle cette activité la **conchyliculture**. Ce terme englobe toutes les familles d'éleveurs de coquillages: ostréiculteur, cérastoculteur et mytiliculteur.

À la Forêt-Fouesnant, les conchyliculteurs produisent et valorisent par la vente directe leur propre production ainsi que celle de pêcheurs et conchyliculteurs bretons.

Vous pourrez y trouver des **coquillages** tels que des **huitres creuses** et **plates**, des **moules**, des **coques**, des **palourdes grises**, des **palourdes roses** ainsi que des **praires des Glénan**, des **verniss** et bien d'autres **crustacés**. Envie d'une expérience iodée, les producteurs vous proposent une dégustation de coquillages ou de crustacés les pieds dans l'eau.



Pour prolonger sa connaissance du milieu marin quoi de mieux que de pratiquer **la pêche à pied**. Cette activité fait partie des sorties favorites des bretons. Elle permet d'identifier les petits habitants de nos côtes, d'apprendre à les reconnaître et d'adopter les bons gestes. Elle se pratique à la pointe du Cap-Coz, lorsque la mer se retire pour laisser apparaître les rochers. Vous pourrez y observer des **crevettes**, **bigorneaux**, **chapeaux chinois**, **pieds de couteaux** et peut-être des **étrilles**. Pour pêcher de manière responsable, il est fortement conseillé de se renseigner au préalable à l'Office de tourisme sur la législation et les tailles réglementaires ou pourquoi pas participer à une sortie encadrée.



La vasière

Baignée par le flux et le reflux des marées et traversée par la **rivière « Pen Al Len »**, la vasière est un site naturel protégé classé Natura 2000 qui se présente tel un havre lacustre aux contours intimes qui accueille une grande variété d'espèces.



Si en hiver vous pouvez y observer de majestueux **cygnes** et des **bernaches**, en été, ce sont les **Aigrettes garzettes**, **courlis** ou encore les **bécasseaux** qui y trouvent refuge. Au cœur de cette nature, ils peuvent se nourrir de vers picorés dans la vase à marée basse ou de salicornes ; cette plante comme toutes celles présentes dans la vasière est une **halophile**, c'est-à-dire qu'elle résiste au sel et aux embruns. Le mot halophile vient du grec « halo » qui veut dire eau salée et « phile » qui veut dire aimer.



Le sol de l'anse de Penfoullic est composé d'abondantes **matières minérales et nutritives** qui résultent du mélange au gré des courants entre l'eau douce et l'eau salée.

Cette heureuse rencontre entre continent et océan a donné naissance à une vie foisonnante qui, de forêt en vasière, s'est installée autour du marais. Ici le bocage séculier a rejoint la mer. Sur une trentaine d'hectares, de nombreux milieux naturels se côtoient avec harmonie. Estuaires, prés-salés atlantiques, prairies pâturées, bois marécageux, forêt mixte, haies bocagères et vergers accueillent tout au long de l'année **une flore et une faune contrastées**.



Un peu d'histoire



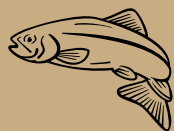
À présent, prenons quelques instants pour comprendre l'histoire du site de Penfoullec.

Ce nom vient du breton « pen » qui veut dire : pointe, bout et « foul ou poull » qui veut dire : mare, trou, étang complété par le diminutif « ic ». On peut donc traduire Penfoullec par « **l'anse du bout du petit étang.** »



Le site n'a pas toujours été cette anse abritée que vous contemplez. Avant les interventions humaines, elle était soumise aux marées. Mais très tôt, les Fouesnantais ont pris en compte l'intérêt du lieu car la rencontre de l'eau salée et de l'eau douce permettait à diverses espèces de s'épanouir. C'est ainsi qu'en 1688, Monsieur Lacaze fait l'acquisition du **moulin à marée** en ruines avec ses dépendances qu'il achète au roi de France, Louis XIV qui vendait bons nombre de ces domaines pour financer les guerres.

Au fil des années, le site de Penfoullec a changé à plusieurs reprises de propriétaires jusqu'à son exploitation par **Charles-Bernard De Poulpique** et ses descendants de 1840 jusqu'en 1965. Visionnaire, il prend conscience du potentiel de ce lieu et décide d'y développer une pisciculture. Il devient ainsi le **pionnier de l'aquaculture.**



Le développement de l'aquaculture



Charles-Bernard De Poulpiquet entame alors d'importants travaux pour développer son activité d'**aquaculture**. Il se lance dans des travaux d'endiguement afin de reconstruire une nouvelle digue à proximité du verger conservatoire que vous découvrirez par la suite. Il crée des bassins et des vannes alimentées par l'eau de mer afin de produire des moules. Dans d'autres bassins, il tente l'élevage de saumons mais une forte marée anéantit ses espoirs. Il décide alors d'édifier une **grande digue** avec l'ambition d'élever des poissons de mer.



Pour cela, il construit le **chemin creux** pour relier l'ancienne digue que vous découvrirez et la grande digue que vous foulez actuellement. Disposant des autorisations pour bénéficier d'une concession d'endiguage, il construit un réservoir à poissons de 6 hectares doté d'une grande digue à clapets qui fait office d'écluse. Ces aménagements se terminent en 1871 et lui permettent de lancer son activité d'aquaculture. Après un siècle de fonctionnement, l'activité sera tout d'abord arrêtée en 1963 avant de reprendre de façon intermittente en 1965 à la recherche de nouvelles méthodes d'exploitations.



Face à vous, se trouve **la maison ronde**. Aujourd'hui privée, cette propriété servait à l'époque d'**abri au garde d'astreinte** pour ouvrir et fermer les vannes.

Revenons sur nos pas et poursuivons notre balade en empruntant ce fameux chemin creux qui vous mènera au cœur du petit bois de Penfoulic.



Le sentier accessible



Vous vous trouvez à présent au cœur du petit bois de Penfoulc. Avec ses **29 hectares de sous-bois** et ses grands arbres, son bras de mer telle une mangrove qui se love le long de la prairie, son verger conservatoire et ses poneys Shetland, cet endroit est un havre de paix où cohabitent harmonieusement **une faune et une flore variées**. Ce lieu est unique pour se ressourcer, c'est pourquoi la Ville de Fouesnant a souhaité le rendre **accessible à tous**.



Face à vous, un **sentier long de 650 mètres** a été **labellisé « Tourisme & Handicap »**. Il dispose d'un ensemble d'aménagements qui le rend accessible aux personnes atteintes d'un handicap qu'il soit **moteur, mental, visuel ou auditif**.

Longez ce sentier et laissez-vous guider par le « **fil d'Ariane** ». Délimité par la bordure du talus sur votre gauche, il permet aux déficients visuels de se déplacer grâce au toucher d'une canne.

Au début du sentier, un **panneau d'interprétation en relief et en braille** présente les points d'intérêts à découvrir au fil du parcours. Tous les 200 mètres des aires de repos permettent de se poser et de profiter du calme du lieu.

Enfin, disséminées sur le parcours, six bornes sculptées balisent le bord du chemin.



Le verger conservatoire



Vous vous trouvez maintenant sur le **territoire du Conservatoire du Littoral** avec ses prairies, son bois et sur votre droite, son verger conservatoire qui rassemble 204 pommiers.

La pomme est l'emblème de Fouesnant. Le Pays Fouesnantais est d'ailleurs un grand producteur de cidre qui a obtenu une AOP et une AOC devenant ainsi un des **fleurons de l'artisanat cidricole français**. Nos cidriers locaux produisent notamment du cidre brut ou demi-sec, du Pommeau de Bretagne, du Chouchen, du jus de pommes.

Chaque année, la pomme est à l'honneur. Deux temps fort sont organisés durant l'année. Si **la Fête des Pommiers** célébrée en juillet organise son traditionnel concours de cidre et de jus de pomme, **la Fête de la Pomme** à la fin octobre, propose notamment d'assister au pressage de pommes à l'ancienne, à des ateliers de greffe, à des animations culinaires, à des démonstrations et à des dégustations !

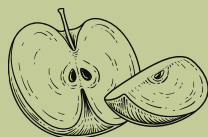
Le verger conservatoire fait suite au passage de l'ouragan de 1987. Les pommiers diminuaient de plus en plus dans le pays fouesnantais. Pour sauvegarder ce patrimoine exceptionnel, des amoureux de la pomme ont décidé de créer un **verger conservatoire**.



C'est ainsi qu'en 1988, deux terrains adaptés aux plantations ont été trouvés auprès du Conservatoire du Littoral et de la commune de Fouesnant.

En 1989, un premier verger conservatoire de pommiers à cidre est planté. Il se compose de variétés locales et anciennes. Ce n'est que deux ans plus tard, qu'un verger de pommiers à couteaux voit le jour.

Actuellement, le verger se compose de **136 pommiers à cidre** et de **68 pommiers à couteaux**.



L'arbre girafe & le salon de l'écureuil



Le « **Salon de l'écureuil** » invite à se poser et à contempler la nature qui nous entoure. Durant les matinées de printemps, à l'heure où la nature s'éveille, les gazouillis singuliers, les drilles mélodieuses, les sifflements lancinants s'accordent harmonieusement pour un concert à ciel ouvert.



Penché par-delà le chemin vers le bras de mer, l'**arbre Girafe** qui vous fait face est classé « **arbre remarquable de France** » depuis 2011. Ce label national est décerné aux arbres qui constituent un patrimoine de par leurs raretés, leurs dimensions, leur position, leur âge avancé ou encore leur force symbolique.



Ce **chêne pédonculé** vieux de 200 ans est baptisé arbre Girafe pour sa silhouette en forme d'arche qui s'apparente à un coup de girafe, sa circonférence de 2,80 m et sa taille qui culmine à 18m de haut.

Aussi beau que fragile, il est important de préserver ce patrimoine. Aussi on ne peut que conseiller aux amoureux de la nature et aux aventuriers en herbe d'éviter d'y grimper et de ne pas se cacher sous son pied.



L'If, cet arbre sacré



Vous voici devant les deux ifs qui marquent l'entrée du sentier accessible du bois de Penfoulic.



Depuis l'antiquité, cet arbre résineux est considéré par les Celtes comme un **symbole d'éternité de vie et de mort**.

Ce peuple croyait que l'homme descendait du Dieu de la mort. Du fait de son extrême longévité, l'if a été choisi comme arbre sacré pour représenter cette croyance.

À cette même époque, l'if était également utilisé pour ses **vertus protectrices**. Son bois permettait de fabriquer les bâtons des druides ainsi que des boucliers et sa sève, la taxine, servait à empoisonner les pointes de flèches.

Les Romains surnommaient d'ailleurs les Celtes de Bretagne « les combattants par l'if ».



Atypique, l'if l'est également dans sa lenteur de pousse. Il évolue en moyenne chaque année de 30 cm de haut et de 2 mm de diamètre.



La prairie des poneys Shetland



Le petit bois de Penfoullic abrite un troupeau de poneys Shetland. Cette race est **originaire d'Écosse**. C'est l'un des plus petits équidés du monde. Cette particularité il la doit à son adaptation au biotope rigoureux de son île originelle.

Les premiers poneys Shetland installés sur la commune de Fouesnant vivaient sur l'île du Loc'h au cœur de l'Archipel des Glénan mais en **1991**, pour des raisons de santé, ils ont été rapatriés dans **le bois de Penfoullic**.



Depuis de nombreuses années, la collectivité pratique la **gestion pastorale**. La présence des poneys sur le site de Penfoullic contribue à l'**aménagement du territoire** et à la **préservation de l'équilibre naturel des espaces**.

De juillet à mi-novembre, les **poneys** passent dans les pré-salés situés à gauche du sentier. Ils transitent ensuite durant quelques mois dans le pré aux abords du verger conservatoire où ils élisent domicile de novembre à juin.



L'arbre creux



Ce **gros chêne biscornu** qui borde le chemin à la particularité d'être creux. Le bois de cœur a été dégradé au fil des années, laissant apparaître une cavité.

Véritable gîte pour les chauve-souris, l'arbre creux est également un refuge pour un grand nombre d'insectes et participe ainsi à la **biodiversité** du site.



Un arbre mystérieux aussi bien à l'extérieur...



...qu'à l'intérieur !

“

Quand on rencontre un bel arbre, c'est tout simplement extraordinaire.

Francis Hallé

”

Le bocage



D'humides à sèches, les terres du domaine de Penfoulc déclinent de somptueux **cortèges végétaux** avec plus de 250 espèces végétales recensées. Cette mosaïque de biotopes complémentaires ne saurait exister ni subsister sans un équilibre précaire mais efficace. Ici, le bocage est caractérisé par de nombreux talus et prairies naturelles qui dessinent ce **paysage si singulier**.

Côté flore, l'exemple du **fragon** indique la présence de talus anciens.

Dans les fourrés de transition, **ajoncs d'Europe**, **sureaux** et **prunelliers** précèdent le milieu forestier. Connue pour ses qualités apéritives et la teinture rouge qui provient de ses racines, la **Garance voyageuse** affectionne les secteurs ombrés. En compagnie du fragon, de l'**Anémone sylvestre**, de l'**Euphorbe des bois** et de bien d'autres plantes forestières, elle compose un tapis végétal d'une grande diversité. **Houx**, **noisetiers**, **merisiers** et **Sorbiers des oiseleurs** grandissent à l'ombre des essences de lumière que sont les **chênes pédonculés**, les **hêtres** et les **charmes**.



Au cœur de ce paysage naturel, les traces de construction d'un **aqueduc**, de digues, de canaux et d'autres aménagements patrimoniaux toujours visibles à ce jour témoignent du développement de l'activité piscicole de l'époque

Une réalisation de l'Office de tourisme de Fouesnant-les Glénan en collaboration avec Loïc Menant (chargé des espaces naturels et des randonnées à la communauté de communes du Pays Fouesnantais).

BALADE NUMÉRIQUE À DÉCOUVRIR SUR L'APPLICATION

CITYGEM



Merci à Stéphanie, stagiaire à l'Office de tourisme en charge du projet.



**OFFICE MUNICIPAL DE TOURISME
DE FOUESNANT-LES GLÉNAN**

4 Espace Kernévéleck B.P.14 29170 FOUESNANT
Tél. 02 98 51 18 88 e-mail : info@tourisme-fouesnant.fr
www.tourisme-fouesnant.fr

