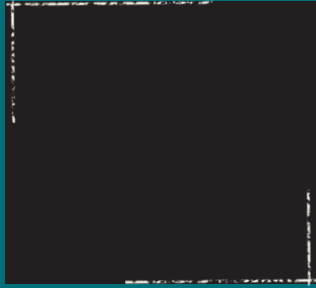


# 10 Circuit de l'Îlot Saint-Michel

" Invitation à marcher entre légendes et nature "

## Restons nature !

### Les oiseaux au fil de l'Islet



La diversité des milieux naturels traversés par le sentier permettra d'entendre mais aussi d'observer de nombreuses espèces d'oiseaux. Pour « faciliter » l'observation, ils sont répartis selon les milieux : ainsi les aigrettes et courlis se retrouveront dans l'estuaire, déambulant dans les massifs d'obiones ; roussettes et bruants des roseaux feront de la voltige parmi les

roseaux ; tandis que le martin pêcheur remontera à tire d'aile le cours de l'Islet prenant de vitesse l'élégante bergeronnette. Sans oublier les pinsons, troglodytes, pouillots et rouges-gorges, habitants des bois et sous-bois.

Le Syndicat mixte Grand site Cap d'Erquy Cap Fréhel propose des animations nature et patrimoine toute l'année.

[www.grandsite-capserquyfrehel.com](http://www.grandsite-capserquyfrehel.com)



Flèche dunaire

Création/impression [www.izalis.com](http://www.izalis.com) Crédits photos : A. Lamoureux - J. Rouxel - Grand Site Cap d'Erquy-Cap Fréhel - Conseil Général Marc Lagarde



10

## Circuit de L'Îlot Saint-Michel

" Invitation à marcher entre légendes et nature "

Quelques passages humides

La flèche dunaire de Sables-d'Or-les-Pins et la vallée de l'Islet font le lien entre la terre et la Manche, offrant des paysages d'une grande richesse naturelle. En parcourant plages, landes, prés-salés et sous-bois, cette randonnée s'ouvre sur des points de vue magnifiques notamment l'Îlot Saint-Michel et le Cap Fréhel.

Attention ! Lors des gros coefficients de marée (>90), le circuit est interrompu à marée haute après la station 4, en amont du pont le long de l'Islet.



10 km



3h



Devant le camping Saint-Michel, parking en face de l'Îlot Saint-Michel

Balisage



La Passerelle

Perchée en haut de l'Islet, la chapelle Saint-Michel, construite à la fin du 18<sup>e</sup> siècle, est le témoin d'une légende bien plus ancienne : du temps où l'Islet était rattaché aux côtes, l'archange pourchassé par le diable gagna la pointe pour y frapper le sol du pied. Le coup porté fit effondrer le cordon de roche sur lequel était perché le démon, le projetant dans les flots. C'est depuis ce temps et cette légende, que l'Islet est séparé de la côte, et que la roche y est rouge.



### La légende de l'Îlot Saint-Michel

L'Islet est accessible facilement et librement à marée basse par un cordon de galets. Depuis la plage de sable fin Saint-Michel, il faut compter 20 minutes à pied en suivant le passage naturel des cailloux du tomboleo découvert par la mer.

Un écran de verdure dans un site exceptionnel ! Le tour de l'Islet offre des paysages remarquables sur le Cap Fréhel, la plage de Sables-d'Or et la pointe du Cap d'Erquy. La table d'orientation facilite le repérage des différents sites de la côte.



Kayaks dans l'Islet

belles bâtisses en grès rose. Les hôpitaux remplacés par de

7 Le hameau des « Hôpitaux », doit son nom à l'ordre militaire des hospitaliers de Saint-Jean-de-Jérusalem. Cet ordre fondé au 12<sup>e</sup> siècle avait pour mission de protéger et soigner les pèlerins se rendant ou revenant de Palestine. Il ne reste plus trace de l'ancien hôpital.

8 Tout au long du chemin, un lavoir, une source et un abreuvoir laissent imaginer des lessives de printemps et des troupeaux s'abreuvant à la source de la Vie d'autrefois.

9 Dans la vallée de l'Islet, à l'abri des coups de vent et des déferlantes, les frênes, chênes et châtaigniers plantent un décor calme, baigné d'une lumière tamisée. Les langues de cers, houx, clematises et autres plantes typiques des sous-bois y trouvent également refuge.

10 En face, les dunes bâties par des vents de sable évoluent au gré des vagues et des tempêtes. Cette vaste étendue est, au gré des marées, parfois découverte, parfois submergée. Elle porte le nom de marais, de prés-salés ou de schorre. Ce va-et-vient de la mer, ne permet pas le développement de plantes dites « halophiles » (qui aiment le sel), comme l'obione ou la salicorne, adaptées à cette alternance. Les fonds sableux qui recouvrent l'estuaire constituent un garde-manger pour les oiseaux limicoles tels que le courlis qui se nourrissent de vers et de petits crustacés.

11 La plage Saint-Michel, grande étendue de sable fin parsemée de galets et de rochers de grès rose offre une vue au large sur l'Îlot Saint-Michel dominé par sa Chapelle.

12 En face, les dunes bâties par des vents de sable évoluent au gré des vagues et des tempêtes.

13 Cette vaste étendue est, au gré des marées, parfois découverte, parfois submergée. Elle porte le nom de marais, de prés-salés ou de schorre. Ce va-et-vient de la mer, ne permet pas le développement de plantes dites « halophiles » (qui aiment le sel), comme l'obione ou la salicorne, adaptées à cette alternance. Les fonds sableux qui recouvrent l'estuaire constituent un garde-manger pour les oiseaux limicoles tels que le courlis qui se nourrissent de vers et de petits crustacés.

14 Le Pont du Marais et la Passerelle constituent un garde-manger pour les oiseaux limicoles tels que le courlis qui se nourrissent de vers et de petits crustacés.

15 Le Pont du Marais et la Passerelle constituent un garde-manger pour les oiseaux limicoles tels que le courlis qui se nourrissent de vers et de petits crustacés.

16 Le Pont du Marais et la Passerelle constituent un garde-manger pour les oiseaux limicoles tels que le courlis qui se nourrissent de vers et de petits crustacés.

► *Sur côté de chez nous...*

► *Tout au long du parcours...*

COUDRAIS

ILOT SAINT-MICHEL

Chap. 2



Vue sur l'îlot Saint-Michel



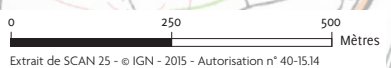
Flèche dunaire



Vélos sur la passerelle



Dune de sable fin



Extrait de SCAN 25 - © IGN - 2015 - Autorisation n° 40-1534