

découvrir le Cap Fréhel

Époustouflant, impressionnant, emblématique, enchanteur... les qualificatifs élogieux ne manquent pas quand il s'agit d'évoquer le Cap Fréhel.

Féru d'histoire, promeneur, amoureux de la mer, amateur de grands espaces, naturaliste... chacun a ses raisons pour s'y rendre et l'apprécier encore et encore... Et vous, qu'aimeriez-vous faire au Cap Fréhel ?

vous balader

Deux boucles pédestres sont réalisables sur la pointe du Cap (voir plan) :

- Boucle 1 : environ 1 km et 30 mn de marche
- Boucle 2 : environ 2 km et 1h de marche

Personnes à mobilité réduite : l'accès au phare est possible grâce à un petit chemin qui relie le parking à l'ancienne route menant au phare (voir plan). En revanche, les chemins entre le phare et la pointe ne sont pas praticables en fauteuil. Ils restent accessibles mais difficiles à parcourir (pente de 8% et chemins caillouteux) pour les autres personnes à mobilité réduite.

Respectez le balisage des différents chemins : ils empêchent le piétinement de la lande et permettent ainsi la régénération de cet habitat fragile et protégé.

visiter le phare

La pointe du Cap Fréhel est occupée par deux phares classés Monuments Historiques :

- **La vieille tour** qui fut construite à la demande de Vauban en 1702 et qui reste historiquement le plus ancien phare à terre de Bretagne.
- **Le phare contemporain** qui éclaire le passage de la baie de Saint Brieuc vers Saint Malo et qui a été mis en service en 1950 selon les plans de l'architecte malouin Yves Hémar.

Un petit édifice, également classé Monument Historique est implanté tout au bout du cap, il s'agit de **la corne de brume**.
Le phare actuel est ouvert au public d'avril à novembre. Pour connaître les possibilités et les tarifs, contactez la mairie de Plévenon au 02 96 41 43 06 ou flashez ce QR Code.

observer les oiseaux marins

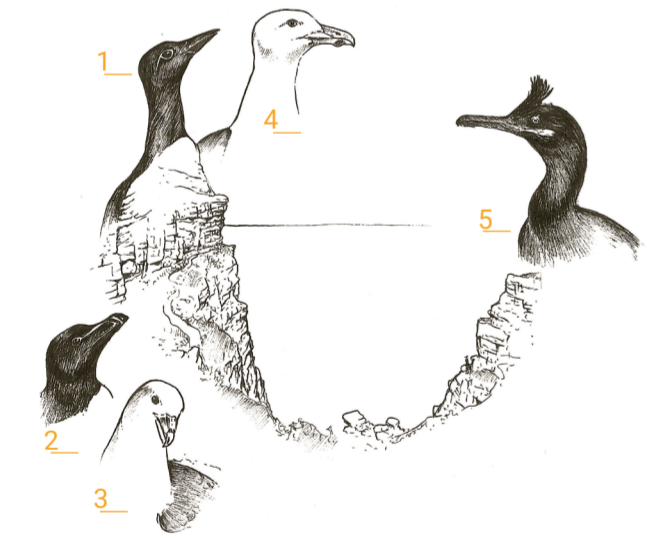


Illustration © Alain FREYTET, paysagiste DPLG, Conservatoire du Littoral

Le Cap Fréhel constitue l'un des sites ornithologiques les plus exceptionnels de France. La réserve associative ornithologique de la Fauconnière, reconnue d'intérêt national et gérée par Bretagne Vivante, accueille, chaque année entre février et juillet, 8 espèces d'oiseaux pendant le temps de leur reproduction. Chaque espèce a ses préférences et s'installe sur la falaise selon l'orientation et la forme de celle-ci. **Les guillemots de Troil (1)** affectionnent particulièrement les corniches horizontales inaccessibles. Leur colonie représente 85% de l'effectif national avec environ 850 couples*. Beaucoup moins nombreux, **les pingouins torda (2)**, identifiables à leur silhouette trapue et à leur bec écrasé orné d'une ligne blanche, constituent 45% de l'effectif national avec environ 100 couples*. **Le Fulmar boréal (3)** s'installe de manière éparse sur les corniches du Cap. Quant à **la Mouette tridactyle**, elle occupe les parties de falaises les plus verticales.

D'autres espèces telles que le **Goéland argenté, brun, marin (4), Cormoran huppé (5)**... plus connues mais tout aussi intéressantes pour l'observation de leurs comportements, sont également présentes.

Postez-vous au niveau de la Fauconnière, sur le belvédère face aux îlots et observez !

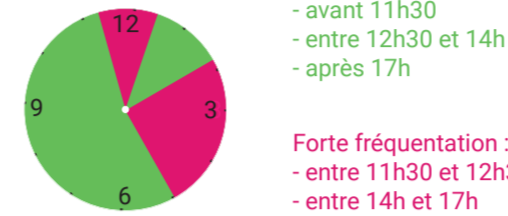
*chiffres 2022



les meilleurs moments pour visiter le Cap Fréhel en période estivale

Lieu de grande renommée, le Cap Fréhel accueille chaque année, et surtout en période estivale, de nombreux visiteurs.

Pour apprécier ses paysages grandioses dans les meilleures conditions, privilégiez ces 3 horaires de visite :



Parole d'habitant : «Le plus beau moment pour une visite est le lever et le coucher du soleil car la lumière est extraordinaire, alors ne râtez pas cela si vous le pouvez !»

Le saviez-vous ? Les 305 ha de landes du Cap Fréhel sont la propriété de la Commune de Plévenon.

La pointe du Cap Fréhel (15 ha) a été acquise par le Conservatoire du Littoral en 2012. Cet établissement public a la mission d'acquiescer des parcelles du littoral pour en faire des sites restaurés, aménagés et accueillants dans le respect des équilibres naturels.

La commune de Plévenon, gestionnaire du Cap Fréhel, oeuvre au quotidien pour assurer la surveillance du site et l'entretien des milieux naturels, avec l'appui technique du Syndicat mixte du Grand Site Cap d'Erquy - Cap Fréhel.

le Cap Fréhel, des paysages uniques protégés et labellisés Grand Site de France

Falaises culminant à plus de 70 mètres, alternance de pointes rocheuses, multitudes d'anses sableuses aux eaux turquoise, massifs dunaires préservés, boisements, zones agricoles non remembrées... ici, les paysages fortement influencés par un sous-sol constitué de grès rose, sont aussi diversifiés que singuliers.

Les écosystèmes présents ainsi que la faune et la flore qui s'y développent sont reconnus au niveau national et européen au titre de Natura 2000. Le Cap Fréhel offre notamment l'un des plus grands ensembles de **landes littorales à bruyères et à Ajonc d'Europe** des côtes françaises avec une superficie d'environ 400 hectares. Il abrite aussi des espèces animales et végétales originales et spécifiques. Ainsi, aurez-vous peut-être l'occasion d'y croiser **l'Engoulevent d'Europe**, la **Fauvette pitchou** ou encore **l'Azuré des mouillères**.



Illustration Fauvette pitchou © Alix CHEVALLIER

Soucieux de protéger ces richesses naturelles aussi exceptionnelles que fragiles, les acteurs du territoire œuvrent depuis plus de 30 ans pour concilier accueil des visiteurs et préservation. Sur le Cap Fréhel, le recul du parking et la reconquête de ces espaces par la lande, l'aménagement de voies cyclables, ou encore la restauration des landes grâce à l'écopâturage en sont quelques exemples concrets.



Ces actions ont été récompensées par l'obtention du prestigieux et exigeant label Grand Site de France. Celui-ci est attribué par le Ministère de la Transition Ecologique uniquement à des sites totalement ou en partie classés et pour une durée de 6 ans. En septembre 2019, le territoire des caps d'Erquy et de Fréhel est ainsi devenu le 19ème Grand Site de France !

L'attribution du label est subordonnée à la mise en œuvre d'un projet de territoire avec les partenaires et les habitants et à la réalisation de 3 objectifs principaux : préserver et restaurer les paysages et la biodiversité, organiser un accueil de qualité et valoriser les activités économiques et traditionnelles respectueuses de l'environnement.

Ce projet de territoire est animé par le Syndicat mixte du Grand Site Cap d'Erquy - Cap Fréhel, porté par le Département des Côtes d'Armor et les Communautés d'Agglomération de Lamballe Terre & Mer et de Dinan Agglomération.



en adoptant un comportement respectueux, vous aiderez, vous aussi, de manière concrète à la préservation du site

- Stationnons nos véhicules ou vélos aux endroits indiqués à cet effet. Le camping est interdit sur les parkings du Cap Fréhel.
- Circulons à pied sur les sentiers côtiers, les vélos et véhicules à moteur y sont interdits.
- Respectons les cheminements et balisages (monofils) sur le cap : ils empêchent le piétinement de la lande et permettent ainsi la régénération de cet habitat fragile et protégé.
- Respectons le milieu naturel : ne prélevons ni fleurs, ni animaux, ni roches.
- Les feux et le camping sauvage sont interdits.
- Le survol en drone est soumis à autorisation.
- Ne construisons pas de cairns : les pierres permettent à certaines espèces végétales et animales de se développer correctement. Les déplacer accentue aussi l'érosion des sols.
- Rempportons et trions nos déchets.
- Dans les espaces naturels, promenons les chiens uniquement en laisse.
- Depuis la mer, évitons d'accéder entre les deux îlots de la réserve ornithologique de la Fauconnière du Cap Fréhel entre février et le 15 juillet, cela provoque le dérangement des populations d'oiseaux marins et peut compromettre leur reproduction.
- De manière générale, s'approcher trop près des côtes présente un réel danger en raison des forts courants. Soyons vigilants !

pointe du Cap Fréhel



quelques conseils pratiques pour bien préparer votre visite

Les commerces alimentaires, restaurants et services les plus proches se trouvent sur la commune de Plévenon : restaurants La Ribote, La crêperie du Cap Fréhel (bar et tabac) ou Chez Annie, le petit Galet (proche Fort La Latte), boucherie-traiteur, boulangerie.

A la pointe du Cap Fréhel, il n'y a pas de commerce ni de restauration.

Il est cependant possible d'acheter des bouteilles d'eau au phare en période d'ouverture.

Les distributeurs de retrait d'argent les plus proches se situent à Plévenon, Fréhel, Erquy ou Matignon.

à chaque saison, un nouveau tableau



Au printemps, observez la multitude d'oiseaux marins, tantôt en vol, tantôt posés sur la falaise, venus sur le site pour la période de reproduction.



En été, dès le mois de juin, émerveillez-vous de l'explosion des couleurs, celles des ajoncs et des bruyères en fleur, de la mer et du grès rose, à moins que vous ne préfériez écouter le chant de l'Engoulevent au crépuscule.



En automne, immortalisez le spectacle des grandes marées au pied des falaises et découvrez la lande parée de ses couleurs d'hiver.



En hiver, bravez les éléments pour observer le spectacle des vagues et le ballet des bateaux de pêche passant au large de la pointe du Cap Fréhel.



En toute saison, admirez le lever ou le coucher de soleil depuis les nombreuses pointes rocheuses.

Credit photo : © Syndicat mixte du Grand Site Cap d'Erquy - Cap Fréhel © M. Tisseau © G. Magnan © M.L. Cayatte © Pure Black © L. Carrier