

LE CAP FRÉHEL

NIVEAU



LOCALISATION

Fréhel
GPS : 48.684,
-2.31904



ACCÈS

À partir de Fréhel, prendre la D 34a en suivant les indications "cap Fréhel", jusqu'aux parkings du phare. L'accès au parking est payant une partie de l'année (périodes et tarifs à consulter sur www.paysdefrehel.com) La balade commence au phare du cap Fréhel. Le sentier côtier est exclusivement piétonnier.

DURÉE / DIFFICULTÉ

Prévoyez de 2 à 3 heures de balade.
Environ 7 km.

Le cap Fréhel est connu pour la couleur de sa roche et ses falaises découpées. Hautes de 70 mètres et bordées d'une lande rouge et jaune, elles surplombent une fabuleuse réserve ornithologique gérée par Bretagne Vivante-SEPNB : cormorans, pingouins et goélands abondent... À vos jumelles !

La visite commence au phare du cap ①.

Au début du parcours remarquez les pipits farlouses sur la pelouse, devant les bâtiments du phare. De mars à juillet, vous les repérerez à leur manière de voler.

Derrière le phare, dirigez-vous vers la droite en direction de la pointe ②.

En vous dirigeant vers la pointe, vous apercevrez sûrement le goéland argenté en vol ou sur la falaise. Son appétit féroce vous permettra de le contempler sur les pelouses lorsqu'il recherche les restes de pique-niques



CONSEILS

La plupart des espèces d'oiseaux citées dans le parcours ne sont présentes sur les côtes que pour se reproduire. La meilleure période pour les observer se situe entre les mois de mars et juillet. Prférez l'après-midi, où bon nombre d'oiseaux ayant pêché le matin, se reposent, se sèchent, ou s'occupent de leur progéniture.

INFORMATIONS PRATIQUES

Bretagne Vivante-SEPNB gère la réserve naturelle, mais c'est le syndicat des Caps qui a la responsabilité de l'entretien du cap Fréhel.

et autres chewing-gums oubliés là par un visiteur négligent... Profitez-en pour le différencier du goéland marin, beaucoup plus gros et aux ailes noires bordées de blanc.

Poursuivez sur le chemin : il vous emmène à la Fauconnière 3.

Face au restaurant, l'îlot rocheux est le site de reproduction de nombreuses espèces d'oiseaux marins, notamment des mouettes tridactyles, aux nids très rapprochés les uns des autres. Ces oiseaux ont un langage gestuel très développé en période de reproduction et d'élevage des jeunes. Remarquez particulièrement la femelle, lorsqu'elle quémande sa nourriture au mâle en lui picorant la base du bec. Le mâle se penche alors vers l'avant en déformant son cou et vient régurgiter la nourriture dans la gorge de celle-ci. Cette mouette est reconnaissable à son cri typique, que rappelle son nom anglais : Kittiwake. Ce cri annonce un pré-atterrissage ou un départ : les oiseaux, ayant peu de place sur la falaise, doivent coordonner leurs mouvements.

Observez-y aussi le cormoran huppé. Vous le rencontrerez ici à partir du mois de décembre. Au début du printemps, les mâles se disputent

Les habitués des lieux



Goéland argenté, goéland marin, cormoran huppé, mouette tridactyle, pingouin torda, guillemot de Troil, fauvette pitchou, tarier pâtre...



Pingouin torda



Vous pouvez poursuivre la balade jusqu'au château de Fort-la-Latte

Deux redoutables prédateurs

Contrairement au goéland argenté, habitué des villes côtières et des dépotoirs, le goéland marin est très inféodé au milieu marin. Redoutable prédateur, il trône souvent au sommet des îlots. Comme le grand corbeau, hôte régulier de ces falaises, le goéland marin est un super-prédateur. Son régime alimentaire est très varié : œufs, oisillons, oiseaux en difficulté mais aussi lapins. Il pille régulièrement les nichées avoisinantes, même celles de ses congénères...

Ne vous méprenez pas, les populations de goélands marins et de grands corbeaux sont de faible densité, et leurs prélèvements se font sur de grands domaines. Ces oiseaux participent en fait à l'équilibre naturel.



Goéland marin



les meilleurs emplacements sur la falaise et y confectionnent un nid sommaire d'algues et de brindilles. Lorsque les couples sont établis, les femelles enrichissent le nid pour y pondre, en mai, trois œufs. Contemplez-les à la lunette (deux longues-vues payantes sont à votre disposition à côté du restaurant), vous admirerez les reflets noirs mordorés de leurs plumages. Notez que la huppe chez le cormoran n'est présente qu'en période nuptiale. Le drôle d'oiseau, tourné face contre la falaise, est appelé le guillemot de Troil. Dans leurs colonies règne une agitation permanente. Les querelles et les départs brusques sont monnaie courante. Les retours sont souvent périlleux, mais toujours salués de longs mouvements de la tête et du cou par les congénères. Leurs œufs ont une forme particulière (plus pointue à une extrémité) qui les empêche de rouler. Observez particulièrement son bec, il vous permettra de le différencier du pingouin torda, au bec plus large marqué d'un trait blanc. Ces deux espèces, en voie de disparition, ne sont présentes sur nos côtes qu'en période de reproduction (de mars à juillet).

Au sommet de la roche, vous remarquerez les pigeons bisets sauvages, qui nichent aussi sur ces falaises.

Poursuivez en direction de la pointe de la Latte. Vous arrivez à une intersection de chemins avec un parking 4.

Aux alentours de ce parking se trouve une zone humide à ajoncs et saules. Riche en insectes, ce secteur est un vrai garde-manger pour les passereaux. Le rouge-queue noir fréquente ce lieu en été. Cet oiseau se perche volontiers en hauteur pour chanter, mais il est souvent difficile à localiser. Observé le plus souvent au sol, il peut aussi être vu en vol stationnaire lorsqu'il chasse les insectes.

Continuez jusqu'à l'anse des Sévignés 5.

Le long du chemin admirez en passant la végétation typique des côtes bretonnes.

Remarquez les grappes de fleurs pourpres des bruyères. Cherchez également les touffes roses d'arméries maritimes, ou blanches des silènes enflées. Vous serez sûrement frappé par la faible hauteur de la végétation autour de vous. Seuls quelques rares feuillus, aux troncs torturés et souvent fortement inclinés, comme l'aubépine, arrivent à braver les tempêtes. Autre exemple d'adaptation aux forts vents dominants et à la salinité, les épines très serrées et la taille réduite de l'ajonc de Le Gall. Rappelez-vous que ce genre de milieu très ouvert facilite particulièrement l'observation naturaliste. Ainsi les landes, rases ici, vous offrent l'opportunité d'observer certaines espèces d'oiseaux habituellement difficiles à voir en forêt. C'est le cas des fauvettes et du coucou gris, souvent entendus mais rarement aperçus. Le coucou est bien connu pour parasiter le nid d'autres oiseaux. Chaque femelle pond toujours dans le nid d'une même espèce (rougegorge, fauvette par exemple) et l'unique œuf qu'elle y dépose imite, par sa taille et sa couleur, celle de l'espèce parasitée. Rapprochez-vous de la falaise et tâchez de repérer au large les plongeurs du fou de Bassan. Celui-ci niche dans la réserve naturelle des Sept-Iles, gérée par la L.P.O. (Ligue pour la Protection des Oiseaux).

Continuez jusqu'au bois de pins. Des pancartes vous proposeront de pousser jusqu'au fort de la Latte. Si vous choisissez de rentrer, tournez sur votre droite pour rejoindre la route départementale en direction du phare 6.

Sur le chemin du retour, levez les yeux et admirez le vol en "Saint-Esprit" du faucon crécerelle. Ce vol stationnaire est une technique de chasse fréquente chez les rapaces diurnes. Elle leur permet de repérer leurs proies au sol : campagnols, mulots et insectes. Nettement plus petite mais également en vol stationnaire, l'alouette des champs se repère d'abord à son chant. Cherchez-la haut dans le ciel, elle n'y est souvent qu'un point minuscule.

Yannick Coat et Gurvan Poho

LES SECRETS DU NATURALISTE



Observations rares, curiosités, révélations inattendues... Un passionné vous raconte.



© Voxinzebox