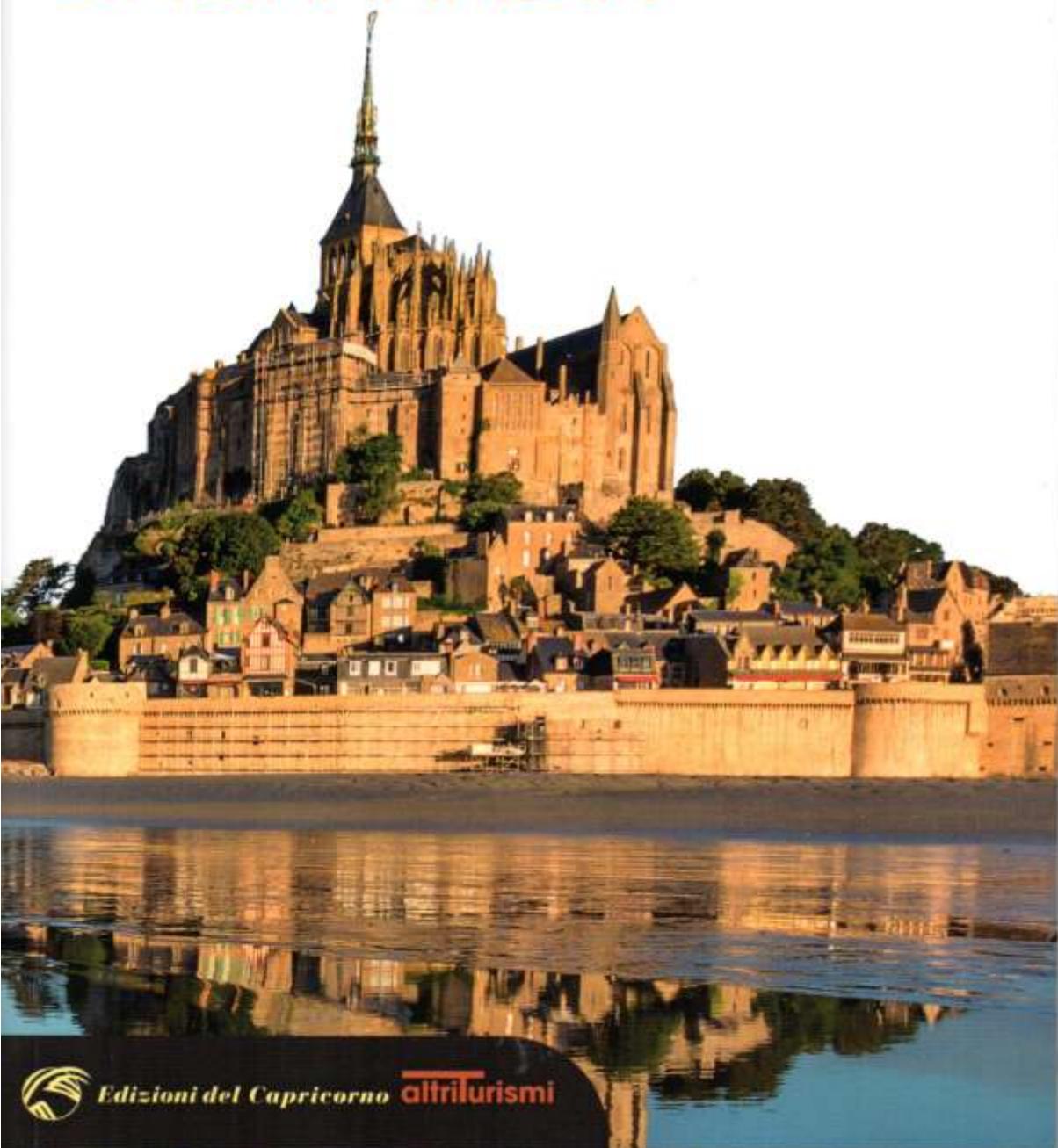


Annalisa Porporato – Franco Voglino

ITINERARI IMPERDIBILI IN BRETAGNA E NORMANDIA



Edizioni del Capricorno **altriturismi**

© 2017 Edizioni del Capricorno

Edizioni del Capricorno è un marchio di Centro Scientifico Arte s.r.l.

Edizioni del Capricorno
Corso Monte Cucco, 73
10141 Torino
Tel. 011 385.36.56
Fax 011 325.45.49

info@edizionidelcapricorno.com
www.edizionidelcapricorno.com
facebook.com/EdizionidelCapricorno

Salvo dove diversamente indicato in didascalia,
tutte le foto pubblicate nel volume sono degli autori.

TUTTI I DIRITTI RISERVATI

ISBN 978-88-7707-334-1
Coordinamento editoriale: Roberto Marro
Redazione: Roberto Turati
Progetto grafico e impaginazione: Bruno Scrascia
Stampa: Stamperia Artistica Nazionale - Trofarello (TO)

In copertina: Mont Saint-Michel (© Shutterstock).

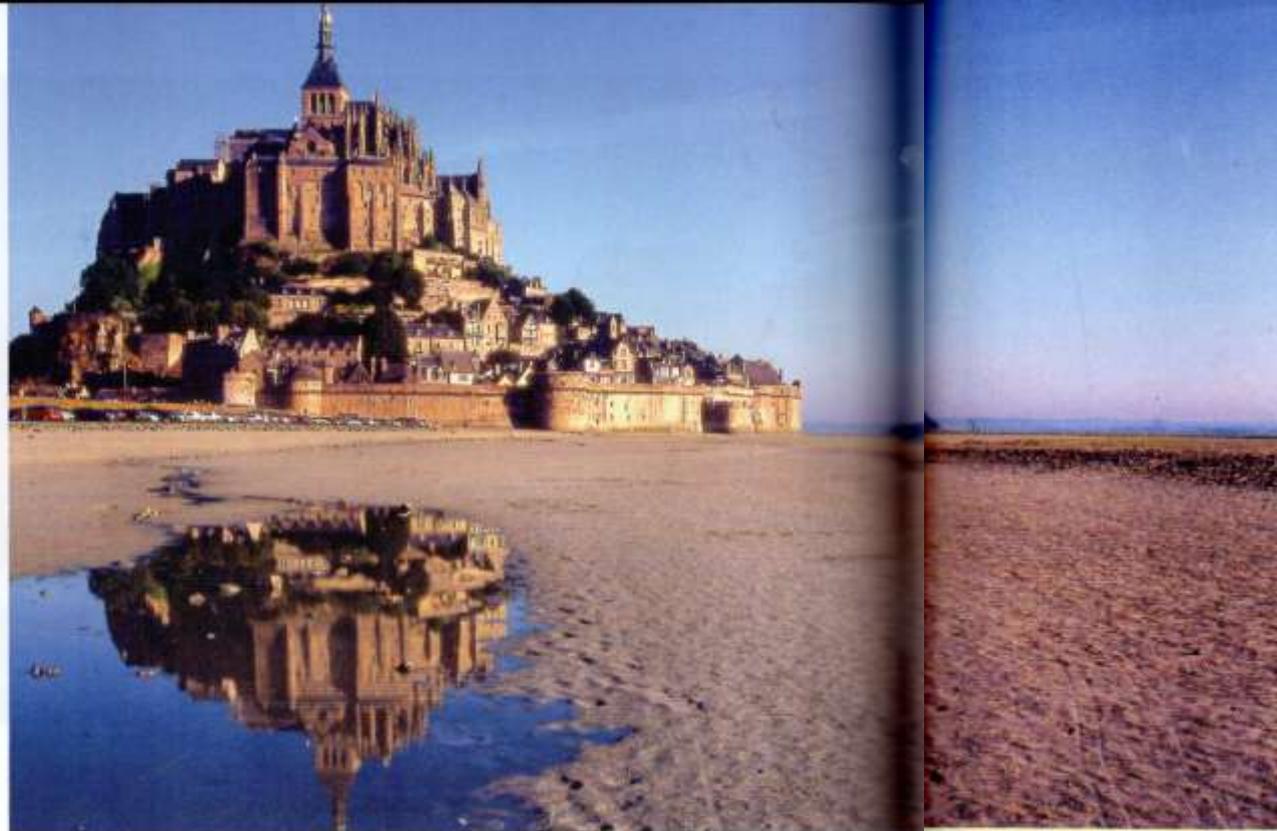
Sommario

- 6 Introduzione Bretagna
- 18 **Porte de la Bretagne**
1. Rennes • 2. Fougères • 3. Vitré • 4. Essé, la Roche-aux-Fées • 5. Brocéliande
- 32 **Morbihan**
1. Vannes • 2. Golfo del Morbihan • 3. Carnac • 4. L'altro Morbihan
- 48 **Cornouaille**
1. La terra dei pittori • 2. Concarneau • 3. Pays Bigouden
4. Golfo di Douarnenez • 5. Ménez-Hom • 6. Penisola di Crozon
- 60 **Pays d'Iroise**
1. Phare du Portzic • 2. Phare du Petit Minou • 3. Plougonvelin • 4. Le Conquet • 5. Le isole
6. Chapelle de Locménéven • 7. Plouarzel • 8. Saint-Renan • 9. Verso il Nord (e l'Ovest)
- 72 **Morlaix. Côtes des Sables e di Granito Rosa**
1. Pays des Abers e Côtes des Legendes • 2. Côte des Sables
3. La baia di Morlaix • 4. La Costa di Granito Rosa
- 86 **Côtes de Goëlo et d'Émeraude**
1. Île de Bréhat • 2. Paimpol • 3. Côte de Goëlo • 4. Saint-Brieuc
5. Cap Fréhel e Fort la Latte • 6. Dinan • 7. Dinard • 8. Saint-Malo
9. Pointe de Grouin e Cancale • 10. Dol-de-Bretagne
- 104 **Mont Saint-Michel**
- 108 Introduzione Normandia
- 116 **Cotentin**
1. Abbaye Sainte-Trinité de la Lucerne • 2. Abbaye Notre-Dame de Hambye • 3. Coutances
4. Abbaye Sainte-Trinité de Lessay • 5. Cotentin, costa ovest • 6. Cotentin, costa est
- 124 **Le coste dello sbarco**
1. Sainte-Mère-Église • 2. Utah Beach • 3. Pointe du Hoc
4. Omaha Beach e Colleville-sur-Mer • 5. Longues-sur-Mer
6. Arromanches-les-Bains • 7. Gold Beach, Juno Beach e Sword Beach
- 134 **Bayeux e le coste**
1. Bayeux • 2. Côte Fleurie • 3. Côte d'Albâtre
- 142 **Rouen e dintorni**
1. Abbaye de Saint-Wandrille • 2. Abbaye de Jumièges • 3. Rouen • 4. Forêt de Lyons
5. Gisors • 6. Les Andelys • 7. Abbaye du Bec-Hellouin • 8. Abbaye de Bernay
- 152 **Orne**
1. Haras National du Pin • 2. Suisse Normande
3. Parc Naturel Régional Normandie-Maine • 4. Parc du Perche

«È splendida la Bretagna e poi non è lontana dalla Francia».
Coluche

«Sai cos'è bello, qui? Guarda: noi camminiamo, lasciamo tutte quelle orme sulla sabbia, e loro restano lì, precise, ordinate. Ma domani, ti alzerai, guarderai questa grande spiaggia e non ci sarà più nulla, un'orma, un segno qualsiasi, niente. Il mare cancella, di notte. La marea nasconde. È come se non fosse mai passato nessuno. È come se noi non fossimo mai esistiti. Se c'è un luogo, al mondo, in cui puoi non pensare a nulla, quel luogo è qui. Non è più terra, non è ancora mare. Non è vita falsa, non è vita vera. È tempo. Tempo che passa. E basta...»
Alessandro Baricco, *Oceano mare*





Mont Saint-Michel, la gemma più preziosa della baia omonima, si trova alla foce del fiume Couesnon, fiume che segna il confine tra la Bretagna e la Normandia. Perché se è vero che il luogo sacro, dal punto di vista amministrativo, si trova in Normandia, la sua posizione centrale nella baia lo rende di fatto zona franca, che non appartiene ad altri che a sé stessa.

Esiste un detto, a tal proposito, che tradotto dal bretone suona così: «Il Couesnon, nella sua follia, collocò il Mont Saint-Michel in Normandia». Un tempo, l'isola di Mont Tombe era solamente un grosso scoglio granitico situato a poca distanza dalla costa, forse luogo di culto celtico. Nel VII secolo vi fu costruito un oratorio, diventato poi un monastero benedettino che raggiunse il massimo fulgore tra il XII e il XIII secolo. Solo durante la Rivoluzione Francese l'abbazia visse un periodo difficile, trasformata come fu per settant'anni in prigione per i detenuti politici.

Dalla sua fondazione divenne quasi subito un luogo di particolare devozione e i pellegrini, detti *miquelots*, vi giungevano anche da lontano. Era così importante che durante la Guerra dei Cent'anni gli inglesi, che all'epoca dominavano il territorio circostante, ma non l'isola, concedevano dei lasciapassare ai devoti (ovviamente a pagamento).

Avvicinarsi al complesso di Mont Saint-Michel è una specie di viaggio nel tempo. Appare già da lontano e – se si è scelto di giungervi a piedi – l'impressione di trovarsi nel passato è ancora più forte.

Informazioni

Abbaye du Mont Saint-Michel, tel. 02 33898000, www.abbaye-mont-saint-michel.fr.

Normandie Tourisme, <http://it.normandie-tourisme.fr/>.

Office de Tourisme du Mont Saint-Michel, tel. 02 33601430, www.of-montsaintmichel.com.

Visite

Possibilità di visite individuali con foglio illustrativo (durata della visita da 30 minuti a 1 ora e 30 minuti), oppure con audioguida (supplemento al biglietto d'ingresso);



sono anche possibili visite guidate senza prenotazione e senza supplemento, in partenza a orari fissi (durata 1 ora e 15 minuti), e visite tematiche (obbligo di prenotazione). La biglietteria chiude un'ora prima della chiusura effettiva. In estate, possibilità di visite notturne (in tarda sera) con effetti luminosi e sonori: consigliatissime! Il complesso è difficilmente accessibile a persone con mobilità ridotta a causa dei numerosi gradini. I cani non sono ammessi all'interno dell'abbazia e sulla navetta *Le Passeur*. All'interno dell'abbazia, per motivi di sicurezza, sono consentiti solamente zainetti e borse di piccole dimensioni; viene effettuato il loro controllo prima dell'ingresso.

Traversata della baia

Camminare a piedi nudi sul fondo di sabbia lasciato dalla bassa marea è certo un'esperienza unica. Da sperimentare, però, solamente accompagnati da valide guide, poiché gli orari della marea sono estremamente mutevoli! Per maggiori informazioni: <http://it.normandie-tourisme.fr>.

Come arrivare

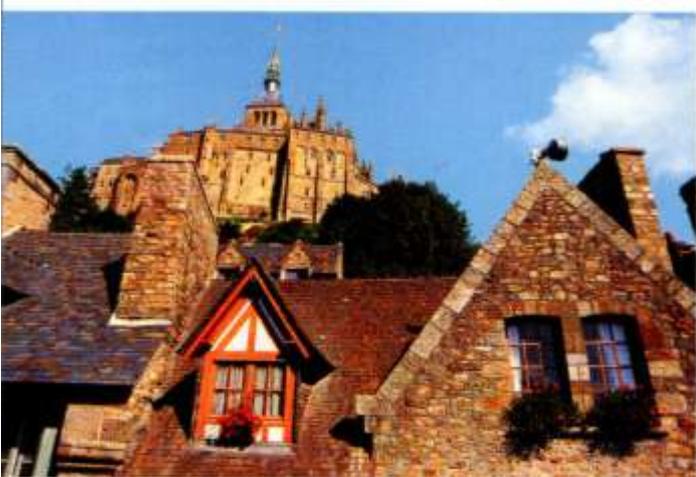
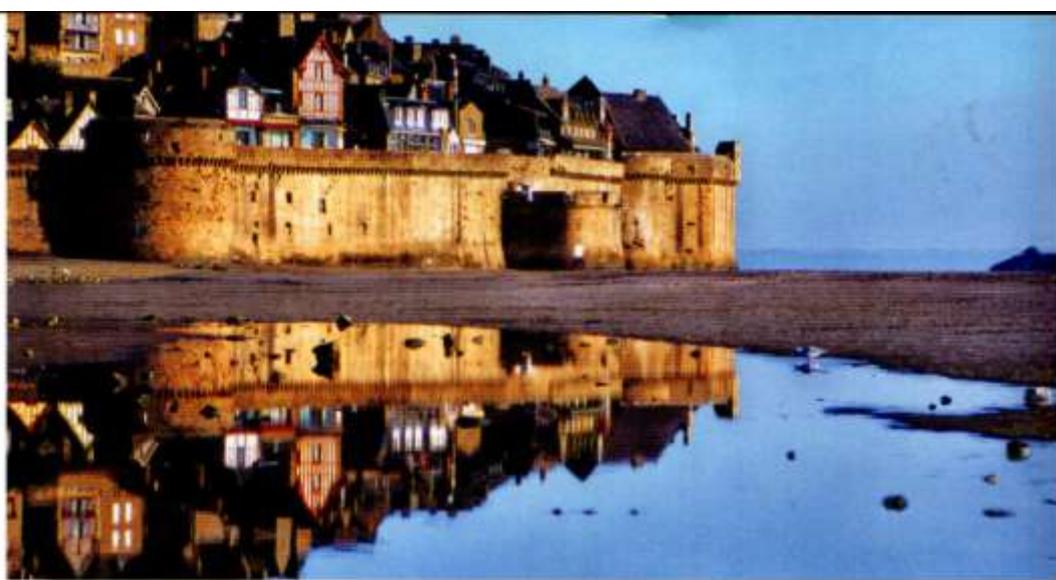
Una volta il parcheggio per l'isola era nei suoi pressi e vi si accedeva grazie a una diga ma questa, con

il tempo, ha creato uno squilibrio ambientale, poiché bloccava il movimento delle maree e causava l'insabbiamento della baia (Mont Saint-Michel una penisola? Mail). Oggi la diga (poco più di 1 km) diventa un ponte lungo 760 metri e il parcheggio (che tra l'altro era spesso a rischio d'inondazione) è stato spostato lungo il Couesnon (è a pagamento), dove si trova anche un moderno centro informazioni.

Del parcheggio si arriva a Mont Saint-Michel in più modi: con *Le Passeur*, una navetta con libero accesso che in 10 minuti porta a 350 metri dagli accessi (è vietata ai cani); con *La Maringote*, una navetta trainata da cavalli, un modo suggestivo per avvicinarsi a Mont Saint-Michel in 25 minuti (è a pagamento); a piedi, in circa 50 minuti di camminata tranquilla. È il modo più semplice e più vicino allo spirito degli antichi pellegrini, permette di prendersi il proprio tempo e di ammirare il complesso da dove si vuole (da non dimenticare è un copricapo per il sole: durante il percorso non vi è alcuna ombra). Per maggiori informazioni, www.bienvenueaumontsaintmichel.com.

È vero, e questo va detto, che si tratta di uno dei luoghi più visitati di Francia (e forse del mondo), con più di 3 milioni di visitatori l'anno e non ci si deve aspettare una visita in solitaria... Questa affluenza, purtroppo, disturba un po' la sensazione di magnificenza che si potrebbe avere: perciò, si consiglia, se possibile, di arrivare la mattina presto o di aspettare il tardo pomeriggio o la sera, quando la maggior parte dei turisti si allontana.

A Mont Saint-Michel si accede unicamente dalla Porte de l'Avancée. Subito dopo l'ingresso si trova l'ufficio del turismo, ospitato nell'antico corpo di guardia dei Bourgeois (del XVI secolo). Si passa quindi per la Tour



du Roi, ancora con il ponte levatoio (XV secolo), e subito dopo, sulla destra, si trova la Tour de l'Arcade, alloggio per le guardie dell'abate.

Si percorre ora la via principale, la Grande Rue, ricca di bar e negozi ospitati nelle case del XV-XVI secolo; la via porta in salita fino all'abbazia, passando davanti alla chiesa di Saint-Pierre, dell'XI secolo.

Dal cammino di ronda si ha la vista più bella sulla baia. Irrrinunciabile è veder montare la marea, soprattutto dalla Tour du Nord.

Ricordiamo che nella baia si verificano le maree più alte d'Europa, fino a 16 metri di differenza tra l'alta e la bassa: in questo secondo caso, l'acqua si ritira fino a 15 km dalla costa. Ma le maree di Mont Saint-Michel sono anche le più rapide (raggiungono la velocità di un cavallo al galoppo) e assistervi dall'alto di una torre o dalla terrazza della chiesa è uno spettacolo che merita di per sé il viaggio fino a qui.

Sopra a ogni cosa si eleva l'abbazia, che s'innalza su tre livelli dei quali il più basso è il più antico e conserva oggi, come cripta, l'originaria chiesa carolingia; a questo livello trovavano ospitalità soldati e pellegrini. Il livello intermedio era riservato agli ospiti più illustri, mentre quello più alto, dove si trova la chiesa abbaziale dedicata all'arcangelo Michele, era per i monaci. Sul lato nord si trova il complesso denominato «La Merveille», un gioco di elementi gotici costruito su tre livelli in soli sedici anni. Molti gli elementi di pregio che riunisce: il chiostro (dalle eleganti colonnine a linee sfalsate in stile anglo-normanno del XIII secolo), la sala dei cavalieri, il refettorio, l'elemosineria.

Curiosità

MONT SAINT-MICHEL Dal 1979, Mont Saint-Michel e la sua baia fanno parte del patrimonio mondiale dell'Unesco. Una cosa è il comune e un'altra l'isola: portano il medesimo nome, ma la differenza è data dai trattini: *Mont-Saint-Michel* per il comune, *Mont Saint-Michel* per l'isolotto. Il comune ha ben 44 abitanti; i turisti che visitano l'abbazia sono circa 3.200.000 l'anno.



IL FONDATORE Al di fuori del centro vero e proprio, su uno sperone a nord-ovest, si trova la cappella del XV secolo dedicata a Saint-Aubert, fondatore dell'abbazia. Si narra che l'arcangelo Michele gli apparisse per tre volte in sogno, ma che Aubert, all'epoca vescovo di Avranches (709), facesse, per così dire, orecchie da mercante. La terza volta, l'arcangelo gli toccò il cranio con un dito, lasciandovi un foro rotondo. Finalmente convinto, il vescovo si affrettò a erigere sulla cima del Mont Tombe l'oratorio dedicato all'arcangelo che sarebbe poi diventato lo splendido complesso abbaziale.

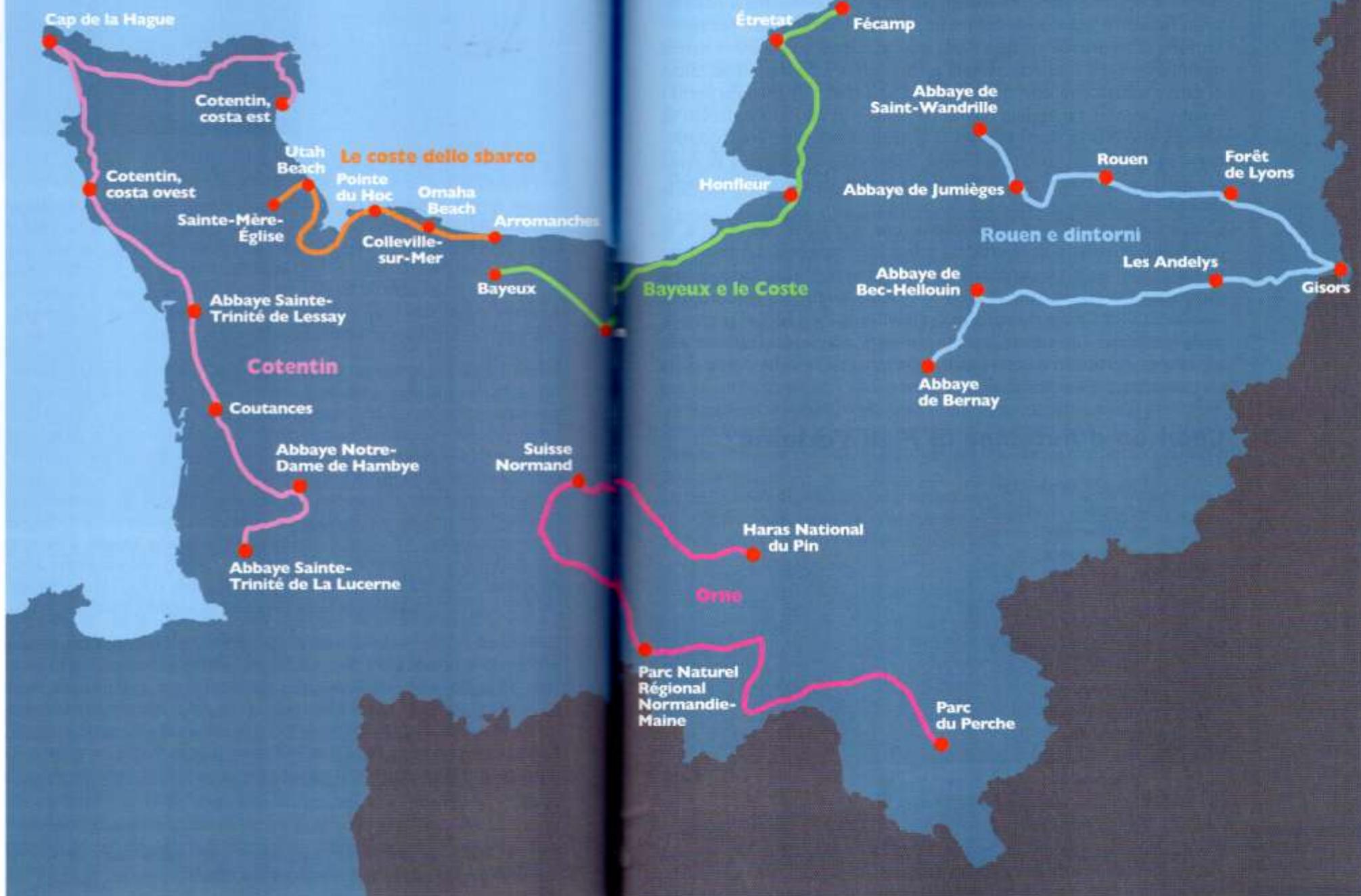
MÈRE POULARD Merita almeno una citazione la signora Annette Boutiat, nata a Nevers nel 1851, cameriera. Giunta sull'isola al seguito della famiglia presso cui lavorava, sposò il signor Victor Poulard, figlio di uno dei panettieri locali. Una volta sposati presero in gestione un hotel-ristorante. All'epoca i pellegrini e i (pochi) turisti accedevano all'isola a piedi, a cavallo o in *marin-gote* (carrozzino a due ruote trainato da cavalli) in base agli orari delle maree e quindi giungevano in orari inusuali, che non sempre coincidevano con i normali pasti; tuttavia, la traversata stuzzicava l'appetito. Annette s'ingegnò e per accontentare i suoi ospiti offrì loro delle omelette. Queste si rivelano così buone che la cosiddetta «mère Poulard» diventò famosa anche a Parigi e molti turisti giunsero anche solo per assaggiare le sue famose frittate. Ancora oggi ci si chiede quale fosse l'ingrediente segreto: forse la... fame?

L'AGNELLO PRÉS-SALÉS Detentori del marchio AOP, gli agnelli che pascolano lungo la baia di Mont Saint-Michel presentano la caratteristica di avere carni dal gusto unico, dato dalle erbe salmastre di cui si nutrono, ricche di sali minerali perché bagnate dalle maree. Si fregiano della denominazione di origine protetta 5 allevatori dell'Ille-et-Vilaine (in Bretagna) e 10 della Manche (in Normandia); un agnello, per essere AOP, deve aver pascolato per almeno 70 giorni nella zona salmastra della baia (www.aop-presse-sales-montsaintmichel.fr).

Nota

Volendo legare gli itinerari proposti: Mont Saint-Michel dista 29 km da Dol-de-Bretagne, ultima tappa bretone dell'itinerario precedente, e 41 km dall'Abbaye de La Lucerne, prima tappa dell'itinerario normanno successivo.

E me ne vado
nel vento ostile
che mi trascina
di qua e di là
come la foglia
morta.
Paul Verlaine



Annalisa Porporato - Franco Voglino

ITINERARI IMPERDIBILI IN BRETAGNA E NORMANDIA

Scogliere di granito a picco sul mare, fari costruiti su promontori che da secoli sfidano la violenza dell'oceano, spesso raggiungibili percorrendo ardui sentieri dei doganieri che permettono di godere di panorami straordinari, le maree più alte e spettacolari d'Europa; e ancora dolmen e menhir, foreste in cui sono nate le leggende di re Artù, chiese romaniche e gotiche che incarnano l'essenza stessa della civiltà europea, i luoghi del D-day e la dolcezza del *bocage* normanno, dove nascono eccellenze enogastronomiche celebri in tutto il mondo: tutto questo, e anche molto di più, è possibile incontrare nel viaggio in Bretagna e Normandia che questo libro propone ai lettori. Un'inedita selezione di itinerari fra paesaggi di incredibile bellezza, città d'arte, stratificazioni uniche di storia e natura.

Per ogni itinerario, una scheda tecnica con tutte le informazioni utili e un ricchissimo apparato iconografico inedito.

Un viaggio da fare almeno una volta nella vita; per poi scoprire, dopo essere stati avvolti dal fascino insieme sottile e potente di queste terre, che non si può non tornare a desiderarle, a visitarle, a viverle.

*Annalisa Porporato e Franco Voglino sono fotografi, appassionati trekker, collaboratori di riviste del settore escursionismo e viaggi quali *Plein Air*, *Natura*, *La Rivista del Trekking*, e di periodici per la famiglia come *Kids*, *Insieme*, *Giovani Genitori*. Per Edizioni del Capricorno hanno pubblicato *A spasso in città. 25 passeggiate con i bambini in Piemonte* (2013), *Tra aquile e balene. 25 passeggiate in Liguria con i bambini* (2013), *Passeggiate in battello. Nord Italia, Savoia e Svizzera. Itinerari imperdibili in Provenza e Camargue* (2016) e *Itinerari imperdibili in Savoia* (2017).*

www.edizionidelcapricorno.com

www.facebook.com/EdizionidelCapricorno

ISBN 978-88-7707-334-1



9 788877 073341

€ 9,90