Atalante
L'ESPRIT TREK

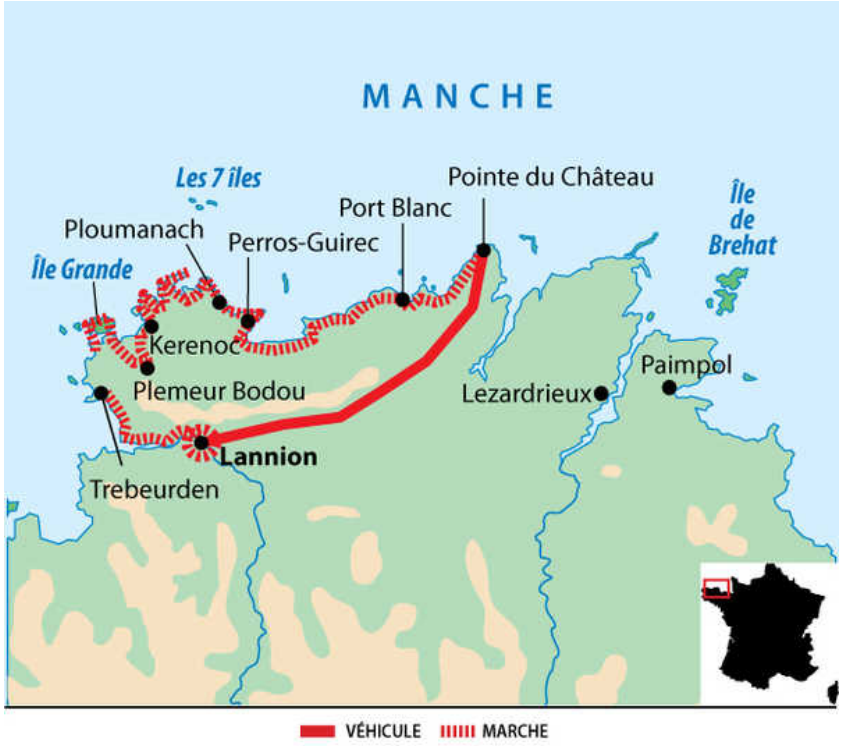
BRETAGNE

Trek itinérant: La côte de Granit Rose et l'île de Bréhat en Liberté

- Une sensation de bout du monde en liberté à quelques heures de la maison.
- Le rose des rochers, le blanc des plages, le bleu émeraude de la mer.
- La traversée aller-retour à l'île de Bréhat incluse !

À PARTIR DE	**790 €**
DURÉE	7 jours
TYPE	Voyage en liberté
NIVEAU	
THÉMATIQUE	Randonnée

Au cœur de la Bretagne, cette côte est étonnante : des chaos de granit rose sculptés par les vents et les marées jouent les équilibristes depuis des centaines d'années, les plages de sables blanc et la mer aux couleurs bleu turquoise achèvent de peindre ce tableau aux couleurs incroyables. Le sentier des douaniers chemine en douceur dans cet étrange paysage.
Au nord de la Bretagne, la côte de Granit Rose est considérée par les amateurs comme l'une des plus belles de France.
L'activité géologique, la mer, le vent et le temps y ont façonné un paysage insolite de chaos granitiques aux formes étonnantes et à l'équilibre fragile.
De ports en criques, de plages en côtes rocheuses, vous cheminez dans une nature à la richesse exceptionnelle d'où se dégage une indéfinissable sensation d'harmonie.



Itinéraire

JOUR 1

Arrivée à Lannion

HÉBERGEMENT : HÔTEL | DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Balade de découverte dans Lannion, petite cité historique avec ses monastères, églises, maisons décorées, manoirs, rues pavées, quais fleuris.

Nuit à Lannion.

JOUR 2

Lannion - Le chemin de halage - Trebeurden

MARCHE : 4H-5H | DÉNIVELÉ POSITIF : 230 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 205 M | HÉBERGEMENT : HÔTEL | DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Par le chemin de halage qui longe le Léguer, vous rejoignez Trébeurden et son littoral aux belles plages de sable fin qui domine la baie de Lannion, une station littorale aux belles plages de sable.

Nuit à Trébeurden

JOUR 3

Trebeurden - Ile Grande - Pleumeur Bodou

MARCHE : 4H-5H | DÉNIVELÉ POSITIF : 150 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 130 M | HÉBERGEMENT : HÔTEL | DÉJEUNER : LIBRE

Depuis l'hôtel, vous rejoignez à pied l'Ile Grande, presqu'île reliée au continent par un pont de pierre. Lors des grandes marées, la mer reprend parfois ses droits en inondant les petites rues. L'Ile abrite aussi une "clinique aux oiseaux". La journée continue par une incursion à l'intérieur des terres, ce qui permet de découvrir l'univers futuriste du radôme, le menhir christianisé de Saint-Uzec et la chapelle Saint-Samson. Dîner et Nuit à Pleumeur-Bodou.

JOUR 4

Pleumeur Bodou - Ploumanac'h - Presqu'ile De Landrellec - Perros Guirrec

MARCHE : 6H-6H30 | DÉNIVELÉ POSITIF : 105 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 110 M | HÉBERGEMENT : HÔTEL | DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Vous rejoignez à pied la presqu'île de Landrellec et les landes de Bringuiller, site naturel protégé en bord de mer. A Trégastel et Ploumanac'h, les plages de sable fin et les incomparables chaos de rochers roses offrent au marcheur un paysage magique aux couleurs « surnaturelles » !

JOUR 5

Perros Guirrec - Port Blanc

MARCHE : 5H-6H | DÉNIVELÉ POSITIF : 200 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 250 M | HÉBERGEMENT : HÔTEL | DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Après le port de plaisance de Perros-Guirec, le littoral parsemé d'îlots devient plus sauvage à partir de Louannec. La randonnée s'achève dans le cadre enchanteur de la baie de Port-Blanc. Nuit à Port-Blanc en bord de mer.

JOUR 6

Port Blanc - Plougrescant - Paimpol

TRANSPORT : TAXI (0H30) | MARCHE : 4H-5H | DÉNIVELÉ POSITIF : 200 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 200 M | HÉBERGEMENT : HÔTEL | DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Depuis Port Blanc, découverte d'une côte où se succèdent petites grèves et pointes déchiquetées,chapelets d'îlots rocheux et estrans lunaires. La marche s'achève à la pointe du Château, proue granitique qui domine l'estuaire du Jaudy. Au site du "gouffre", l'étonnante maison entre les deux rochers trône au milieu d'un petit îlot. Transfert retour à Paimpol.

JOUR 7

Paimpol - L'ile De Brehat - Paimpol

TRANSPORT : BUS DE LIGNE, BATEAU, TAXI | MARCHE : 3H-4H | DÉNIVELÉ POSITIF : 200 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 200 M | DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Trajet en bus de ligne jusqu'à la pointe de l'Arcouest, puis traversée vers « L'île aux fleurs », comme on surnomme l'île de Bréhat, est un véritable petit paradis, entouré de plusieurs îlots. Découverte de l'île à votre rythme, puis traversée retour à la pointe de l'Arcouest et transfert en taxi à Paimpol.

Budget

(informations au 19/05/2024)

PÉRIODE RÉALISABLE : AVRIL À OCTOBRE

PRIX 2024 A PARTIR DE

Du 01 AVRIL au 30 AVRIL

Du 01 OCTOBRE au 31 OCTOBRE

Base 2 personnes (*en chambre double*) : 790 € *par personne*

Du 01 MAI au 30 JUIN

Du 01 SEPTEMBRE au 30 SEPTEMBRE

Base 2 personnes (*en chambre double*) : 855 € *par personne*

Du 01 JUILLET au 31 AOUT

Base 2 personnes (*en chambre double*) : 880€ *par personne*

Tarifs indiqués sous réserve de disponibilités dans les hébergements. En cas de modification du séjour (hébergements, transferts…), nous vous ferons une nouvelle proposition.

LE PRIX COMPREND

- L'hébergement pour 6 nuits
- Les 6 petits-déjeuners
- Le dîner du jour 3
- Le transport des bagages **(ATTENTION 1 seul sac par personne et ne dépassant pas 13kg)**
- Les transferts de personnes
- * J6 Plougrescant - Paimpol
- * J7 Arcouest - Paimpol
- La traversée aller-retour sur l'île de Bréhat J7
- Le carnet de route numérique (GPS inclus)
- L'assistance téléphonique 7/7

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les frais d'inscription (à partir de 12 ans) : 18 € par personne
- L'acheminement depuis/vers votre domicile sur Lannion à l'aller et Paimpol au retour

À payer sur place :

- Les déjeuners
- Les dîners (sauf le jour 3).
- Les visites
- Les boissons
- Vos dépenses personnelles
- Retour bus ou train de Paimpol à Lannion (comptez en moyenne 15 euros par personne pour le train)

ASSURANCES AU CHOIX

- **Assurance multirisque :** 4,1 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque avec extension épidémie :** 5,1 % du voyage par personne
- **Assurance premium (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.) :** 5 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque premium avec extension épidémie (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.) :** 6,1 % du voyage par personne

Pour ce voyage, nous vous recommandons notre assurance multirisque, spécialement étudiée pour le voyage d'aventure.

VOYAGE EN TRAIN

Nos prix sont calculés hors acheminement. Les points de rendez-vous et de départ de chaque voyage sont indiqués sur votre itinéraire.

Mais rassurez-vous, nous pouvons réserver vos trains pour vous simplifier la vie :

- Une proposition à la carte (choix du plan de transport, de la compagnie, de la gare de départ, etc.).
- La transparence sur le prix du billet.
- Le tout pour un forfait fixe de 40 € / personne.

+ OPTIONS

- Le supplément chambre individuelle: de 270 euros (avril et octobre) , 310 euros (mai à septembre)

- Supplément pochette voyage (roadbook papier + 1carte IGN 1/25000e + étiquettes bagages) : 35 € par pochette (1 pochette pour 2 à 4 personnes)

- Nuit supplémentaire par nuit en par personne:
- * à Lannion en chambre double et petit déjeuner: 84 euros
- * à Lannion en chambre individuelle et petit déjeuner: 138 euros
- * à Perros-Guirec en chambre double et petit déjeuner: 65 euros
- * à Perros-Guirec en chambre individuelle et petit déjeuner: 97 euros
- * à Paimpol en chambre double et petit déjeuner: 65 euros
- * à Paimpol en chambre individuelle et petit déjeuner: 97 euros

Détail du voyage

NIVEAU

Randonnée à pied sur sentier côtier. Les temps de marche sont en moyenne de 4 à 5h par jour avec des dénivelés d'une moyenne de 200/250m positf et négatif par jour. Le jour 4 peut être assimilé comme de niveau MODÉRÉ car prévoit de 6 à 7h de marche.

ENCADREMENT

Séjour sans accompagnateur avec **carnet de route numérique (mis à votre disposition environ 1 mois avant le départ)**
Le carnet de route numérique contient un GPS.

Possibilité d'avoir en option (avec supplément) une pochette voyage , celle-ci contient :
Carnet de route papier + 1 carte IGN 1/25000e + étiquettes bagages, 1 pochette pour 2 à 4 personnes.

ALIMENTATION

Les petits-déjeuners sont inclus du jour 2 au jour 6
Le dîner du jour 3 est également inclus.
Le reste des repas sont à votre charge.

Les boissons restent à votre charge.

HÉBERGEMENT

L'hébergement se fait en hôtel en chambre double dans des hôtels 2 et 3*.
Nous faisons toujours en sorte de sélectionner des hébergements confortables et bien situés.

Vous serez logés en chambre double, triple ou individuelle selon le nombre de voyage et vos souhaits.
Toutes les chambres disposent d'une salle de bain privative.

HEURE ET LIEU DE RENDEZ-VOUS

Le jour 01, en fin d'après-midi à votre hôtel à Lannion.

ACCÈS AU LIEU DE RENDEZ-VOUS

> En train :

de la gare de Paris à Lannion avec une correspondance à Plouaret-Trégor ou Guingamp (durée du trajet env. 3h30) https://www.sncf-connect.com

Retour : TER Paimpol - Guingamp puis TGV jusqu'à Paris Montparnasse.

> En voiture :

de Paris, prendre l'autoroute A10 jusqu'à Rennes, puis à Rennes, suivre Saint-Brieuc, sortie Lannion et suivre les indications pour la gare SNCF (environ 5h15 de trajet)

> Parking : parkings publics à Lannion (gratuits, non gardés). La résidence Cerise Lannion (en face de la gare de Lannion) dispose d'un certain nombre de places de parking (environ 65 € par semaine). Vous pouvez les contacter par téléphone au 02 96 37 51 18 ou par email cerise.lannion@exhore.fr

Pour récupérer votre voiture en fin de séjour :

En bus (ligne 27 Paimpol / Lannion) https://www.breizhgo.bzh/se-deplacer-en-bretagne/se-deplacer-en-car/cotes-d-armor

En train : Paimpol – Guingamp puis bus jusqu'à Lannion https://www.sncf-connect.com/

Nous pouvons réserver un taxi (option supplémentaire) pour vous ramener à Lannion (les prix varient en fonction du nombre de personnes et du jour du transfert - jour de semaine/soirée/week-end/jours fériés). N'hésitez pas à nous contacter pour plus d'informations.

DISPERSION

Le jour 07 à Paimpol vers 17h

SE LOGER AVANT OU APRÈS LE CIRCUIT

Nuits supplémentaires, nous consulter.

PARKING PENDANT LE CIRCUIT

parkings publics à Lannion (gratuits, non gardés).

La résidence Cerise Lannion (en face de la gare de Lannion) dispose d'un certain nombre de places de parking (environ 65 € par semaine). Vous pouvez les contacter par téléphone au 02 96 37 51 18 ou par email cerise.lannion@exhore.fr

DÉPLACEMENT

Vous portez vos affaires de la journée, vos bagages sont transférés d'un hébergement à l'autre.

Vous prendrez le taxi pour 2 transferts J6 et J7 et le bateau pour faire la traversée permettant de rejoindre l'île de Brehat J7.

Monnaie : euro.

Equipement

VÊTEMENTS À PRÉVOIR

Les vêtements, des pieds à la tête :

- Chaussures de randonnée. Ce sont les meilleures amies du randonneur. Elles doivent réunir trois qualités : solidité, bonne tenue du pied et de la cheville (tiges hautes) et imperméabilité. Choisissez des chaussures à semelles antidérapantes et relativement rigides type "Vibram" ,
- Chaussures légères (tennis ou sandales) pour enfiler le soir dans les villes et villages.
- Sous vêtements. C'est la première isolation que vous aurez, soignez la ! Des fibres techniques fines, comme la Carline ou la Polartec, sont très efficaces, chaudes, souples, confortables et légères. Elles sèchent très rapidement,
- Pantalons de randonnée,
- Shorts,
- Vestes polaires. Ces dernières sont résistantes, chaudes, légères et sèchent rapidement. Les plus adaptées, bien connues des montagnards, sont les fibres Polartec, Carline et Ulfrotté.
- Tee-shirts (techniques de préférence),
- Cape de pluie ou veste imperméable type Gore-tex,
- Chapeau,
- Paire de gants et bonnet (toujours utiles en cas d'humidité),
- Maillot de bain et serviette de bain,

EQUIPEMENT À PRÉVOIR

- Pochette à mettre autour du cou ou en ceinture pour votre passeport et/ou votre carte d'identité, votre permis de conduire, votre carnet de vaccination, votre carte européenne d'assurance maladie, votre dépliant assurance voyage, vos devises, votre carte de crédit et vos papiers personnels.
- Boite en plastique de taille moyenne avec couverts en plastique si vous souhaitez vous préparer certains repas.
- Sacs plastiques pour garantir l'étanchéité de vos affaires, appareils photos et vêtements.
- Sac à linge sale,
- Serviettes humidifiées type "Calinette" ,
- Boules Quiés, toujours utiles!
- Bloc notes et stylo, livre, jeu de carte
- Bâtons de marche (facultatifs).
- Paire de jumelles,
- Appareil photos,
- Téléphone portable,
- Trousse de toilette,
- Serviette de toilette,
- Paire de lunettes de soleil,
- Crème de protection solaire (visage et lèvre),
- Lampe de poche ou frontale avec piles de rechange,
- Gourde de 1.5 litres minimum, légère et isotherme.
- Couteau de poche, multi-usages de préférence (à mettre en soute si vous prenez l'avion),
- Papier hygiénique et briquet,
- Gel hygiénique,

BAGAGES

L'ensemble de vos bagages doit être réparti dans deux sacs :

- Un sac de voyage souple avec fermeture éclair latérale donnant plus facilement accès à son contenu type sac marin 80 litres environ et de 15 Kg maximum. **(ATTENTION 1 seul sac par personne et ne dépassant pas 15kg)**
- Un petit sac à dos d'une contenance d'environ 30 litres pour vos affaires de la journée : polaire, tee-shirt de rechange, gourde, lunettes, appareil photo, jumelles, petit matériel...

PHARMACIE

Il est recommandé de constituer votre propre trousse à pharmacie : crème solaire hydratante corps et lèvres, élastoplast et ciseaux, vitamines C, collyre, doliprane et/ou aspirine, antidiarrhéique et antiseptique intestinal (immodium, intetrix), pommade cicatrisante et antiseptique local, antibiotique courant (facultatif).
Pensez également à votre traitement en cours.

Carte européenne d'assurance maladie (remplace le formulaire E111). Disponible sur demande auprès de votre bureau CPAM.

Formalités & santé

PASSEPORT

Oui

VISA

Non

CARTE D'IDENTITÉ

Oui

VACCINS

Non

RECOMMANDATIONS SANITAIRES

.