



Rando et bien être à Douarnenez

FRANCE - BRETAGNE



La recette est simple, nous prenons un climat tempéré et un littoral aux récifs spectaculaires, nous ajoutons un hôtel de grand confort proche d'une plage de sable blanc, sans oublier une touche de détente avec la thalassothérapie.



7 jours / 6 nuits
5 jours de randonnée



4 à 13 personnes



En étoile



Hôtel



Code : 1124

LES POINTS FORTS :

- Le charme de la cité portuaire de Douarnenez
- L'hôtel à proximité d'une plage sublime
- La détente de la thalassothérapie



PROGRAMME JOUR PAR JOUR

JOUR 1 : DOUARNENEZ

A 18h, accueil à l'hôtel de Douarnenez et présentation du séjour par notre accompagnateur.

Les personnes arrivant par train ont la possibilité de réserver en option (et sous réserve de disponibilité) le transfert entre la gare SNCF de Quimper et l'hôtel ; dans ce cas, le rendez-vous est à 16h45.

JOUR 2 : BAIE DE DOUARNENEZ

En début de matinée, transfert. Superbe panorama sur l'immense baie de Douarnenez. Début de la marche le long des grandes plages. Puis, l'ancien village de Plomarc'h recèle encore des trésors du passé tels ses lavoirs ou encore ses cuves à garum qui forment aujourd'hui un des plus grands sites industriels gallo-romains du nord de l'Europe. Nous rejoignons ensuite par le sentier côtier le "port-musée" où s'exposent fièrement quelques vieux gréements (visite des bateaux non incluse). Retour à Tréboul par Ploaré. Accès à l'espace Spa marin de la thalasso.

▲ 3h de marche, +250m/-250m de dénivelée

JOUR 3 : PONT CROIX - LITTORAL D'AUDIERNE

Après un court transfert à Pont-Croix, cité médiévale, où l'architecture des bâtiments témoigne de l'intensité de la vie économique de cette ancienne ville de foires, nous longeons la ria du Goyen par le chemin des douaniers. Dans cet aber au passé maritime riche, où le paysage, entre terre et mer, change avec les marées, s'abritent les Aigrettes Garzettes, les Hérons cendrés, les Tadornes de Belon... La marche s'achève sur le littoral sauvage d'Audierne, que nous traversons, une ville portuaire au passé maritime riche. Accès à l'espace Spa marin de la thalasso.

▲ 3h30 de marche, +150m/-150m de dénivelée

JOUR 4 : POINTE DU RAZ - POINTE DU VAN - RAZ DE SEIN

Le matin, transfert à la pointe du Raz puis randonnée côtière jusqu'à la Pointe du Van. Panorama sur le Raz de Sein, l'île de Sein et, par temps clair, le phare d'Ar Men. Une randonnée spectaculaire à la proue du continent européen! Accès à l'espace Spa marin de la thalasso.

▲ 3h30 de marche, +250m/-250m de dénivelée

JOUR 5 : LOCRONAN - PORSAY - BAIE DE DOUARNENEZ - CROZON

Transfert. Balade dans un paysage forestiers et bucolique. De la montagne de Locronan, nous découvrons un superbe panorama sur le pays du Porzay, la baie de Douarnenez et la presqu'île de Crozon. Petite randonnée sur les traces du pardon de la Troménie et de nombreuses légendes. Visite de Locronan, l'un des plus beaux villages de France avec ses maisons aux belles façades de granit et l'église Saint-Ronan. Accès à l'espace Spa marin de la thalasso

▲ 3h de marche, +200m/-250m de dénivelée

JOUR 6 : BOUCLE DE TREBOUL

Nous marchons le long des falaises du pays Bigouden-Cap Sizun en surplomb de la Baie de Douarnenez : la pointe de Leydé et les Roches Blanches, intarissables sources d'inspiration pour de nombreux artistes. Retour à Tréboul par le manoir de Tréota et l'allée couverte de Lesconil. Accès à l'espace Spa marin de la thalasso.

▲ 3h30 de marche, +200m/-200m de dénivelée



JOUR 7 : DOUARNENEZ

Fin du séjour après le petit-déjeuner. Transfert à la gare SNCF de Quimper (en option et sous réserve de disponibilité), pour une arrivée à Quimper vers 9h30-9h45.

IMPORTANT ITINÉRAIRE :

- Les durées de nos randonnées sont données à titre indicatif. Elles peuvent varier en fonction de plusieurs éléments lors du déroulé de notre séjour (niveau des participants, météo, état du terrain, etc...). Les durées de transfert peuvent aussi fluctuer en fonction des conditions climatiques et de l'état des routes.
- Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction et peut être sujet à des modifications dans un souci de qualité. De plus, des situations indépendantes de notre volonté peuvent modifier le déroulement de votre séjour (météo, routes coupées, vols annulés ou retardés, grèves, fêtes locales...). Nos guides feront de leur mieux pour s'adapter à ces aléas, avec leur expérience et leur professionnalisme. Votre satisfaction et votre sécurité sont les éléments qui prédominent dans ces décisions de modification.
- En cas de nombre insuffisant de participants, nous pouvons être amenés à annuler un séjour jusqu'à 3 semaines avant le départ. Nous anticipons au maximum cette prise de décision, parfois à 5-6 semaines de votre départ, afin de vous permettre de vous organiser au mieux. Si vous vous rendez au point de RV du séjour en transport en commun, nous vous recommandons d'éviter les tarifs non modifiables - non remboursables tant que le départ n'est pas confirmé, ou de prévoir une assurance annulation auprès des compagnies de transport.

PERSONNALISER SON VOYAGE :

En option avec supplément :

5 soins individuels répartis sur 5 après-midi (à partir de 15h30) - le planning des soins sera défini par le centre de thalasso.

- **Modelage zen** (20 min) : le modelage est un "massage" pratiqué par une esthéticienne, le terme de "massage" étant réservé au masseur-kinésithérapeute.
- **Hydrorelax** (15 min) : allongé(e) sur un matelas souple sous lequel est propulsée de l'eau chaude, votre corps se relâche sous les mouvements ondulatoires produits par les jets à pression modulable. Effet relaxant optimal !
- **Pluie Marine** (15 min) : en position allongée, massage relaxant d'une pluie d'eau de mer. Ce soin de relaxation, favorise la microcirculation grâce à une pluie d'eau de mer chaude. Détendez-vous avec ce soin anti-stress aux vertus micro-circulatoires. En plus d'activer la micro-circulation grâce à l'impact des gouttelettes sur votre peau, ce soin boostera également votre organisme en oligo-éléments et en minéraux.
- **Bain hydromassant aux cristaux de mer ou gelée d'algues** (15 min): des milliers de bulles d'air et jets d'eau sont injectés dans une eau de mer à 34° pour stimuler la circulation du sang et favoriser la reminéralisation de l'organisme. Ce bain est enrichi aux cristaux de mer ou à la gelée d'algues : grand moment de détente en vu !
- **Enveloppement reminéralisant aux algues (20 min)** : ce soin active la sudation et permet l'élimination des toxines. C'est le reminéralisant général par excellence.

Équipement à prévoir :

Un ou deux maillots de bain, un bonnet de bain (obligatoire), des sandales de piscine. L'institut marin fournit peignoir et serviette. Vous pouvez prévoir une tenue légère de sport ainsi que des chaussures adaptées pour l'accès à la salle de fitness.

IMPORTANT : Nous vous recommandons de vérifier votre aptitude médicale aux soins de thalassothérapie (eau de mer). Pour information : le bilan de santé lors d'une consultation médicale (hors forfait) n'est pas obligatoire mais peut être effectué sur place et sur votre demande en début ou fin de séjour : environ 30 € (non remboursée par la sécurité sociale).



FICHE PRATIQUE

NIVEAU PHYSIQUE :

➤ Marcheur Occasionnel

Pour tout randonneur en recherche d'un rythme de marche tranquille, avec un niveau physique et technique restant accessible.

3h à 3h30 de marche, +150m/-250m de dénivelée

NIVEAU TECHNIQUE :

Aucune difficulté technique particulière.

ENCADREMENT :

Par un accompagnateur de randonnée connaissant bien la Bretagne.

HÉBERGEMENT :

6 nuits à l'hôtel 3* L'Escale Marine, situé à moins de 2 minutes à pied de la plage des Sables Blancs. L'hôtel dispose de chambres spacieuses et est directement relié au centre de thalasso (l'hôtel est en effet combiné à l'hôtel 4* Valdys Thalasso & Spa). Les petits déjeuners et les dîners seront pris au restaurant de l'hôtel 4* Valdys Thalasso & Spa - La Baie, avec sa vue imprenable sur la mer. Les deux hôtels sont situés l'un en face de l'autre.

Un surclassement en hôtel 4* est possible (pour le supplément, nous consulter).

RESTAURATION :

Les petits déjeuners et les dîners seront pris au restaurant de l'hôtel 4* Valdys Thalasso & Spa la Baie se trouvant face à l'hôtel avec sa vue imprenable sur la mer.

TRANSPORT DES BAGAGES :

Vous porterez uniquement vos affaires de la journée.

GROUPE :

De 4 à 13 participants.



RENDEZ-VOUS :

Rendez-vous à 16h45 à la gare SNCF de Quimper pour un transfert à l'hôtel (en option et sous réserve de disponibilité) ou rendez-vous à 18h directement à l'hôtel.

DISPERSION :

Le jour 7 après le petit-déjeuner. Transfert à la gare SNCF de Quimper (en option et sous réserve de disponibilité), pour une arrivée à Quimper à 9h30/9h45.

MOYENS D'ACCÈS :



PARKING

Parking de l'hôtel (5 € par jour à payer sur place auprès de la réception) ou possibilité de stationner dans le quartier de l'hôtel.



EN TRAIN

Gare SNCF de Quimper

➤ Possibilité de mettre vos bagages en consigne au bistrot le Derby en face de la gare SNCF pour prendre le temps de flâner dans Quimper (règlement sur place)



DATES ET PRIX

INFORMATIONS DATES ET PRIX :

Privilèges Chemins du Sud

Pour plus de détails concernant vos remises, et pour les villes et dates des Salons, vous pouvez consulter notre page : www.cheminsdusud.com/remises-privileges

Remise fidélité -5%

Afin de vous remercier de votre fidélité, nous vous accordons une remise de 5%, appliquée dès votre 3ème séjour (les inscriptions faites via une autre agence comptent aussi !).

Cette remise vous sera attribuée systématiquement pour tous les séjours suivants, et sans durée de validité imposée. Elle est appliquée rétroactivement si elle a été oubliée sur un séjour réservé !

Remise FFRandonnée – remise -5%

Afin d'encourager le développement de la randonnée sur notre territoire et la protection de l'environnement, Chemins du Sud offre une remise de 5% sur tous nos séjours, à tous les adhérents licenciés de la Fédération Française de la Randonnée.

Remise Salons – remise -5%

Chemins du Sud a un stand sur plusieurs salons du Tourisme en France et en Belgique. Réduction de 5% accordée sur tous nos séjours, pour toute personne nous rendant visite à notre stand. Utilisation de cette remise une fois par Salon, sans obligation d'achat sur place : pas de durée limitée pour l'utiliser.

Remise Groupes constitués – remise -8% à -18%

La réduction varie selon le nombre de participants. Que ce soit en formule Liberté ou avec un de nos accompagnateurs, partez entre amis ou avec votre club de randonnée, en groupe privatisé, à la date de votre choix.



NOTRE PRIX COMPREND :

- L'hébergement en hôtel 3* (directement relié à la thalasso)
- L'accès à l'espace Aqua détente du centre de thalassothérapie*
- Les transferts de personnes nécessaire au programme des randonnées
- L'accompagnement

*Inclus dans le séjour :

Un libre accès tous les jours à l'espace aqua-détente du centre de thalasso jusqu'à 18h45 :

- piscine d'eau de mer chauffée à 31° (température idéale pour masser et relaxer naturellement votre corps) avec geysers, cols de cygne, jets sous-marins et jacuzzi
- rivière de marche en eau chaude et froide
- jacuzzi
- hammam
- sauna
- solarium
- salle de cardio-training
- terrasse avec vue mer

NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :

- Le trajet aller-retour depuis votre domicile
- Les transferts gare SNCF Quimper / hôtel le J1, et hôtel / gare SNCF Quimper le J7 (en option et sous réserve de disponibilité)
- Les boissons
- Les assurances
- Les visites
- Le supplément chambre individuelle (en option)
- Le surclassement en hôtel 4* (en option, nous consulter)
- De manière générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans "Le prix ne comprend pas"

FRAIS D'INSCRIPTION :

Les frais d'inscription sont des frais administratifs. Ils sont applicables à chaque personne inscrite.

- Pour toute inscription à plus de 90 jours du départ : pas de frais d'inscription.
- Pour toute inscription à partir de 90 jours du départ : 15€/personne.



EN OPTION :

Options sous réserve de disponibilité :

- Supplément chambre individuelle : 245€ toute l'année
- Transfert aller Quimper vers Douarnenez le J1 : 12€
- Transfert retour Douarnenez vers Quimper le J7 : 12€

- Supplément thalasso : 245€ par personne
5 soins individuels répartis sur 5 après-midi (à partir de 15h30) - le planning des soins sera défini par le centre de thalasso.
- **Modelage zen** (20 min) : le modelage est un "massage" pratiqué par une esthéticienne, le terme de "massage" étant réservé au masseur-kinésithérapeute.
- **Hydrorelax** (15 min) : allongé(e) sur un matelas souple sous lequel est propulsée de l'eau chaude, votre corps se relâche sous les mouvements ondulatoires produits par les jets à pression modulable. Effet relaxant optimal !
- **Pluie Marine** (15 min) : en position allongée, massage relaxant d'une pluie d'eau de mer. Ce soin de relaxation, favorise la microcirculation grâce à une pluie d'eau de mer chaude. Détendez-vous avec ce soin anti-stress aux vertus micro-circulatoires. En plus d'activer la micro-circulation grâce à l'impact des gouttelettes sur votre peau, ce soin boostera également votre organisme en oligo-éléments et en minéraux.
- **Bain hydromassant aux cristaux de mer ou gelée d'algues** (15 min): des milliers de bulles d'air et jets d'eau sont injectés dans une eau de mer à 34° pour stimuler la circulation du sang et favoriser la reminéralisation de l'organisme. Ce bain est enrichi aux cristaux de mer ou à la gelée d'algues : grand moment de détente en vu !
- **Enveloppement reminéralisant aux algues (20 min)** : ce soin active la sudation et permet l'élimination des toxines. C'est le reminéralisant général par excellence.

ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ

BAGAGES :

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

- ✓ 1 sac à dos de 25-30 litres minimum à armature souple et muni d'une ceinture ventrale, pouvant contenir les vivres de la journée, la gourde, un vêtement de pluie, l'appareil photos ...
- ✓ 1 sac de voyage souple pour les affaires de la semaine (attention, il ne doit pas dépasser 13 kg).

VÊTEMENTS :

Équipement pour la thalassothérapie

un maillot de bain, un bonnet de bain (obligatoire), des sandales de piscine. L'institut marin fournit peignoir et serviette.

Vos vêtements de marche (la liste doit être adaptée en fonction de la saison)

- ✓ de bonnes chaussures de randonnée (semelles cramponnées, chaussures pas forcément montantes, mais dans lesquelles vous vous sentez bien et que vous avez déjà utilisées),
- ✓ une paire de chaussures légères pour le soir (cela pourra être une paire de chaussures de sport qui pourra remplacer celle de randonnée en cas de douleurs aux pieds),
- ✓ chaussettes de sport ou de randonnée,
- ✓ pantalon de toile (séchage rapide),
- ✓ short ou jupe,
- ✓ pull ou veste polaire,
- ✓ tee-shirts ou chemises légères,
- ✓ une veste imperméable (type Goretex),
- ✓ cape de pluie ou poncho (qui protégera aussi le sac à dos)
- ✓ un chapeau et des lunettes de soleil,
- ✓ un bonnet,
- ✓ une paire de gants légers et un sur-pantalon imperméable,
- ✓ un maillot de bain et une petite serviette de bain,
- ✓ tenue de rechange confortable pour le soir.

MATÉRIEL :

- ✓ crème de protection solaire
- ✓ 1 ou 2 gourdes de 1 litre
- ✓ affaires de toilette
- ✓ papier hygiénique, mouchoirs
- ✓ 1 paire de lunettes de vue de rechange (ou des lentilles)
- ✓ 2 ou 3 sacs plastiques pour les pique-niques
- ✓ lampe torche ou lampe frontale

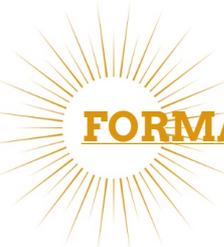
Autres équipements facultatifs : bâtons de marche avec embouts en caoutchouc (conseillé), 1 paire de jumelles, appareil photos ...



PHARMACIE :

Prévenez le guide de toute maladie, traitement ou autre allergie qui pourraient compliquer une prise en charge médicale en cas d'incident, ou tout malaise éventuel qui pourrait vous arriver en cours de randonnée.

- ✓ Vos médicaments habituels
- ✓ Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- ✓ Médicaments contre les troubles digestifs (facultatif)
- ✓ Antistaminiques contre les piqûres d'insectes par exemple (facultatif)
- ✓ Pastilles contre le mal de gorge (facultatif)
- ✓ Bande adhésive élastique en 5 ou 8 cm de large x 2,5 m (facultatif)
- ✓ Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- ✓ Collyre (en cas de poussières ou irritation/sécheresse oculaire)
- ✓ Double peau pour protéger les ampoules aux pieds (facultatif)
- ✓ Pince à épiler (facultatif)
- ✓ Petits ciseaux (facultatif)
- ✓ Vitamine C (facultatif)
- ✓ Pince à échardes (facultatif)
- ✓ Gel hydroalcoolique antibactérien utile pour se laver/désinfecter les mains.



FORMALITÉS

FORMALITÉS :

- Durant le séjour, vous devez être en possession de votre carte d'identité en cours de validité ou passeport, de votre carte vitale, du numéro de contrat et numéro de téléphone de votre assurance personnelle (en cas de non souscription à notre assurance).

ASSURANCES :

A l'inscription, vous pouvez souscrire une assurance assistance rapatriement et/ou annulation qui s'ajoute au prix du séjour.

- Assurance annulation : 3% du montant du dossier (elle comprend le remboursement des sommes retenues en cas d'annulation avant votre départ).
- Assurance assistance rapatriement : 2% du montant du dossier.
- Assurance annulation - rapatriement : 4% du montant du dossier.

Textes complets des assurances envoyés systématiquement avec nos emails de paiement d'acompte, et consultables lors de votre réservation en ligne (Document d'Information sur le Produit d'Assurance).



NOUS CONTACTER



Notre agence est ouverte du Lundi au Vendredi de 9h à 18h30, et le Samedi de 9h à 17h
En cas de problème de dernière minute, appelez :
au **04 90 09 06 06** ou sur notre téléphone d'urgence au **07 77 08 14 68 (7j/7 24h/24)**



infos@cheminsdusud.com



57 rue François Gernelle BP 155
84 120 PERTUIS

Notre agence est ouverte du Lundi au Vendredi de 9h à 18h30, et le Samedi de 9h à 17h



www.cheminsdusud.com

Dernière mise à jour : 06/12/2024