

BRETAGNE

Remise en forme à Douarnenez

7 jours / 6 nuits / 5 jours de randonnée et de visites



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

Vous apprécierez :

- cette randonnée aux allures de bout du monde : le pays Bigouden Cap Sizun, la Pointe du Raz
- le séjour en hôtel de grand confort relié au centre de thalasso
- le charme de la cité portuaire de Douarnenez, la ville des Penn Sardin
- Locronan, l'un des plus beaux villages de France, et sa montagne
- le pays du Porzay, au fond de l'une des plus belles baies du monde
- la variété des randonnées, leurs contrastes

PROGRAMME INDICATIF :

JOUR 1 : Douarnenez. A 16h45, transfert entre la gare SNCF de Quimper et l'hôtel. A 18h, accueil et présentation du séjour par votre accompagnateur.

JOUR 2 : Tréfeuntec – Douarnenez. En début de matinée, transfert vers la pointe de Tréfeuntec, puis à flanc de falaise superbe panorama sur l'immense baie de Douarnenez. 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 et l'église Saint-Herdé.

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

JOUR 3 : Pont-Croix - 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.

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

JOUR 4 : Pointe du Raz - Pointe du Van. Le matin, transfert du groupe 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 !

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

JOUR 5 : Locronan. Transfert au sommet de la montagne de Locronan, d'où 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 St-Ronan.

▲ **3h30 de marche, +200m/-250m de dénivelée**

JOUR 6 : Boucle de Tréboul. Randonnée 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.

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

JOUR 7 : Douarnenez. Fin du séjour à l'hôtel en fin de matinée. Transfert à la gare SNCF de Quimper, pour une arrivée à Quimper à 13h.

N.B : Ce programme est donné à titre indicatif. L'itinéraire pourra être légèrement modifié en fonction des conditions climatiques ou d'aléas indépendants de notre volonté.

En cas de changement de catégorie d'hôtels du fait de la défaillance de l'un de nos prestataires, vous serez prévenus à l'avance et ne donneront droit à aucune compensation financière.

FICHE PRATIQUE :

NIVEAU : Facile, entre 3 et 4 heures de marche par jour, faibles dénivelée

PORTAGE : uniquement les affaires de la journée

ENCADREMENT : accompagnateur en montagne diplômé

GROUPE : de 6 à 15 personnes

HEBERGEMENT : 6 nuits à l'hôtel classé** mais de niveau *** de Douarnenez. L'hôtel se situe à Douarnenez-Tréboul, à deux pas de la plage des Sables Blancs. Les dîners seront pris au restaurant Valdys se trouvant face à l'hôtel avec sa vue imprenable sur la mer. **Parking de l'hôtel gratuit.**

RENDEZ-VOUS : Le dimanche à 16h45 à la gare SNCF de Quimper

En cas de retard, contactez-nous au 07 77 08 14 68

DISPERSION : Le samedi en fin de matinée. Transfert à la gare SNCF de Quimper, pour une arrivée à Quimper à 13h

DATES ET PRIX :

Consultez les dates et prix et les séjours confirmés sur notre site :
<http://www.cheminsdusud.com>

Supplément single (sous réserve de disponibilité) : 140 €

Supplément thalasso : 185 €

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 de dossier
- pour toute inscription de 89 à 30 jours du départ : 15 € par personne
- pour toute inscription à 29 jours ou moins du départ : 25 € par personne

LE PRIX COMPREND :

- 6 nuits en pension complète en hôtel de niveau **
- l'accès à l'espace Aqua détente du centre de thalassothérapie
- les transferts de personnes nécessaires au programme des randonnées
- les transferts gare SNCF Quimper / hôtel le J1, et hôtel / gare SNCF Quimper le J7
- l'accompagnement

LE PRIX NE COMPREND PAS :

- L'assurance annulation et/ou assistance
- Votre transport aller/retour jusqu'au lieu de rendez-vous et de dispersion
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les visites non indiquées dans le programme
- Les frais d'inscription éventuels
- D'une façon générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans « *Le prix comprend* »

THALASSOTHERAPIE

L'hôtel est situé face à l'une des plus belles baies du monde et au niveau de la superbe plage des « Sables Blancs ». Relié directement au centre de thalassothérapie, l'hôtel offre tout le confort nécessaire à la réussite de votre séjour.

Inclus dans le séjour :

Un libre accès tous les jours du lundi au vendredi à l'espace aqua-détente du centre de thalasso :

- une 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
- une rivière de marche en eau chaude et froide
- jacuzzi
- un hammam
- un sauna
- un solarium
- une salle de cardio-training
- une terrasse avec vue sur la mer

En option : 5 après-midis de soins de thalassothérapie à partir de 15h30 :

- **Modelage zen** : le modelage est un "massage" pratiqué par une esthéticienne, le terme de "massage" étant réservé au masseur-kinésithérapeute.
- **Hydrorelax** : couché à sec, sur un matelas d'eau, des jets d'eau chaude vous massent le corps.
- **Pluie Marine** : en position allongée, massage relaxant d'une pluie d'eau de mer.
- **Bain relaxant aux algues** : l'eau de mer, additionnée de crème d'algues laminaires, vous massera grâce aux multiples jets suivant le trajet musculaire et le sens du retour veineux, des pieds à la nuque.
- **Enveloppement reminéralisant aux algues** : ce soin active la sudation et permet l'élimination des toxines. C'est le reminéralisant général par excellence.

Equipement à prévoir :

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

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 : 28 € (non remboursée par la sécurité sociale).



EQUIPEMENT CONSEILLE :

(À adapter selon les saisons)

Equipement 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-pantalonn imperméable,
- un maillot de bain et une petite serviette de bain,
- tenue de rechange confortable pour le soir.

Matériel divers

- crème de protection solaire,
- 1 ou 2 gourdes de 1 litre,
- affaires de toilette,
- petite pharmacie personnelle (désinfectant et pansements, crème protectrice pour les lèvres, bandes adhésives contre les ampoules, double peau type Compeed, vos médicaments habituels),
- 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...

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 15 kg).rs

NOTES PERSONNELLES

NOTES PERSONNELLES



En cas de problème de dernière minute, appelez :

en priorité au 04 90 09 06 06

Si vous n'avez pas réussi à nous joindre à ce numéro, vous pouvez ensuite nous contacter

au 07 77 08 14 68