



# Rando et bien être à Douarnenez

## FRANCE - BRETAGNE



*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.*



7 jours / 6 nuits / 5  
jours de randonnée



4 à 13 personnes



En étoile



Hôtel



Code : 1124

### **LES POINTS FORTS :**

- La variété des randonnées, leurs contrastes
- 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



## **PROGRAMME JOUR PAR JOUR**

### **JOUR 1 : DOUARNENEZ**

A 16h45, transfert entre la gare SNCF de Quimper et l'hôtel (en option et sous réserve de disponibilité). A 18h, accueil et présentation du séjour par votre accompagnateur.

### **JOUR 2 : TREFEUNTEC - 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, +250m/-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.

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

### **JOUR 6 : BOUCLE DE TREBOUL**

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.

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

## **JOUR 7 : FIN DU SEJOUR**

Fin du séjour à l'hôtel en fin de matinée. Transfert à la gare SNCF de Quimper (en option et sous réserve de disponibilité), pour une arrivée à Quimper vers 9h30/9h45.

### **IMPORTANT ITINÉRAIRE :**

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**

### **ENCADREMENT :**

Accompagnateur connaissant bien la Bretagne

### **HÉBERGEMENT :**

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.

6 nuitées à l'hôtel \*\* Valdys Thalasso & Spa l'Escale marine à Douarnenez 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.

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

Possibilité de chambre individuelle ou de chambre à partager pour les personnes s'inscrivant seules

### **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 J7 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).



#### **EN TRAIN**

Gare SNCF de Quimper

## **DATES ET PRIX**

### **NOTRE PRIX COMPREND :**

- 6 nuits en pension complète en hôtel 2\* (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 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



### **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 visites
- les assurances
- le supplément chambre individuelle
- le surclassement en hôtel 4\* en option

### **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 :**

Supplément single (sous réserve de disponibilité) : compris entre 160€ et 175€

Transfert aller Quimper vers Douarnenez le J1 (sous réserve de disponibilité) : 10€

Transfert retour Douarnenez vers Quimper le J7 (sous réserve de disponibilité) : 10€

Supplément thalasso : 225 €

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 minutes) : le modelage est un "massage" pratiqué par une esthéticienne, le terme de "massage" étant réservé au masseur-kinésithérapeute.
- Hydrorelax (15 minutes) : Allongé 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 minutes) :: 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 minutes): 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 minutes) : 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 15 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,
  - ✓ 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 ...



## FORMALITÉS

### FORMALITÉS :

Durant la randonnée, vous devez être en possession des documents suivants :

- Carte d'identité en cours de validité ou Passeport.
- Carte vitale.
- Dépliant de votre assurance voyage reçu lors de votre inscription (si vous avez souscrit cette assurance auprès de nos bureaux) ou de votre assurance personnelle (numéro de contrat + numéro de téléphone).
- Carte Européenne d'assurance maladie

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

Textes complets des assurances envoyés sur demande.



## NOUS CONTACTER



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](mailto: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](http://www.cheminsdusud.com)

Dernière mise à jour : 07/01/2022