

La Côte d'Émeraude, de Cancale au Cap Fréhel

FRANCE - BRETAGNE



Depuis la cité corsaire de Saint-Malo jusqu'au majestueux Cap Fréhel, le littoral de la côte d'Émeraude vous fera découvrir autant de lieux emblématiques que de paysages uniques. A Saint-Malo, ville close, cité d'Aleth et Tour Solidor vous plongeront au cœur de l'histoire de cette dernière, où négociants, armateurs et corsaires régnaient alors sur la ville. A Cancale, l'impressionnant port ostréicole vous mènera jusqu'à la pointe du Grouin, en vous offrant sur le parcours des criques magnifiques et de petits ports bordés de végétation. Cap à l'ouest, où vous marcherez droit sur le Fort La Latte, mythique château aux pieds dans l'eau... Bienvenue en Bretagne!



6 jours / 5 nuits
5 jours de randonnée



4 à 13 personnes



Semi-itinérant



★★★



Hôtel



Code : 1202

LES POINTS FORTS :


- Les 2 hébergements de qualité à Saint-Malo et à Saint-Cast
- Le Fort La Latte, un site historique pittoresque
- La réserve d'oiseaux marins du Cap Fréhel
- Les petites criques sauvages de la côte d'Émeraude



PROGRAMME JOUR PAR JOUR

JOUR 1 : SAINT-MALO

Rendez-vous à 13h à Saint-Malo. Après avoir flâné dans les vieilles rues de Saint-Malo intra-muros, vous pourrez poursuivre la balade sur les remparts. Celle-ci vous offrira une vue à 360°, côté port, côté mer et côté embouchure avec l'île du Grand Bé (accessible à marée basse). La promenade de la corniche d'Aleth se poursuit alors jusqu'à la Tour Solidor (donjon fortifié abritant le musée des Cap-Horniers). Vue panoramique sur l'estuaire de la Rance. Dîner et nuit dans l'intra-muros de Saint-Malo.

 10km


JOUR 2 : CANCALE, LE PORT OSTRÉICOLE DE LA HOULE ET LA POINTE DU GROUIN

Du fameux port ostréicole de la Houle, nous suivons le sentier des douaniers vers la pointe du Grouin, théâtre des plus grandes marées d'Europe. En chemin, nous découvrons tour à tour Port Briac, Port Pican et Port Mer, havres de repos devenus petites stations balnéaires, nichées dans des criques protégées par de hautes falaises. L'éperon rocheux de la pointe du Grouin, battu par les vents, sera ensuite un magnifique observatoire sur l'île des Landes où nichent les oiseaux marins, mais aussi sur la baie du Mont Saint-Michel. Puis, le sentier côtier continue de serpenter sur la côte sauvage jusqu'à l'anse du Verger. Dîner et nuit dans l'intra-muros de Saint-Malo.

 4 à 4h30 de marche, -/+330m de dénivelé


JOUR 3 : ANSE DUGUESCLIN, POINTE DU MEINGA ET HAVRE DE ROTHÉNEUF

Après la superbe plage de sable blond de l'anse Duguesclin, vous accédez au havre de paix choisi par Colette, là où elle écrivit son roman culte "Le blé en herbe". Grâce au sentier sauvage de la Pointe du Meinga, vous aurez une vue permanente sur les flots impétueux se fracassant contre les rochers. Par un tombolo longeant les dunes, vous découvrirez ensuite l'île Besnard. Superbe vue sur les plages des Chevrets et le havre de Rothéneuf, qui se découvre totalement à marée basse. Transfert et installation à Saint-Cast pour 3 nuitées.

 4 à 4h30 de marche, -220m/+230m de dénivelé

JOUR 4 : LE CAP FRÉHEL ET FORT LA LATTE

Cette journée est un des temps forts du séjour. Au départ de la Pointe de la Gnette, vous randonnez sur le GR34 jusqu'au Cap Fréhel. Ses multitudes d'oiseaux marins (goélands argentés, cormorans huppés, mouettes tridactyles...) et sa pointe de grès rose en font un lieu emblématique de la côte d'Emeraude. Vous y apprécierez des paysages de grande beauté, perchés sur de hautes falaises (70m). Puis, vous rejoignez le Fort La Latte, château aux pieds dans l'eau, dominant la mer de toute sa splendeur.

 4h30 de marche, -390m/+360m de dénivelé



JOUR 5 : LE CAP D'ERQUY

La journée débute par l'incontournable cap d'Erquy, site classé depuis 1977. Lors de cette randonnée, vous apprécierez les falaises et rochers de grès rose, la lande sauvage, les bois de pins, les dunes, la mer d'émeraude s'échouant sur les plages sauvages... La vue sur l'îlot Saint-Michel clôturera cette journée, se terminant à la station balnéaire de Sables-d'Or-les-Pins.

▲ 4 à 4h30 de marche, -280m/+280m de dénivelé

JOUR 6 : SAINT-CAST-LE-GUILDO

Fin du séjour après le transfert pour Saint-Malo (arrivée prévue vers 10h).

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.



FICHE PRATIQUE

NIVEAU PHYSIQUE :

4 à 4h30 de marche par jour en moyenne, de -390m à +360m de dénivelé

NIVEAU TECHNIQUE :

Pas de difficultés techniques particulières

ENCADREMENT :

Lors de votre séjour, vous serez encadrés par un guide accompagnateur connaissant bien la région

HÉBERGEMENT :

- 2 nuitées à Saint-Malo en hôtel 3* au cœur de la vieille ville. Profitez d'une ambiance contemporaine et historique dans un hébergement intra-muros.
- 3 nuitées à Saint-Cast-le-Guildo, en hôtel 2*. Situé sur les hauteurs de la Presqu'île, entre la grande plage et le port, l'hôtel offre une vue exceptionnelle sur toute la baie des Ebihens jusqu'à St-Malo.

RESTAURATION :

Les repas du midi seront pris sous forme de pique-niques.
Les repas du soir seront pris au restaurant de l'hôtel ou à l'extérieur.

TRANSPORT DES BAGAGES :

Lors des randonnées, vous porterez uniquement vos affaires de la journée.

GROUPE :

De 4 à 13 personnes

RENDEZ-VOUS :

Le jour 1, à 13h à l'hôtel de St Malo. Pensez à déjeuner avant de vous rendre au rendez-vous.

DISPERSION :

Le jour 6 vers 10h à Saint-Malo.



MOYENS D'ACCÈS :



PARKING

- Parking Paul Féval à l'entrée de la ville (parking conseillé), près de l'hippodrome de Marville, 3.30€ par jour (le tarif inclut le bus ou la navette pour 5 passagers vers l'intra-muros)
- Parking 72h, non surveillé, à Saint-Malo, à la gare maritime du Naye (départs pour les îles Anglo-normandes et l'Angleterre). Prévoir 10€ par jour.
- Parking non surveillé de la ville de Saint-Malo, non couvert, à l'extérieur d'intramuros, prévoir 10€ par jour en basse saison et 15€ par jour en juillet et août.
- Parking souterrain saint Vincent, esplanade Saint-Vincent (Tél : 0.8100.77.275 ou 02.99.40.82.57), à réserver en ligne pour bénéficier de tarifs avantageux : parking St-Vincent



EN TRAIN

Gare SNCF de Saint-Malo.

Puis BUS du réseau MAT, Ligne 1 ou 2 ou 2 express de la gare sncf de St Malo à l'arrêt Intra Muros (5-10 min de bus).

Horaires

et plans de lignes, ici.

De l'arrêt Intra Muros, l'hôtel se situe à 5 min à pied (450m), après la Grand' Porte de Saint-Malo.

DATES ET PRIX

INFORMATIONS DATES ET PRIX :

Privilèges Chemins du Sud : remise fidélité -3%

La plupart de nos clients sont de fidèles voyageurs, qui aiment retrouver notre expertise, mais aussi l'état d'esprit et la sympathie de notre équipe au bureau. Et surtout, la qualité des connaissances des accompagnateurs Chemins du Sud.

Afin de vous remercier de votre fidélité, nous vous accordons une remise de 3%, 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.

NOTRE PRIX COMPREND :

- 5 nuits en hôtels 2* et 3* en pension complète
- Les transferts prévus au programme
- L'encadrement par un accompagnateur connaissant bien la région

NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :

- Le trajet aller-retour depuis votre domicile
- Le repas du midi le jour 1
- Les boissons, pourboires et les éventuelles visites
- Les assurances
- Les frais d'inscription éventuels
- Le supplément chambre individuelle
- De manière générale, tout ce qui n'est pas mentionné dans "Le prix comprend"

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 chambre individuelle (sous réserve de disponibilité) : entre 235€ et 305€ selon les dates de départ.

ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ

BAGAGES :

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

- ✓ 1 sac à dos 35/40 litres 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 13kg).

VÊTEMENTS :

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 (de l'automne au printemps),
- ✓ un maillot de bain et une petite serviette de bain,
- ✓ tenue de rechange confortable pour le soir.

MATÉRIEL :

- ✓ paire de lunettes de soleil (toute saison),
- ✓ crème de protection solaire,
- ✓ 1 ou 2 gourdes de 1 litre,
- ✓ pour le pique-nique: couteau de poche, couverts, gobelet, boîte hermétique en plastique type Tupperware (à la place d'une assiette, très pratique notamment pour y ranger ses couverts), 1 serviette de table,
- ✓ 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 restes des pique-niques,
- ✓ lampe torche ou lampe frontale,
- ✓ Autres équipements facultatifs : bâtons de marche (conseillé), 1 paire de jumelles, appareil photos ...

PHARMACIE :

- ✓ 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 8cm de large x 2,5m (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)

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).

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.

INFORMATIONS DESTINATION

CLIMAT :

Climat tempéré océanique influencé par les courants et vents marins. Faibles variations diurnes et saisonnières des températures. Doux en hiver, grâce à l'influence du Gulf Stream.

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 : 30/01/2023