



# Nouvel An - Balade et Thalasso à Pornichet et La Baule

## FRANCE - BRETAGNE



*Plongez dans un havre de détente et de bien-être sur la magnifique côte entre Le Croisic et La Baule-Pornichet. Découvrez des randonnées revigorantes, des vues à couper le souffle et laissez-vous choyer avec une expérience thalasso unique. Rechargez votre énergie en harmonie avec la mer !*



5 jours / 4 nuits  
3,5 jours de marche



5 à 15 personnes



En étoile



Hôtel



Code : 1461

### **LES POINTS FORTS :**

- Hôtel 3\* face à la plage de la Baule
- Accès à l'espace Spa Marin pour vous ressourcer
- Explorez la côte sauvage du Croisic au Pouliguen, une expérience à couper le souffle !
- Plongez dans la nature préservée des marais salants de Guérande




## PROGRAMME JOUR PAR JOUR

### JOUR 1 : PORNICHET - LA BAULE

Accueil à 18h directement à l'hôtel de Pornichet - La Baule. Accueil et présentation du séjour par votre accompagnateur.


### JOUR 2 : DE L'EMBOUCHURE DE LA LOIRE A LA BAIE DE LA BAULE

Court transfert. De l'embouchure majestueuse de la Loire près de Saint-Nazaire, suivez le sentier côtier, passant par les charmantes cabanes de pêcheurs aux filets de pendage carrés, puis explorez la célèbre plage de Saint-Marc, également connue sous le nom de plage Hulot, rendue célèbre grâce au film iconique 'Les Vacances de Monsieur Hulot'. Votre excursion vous conduira finalement à votre hébergement près de la plage de La Baule - Pornichet, où vous pourrez vous détendre. Accès à l'espace Spa marin de la thalasso.

 3h à 3h30 de marche, +150m/-130m de dénivelée


### JOUR 3 : LES MARAIS SALANTS DE GUERANDE

Transfert à la pointe de Pen Bron, grand cordon sablonneux qui offre de beaux panoramas sur le port du Croisic. Explorez ensuite les marais salants de Guérande avant de visiter la charmante cité médiévale éponyme. Une journée riche en découvertes naturelles et culturelles vous attend. Transfert de retour. Accès à l'espace Spa marin de la thalasso.

 3h à 3h30 de marche, +80m/-30m de dénivelée


### JOUR 4 : LA CÔTE SAUVAGE DU CROISIC

Court transfert. Découvrez la côte sauvage du Croisic au Pouliguen, un véritable joyau naturel préservé où la rencontre de la terre et de l'océan crée un spectacle époustouflant. Marchez sur des sentiers côtiers accidentés, contemplez les falaises majestueuses et respirez l'air pur de la mer. Cette côte vous offre des panoramas exceptionnels sur l'Atlantique. Transfert de retour. Accès à l'espace Spa marin de la thalasso.

 3h à 3h30 de marche, +50m/-50m de dénivelée

### JOUR 5 : DECOUVERTE DE PORNICHET

Partez à la découverte des bâtiments et villas emblématiques de cette station balnéaire et découvrez leur histoire et leur architecture. Fin du séjour après cette balade.

 1h à 2h de marche, +15m/-20m de dénivelée

### **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 :**

- Marcheur Occasionnel

Accessible à toute personne, même débutante, en recherche d'immersion en pleine nature mais sans trop d'efforts.

### **NIVEAU TECHNIQUE :**

Par jour, le dénivelé cumulé positif est compris entre 50 et 150 m. La durée de marche effective est comprise entre 3h et 3h30.

### **ENCADREMENT :**

Accompagnateur de randonnée connaissant bien la Bretagne.

### **HÉBERGEMENT :**

4 nuitées dans un hôtel 3\* à Pornichet situé au pied d'une des plus belles plages d'Europe. L'hôtel dispose de chambres spacieuses et est directement relié au centre de thalasso.

Les inscriptions individuelles sont regroupées en chambre de 2 personnes sauf si vous demandez le supplément chambre individuelle.



### **RESTAURATION :**

Les petits déjeuners et les dîners seront pris au restaurant de l'hôtel. Les déjeuners seront sous forme de pique-niques préparés par votre guide (les déjeuners des jours 1 et 5 sont libres). Dîner du Réveillon sans animation au restaurant de l'hôtel.

### **TRANSPORT DES BAGAGES :**

Vous portez uniquement vos affaires pour la journée.

### **GROUPE :**

4 à 15 participants.

### **RENDEZ-VOUS :**

Le jour 1 à 18h à l'hôtel à Pornichet.

### **DISPERSION :**

Le jour 5 après la dernière balade le matin.

### **INFORMATIONS DIVERSES :**

L'hôtel est situé face à l'une des plus belles baies du monde et au niveau de la superbe plage de la Baule Pornichet. 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 le vendredi, samedi et dimanche à l'espace Spa Marin 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 bains à remous.
- Une rivière de marche en eau chaude et froide
- Une douche à expérience
- Un hammam
- Un sauna
- Un solarium vue mer
- Une salle de cardio-training
- Une salle de repos vue mer et tisanderie
- Une piscine sportive (espace aquabikes)

### **MOYENS D'ACCÈS :**



#### **PARKING**

Parking de l'hôtel (12 €/nuit à payer sur place). Le parking de l'hôtel à un nombre de places très limité (10 places), il est donc sur réservation obligatoire directement auprès de la réception de l'hôtel.

Parkings et stationnements gratuits à proximité de l'hôtel (se renseigner auprès de la mairie : <https://www.ville-pornichet.fr/stationnement>).



## EN TRAIN

Gare SNCF de Pornichet.

L'hôtel est situé à 700 m à pied de la gare.

A l'aller, il est possible d'emprunter un bus. Ligne 13 (1 min de trajet) : départ Gare de Pornichet / Arrêt Sacré Cœur (100 m de l'hôtel).

Au retour, il est préférable de se rendre à la gare à pied (700 m) car le bus n'empruntera pas le même trajet.

## DATES ET PRIX

### INFORMATIONS DATES ET PRIX :

Pour plus de détails concernant les Privilèges Chemins du Sud, et pour les villes et dates des Salons, vous pouvez consulter notre page : [www.cheminsdusud.com/remises-privileges](http://www.cheminsdusud.com/remises-privileges)

#### Privilèges Chemins du Sud : remise fidélité -3%

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.

#### 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 -15%

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 :

- 4 nuits en pension complète (sauf les déjeuners des jours 1 et 5) en hôtel 3\* (directement relié à la thalasso)
- 3 accès à l'Espace Spa Marin du centre de thalassothérapie
- Les transferts de personnes nécessaire au programme des randonnées
- Le dîner du réveillon (sans animation).
- L'accompagnement.



### **NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :**

- Le trajet aller-retour depuis votre domicile
- Les déjeuners des jours 1 et 5
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les visites
- L'assurance annulation et/ou assistance
- Les frais d'inscription éventuels
- Le supplément chambre individuelle (en option)
- Les soins à la thalassothérapie (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 :**

Option thalasso : 3 soins parmi 1 massage Zen 20 min inclus + hydrorelax, pluie marine, bain hydromassant aux cristaux de mer ou gelée d'algues, enveloppement de crème d'algues laminaires. Soins répartis sur 3 demi-journées (vendredi, samedi et dimanche) :

- 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.

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 : environ 35 € (non remboursée par la sécurité sociale).



## ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ

### **BAGAGES :**

✓ 1 sac de voyage par personne (ou valise à roulettes). Un bagage trop volumineux est à proscrire car poserait des soucis d'encombrement du bus ou d'organisation logistique.

✓ 1 sac à dos de 35-40 litres environ à armatures souples avec ceinture ventrale et un dos bien aéré pour votre confort (pour porter vos affaires personnelles de la journée : appareil photo, pique-nique du déjeuner, gourde, vivres de course, veste coupe-vent, pull, vêtement de pluie...). Ce bagage est placé généralement en cabine lors de vos transports aériens éventuels (10kg maximum par personne, habituellement).

Sur les séjours itinérants ou semi-itinérants, il est demandé de limiter également le poids à 10-12kg, car l'accès malaisé à certains hébergements pourrait compromettre la livraison des bagages. Nous vous invitons également à éviter d'y laisser des objets fragiles et/ou de valeur.



## VÊTEMENTS :

Equipement pour la thalassothérapie

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

Pour le haut du corps, le principe des 3 couches permet de gérer quasiment toutes les situations :

- ✓ une couche légère et respirante
- ✓ une couche chaude
- ✓ une couche imperméable et respirante.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie ou vent, il suffit de rajouter cette veste imperméable. Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable.

Prévoir des vêtements qui sèchent rapidement et donc éviter le coton. Préférez les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible.

Pensez à vous couvrir avant d'avoir froid, mais surtout à vous découvrir avant d'avoir trop chaud. La sueur est l'ennemi du randonneur, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtue d'une veste polaire.

La liste complète et idéale : (à adapter néanmoins suivant la randonnée et la saison, et en fonction de vos habitudes)

- ✓ 1 chapeau de soleil ou casquette, ou foulard
- ✓ 1 bonnet ou bandeau en polaire et/ou un tour de cou
- ✓ 1 paire de gants légers
- ✓ Tee-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 jours de marche).
- ✓ 1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise (parfois, les sommets sont ventés et une petite épaisseur est la bienvenue pendant la pause déjeuner),
- ✓ 1 veste chaude type polaire (voire déperlante) ou type chaude et compressible
- ✓ 1 veste coupe-vent imperméable et respirante avec capuche
- ✓ 1 cape de pluie éventuelle et/ou sursac
- ✓ 1 pantalon de randonnée solide, ample, confortable, déperlant
- ✓ 1 surpantalon imperméable et respirant
- ✓ 1 short ou pantacourt, confortable et solide
- ✓ Chaussettes de marche (1 paire pour 2 jours de marche). Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée type bouclette" qui vous éviteront l'échauffement prématuré des pieds
- ✓ 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, avec semelle qui accroche bien au relief et résistante à l'abrasion. Pensez à tester auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps.
- ✓ ou si vous êtes habitués, une paire de chaussures basses type trail, notamment pour les séjours été.
- ✓ 1 paire de guêtres (facultatif)
- ✓ 1 maillot de bain et 1 serviette qui sèche rapidement (facultatif en vue d'éventuelles baignades)
- ✓ 1 pantalon confortable pour le soir
- ✓ 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir, type baskets, permettant aussi d'être utilisées pour les visites ou balades en ville.





## **MATÉRIEL :**

### **POUR LE PIQUE-NIQUE**

- ✓ Couverts
- ✓ 1 boîte de conservation en plastique de 0,5 litre minimum (impératif même s'il peut arriver qu'elle ne serve pas)
- ✓ 1 gobelet plastique ou aluminium avec anse isolée pour éviter les brûlures avec les boissons chaudes
- ✓ 1 couteau de poche pliant (facultatif)
- ✓ 1 gourde isotherme ou aluminium de 1,5 litres minimum ou gourde souple (déconseillée en hiver) ou une gourde filtrante éventuellement. Surtout utile en hiver, si vous souhaitez, prendre une bouteille isotherme pour emporter thé, café... pendant la randonnée)

### **AUTRES**

- ✓ 1 grand sac plastique à glisser dans votre sac à dos afin de protéger vos affaires des intempéries et/ou 1 sur-sac
- ✓ 1 pochette étanche avec : votre contrat d'assistance, vos papiers d'identité, carte vitale et tout autre document mentionné dans la rubrique formalités
- ✓ 1 parapluie solide et léger (facultatif mais très utile en cas de pluie, ou même de canicule)
- ✓ 1 paire de bâtons de marche télescopiques (facultatif, selon vos habitudes ou le niveau technique des randonnées, se référer au paragraphe « Niveau Technique » de la fiche technique du séjour)
- ✓ 1 paire de lunettes de soleil de bonne qualité (protection niveau 3 ou 4) couvrant bien les côtés
- ✓ Crème solaire avec un bon indice de protection (30 minimum) et écran labial (le tout systématiquement dans le sac à dos)
- ✓ Trousse de toilette (brosse à dents, déodorant, etc...)
- ✓ Protections auditives en cire ou en mousse (contre les ronflements de voisinage ou autres nuisances sonores)
- ✓ Mouchoirs
- ✓ Papier toilette
- ✓ 1 frontale ou lampe de poche + couverture de survie conseillée mais non obligatoire : à mettre systématiquement dans le sac à dos, un retard imprévu suite à un incident peut subvenir même au cours d'une randonnée facile
- ✓ Des lunettes de rechange (si vous portez des lunettes de vue)
- ✓ Appareil photo, jumelles (facultatif)

## **PHARMACIE :**

Le guide est équipé d'une pharmacie de premiers secours (non destinée à subvenir à vos besoins pour de petits aléas). Néanmoins, il n'est pas autorisé à administrer tout médicament à un participant sans prescription médicale ou accord médical des secours.

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 écharde (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 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



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](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 : 20/09/2023