

## BRETAGNE

**Saint Malo – Saint Briec :  
Côte Emeraude Cap Fréhel**

8 jours / 7 nuits / 6 jours de randonnée



**C'est au fil du GR 34 que vous découvrez un paysage littoral de toute beauté : Erquy et ses splendides falaises de grès rose, Fréhel et sa surprenante réserve d'oiseaux marins, sans oublier le Fort la Latte, un site escarpé extrêmement pittoresque et chargé d'histoire dominant la baie de la Fresnaye.**

## **PROGRAMME INDICATIF**

### **JOUR 1 : Saint-Malo**

Installation à l'hôtel à Saint-Malo intra-muros.

Saint-Malo, cité d'armateurs, de corsaires, d'explorateurs et de navigateurs au long cours qui associe depuis toujours son nom à nos rêves de voyage et de découverte.

### **JOUR 2 : Dinard à Lancieux**

Traversée en bus de mer pour Dinard et ses élégantes demeures, station balnéaire, labellisée Ville d'Art et d'Histoire, a su préserver un patrimoine culturel riche et diversifié. Par la pointe du Décollé, randonnée jusqu'à Lancieux.

▲ **21.5km, +575m/-580m de dénivelée**

### **JOUR 3 : De Lancieux à Jacut-Sur-Mer**

Cheminement autour de la baie de Lancieux vers Saint-Jacut-de-la-Mer : superbe panorama sur l'île des Hébihens. Transfert jusqu'à Saint-Cast.

▲ **20km, +495m/-580m de dénivelée**

### **JOUR 4 : De Saint Lormel à Saint Cast La Guildo**

Transfert jusqu'à Saint-Lormel en début de journée pour une balade le long de la baie de l'Arguenon jusqu'aux 7 plages de sable fin de la presqu'île de Saint-Cast-le-Guildo.

▲ **18km de marche, +660m/-650m de dénivelée**

### **JOUR 5 : Baie de Fresnayre**

Contour de la baie de la Fresnaye par Port St-Jean jusqu'au Petit Trécelin, cette immense baie de 6km de profondeur offre un abri et un milieu propices à l'élevage de moules et d'huîtres.

▲ **18km de marche, +550m/-600m de dénivelée**

### **JOUR 6 : Tour du Cap Fréhel**

Tour du cap Fréhel jusqu'à Sables-d'Or-les-Pins par un sentier entre bruyères et ajoncs. Site légendaire, réserve ornithologique, le cap Fréhel, est l'un des sites les plus impressionnants de la Bretagne avec des falaises dominant la mer de 70 mètres. En chemin, découverte du fameux Fort La latte, remarquable par sa situation sur un cap rocheux, face à la mer, il a servi de décor dans de nombreux films (visite hors forfait, sous réserve des horaires d'ouverture).

▲ **22km de marche, +525m/-535m de dénivelée**

### **JOUR 7 : Le Cap d'Erquy**

Randonnée par le cap d'Erquy jusqu'à la station balnéaire de Pléneuf-Val-André. Une nature authentique : falaises et rochers de grès rose, lande sauvage, bois de pins, dunes, mer d'émeraude sur les plages sauvages... et un lieu chargé d'histoire : four à boulets, corps de garde, anciennes carrières, sentier des douaniers...

Le Cap d'Erquy est un site classé de 170 ha propriété du Conseil Général des Côtes d'Armor depuis 1977

▲ **27km de marche ; +635m/-665m de dénivelée**

### **JOUR 8 : St Briec**

Le charmant port de Dahouët et l'anse de Morieux. Court transfert à Saint-Briec

▲ **18km de marche, +600m/-600m de dénivelée.**

## **FICHE PRATIQUE**

**NIVEAU** : facile à moyen, de 4 à 6h de marche par jour. Dénivelée positive variant autour de 500 mètres avec quelques dénivellations aux caps d'Erquy et de Fréhel où les falaises atteignent 70m de hauteur. Marche essentiellement sur sentier côtier (GR 34) avec parfois un cheminement à travers les plages ou le long des promenades en haut de plage ; le linéaire du GR emprunte également des petites routes secondaires notamment lors des traversées des stations balnéaires

**PORTAGE** : uniquement les affaires de la journée.

**HEBERGEMENT** : En hôtels 2\*, 3\* et 4\*, en formule nuit et petit déjeuner, et le dîner du J5 inclus.

La formule demi-pension est proposée en option pour tout le séjour, sauf le J1 à St-Malo.

**RENDEZ-VOUS** : Le premier jour en fin de journée à Saint Malo

**DISPERSION** : Le dernier jour vers 17h à la gare SNCF de Saint Brieuc

### **DATES ET PRIX :**

01/03/2021 au 25/04/2021	710 €	Très basse saison
26/04/2021 au 25/05/2021	725 €	Basse saison
26/05/2021 au 23/06/2021	745 €	Moyenne saison
24/06/2021 au 04/09/2021	770 €	Haute saison
05/09/2021 au 25/09/2021	745 €	Moyenne saison
26/09/2021 au 31/10/2021	725 €	Basse saison

Option demi-pension : 110 € / personne

Supplément single : 115 €

Supplément chambre individuelle : de 315 à 340 € selon la saison

### **LE PRIX COMPREND :**

- 7 nuits en formule nuit et petit déjeuner, en hôtels 2\*, 3\* et 4\*
- le dîner du J5
- le trajet en bus de mer (J2)
- les transferts de personnes des J3, J4 et J8
- les transferts de bagages
- le carnet de route

### **LE PRIX NE COMPREND PAS :**

- le trajet aller-retour depuis votre domicile
- les repas du midi
- les repas du soir, sauf le dîner du J5 (la demi-pension est proposée en option)
- les boissons
- les éventuelles visites
- les assurances

### **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 € / personne
- pour toute inscription à 29 jours ou moins du départ : 25 € / personne

### **MOYENS D'ACCÈS :**



#### **EN VOITURE :**

Depuis Paris, prendre l'A6a puis l'A10 en direction de Bordeaux – Orléans, continuer ensuite sur l'A11 en direction de Chartres – Rennes, puis suivre Rennes par l'A81. Sur la rocade de Rennes suivre les directions Saint-Malo par N137. A Saint-Malo, suivre alors la direction « le Port-Vieille Ville-Intra-muros ».

➤ Depuis Rennes : Sur la rocade de Rennes suivre les directions Saint-Malo par N137. A Saint-Malo, suivre alors la direction « le Port-Vieille Ville-Intra-muros ».

➤ Parkings :

- Parking longue durée, non surveillé, à Saint-Malo, à la gare maritime du Naye (départs pour les îles Anglo-normandes et l'Angleterre). Prévoir 14 euros par jour.
- Parking Paul Féval à l'entrée de la ville, près de l'hippodrome de Marville, environ 3.30 € par jour (le tarif inclut le bus ou la navette pour 5 passagers vers l'intra-muros).
- Parking sous-terrain saint Vincent, esplanade Saint-Vincent (Tél : 0 8100 77 275 ou 02 99 40 82 57), compter environ 97 € la semaine, possibilité de réserver en ligne : parking St-Vincent

➤ *Pour plus d'informations, contacter le bureau du stationnement à Saint-Malo au 02 99 40 82 57*

#### **Retour depuis St Briec :**

- Train via Rennes en tenant compte de la période et de la correspondance, prévoir environ 2h – 2h30 de trajet et environ 28€/pers. en plein tarif (prestation hors forfait, à régler sur place).



#### **EN TRAIN :**

**TGV Paris - Saint-Malo** / Descente en gare de Saint-Malo.

***Attention :*** en cas d'insuffisance de participants, nous pouvons être amenés à annuler un séjour jusqu'à 3 semaines avant le départ.

Si vous vous rendez en train au départ de la randonnée, **évitez certains tarifs non modifiables / non remboursables type Prem's** tant que le départ n'est pas assuré.

Pour rejoindre votre hébergement dans l'intra-muros de Saint-Malo : bus de la gare à l'intra-muros (2 € le ticket - <https://www.reseau-mat.fr/fr>) ou possibilité de prendre un taxi, compter environ 10 € la course aller simple.



## **EQUIPEMENT CONSEILLE :**

### **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 divers**

- 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

### **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 15 kg)

## **BIBLIOGRAPHIE :**

- « Le Finistère Nord » Guide Gallimard
- « Histoire des Corsaires » de J. Merrien - Ed. L'Ancre de Marine
- « Le pays de Léon » de M. De Mauny - Ed. Floc'h
- « Eglises et chapelles en Léon » de Y.P. Castel - Ed. Guides Salmon
- « Île de Batz » de D. Hillion - Monographie Ouest-France
- « Les Goémoniers » de P. Arzel - Ed. Le Chasse-Marée.
- «Il était une fois... la thalassothérapie» de Jean Bobet – Ed. Atlantica

## **INFORMATIONS TOURISTIQUES**

- Saint-Malo, ancienne cité corsaire enclose dans ses hauts remparts, cernée par la mer et chargée de tant d'histoire.
- Dinard, célèbre lieu de villégiature datant de la seconde moitié du XIXe siècle, très appréciée de l'aristocratie anglaise de l'époque ;
- la presqu'île de St-Jacut-de-la-mer entourée de vastes grèves propices à la pêche à pied ;
- les moules et les huîtres de bouchots des baies de la Fresnaye et de l'Arguenon ;
- Plancoët, réputée pour son eau minérale, la seule de Bretagne ;
- les sept plages de sable fin de la presqu'île de St-Cast-le-Guildo ;
- La Latte, imposante forteresse du XIVe siècle ;
- les falaises de grès rose des Caps d'Erquy et de Fréhel ;
- le charme parfois désuet des stations balnéaires de la Côte de Penthièvre : Pléneuf-Val-André, Erquy et Sables-d'Or-les-Pins.

**NOTES PERSONNELLES :**



***En cas de problème de dernière minute, appelez en priorité au :***

*07 77 08 14 68*