De Saint Malo au Cap Fréhel

FRANCE - BRETAGNE

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

8 jours / 7 nuits / 6 jours de marche

1 à 15 personnes

Itinérant

★★

Hôtel

Code : 356

LES POINTS FORTS :

- Erquy et ses splendides falaises de grès rose
- La réserve d'oiseaux marins du Cap Fréhel
- Une nuit dans l'intra-muros de Saint-Malo

CHEMINS DU SUD – 57 rue François Gernelle - BP 155 - 84120 PERTUIS
04 90 09 06 06 – infos@cheminsdusud.com - www.cheminsdusud.com

PROGRAMME JOUR PAR JOUR

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 : SAINT MALO - SAINT BRIAC SUR MER

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 Saint-Briac-sur-Mer.

- 17.5km, +225m/-230m de dénivelé

JOUR 3 : SAINT BRIAC SUR MER - SAINT JACUT DE LA MER

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

- 20km, +130m/-145m de dénivelé

JOUR 4 : SAINT JACUT DE LA MER - SAINT CAST LE GUILDO

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, +275m/-275m de dénivelé

JOUR 5 : SAINT CAST LE GUILDO - PETIT TRECELIN

L'immense baie de la Fresnaye, profonde de 6km, a spécialement été choisie par les ostréiculteurs et les mytiliculteurs. Grâce à la qualité des eaux douces et marines qui se mêlent, c'est un espace idéal pour l'affinage des huîtres et des moules. C'est un travail exigeant, par tous les temps, sur mer et à terre, pour sélectionner un produit dont la saveur s'accorde parfaitement à son terroir.

- 19km, +350m/-300m de dénivelée

JOUR 6 : PETIT TRECELIN - SABLES D'OR LES PINS

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).

- 25 km, +400m/-360m de dénivelé

JOUR 7 : SABLES D'OR LES PINS - PLENEUF VAL ANDRE

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.

- 24km, +440m/-440m de dénivelé

JOUR 8 : PLENEUF VAL ANDRE - MORIEUX

Le paysage, jusqu'à ce jour de plages et de falaises, laisse place à un étroit sentier jalonné de deux petits ports naturels ; celui de Dahouët, parfait refuge pour les anciens terre-neuvas dont le souvenir reste inscrit dans la simplicité presqu'austère de leurs demeures. Puis, plus discret encore, celui de Jospinet, avec ses alignements de bouchots. Ici, la mer se retire très loin et profitant des fortes marées, la silhouette des pêcheurs à pied indique que l'estran n'est pas uniquement un garde-manger pour les oiseaux...
Transfert à Saint-Brieuc.

- 17km, +400m/-350m de dénivelé

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...).

NUITS SUPPLÉMENTAIRES :

Nuits supplémentaires à Saint-Malo en formule petit-déjeuner : 76€ par personne en chambre de 2, et 136€ en chambre individuelle.
Nuits supplémentaires à Saint-Brieuc en formule petit-déjeuner : 61€ par personne en chambre de 2, et 102€ en chambre individuelle.

(tarifs à titre indicatif, pouvant être réajustés en fonction des disponibilités du moment, et des types de chambre proposés). Nous vous recommandons donc de nous communiquer au plus tôt vos demandes de nuits supplémentaires.

PERSONNALISER SON VOYAGE :

Un autre séjour existe dans cette même région : Randonnée Mont St-Michel et Côte Emeraude en liberté

FICHE PRATIQUE

NIVEAU PHYSIQUE :

- Marcheur Régulier

Pour marcheur motivé, en forme, pratiquant une activité physique variée et régulière. Environ 4 à 5h de marche par jour avec une distance quotidienne pouvant aller de 15 à 25km. Le dénivelé cumulé positif par étape est compris entre 200m et 400m par jour.

NIVEAU TECHNIQUE :

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.
Quelques dénivellations aux caps d'Erquy et de Fréhel où les falaises atteignent 70m de hauteur.

ENCADREMENT :

Séjour en liberté sans accompagnateur.

TOPOGUIDE :

Un carnet de route vous sera adressé avant le départ, il comprend : une carte générale, un programme (précisant les coordonnées des prestataires et le déroulement du séjour), le tracé précis des itinéraires sur fond de carte et un carnet réalisé par nos soins détaillant l'itinéraire de chaque étape.

HÉBERGEMENT :

6 nuits en formule nuit et petit-déjeuner, en hôtels 2 et 3* et 1 nuit dans une abbaye (avec un confort hôtelier).
Les dîners du J3 à Saint-Jacut et du J5 au Petit Trécelin (sous forme de bocaux) sont systématiquement inclus.
La formule demi-pension est proposée en option pour 2 dîners supplémentaires. Les dîners sont libres le J1 à Saint-Malo, le J2 à Saint-Briac et le J7 à Pléneuf-Val-André.

TRANSPORT DES BAGAGES :

Le transfert des bagages entre chaque hébergement est assuré par nos soins. Attention, seul un bagage par personne est autorisé et il ne doit pas excéder les 13kg.

GROUPE :

A partir de 1 personne (avec supplément personne voyageant seule, à ajouter au supplément chambre individuelle).

RENDEZ-VOUS :

Le jour 1, en fin d'après-midi à l'hôtel de Saint-Malo. L'hôtel se situe dans l'intra-muros, 2km de la gare SNCF.

DISPERSION :

Le jour 8, vers 17h devant la gare SNCF de Saint-Brieuc.
Dans le cas d'une arrivée en voiture, vous devrez prévoir un retour à Saint-Malo en fin de circuit.
Train via Rennes en tenant compte de la période et de la correspondance, prévoir environ 2h30 de trajet et environ 30€/pers. en plein tarif (prestation hors forfait, à régler sur place).

MOYENS D'ACCÈS :

PARKING

- 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 longue durée, 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, en basse saison 9 €/jour et en juillet-août 14 €/jour.
- Parking sous-terrain Saint-Vincent, esplanade Saint-Vincent (Tél : 02 99 40 82 57), compter environ 30 €/jour, possibilité de réserver en ligne : parking Q-Park Saint-Vincent

EN TRAIN

Gare SNCF de Saint-Malo.
Pour rejoindre votre hébergement dans l'intra-muros de Saint-Malo : bus de la gare à l'intra-muros (1.35€ l'unité - https://www.reseau-mat.fr/fr) ou possibilité de prendre un taxi, compter environ 10€ la course aller simple.

DATES ET PRIX

INFORMATIONS DATES ET PRIX :

Départs tous les jours de début avril à octobre.

Prix par personne base double :

- Basse saison du 01/04 au 26/06 et du 30/08 au 31/10/25 : 950€/pers.
- Haute saison du 27/06 au 29/08/25 : 980€/pers.

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

Privilèges Chemins du Sud : remise fidélité -5%
Afin de vous remercier de votre fidélité, nous vous accordons une remise de 5%, 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 -18%
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 :

- 7 nuits en formule nuit et petit-déjeuner, en hôtel 2*, 3* et abbaye,
- les dîners du J3 et J5,
- le trajet en bus de mer (J2),
- le transfert de personnes du J8,
- les transferts de bagages,
- le carnet de route par chambre.

NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :

- le trajet aller-retour depuis votre domicile,
- les repas du midi,
- les dîners, sauf les dîners du J3 et J5 (la demi-pension est proposée en option pour 2 dîners supplémentaires),
- le supplément chambre individuelle,
- 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 d'inscription.
- Pour toute inscription à partir de 90 jours du départ : 15 € / personne

EN OPTION :

L'option 2 dîners supplémentaires : 55€/pers.
Le supplément chambre individuelle (sous réserve de disponibilité) :
- En basse saison : 400€/pers.
- En haute saison : 410€/pers.

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 protègera 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) avec embouts en caoutchouc, 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 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 échardes (facultatif)
- ✓ Gel hydroalcoolique antibactérien utile pour se laver/désinfecter les mains.

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 le début du séjour justifiée).
- Assurance rapatriement : 2% du montant du séjour.
- Assurance annulation - rapatriement : 4% du montant du séjour.

Textes complets des contrats d'assurances envoyés sur demande.

INFORMATIONS DESTINATION

GÉOGRAPHIE :

- 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.

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 : 05/12/2024