

Thalasso et Rando à Bénodet

France

Code voyage : FRAGP0016

Randonnée guidée

• Randonnée • 6 jours



Dans le cadre agréable de l'estuaire de l'Odet, à la confluence de la rivière et de la mer, nous avons choisi un hôtel confortable non loin de la grande plage de Bénodet. Nous sommes au cœur du pays Bigouden, place forte de la culture bretonne. La nature y est apaisante dans le bois de Roscouré bordant l'Odet ou plus sauvage et vivifiante à la pointe de la Torche. Ce programme de bien-être est complété par des soins au relais thalasso, centre moderne au bord de la grande plage de Bénodet. Pou...

Points forts

- Les randonnées au plein cœur du Pays Bigouden et sur les rives de l'Odet
- Le confort de votre hôtel 3* avec espace bien être, à proximité de la plage
- Découverte de l'île des Glénan, jouissant d'une grande richesse naturelle

• Le Village 38112 Autrans-Méaudre en Vercors, France • Tél +33 4 76 95 23 00 • Fax +33 4 76 95 24 78
 • Site internet : www.grandangle.fr • Blog : blog.grandangle.fr • E-mail : info@grandangle.fr

Grand Angle

 FRAGP0016 - Mis à jour le
 25/04/2024

LE PROGRAMME

J1 Début du séjour

Installation à l'hôtel et présentation du séjour par votre accompagnateur.

Hébergement : Nuit en hôtel 3 à Bénodet*

J2 Combrit - Estuaire de l'Odet

Par le pont de Cornouaille, d'où nous dominons l'estuaire de l'Odet, remontée du fleuve jusqu'à l'église de Combrit et son petit ossuaire du 17ème siècle. Bienvenue dans le pays bigouden !

Etape : Eglise de Combrit

Hébergement : Nuit en hôtel 3 à Bénodet*

Itinéraire principal :

J3 Moustierlin

Depuis l'avancée rocheuse de Moustierlin, nous dominons une bonne partie de la côte sud du Finistère. Retour à pied vers Bénodet par le marais de la Mer Blanche séparé de la mer par une longue dune que les eaux franchissent deux fois par jour.

Etape : Marais de la Mer Blanche

Hébergement : Nuit en hôtel 3 à Bénodet*

Itinéraire principal :

J4 Sainte-Marine - Glénan

Boucle autour de Sainte-Marine, une petite cité entre mer et campagne. Vers 13h30, embarquement pour découvrir l'archipel des Glénan (1h). La blancheur de ses plages et la verte transparence de ses eaux vous transporteront sous d'autres latitudes (escale à l'île St Nicolas - 2 km pour faire le tour de l'île). Retour à Bénodet vers 18h30.

Hébergement : Nuit en hôtel 3 à Bénodet*

Itinéraire principal :

J5 Concarneau - Baie de la forêt Fouesnant

Découverte idéale de la ville close de Concarneau, célèbre pour son port et ses fortifications. Nous franchirons ses remparts du côté mer en prenant le bac pour une découverte de la baie sauvage de la Forêt Fouesnant, berceau des grands navigateurs à la voile, nous remonterons ensuite l'anse de Saint-Laurent jusqu'au moulin Chef du Bois.

Etape : Forêt Fouesnant, anse de Saint-Laurent, Moulin Chef du Bois

Hébergement : Nuit en hôtel 3 à Bénodet*

Itinéraire principal :

J6 Pont-l'Abbé - Ile Tudy

Randonnée le long de la rivière du Pont l'Abbé jusqu' l'estuaire entre Loctudy, petit port de pêche, et l'île Tudy. Vous prenez ensuite un bac pour rejoindre l'île tudy. Dispersion à l'hôtel à Bénodet après la randonnée.

Itinéraire principal :

Itinéraire

Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction. Des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement. Nos accompagnateurs feront de leur mieux pour s'adapter à ces aléas, avec leur expérience et professionnalisme. Les horaires de traversées maritimes pouvant varier selon les dates, le programme pourra alors être modifié en conséquence.

QUELQUES PRÉCISIONS

Niveau

Facile. Etapes de 10 à 14 km par jour, soit 3h30 de marche en moyenne avec faibles dénivellations. Le J4, excursion sur les Glénan, petite balade.

Transports des bagages

Vous ne transportez qu'un petit sac avec le pique-nique et vos affaires pour la journée.

Confort

? Hébergement

Hôtel 3* avec piscine chauffée (peignoir prêté par l'hôtel) idéalement situé à 150 m de la grande plage de Bénodet et à 700 m de la thalasso. Hébergement en demi-pension et une soirée dans une crêperie. Pique-nique le midi.

Chambre individuelle possible sous réserve de disponibilité.

? Restauration

Demi-pension et une soirée crêperie. Pique-nique le midi.

? Balnéothérapie

Le centre de thalasso se trouve face à la plage principale de Bénodet à environ 700 m de l'hôtel.

Ce programme vitalité allie randonnée et soins au Relais Thalasso de Bénodet.

En option :

- Accès à l'espace hydro-marin 2 soirs de la semaine + programme de 2 soins et un massage :
Vous profiterez d'un espace natation et de toutes les vertus de l'eau de mer dans un bassin chauffé à 32°. Des maîtres-nageurs sauront vous informer sur les activités les plus bénéfiques selon vos attentes. Vous trouverez également : des jets sous-marins, une banquette bouillonnante, des saunas, des hammams, un jacuzzi, des cols de dygne, une rivière de marche d'eau de mer.
Vous aurez également accès à : une salle de gymnastique, une salle de tisanderie et une salle de repos avec aromathérapie.
 - 1 bain marin ou lit hydromassant : dans une baignoire d'eau de mer naturelle, à bonne température, des jets issus des parois selon un cycle qui va des pieds à la nuque vont réaliser un massage musculaire décontractant. La touche supplémentaire, c'est l'ajout d'algues ou d'huiles essentielles.
 - 1 massage-modelage : Techniques manuelles pratiquées à l'aide d'huile ou de crème de massage enrichie aux huiles essentielles. Les manoeuvres se concentrent principalement sur le dos, l'arrière des jambes.
 - 1 enveloppement d'algues : application sur l'ensemble du corps d'algues chaudes (broyées ou micro-éclatées) riches en éléments nutritifs (oligo-éléments, vitamines,)

- **Equipement à prévoir (également en vente sur place) :**

- un maillot de bain
- un bonnet de bain (obligatoire)
- des claquettes

Le relais thalasso 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.

Groupe

De 4 à 15 personnes

Encadrement

Un accompagnateur en montagne diplômé d'état.

Rendez-vous / Dispersion

? Rendez-vous

Le J1 à Bénodet à l'hôtel à 18h00.

? Dispersion

Le J6, un samedi, vers 16h après la randonnée à l'hôtel de Bénodet (bus de ligne pour Quimper hors forfait).

Accès

? En train

Aller

TGV Paris Montparnasse – Quimper.

Puis correspondance en bus pour Bénodet :

- Bus de ligne au départ de la gare SNCF de Quimper (ligne 41) jusqu'au centre de Bénodet, voir le site : BreizhGo.com ou téléphoner à la gare routière de Quimper au 0 810 810 029. Le trajet dure environ 0h45 min (tarif : 2,50 € le trajet).

Retour

Bus de ligne Quimper – Bénodet ou téléphoner à la gare routière de Quimper au 0 810 810 029 puis TGV Quimper – Paris Montparnasse.

Consulter le site des transports collectifs en Bretagne www.breizhgo.com. Ce site vous facilite le voyage dans toute la région, d'un réseau à l'autre. Il vous permet de calculer vos itinéraires dans toute la Bretagne en transport collectif (train bus, car, etc.).

? En voiture

De Paris (555 km) : 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. A l'approche de Rennes, prendre la direction « Rocade Sud-Nantes » puis « Lorient » par la N24. Poursuivre par la N165 et sortir à l'indication « Bénodet/Fouesnant/Concarneau ». Suivre enfin la D44 sur 20km jusqu'à Bénodet.

Consultez votre itinéraire sur www.viamichelin.fr.

? Garer sa voiture

Places de parking gratuites sans surveillance à proximité de l'hôtel. Parking à 100 mètres de l'hôtel (mais interdiction de s'y garer le lundi toute la journée pour cause de marché).

Covoiturage

Vous pouvez mutualiser les moyens de déplacement en faisant du covoiturage. En plus d'être plus économique et écologique, ce moyen de transport vous permet de faire connaissance avec les autres participants. Avant le départ et sur demande, nous pouvons vous mettre en relation avec les autres membres du groupe qui le souhaitent. Sinon, rendez-vous sur www.blablacar.fr.

Baignade

Un certain nombre de nos voyages se prêtent à la baignade, en cours d'étape ou en fin de journée. Ce serait dommage de ne pas en profiter. Nous soulignons cependant que vos encadrants ne sont pas maîtres-nageurs ; ces baignades se font donc sous votre responsabilité et à vos risques et périls.

Photos

Vous faites de belles photos ! N'hésitez pas à nous envoyer un CD, une clé USB, un lien [Dropbox](#) ou [WeTransfer](#) de vos plus belles photos réalisées lors de votre voyage. Le fait pour vous de nous communiquer des photos implique que vous acceptez que vos photos soient utilisées à titre gracieux sur nos différents supports (catalogue, site internet, fiche technique, etc...).

Récit de voyage

Vous souhaitez partager vos meilleurs moments du voyage et faire profiter de votre expérience la communauté de randonneurs ? Transmettez-nous votre récit et quelques photos illustrant vos propos que nous publierons pour vous sur notre [blog](#).

Tourisme responsable

? Agir pour un Tourisme Responsable - label ATR

Grand Angle est un membre actif de l'association ATR « Agir pour un Tourisme Responsable », dont la conformité avec le label a été certifiée par Ecocert Environnement.

Les valeurs communes du label, partagées par tous ses membres, sont représentées par : la transparence (entre le client et l'agence de voyage), le partenariat (entre les prestataires locaux et l'agence de voyage) et la cohérence (synonyme de bonne communication au sein de l'équipe de l'agence de voyage).

Être membre d'ATR nous engage à :

- Promouvoir un tourisme de qualité
- Respecter l'environnement, le patrimoine et les populations locales
- Sensibiliser les voyageurs aux coutumes locales
- Informer les voyageurs en toute transparence sur leurs conditions de voyage

Pour plus d'information sur [l'association ATR](#).

Pour préparer au mieux votre voyage, nous vous invitons à prendre connaissance de la [charte éthique du voyageur](#).

? La Charte Européenne du Tourisme Durable dans les Espaces Protégés

En 2014, Grand Angle a été l'un des premiers tours opérateurs à être certifié au titre de la Charte Européenne du Tourisme Durable, créée et développée par Europarc, la Fédération des espaces protégés européens, regroupant Parcs Naturels Régionaux, Parcs Nationaux et réserves naturelles.

La Charte Européenne a pour vocation de développer sur des espaces protégés un tourisme de qualité, durable et responsable, dans le respect de l'homme et de son environnement. Être certifié au titre de la CETD est une reconnaissance de notre engagement dans le tourisme et le développement durables ancrés sur les territoires, sur les plans économique, social et environnemental.

La certification est une attestation de la confiance que portent les Parcs à notre entreprise et à sa démarche.

Le partenaire de Grand Angle dans cette certification est le [Parc Naturel Régional du Vercors](#).

En savoir plus sur la [Charte Européenne de Tourisme Durable](#).

DATES ET PRIX

Les prix comprennent

Séjour du lundi au samedi. Départ de juin à août.

- L'hébergement dans un hôtel 3* en chambre de 2 personnes
- La pension complète avec une soirée crêpes
- L'encadrement
- L'excursion aux Glénan
- Les transferts

Les prix ne comprennent pas

- L'acheminement
- Les boissons individuelles
- Les soins et l'accès à l'espace forme (en option)
- Les visites éventuelles
- Les assurances
- Les frais d'inscription
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans « Les prix comprennent »

Options, suppléments et réductions

- Option thalasso (accès espace forme + 2 soins et 1 massage) : **+ 160 €**
- Supplément chambre individuelle : **+ 290 €**

DANS VOS BAGAGES

Bagages

Pour transporter vos affaires

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 ou une valise (15kg maximum)

Équipement

- Des chaussures de randonnée avec une bonne semelle et un très bon contrefort afin de bien tenir la cheville
- Une paire de bâtons de randonnée (facultatif mais très pratique)
- Une paire de jogging
- Une gourde
- Des lunettes de soleil
- Crème solaire
- Tupperware, couverts et gobelets pour le repas du midi - 2 ou 3 sacs plastiques pour les restes des pique-niques
- Une mini trousse de toilette
- Une mini trousse de pharmacie avec élastoplaste, biogaze ou " 2ème peau" (type Compeed), gaze, désinfectant et aspirine
- Linge de toilette

Vêtements

- Un pull ou une fourrure polaire
- Un pantalon de toile (séchage rapide)
- Un bonnet
- Shorts ou jupes - T-shirts ou chemises légères
- Une paire de gants légers et un surpantalon imperméable (de l'automne au printemps)
- Des chaussettes adaptées aux chaussures
- Une casquette ou un chapeau de soleil
- Une cape de pluie ou veste Goretex
- Vêtements de rechange et linge personnel

Vos vêtements de thalasso

- Maillot de bain et petite serviette de bain,
- Bonnet de bain,
- Claquettes.

INFORMATIONS PRATIQUES

Climat

Le climat breton est océanique et tempéré. Le temps varie au rythme des marées, selon les cycles de la lune et en fonction des vents, ce qui explique le climat changeant.

L'hiver, la région essuie ses plus lourdes tempêtes mais les températures sont rarement négatives alors que, l'été, l'air du littoral vient rafraîchir l'atmosphère.

Bibliographie

« Le Finistère Sud » Guides Gallimard

« Le Pays Bigouden » de N. Cousinié-Kervennic - Ed. Ouest-France

Grand Angle



FRAGP0016 - Mis à jour le 25/04/2024

Grand Angle



FRAGP0016 - Mis à jour le 25/04/2024