

Bénodet, et l'archipel des Glénan

Séjour vitalité

France

Code voyage : FRAGP0016

Randonnée guidée • séjour en étoile

6 jours • 5 nuits • Rien à porter • Niveau : 1/5



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 du port de plaisance. Nous sommes au cœur du pays bigouden, place forte de la culture bretonne. Ce programme de bien-être est complété par 2 demi-journées au Relais Thalasso, centre moderne au bord de la grande plage de Bénodet.

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

52 rue du Tortolon 38112 Autrans-Méaudre en Vercors • Tél. : +33 (0) 4 76 95 23 00 • Fax : +33 (0) 4 76 95 24 78
Site internet : www.grandangle.fr • Blog : blog.grandangle.fr • E-mail : info@grandangle.fr

PROGRAMME

J1 • Arrivée

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

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 17^{ème} siècle. Bienvenue dans le Pays Bigouden !

3h30 de marche, +150m, -120m.

Dîner et nuit à Bénodet.

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.

3h30 de marche, +50m, -50m.

Dîner et nuit à Bénodet.

J4 • Sainte Marine – Archipel des 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.

4h de marche, +50m, -50m.

Dîner et nuit à Bénodet.

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.

3h30 de marche, +120m, -120m.

Dîner et nuit à Bénodet.

J6 • Pont-l'Abbé – Ile Tudy

Randonnée le long de la rivière du Pont l'Abbé jusqu' à 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.

3h00 de marche, +20m, -20m.

Itinéraire

Nous pouvons être amenés à modifier l'itinéraire indiqué : soit au niveau de l'organisation (problème de surcharge des hébergements, dédoublement des groupes, modification de l'état du terrain, éboulements, sentiers dégradés, etc.), soit directement du fait du guide (météo, niveau du groupe, etc.). Ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et pour un meilleur confort !



Programme Bien-être

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 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 (prix environ 24€).

QUELQUES PRÉCISIONS

Attention ! Toutes les informations données, et qui ne correspondent pas à des prestations comprises dans le prix, doivent être vérifiées et n'engagent pas la responsabilité de Grand Angle.

Niveau 1

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.

Transport des bagages

Rien à porter : vous ne portez qu'un petit sac à dos avec le pique-nique et vos affaires de la journée. Vous retrouvez vos bagages tous les soirs à l'étape.

Groupe

De 4 à 15 personnes.

Durée

6 jours / 5 nuits / 5 jours de randonnée.

Encadrement

Par un accompagnateur en montagne diplômé d'État.

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 selon disponibilité avec supplément (en option).

► Restauration

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

Rendez-vous / Dispersion

► Rendez-vous

Le J1, un lundi, à 18h à l'hôtel à Bénodet.

► Dispersion

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

Convocation

Vous recevrez environ deux semaines avant votre départ, une convocation précisant l'heure et le lieu du rendez-vous, le nom et les coordonnées du guide ainsi que l'adresse du premier hébergement.

Dates et prix

Séjour du lundi au samedi. Départ de mai à septembre.

Votre budget

► Les prix comprennent

- 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 »

► Option, réductions et suppléments

- Option thalasso (2 accès espace forme + 4 soins)
- Supplément chambre individuelle classique ou lit 120 cm

Assurances

Vous pouvez souscrire, par l'intermédiaire de GRAND ANGLE, une assistance rapatriement, une assurance annulation seule, une assurance multirisque ou une assurance complémentaire CB : assurances facultatives.

1/ L'assistance rapatriement, contrat n°4310 comprend les frais de recherche et de secours, une assurance "frais médicaux" et une assistance rapatriement

2/ L'assurance annulation + interruption de séjour, contrat n°4311 vous couvre hors frais d'inscription et hors taxes aériennes.

Elle vous rembourse les frais d'annulation retenus par Grand Angle selon les conditions d'annulation générales de vente (<https://www.grandangle.fr/conditions-vente>) et/ou conditions particulières de vente de votre contrat de voyage.

3/ L'Assurance annulation + interruption de séjour + assistance rapatriement (multirisque), contrat n°4312

4/ L'assurance complémentaire CB, contrat n°4313 vous est proposée pour l'achat d'un séjour avec une Carte Bancaire proposant des garanties Annulation et Assistance Rapatriement (Gold Mastercard, Visa Premier, Infinite Platinum).

Elle vous rembourse la franchise et la part des dommages excédant le montant indemnisé par votre assurance CB.

Ces contrats sont souscrits pour vous auprès du groupe Assurinco. Leur tarif varie en fonction du type d'assurance choisi et du montant de votre voyage.

Se référer à notre site internet <https://www.grandangle.fr/en-pratique/etre-bien-assure>

Pour les personnes ayant leur domicile légal et fiscal hors Europe occidentale ou dans les COM, DROM, POM,

Grand Angle peut leur proposer un contrat spécifique « impatriés », contrat n°2142 offrant une garantie annulation et/ou assistance rapatriement (sur demande)

Grand Angle n'intervient que comme intermédiaire entre vous et Assurinco.

Il vous appartient, en cas de sinistre, d'effectuer les démarches nécessaires auprès de l'assurance.

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 : <http://www.viaoo29.fr> ou téléphoner à la gare routière de Quimper au 0 810 810 029. Le trajet dure environ 0h45 min (tarif : 2 € le trajet).

Retour

Bus de ligne Quimper – Bénodet <http://www.viaoo29.fr> 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 100m 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 et durable

► 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).

Etre 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 : www.tourisme-responsable.org

► 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. Etre 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, notre patrie : <http://parc-du-vercors.fr>

En savoir plus sur la Charte Européenne de Tourisme Durable : <http://www.europarc.org/sustainable-tourism/>

À EMPORTER DANS VOS BAGAGES

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.

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).

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.

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Température maximale moyenne	10	10	10	12	14	17	19	20	18	15	12	11
Température minimale moyenne	6	6	6	7	10	12	14	15	13	11	9	7
Nombre de jour(s) très ensoleillé(s)	2	3	4	5	4	5	6	4	4	3	1	2
Nombre de jour(s) pluvieux	13	11	10	8	9	6	5	7	9	10	13	13
Précipitations en mm	75	65	57	40	45	30	32	45	62	68	80	80
Température moyenne de la mer près de la côte	10	9	10	11	13	15	17	18	17	15	14	12

Pour connaître les prévisions météorologiques, consulter www.meteo.fr ou appeler Météo France au 0 892 68 02 + le numéro du département.

Bibliographie

« Le Finistère Sud » Guides Gallimard

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