Bretagne
Randonnée et thalasso à Roscoff

France Code voyage : FRAGP0036

Randonnée guidée • Séjour en étoile 7 jours • 6 nuits • rien à porter • Niveau : 1/5

Île de Batz © C. Migeon

Dans le jardin du Léon ouvert sur l'océan, les journées sont douces et salées. Détente et découverte sont les maîtres mots de ce séjour qui allie randonnées vivifiantes et accès à l'espace forme à l'institut Rockroum. De la côte sauvage, vous pourrez contempler la mer avec ses rochers et îlots. Autour de Roscoff, cité de caractère, l'histoire se raconte en flânant sur les sentiers bordés de genêts et de bruyères. Parmi les sites visités : les chapelles, manoirs et calvaires de Roscoff, la presqu'île de Carantec, Saint-Pol-de-Léon, la chapelle de Kreisker et la cathédrale, l'immense plage de Dossen ou encore l'île de Batz.

Points forts

- Découverte d'un patrimoine typique de cette partie de la Bretagne
- L'hébergement en hôtel 3* idéalement situé
- Un séjour combinant randonnées revigorantes et moment de détente

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 à Roscoff

Rendez-vous avec votre accompagnateur à 18h00 à l'hôtel aux Tamaris de Roscoff. Présentation du séjour par votre accompagnateur.

Dîner au restaurant et nuit en hôtel 3* à Roscoff.

J2 • Roscoff - Saint-Pol-de-Léon

Après un court transfert pour rejoindre la ville de Saint-Pol-de-Léon et sa cathédrale, randonnée par le sentier côtier en passant par la pointe Saint-Jean et la Grande Grève. Retour à Roscoff.

Accès en fin de journée à l'espace Aqua Détente du centre de thalasso à 150 m de l'hôtel (piscine, hammam, jacuzzi...). Soins individuels pour les personnes ayant choisi cette option.

3h de marche, 11 km, +150m, -120m.

Dîner au restaurant et nuit en hôtel 3* à Roscoff.

J3 • Presqu'île de Carantec

Après un court transfert, randonnée sur l'île Callot et la presqu'île de Carantec, station balnéaire dominant la baie de Saint-Pol de Léon, jusqu'à la rade de Morlaix. En chemin, magnifiques panoramas sur le château du Taureau et l'île Louët. Retour à Roscoff.

Accès en fin de journée à l'espace Aqua Détente du centre de Thalasso (piscine, hammam, jacuzzi...). Soins individuels pour les personnes ayant choisi cette option.

4h de marche, 12 km, +200m, -200m.

Dîner au restaurant et nuit en hôtel 3* à Roscoff.

J4 • Santec - Roscoff

Une balade entre terre, mer et forêt, par les dunes de Santec et la très belle plage du Dossen jusqu'à Roscoff.

Accès en fin de journée à l'espace Aqua Détente du centre de Thalasso (piscine, hammam, jacuzzi...). Soins individuels pour les personnes ayant choisi cette option.

3h30 de marche, 12km, +150m, -150m.

Dîner au restaurant et nuit en hôtel 3* à Roscoff.

J5 • Ile de Batz

Passage en bateau pour l'île de Batz (15mn). Découverte à pied de la partie la plus sauvage de l'île au nord-ouest, de la côte sud qui abrite le port et l'essentiel de ses habitants, des zones de cultures de légumes, mais aussi de récolte du goémon. Retour à Roscoff.

Accès en fin de journée à l'espace Aqua Détente du centre de Thalasso (piscine, hammam, jacuzzi...).

3h30 de marche, 12 km, +150m, -150m.

Dîner au restaurant et nuit en hôtel 3* à Roscoff.

J6 • Sibiril – Cleder

Court transfert en début de matinée au fond de l'anse du Guillec, que nous longerons. Nous passerons par le petit port langoustier de Moguériec et nous suivrons le littoral sauvage et découpé de Cleder jusqu'au magnifique chaos rocheux des Amied. Retour à Roscoff.

Accès en fin de journée à l'espace Aqua Détente du centre de Thalasso (piscine, hammam, jacuzzi...). Soins individuels pour les personnes ayant choisi cette option.

3h30 de marche, 12 km, +50m, -50m.

Dîner au restaurant et nuit en hôtel 3* à Roscoff.

J7 • Fin du séjour

Fin du séjour après le petit déjeuner à l'hôtel à Roscoff.

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.).

L'ordre des randonnées pourra être changé selon la période et les horaires des marées.

Ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et pour un meilleur confort !

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 (sur 5)
Etapes de 11 à 15 km par jour, soit 3h30 de marche en moyenne avec faibles dénivellations.

Transport des bagages
Rien d'autre à porter qu'un sac à dos avec vos affaires de la journée, le pique-nique. Vous retrouvez vos bagages à votre hébergement chaque soir.

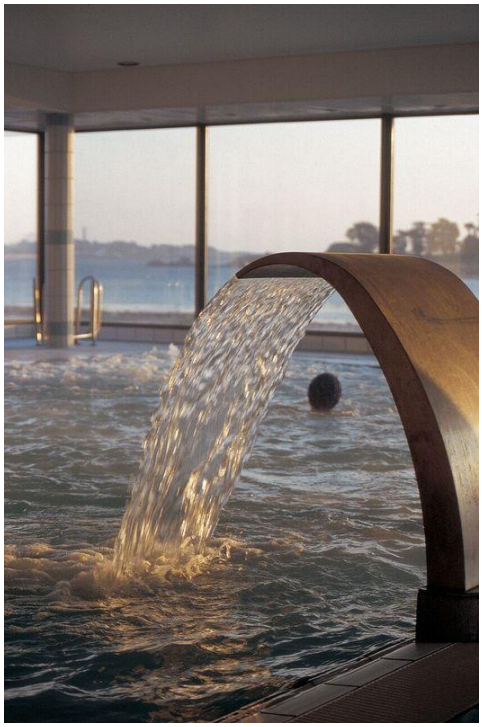
Groupe
De 4 à 14 participants.

Durée
7 jours / 6 nuits / 5 jours de marche.

Encadrement
Accompagnateur de randonnée diplômé d'état.

Confort
► Hébergement
6 nuits en hôtel 3* à Roscoff avec vue sur l'île de Batz.
Pour ce séjour sont prévues des chambres avec vue sur cour. Il est possible de demander des chambres vue mer avec supplément et sous réserve de disponibilité au moment de la réservation, aucune modification ne pourra être faite sur place.
Possibilité de s'inscrire en chambre individuelle (sous réserve de disponibilités).

► Thalassothérapie
Ce programme vitalité allie randonnée et soins au du centre de thalassothérapie de Roscoff situé à seulement 150m de l'hôtel.
Le forfait de base inclut l'accès à l'espace Aqua Détente uniquement. Si vous souhaitez approfondir l'aspect détente, vous pouvez choisir l'option « forfait thalasso », n°1, n°2 ou n°3.



Inclus dans le séjour :
Accès à l'espace Aqua Détente tous les jours. L'espace forme est à disposition de 17h à 18h30 tous les jours du lundi au vendredi :

- une piscine de natation d'eau de mer chauffée à 31° (température idéale pour masser et relaxer naturellement votre corps)
- une piscine ludique avec geysers, cols de cygne, jets sous-marins et jacuzzi
- un hammam
- un sauna
- un solarium
- une grotte de sel
- une tisanerie

- 2 jacuzzi extérieurs
- une salle cardio-training vue sur mer avec équipements connectés dernière génération
- une terrasse avec vue sur la mer

Option thalasso

Option Thalasso n°1 :

Un programme de 6 soins individuels pour revitaliser son corps répartis sur 3 jours (soit 2 soins par jour). La durée est de 10 à 20 min pour chaque soin.

- **Pluie Marine** : en position allongée, massage relaxant d'une pluie d'eau de mer.
- **Douche à jet massante** : cette douche circulatoire, tonique et stimulante, réalisée par un hydrothérapeute, suit un trajet précis. Adaptée en température et en pression, elle est idéale pour drainer l'organisme.
- **Application de cataplasmes d'algues** : application locale d'une crème d'algues pour ses vertus hydratantes et relaxantes.
- **Bain hydromassant aux cristaux de mer ou à la gelée d'algues** : Des milliers de bulles d'air sont injectées dans une eau de mer à 34° pour stimuler la circulation du sang et favoriser la reminéralisation de l'organisme. Ce bain enrichi aux cristaux de mer ou aux algues brunes est un grand moment de détente.
- **Hydrorelax**: couché à sec, sur un matelas d'eau, des jets d'eau chaude vous massent le corps.
- **Phlébotone** : alternance de bains chauds et froids permettant de rexer les pieds.

Option Thalasso n°2 (5 soins d'hydrothérapie + 1 massage zen) :

Un programme de 5 soins individuels répartis sur 3 jours (soit 2 soins par jour) parmi les soins suivants:

- **Pluie Marine** : en position allongée, massage relaxant d'une pluie d'eau de mer.
- **Douche à jet massante** : cette douche circulatoire, tonique et stimulante, réalisée par un hydrothérapeute, suit un trajet précis. Adaptée en température et en pression, elle est idéale pour drainer l'organisme.
- **Application de cataplasmes d'algues** : application locale d'une crème d'algues pour ses vertus hydratantes et relaxantes.
- **Bain hydromassant aux cristaux de mer ou à la gelée d'algues** : Des milliers de bulles d'air sont injectées dans une eau de mer à 34° pour stimuler la circulation du sang et favoriser la reminéralisation de l'organisme. Ce bain enrichi aux cristaux de mer ou aux algues brunes est un grand moment de détente.
- **Hydrorelax**: couché à sec, sur un matelas d'eau, des jets d'eau chaude vous massent le corps.
- **Phlébotone** : alternance de bains chauds et froids permettant de relaxer les pieds.

Plus :

- **Massage zen (20 mn)** : Ce massage vous apportera un délassement intense et une profonde détente musculaire.

Option Thalasso n°3 (4 soins d'hydrothérapie + 1 massage zen + 1 massage sérénité) :

Un programme de 4 soins individuels répartis sur 3 jours (soit 2 soins par jour) parmi les soins suivants:

- **Pluie Marine** : en position allongée, massage relaxant d'une pluie d'eau de mer.
- **Douche à jet massante** : cette douche circulatoire, tonique et stimulante, réalisée par un hydrothérapeute, suit un trajet précis. Adaptée en température et en pression, elle est idéale pour drainer l'organisme.
- **Application de cataplasmes d'algues** : application locale d'une crème d'algues pour ses vertus hydratantes et relaxantes.
- **Bain hydromassant aux cristaux de mer ou à la gelée d'algues** : Des milliers de bulles d'air sont injectées dans une eau de mer à 34° pour stimuler la circulation du sang et favoriser la

reminéralisation de l'organisme. Ce bain enrichi aux cristaux de mer ou aux algues brunes est un grand moment de détente.

- **Hydrorelax**: couché à sec, sur un matelas d'eau, des jets d'eau chaude vous massent le corps.
- **Phlébotone** : alternance de bains chauds et froids permettant de relaxer les pieds.

Plus :

- **Un massage zen (20 min)** : Ce massage vous apportera un délassement intense et une profonde détente musculaire.
- **Un massage sérénité (30 min)** : Grâce à ce massage du dos et des jambes relaxant et apaisant, vous vous décontractez en douceur. Très déstressant !

Le programme des soins sera défini par le centre de thalasso. La durée : +/- 20 minutes par soin.

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 30 €).

A prévoir : un maillot de bain, un bonnet de bain (obligatoire), des claquettes (obligatoires), peignoir et/ou serviette pour les personnes ayant seulement l'accès à l'espace Spa Marin et pour les journées sans soin.
Le centre de thalasso fournit peignoir et serviette aux personnes faisant les soins (uniquement les journées de soins).

► Restauration

Pension complète avec pique-nique le midi et dîners aux restaurants à proximité de l'hôtel dont un soir en crêperie.

Rendez-vous / Dispersion

► Rendez-vous

Le J1 à 18h00 à l'hôtel de Roscoff.

► Dispersion

Le J7 après le petit-déjeuner à l'hôtel à Roscoff.

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

Du dimanche au samedi. Départ de février à octobre.

Votre budget

► Les prix comprennent

- l'hébergement en hôtel 3* à Roscoff en chambre de 2 personnes, en pension complète
- la nourriture du dîner du J1 au petit-déjeuner du J7
- l'encadrement
- l'accès à l'espace forme Aqua détente de la thalasso de Roscoff du lundi au vendredi
- les transferts internes
- la traversée aller-retour pour l'île de Batz

► Les prix ne comprennent pas

- l'acheminement aller-retour vers le lieu de séjour
- les boissons
- les visites
- les dépenses personnelles
- les options thalasso
- les assurances
- les frais d'inscription
- tout ce qui n'est pas mentionné dans "Les prix comprennent"

► Options et suppléments

- Option thalasso n°1 (6 soins individuels)
- Option thalasso n°2 (5 soins individuels + massage zen)
- Option thalasso n°3 (4 soins individuels + massage zen + massage sérénité)
- Supplément chambre individuelle (sous réserve de disponibilité)

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 Platinium).

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

Gare SNCF de Morlaix (ligne Paris-Brest) puis correspondance en TER jusqu'à la gare de Roscoff (40mn env.) ou en autocar, ligne 29 du réseau BreizhGo, pour Roscoff.

Pour se rendre à l'hôtel depuis la gare SNCF de Roscoff :
- **à pied** (15 mn) : prendre à droite pour suivre la rue Ropartz-Morvan puis à gauche la rue Brizeux. A l'intersection avec la rue
Laennec, tourner à droite. Cette rue se prolonge ensuite par la rue A. De Mun. A l'église de Croas-Batz (fleuron du patrimoine
roscovite), prendre à gauche rue E Corbière puis à nouveau à gauche pour longer le boulevard Tristan Corbière. L'hôtel se trouve
sur votre gauche en front de mer (Hôtel aux Tamaris).
- **en taxi** : prévoir en tarif de jour un minimum de 7€ pour la course aller simple de la gare de Roscoff à l'hôtel de Roscoff (compter
environ le double pour un transfert le dimanche).
Contact : AB Taxis au 06 07 67 90 90.

► En voiture

Consultez votre itinéraire sur www.viamichelin.fr
De Paris : Autoroute A11-A81 jusqu'à Rennes, voie express N12 de Rennes à Morlaix puis direction St-Pol de Léon - Roscoff (25 km). A Roscoff, au deuxième rond-point (cimetière), prendre direction « centre-ville », suivre tout droit les rues du Pontigou, Laennec, tourner à droite rue Célestin Seite, suivre la rue des Johnies. Au bout, tourner à gauche dans la rue Amiral Réveillère, à gauche place Henri de Lacaze-Duthiers, vous arrivez rue Edouard Corbière. L'hôtel Aux Tamaris est situé à gauche.

► Garer sa voiture

Vous pourrez laisser votre véhicule au parking public face à l'hôtel (gratuit / non surveillé).

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 au 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

L'ensemble de vos affaires doit être réparti dans deux sacs :
- 1 sac à dos de 30 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 13 kg).

Pour randonner
- Chaussures de randonnée ou chaussures de marche souples avec une bonne semelle contrefort et une bonne imperméabilité
- Une paire de chaussures d'eau ou vieilles chaussures de sport ou de randonnée.
- 3-4 paires de chaussettes de randonnée
- un gros pull ou une fourrure polaire
- un pantalon confortable pour la marche
- un short
- des tee-shirts
- une chemise légère en coton à manches longues
- maillot de bain (facultatif)
- serviette de toilette
- un grand sac plastique
- lunettes de soleil et crème solaire
- chapeau, casquette ou bob
- un coupe-vent, une cape de pluie ou un "Goretex"
- une lampe frontale
- Une paire de bâtons de marche avec embouts en caoutchouc
- Gants légers

Pour le pique-nique du midi
- une boîte en plastique hermétique d'un litre environ (pour le pique-nique)
- couverts (cuillère, fourchette, couteau)
- une ou deux gourdes (total obligatoire : 1,5 litres)

Après l'effort
- Une paire de tennis, style jogging : pour le soir, ou éventuellement pour marcher en cas de frottements intempestifs avec vos chaussures de marche (attention : elles ne remplacent cependant pas vos chaussures de montagne...)
- vêtements de rechange et linge personnel
- mouchoir et papier toilette
- trousse de toilette
- une mini-pharmacie : médicaments personnels, élastoplaste, biogaze ou " 2ème peau", gaze, désinfectant, arnica en granules et aspirine en cas de petits bobos... (Tout un programme ! Mais rassurez-vous, la pharmacie revient souvent intacte de votre semaine de randonnée).

Pour la thalasso
- un maillot de bain
- un bonnet de bain (obligatoire)
- des claquettes (obligatoire)
- peignoir et/ou serviette pour les personnes ayant seulement l'accès à l'espace forme et les journées sans soin. L'institut marin fournit peignoir et serviette aux personnes faisant les soins (uniquement les journées de soins).

INFORMATIONS PRATIQUES

Formalités

► Papiers

Carte nationale d'identité ou passeport en cours de validité.

Adresses utiles

Office de tourisme de Roscoff
Quai d'Auxerre
29680 Roscoff
Tel : 02 98 61 12 13
https://www.roscoff-tourisme.com/

Climat

Le climat du Pays du Haut Léon est océanique. L'air y est vivifiant et iodé. L'extrême douceur du climat est liée à la présence du Gulf Stream (courant marin chaud). Les températures varient en moyenne de 2 à 15°C en hiver et de 15 à 23° en été.

	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

Cartographie

I.G.N 1/25 000 n° 0515 ET ST-POL-DE-LEON ROSCOFF

Bibliographie

- « Le Finistère Nord » Guides 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
- « Ile 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