

Golfe et îles du Morbihan

"Petite mer" formée lors d'un effondrement géologique où d'anciennes collines furent précipitées dans l'océan, le golfe du Morbihan est un étonnant semis d'îlots, fermé au sud par une langue de terre qui ne laisse qu'un unique passage entre Port Navalo et Locmaria, pour pénétrer le golfe par la mer.

De ce mélange de terre et d'eau, se détachent deux îles plus importantes :

L'île d'Arz, "l'île aux ours", finement découpée sur 3 km de long, a conservé de nombreuses maisons anciennes du XVIIe siècle aux très beaux pignons et abrite une intense activité ostréicole.

L'île aux Moines, longue de 6 km, est la plus grande des îles du golfe, terre de marins au climat si doux, où les odeurs de goémon se mêlent à celles des fougères, des pins et du mimosa.

PROGRAMME

JOUR 1 : RENDEZ-VOUS À L'HÔTEL - VANNES

Rendez-vous à la réception à 18 h 30 directement à l'hôtel (les coordonnées vous seront communiquées sur la convocation).

Installation pour la semaine à l'hôtel, en pension complète avec pique-nique le midi, une soirée crêperie dans la semaine, qui pourra être l'occasion de découvrir le centre historique de Vannes.

TYPE D'HÉBERGEMENT : en hôtel

JOUR 2 : ÎLE D'ARZ

Traversée en bateau pour l'île d'Arz (environ 30 min), tour de l'île à pied : découverte des villages typiques aux maisons anciennes du XVIIe siècle et de l'ostréiculture. Retour en bateau à Vannes.

HEURES DE MARCHÉ : 4 à 5h

DÉNIVÉLÉ + : 100 m

DÉNIVÉLÉ - : 100 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en hôtel

JOUR 3 : POINTE D'ARRADON

Court transfert en bus de ville jusqu'à la Pointe d'Arradon, classée parmi les plus belles baies du monde. Retour à pied à Vannes par le sentier côtier nord du Golfe et de la rivière Vincin.

HEURES DE MARCHÉ : 5h

DÉNIVÉLÉ + : 150 m

DÉNIVÉLÉ - : 150 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en hôtel

JOUR 4 : ÎLE AUX MOINES

Après un court transfert en car jusqu'à Baden, traversée en bateau pour l'île aux Moines et tour de l'île à pied vers la pointe de Nioul et vers les dolmens de Kerno. Retour en bateau puis en car à Vannes.

HEURES DE MARCHÉ : 5 à 6h

DÉNIVÉLÉ + : 150 m

DÉNIVÉLÉ - : 150 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en hôtel

JOUR 5 : PRESQU'ILE DE RHUYS

Randonnée sur la presqu'île de Rhuys. Transfert en minibus pour la presqu'île de Rhuys (environ 30 min) : randonnée en boucle coté golfe vers le moulin à marées de Pen Castel et le sentier côtier des 3 Pointes pour accéder à Port Navalo, la porte de Golfe. Possibilité de continuer la randonnée ensuite côté océan par le sentier côtier vers Port-Crouesty.

Retour en mini bus à Vannes.

HEURES DE MARCHÉ : 5 à 6h

DÉNIVELÉ + : 200 m

DÉNIVELÉ - : 200 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en hôtel

JOUR 6 : PRESQU'ÎLE DE SENE

Randonnée en boucle sur la presqu'île de Séné. Le sentier côtier conduit à Port-Anna, Langle, Cadouarn et Moustérian. Retour à l'hôtel.

Fin du séjour et dispersion à l'hôtel vers 16 h.

Pour les personnes venues en train, prendre le bus de bille ligne 6b depuis le rond point Racker (150 m de l'hôtel, bus toutes les 20mn, compter 25mn de trajet).

HEURES DE MARCHÉ : 4 à 5h

DÉNIVELÉ + : 150 m

DÉNIVELÉ - : 150 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en hôtel

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Nous vous donnons rendez-vous à 18h30 à la reception de l'hôtel (adresse communiquée dans la convocation).

Si vous venez en train :

Vannes est située sur la ligne SNCF Rennes - Quimper
Depuis la gare SNCF, bus de ville Ligne 6A ou 6B, arrivée Arrêt Rond point du Raker le plus près de l'hôtel, 150 m.

Si vous venez en voiture :

Vannes se situe à peu près à mi-chemin entre Nantes et Brest, accès par la N165, deux fois deux voies gratuite. Depuis la voie rapide, direction Conleau / Embarcadères. Vous pouvez laisser votre véhicule à Vannes sur le parking gratuit de l'hôtel.

DISPERSION

Fin du séjour et dispersion à l'hôtel vers 17 h.

NIVEAU

Niveau 4 à 5 h de marche en moyenne sur sentiers côtiers sans difficultés techniques.
Dénivellations cumulées faibles de seulement 100 à 200 m par jour.

Attention : les bâtons de randonnée avec pointe métallique sont interdit sur certaines îles du golfe, à moins d'ajouter un embout en plastique.

Climat : Climat océanique, doux toute l'année, grâce à l'influence du Gulf Stream. Pouvant être assez chaud en été, on est déjà dans le sud Bretagne. La randonnée se déroule entre le niveau de la mer et 57 m d'altitude.

HEBERGEMENT

Vous serez logés en chambre de 2 personnes.
Vous pouvez choisir, sous réserve de disponibilité, une chambre individuelle (nous contacter).

L'hôtel *** est classé logis de France 3 cheminées et 2 cocottes.
Il est idéalement situé, près du port et à 1 km du centre ville de Vannes, petite ville de charme.

Repas : Dîners et petits-déjeuners au restaurant de l'hôtel, une fois dans une crêperie dans le vieux Vannes ; pique-nique tiré du sac à midi.

TRANSFERTS INTERNES

Des transferts internes terrestres et maritimes sont prévus et inclus au programme.

PORTAGE DES BAGAGES

Vous portez uniquement vos affaires de la journée.

GROUPE

De 4 à 15 participants.

ENCADREMENT

Accompagnateur diplômé selon la législation en vigueur.

MATERIEL FOURNI

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

VETEMENTS

Pour la randonnée :

- pour un maximum de confort, privilégier un système de vêtements " multi couches " : sous-vêtements chauds (collant + maillot) type " carline " ou " capilène " (fibres creuses évacuant la transpiration) + sweat ou veste polaire + veste de montagne et surpantalon avec membrane imperméable et respirante (type " gore tex " ou équivalent) pour le mauvais temps. De façon générale et en dehors des climats et pays chauds, éviter le coton qui retient l'humidité près du corps (et sèche difficilement) au profit de matières synthétiques adaptées.

- pantalon de toile - shorts - Tee-shirts

- 6 à 7 paires de chaussettes de randonnée

- 1 cape de pluie couvrant le randonneur et le sac à dos. Si vous avez des survêtements très techniques (voir ci-dessus), il est possible de ne recouvrir que le sac à dos avec un protège sac contre la pluie. Le parapluie quant à lui est moins pratique, surtout en cas de vent ou d'orage...

- 1 chapeau de soleil, l'idéal étant une casquette type saharienne avec visière et protection de la nuque

- 1 foulard pour se protéger du soleil et / ou du vent

- 1 bonnet et 1 paire de gants, selon la saison et l'altitude : toujours les avoir au fond du sac

Pour l'étape :

- tenues de rechange et chaussures confortables

- boules " Quies " ou bouchons d'oreilles " Ear "

- affaires de toilette minimum + serviette + maillot de bain Globalement, vos vêtements doivent être adaptés en fonction de la saison et de la région choisie.

MATERIEL DIVERS

Pour la randonnée :

- 1 paire de chaussures de randonnée (avec membrane imperméable et respirante, type " gore tex " ou équivalent) dans lesquelles vous êtes bien ! Il faut " casser " les chaussures neuves avant de partir en randonnée en les portant quelques semaines auparavant afin d'éviter les désagréments des ampoules et échauffements...
- 1 (voire 2) paire de lunettes de soleil avec verres d'indice 3 minimum
- 1 grand sac plastique solide pour envelopper les vêtements et affaires dans le sac à dos (en cas de forte pluie)
- 1 gourde de préférence isotherme de 1 L minimum. Boire est indispensable en randonnée, 2 gourdes de 1 à 1,5 L ne seront pas du luxe en période estivale et / ou dans des régions sèches et chaudes
- 1 couteau pliant type couteau suisse + couverts + gobelet
- 1 bol type tupperware avec couvercle pour les pique-niques
- papier hygiénique, mouchoirs en papier
- 1 paire de bâtons télescopiques, facultatif, mais ils servent à s'équilibrer et alléger le poids du corps en descente, et aident durant la montée en rythmant la marche et en complément de poussée. Attention, pointes métalliques interdites sur certaines îles du golfe, ajouter un embout plastique obligatoirement.
- 1 pochette pour contenir vos papiers et valeurs : passeport ou carte d'identité, contrat d'assurance, carte vitale, certificat de vaccinations, billets d'avion, de train, carte de crédit, argent...)
- 1 petite pharmacie personnelle (Attention liste non exhaustive à adapter en fonction de vos propres besoins médicaux) : pansements stériles prédécoupés, antiseptique local à usage externe (plaies), Elastoplaste et / ou double peau (ampoules), Antalgique type paracétamol, Antidiarrhéique et antiseptique intestinal, Antispasmodique, Antihistaminique (allergies), sérum physiologique ou collyre oculaire, somnifère léger, crème solaire haute protection pour la peau et les lèvres, crème hydratante type Biaffine (coups de soleil et brûlures), crème ou spray antimoustique, Arnica Montana en granules 9 CH (courbatures)...

Pour l'étape :

- 1 paire de sandales légères.

BAGAGES :

- 1 sac à dos de 35 / 40 L minimum, muni d'une ceinture ventrale
- 1 sac de voyage souple (valises rigides exclues) pour contenir vos affaires de rechange pour la semaine

LE PRIX COMPREND

- L'hébergement
- Les repas tel que décrits dans le programme du dîner du jour 1 au pique-nique du jour 6
- Le pot d'accueil le premier jour
- L'encadrement
- Les transferts terrestres et maritimes prévus
- Les taxes de séjour
- Les frais d'inscription

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les boissons et dépenses personnelles
- Les visites non incluses dans le programme
- L'assurance