

Intégral de la Côte de Granit rose

Considérée comme l'une des plus belles côtes de France, la Côte de Granit rose offre un paysage insolite de chaos granitique aux formes étranges. Elles défient parfois les lois de l'équilibre et constituent un étrange tableau de sculptures géantes où défilent le " dé ", la " tortue " et le " chapeau de Napoléon ".

Ce séjour sur la Côte de Granit Rose est un parcours incontournable sur le chemin du littoral. Vous êtes basé, dans un seul hôtel tout au long de votre séjour, situé à Pleumeur Bodou, au coeur d'un environnement verdoyant et à quelques minutes du bord de mer.

*L'hôtel*** où vous logez promet confort et détente, notamment grâce à sa piscine extérieure et son cadre bucolique au sein d'un golf. Lors de votre séjour, vous randonnez de Tréguier à Trebeurden de façon linéaire et exclusivement sur le GR 34.*

De courts transferts sont prévus chaque jour pour vous faire reprendre le chemin là où vous l'avez quitté la veille. Ainsi, vous ne ratez pas une miette du sentier des douaniers qui longe ici sur l'un des plus belles côtes de France.

A pied, vous découvrez tous les plus beaux sites de la Côte de Granit Rose: la remarquable cité médiévale de Tréguier, le gouffre de Plougrescant et l'atypique "Castel Meur", cette petite maison coincée entre d'immenses blocs de granit, la sauvage pointe du château, les superbes plages de sable blanc, les cités balnéaires prestigieuses comme Perros-Guirec, les criques intimistes aux rochers cuivrés, l'île Grande et enfin les légendaires chaos rocheux de Ploumanac'h.

Vous cheminez chaque jour sur ce fabuleux sentier des douaniers, sillonnant un littoral aux paysages saisissants et contrastés entre landes verdoyantes et océan au bleu profond... Ce séjour en randonnée accompagnée est un régal pour les yeux et un voyage qui permet de rentrer revigoré après un bon bol d'air marin, le coeur rempli de belles images !

PROGRAMME

JOUR 1 : LANNION - PLEUMEUR BODOU

Rendez-vous à 17 h la gare SNCF de Lannion avec votre guide. Transfert privé jusqu'à votre hôtel à Pleumeur-Bodou (20 min de trajet).

Ou rendez-vous directement à l'hôtel vers 17h30. Le guide vous rejoindra après avoir récupéré les autres participants à la gare (les coordonnées de l'hôtel vous seront communiquées sur la convocation).

Installation à l'hôtel, puis présentation du séjour et repas

TYPE D'HÉBERGEMENT : en hôtel

JOUR 2 : TREGUIER - LA POINTE DU CHATEAU

Pour cette première journée, départ de Tréguier, remarquable cité médiévale et capitale du Trégor. Découverte de son dédale de ruelles pavées, maisons à colombages et belles demeures, avant d'entamer la marche le long de la rive du Jaudy.

Le chemin conduit à la Baie d'Enfer pour arriver à la sauvage pointe du château, d'où le panorama est saisissant sur la mer, l'estuaire du Jaudy, le phare de la Corne, l'île d'Er, le Sillon de Talbert et par temps clair, l'Archipel des Sept-Iles.

HEURES DE MARCHÉ : 5 à 6h

DÉNIVELÉ + : de 185 à 220 m

DÉNIVELÉ - : de 160 à 170 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en hôtel

JOUR 3 : LA POINTE DU CHATEAU - PORT BLANC

Au départ de la pointe du château, le sentier mène rapidement à l'impressionnant gouffre de Castel Meur où vous reconnaîtrez la fameuse maison blottie entre ses énormes rochers.

L'itinéraire se poursuit au plus près de la côte, offrant à la vue de nombreux îlots rocheux, jusqu'à rejoindre la paisible baie de Port Blanc.

HEURES DE MARCHÉ : 4 à 5h

DÉNIVELÉ + : de 100 à 180 m

DÉNIVELÉ - : de 100 à 180 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en hôtel

JOUR 4 : PORT BLANC - PERROS GUIREC

Cette journée commence dans la douceur de la baie de Port Blanc, avant de rencontrer des paysages plus chaotiques, marqués par l'omniprésence du granit . L'étape se termine au port de la célèbre station balnéaire de Perros Guirec.

HEURES DE MARCHÉ : 5 à 6h

DÉNIVELÉ + : de 150 à 200 m

DÉNIVELÉ - : de 150 à 200 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en hôtel

JOUR 5 : PERROS GUIREC - PLEUMEUR BODOU

De retour à la plage de Trestaou, début de la randonnée pour une étape haute en couleur qui doit vous mener au cœur de Ploumanac'h et ses rochers de granit rose aux formes aussi incroyables qu'irréelles.

Vous avez le temps pour flâner et profiter de ce site naturel exceptionnel. Le chemin continue ensuite vers la presqu'île de Renote, un des sites les plus pittoresques de la côte avant de rejoindre directement l'hôtel à pied.

HEURES DE MARCHÉ : 6 à 7h

DÉNIVELÉ + : de 300 à 350 m

DÉNIVELÉ - : de 300 à 350 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en hôtel

JOUR 6 : PLEUMEUR BODOU - L'ILE GRANDE - LANNION

Au départ de votre hôtel, cette dernière étape traverse la campagne avant de rejoindre la côte et découvrir l'île Grande.

Fin de la randonnée vers 15h30.

Transfert retour à Pleumeur Bodou à l'hôtel puis transfert pour la gare de Lannion pour les personnes prenant le train.

Fin du séjour à 16h20 à la gare.

HEURES DE MARCHÉ : 4 à 5h30

DÉNIVELÉ + : 150 m

DÉNIVELÉ - : 150 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en hôtel

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Nous vous donnons rendez-vous à 17 h la gare SNCF de Lannion avec votre guide. Puis transfert privé jusqu'à votre hôtel à Pleumeur-Bodou (20 min de trajet).

Ou rendez-vous directement à l'hôtel vers 17h30.

Le guide vous rejoindra après avoir récupéré les autres participants à la gare (les coordonnées de l'hôtel vous seront communiquées sur la convocation).

Installation à l'hôtel, puis présentation du séjour et repas.

Accès :

Si vous venez en train :

Gare de Lannion : Ligne TGV direct Paris Montparnasse - Lannion (3h environ). Un transfert privé est prévu entre la gare et l'hôtel : à l'aller à 17h00 et au retour à 16h20, dispersion à la gare

Si vous venez en voiture :

Nous vous conseillons de vous rendre directement à l'hôtel à Pleumeur-Bodou où vous pourrez stationner votre véhicule gratuitement sur le parking de l'hôtel. Le dernier jour, il est prévu de repasser par l'hôtel après la randonnée pour récupérer les voitures.

DISPERSION

Fin de la dernière randonnée vers 15h30 le Jour 6.

Transfert retour à Pleumeur Bodou à l'hôtel puis transfert pour la gare de Lannion pour les personnes prenant le train.

Fin du séjour à 16h20 à la gare.

NIVEAU

4 à 7 h de marche par jour principalement sur sentiers côtiers avec faibles dénivellations, sans difficultés techniques.

HEBERGEMENT

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

L'hôtel*** situé à 7 kilomètres du village de Pleumeur Bodou est un établissement confortable installé dans un parc sur une colline au cadre verdoyant avec vue exceptionnelle sur les 7 îles. Il dispose d'une piscine extérieure ouverte du 15 juin au 15 septembre.

Les repas sont pris au restaurant de l'hôtel.

TRANSFERTS INTERNES

Chaque jour, des transferts privés en car sont organisés pour reprendre le sentier où vous l'avez quitté la veille. Chaque transfert dure entre 10 min et 35 min pour le plus long.

PORTAGE DES BAGAGES

Vous ne portez que vos affaires de la journée, vous retrouverez vos bagages à l'hôtel chaque soir.

GROUPE

De 5 à 15 participants.

ENCADREMENT

Accompagnateur diplômé selon la législation en vigueur.

MATERIEL FOURNI

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Vêtements

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 surpantalons 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 technique, 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.

Matériel 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
- 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
- affaires de toilette + maillot de bain et serviette

Bagages

- 1 sac à dos de 35 à 40 L aéré et réglable et muni d'une ceinture ventrale, pouvant contenir les vivres de la journée, la gourde, un vêtement de protection, l'appareil photo...
- 1 sac de voyage souple (valises rigides exclues) pour contenir les affaires de rechange pour la semaine à confier aux transporteurs. Attention ! 1 seul sac par personne ne dépassant pas 10 kg. Tout surplus pourra être refusé ou surtaxé par les transporteurs sur place.

LE PRIX COMPREND

- L'hébergement
- Les repas du dîner du jour 1 au pique-nique du jour 6
- Le pot d'accueil
- L'encadrement

- Les transferts privés chaque jour pour rejoindre le sentier et/ou l'hôtel
- Les transferts aller/retour à la gare de Lannion le premier et le dernier jour
- Les taxes de séjour
- Les frais d'inscription

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les boissons et dépenses personnelles
- Les visites
- L'assurance
- Les transferts aller-retour jusqu'au lieu de rendez-vous