

RANDONNEE ET THALASSOTHERAPIE EN BRETAGNE : ROSCOFF / ILE DE BATZ

**Randonnée en étoile accompagnée
6 jours / 5 nuits / 5 jours de marche**



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 de l'Institut Rockroum. De la côte sauvage, vous pourrez contempler la mer avec ses rochers et îlots.

PROGRAMME

Jour 01 : Rendez-vous à 18h00 à l'hôtel à Roscoff.

Présentation du séjour par votre accompagnateur.

Jour 02 : Roscoff – Saint Pol de Léon - Roscoff

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.

Montée 150 m - Descente 120 m. Temps de marche : 3h de marche effective.

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.

Jour 03 : 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.

Montée 200 m - Descente 200 m. Temps de marche : 4h de marche effective.

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.

Jour 04 : Santec - Roscoff

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

Montée 150 m - Descente 150 m. Temps de marche : 3h30 de marche effective.

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.

Soins individuels pour les personnes ayant choisi cette option.

Jour 05 : 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.

Montée 150 m - Descente 150 m. Temps de marche : 3h30 de marche effective.

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.

Jour 06 : Sibril - 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.

Fin du séjour vers 15h00 à l'hôtel

Montée 50 m - Descente 50 m. Temps de marche : 3h30 de marche effective.

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

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 leur professionnalisme.

LES PLUS DE CE SEJOUR :

- Un patrimoine authentique et préservé.
- L'hébergement en hôtel 3* avec vue sur l'île de Batz.
- Un séjour alliant randonnées vivifiantes et remise en forme.
- En option : 3 formules de soins à la thalasso Valdys de Roscoff

PROGRAMME THALASSO ROSCOFF

Inclus dans le séjour : L'espace Aqua Détente est à votre disposition 5 soirs de la semaine (de 17h à 18h30 du lundi au vendredi) :

- 1 piscine de natation d'eau de mer chauffée à 31° (température idéale pour masser et relaxer naturellement votre corps)
- 1 piscine ludique avec geysers, cols de cygne, jets sous-marins et jacuzzi
- 1 hammam
- 1sauna
- 1solarium
- 1 grotte à sel
- 1 tisanderie
- 2 jacuzzis extérieurs
- 1salle cardio-training vue sur mer avec équipement connectés dernière génération
- 1 terrasse avec vue sur la mer

OPTION THALASSO N°1 (6 soins d'hydrothérapie) :

Programme de 6 soins individuels répartis sur 3 jours (soit 2 soins par jour) : La durée est de 10 à 20 minutes par 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.
- **Séance 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.

OPTION THALASSO N°2 (5 soins d'hydrothérapie + 1 massage zen) :

Programme de 6 soins individuels répartis sur 3 jours (soit 2 soins par jour) : 5 soins d'hydrothérapie et d'algothérapie parmi les soins ci-dessous (la durée est de 10 à 20 minutes par soin).

Pluie Marine, Douche à jet massante, Application de cataplasmes d'algues, Bain hydromassant aux cristaux de mer ou à la gelée d'algues, Hydrorelax.

Les soins seront sélectionnés par le centre de thalasso.

- **1 Massage zen (20 min)** : Ce massage vous apportera un délasserment intense et une profonde détente musculaire

Équipement à prévoir : 1 maillot de bain, 1 bonnet de bain (obligatoire), 1 paire de claquettes (obligatoires), 1 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).

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 €). Une décharge médicale sera signée sur place.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Rendez-vous avec votre accompagnateur le Dimanche à 18h00 à l'hôtel à Roscoff.

Accès train : gare SNCF de Roscoff

Gare SNCF de Roscoff (correspondance proposée en autocar de Morlaix à Roscoff par la SNCF)

15 minutes à pied pour rejoindre l'hôtel depuis la gare

Accès voiture : www.mappy.com : *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.

Stationnement du véhicule durant le séjour : Vous pouvez laisser votre véhicule au parking public face à l'hôtel (gratuit / non surveillé).

DISPERSION

Le dernier jour après la randonnée, vers 15h00

Hébergements avant ou après la randonnée :

- Hôtel** Aux Tamaris (hôtel du séjour), 49 Rue Edouard Corbière 29680 Roscoff. Tél. 02 98 61 22 99. Dans ce cas, merci de bien vouloir préciser à l'hôtelier que vous faites partie du groupe.

- Hôtel** La Résidence, 14 r Johnies 29680 ROSCOFF, tél : 02 98 69 74 85

- Hôtel Thalassonic***, 16 av Victor Hugo 29680 ROSCOFF, tél : 02 98 29 20 20

Pour d'autres adresses ou des visites, contacter l'Office de Tourisme de Roscoff au 02 98 61 12 13, www.roscoff-tourisme.com

NIVEAU

Marcheurs épicuriens.

Randonneurs niveau 1 sur une échelle de 5.

Très facile. Etapes de 11 à 15 km par jour, soit 3h30 de marche en moyenne avec faibles dénivellations

HEBERGEMENT

5 nuits en hôtel 3* Aux Tamaris à Roscoff, idéalement situé avec sa vue sur l'île de Batz. Chambres de 10 à 12 m². A noter, les chambres à partager (avec 2 lits) ont une certaine exigüité (de 30 à 50 cm entre les lits).

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 effectuée sur place.

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

PORTAGE DES BAGAGES

Séjour en étoile. Vous portez vos affaires de la journée (pique nique, gourdes....)

GROUPE

15 personnes maximum.

ENCADREMENT

Un accompagnateur connaissant bien la Bretagne.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

En vous inscrivant sur un séjour vitalité, vous avez choisi d'effectuer une activité de plein air. Pour votre confort il est important de prévoir un équipement adapté. Nous vous donnons quelques conseils pour la préparation de vos bagages, l'équipement doit être adapté en fonction de la saison.

Vos vêtements de marche : (la liste doit être adaptée en fonction de la saison) avez déjà utilisées),

- 1 paire de chaussures légères pour le soir (cela pourra être une paire de chaussures de sport qui pourra remplacer celle de randonnée en cas de douleurs aux pieds),
- chaussettes de randonnée,
- pantalons de toile (séchage rapide) ou shorts,
- pull ou veste polaire, tee-shirts ou chemises légères,
- 1 coupe-vent imperméable (type Goretex),
- 1 cape de pluie ou sursac (protection sac à dos),
- 1 casquette/chapeau/foulard/bonnet
- 1 sur-pantalon imperméable (de l'automne au printemps),
- 1 maillot de bain/1 petite serviette de bain,
- tenues de rechange confortables pour le soir.

Matériel divers

- 1 paire de lunettes de soleil (toute saison),
- crème de protection solaire,
- pour le pique-nique : couteau de poche, couverts, gobelet, gourde (1,5l min.), boîte hermétique en plastique type Tupperware (à la place d'une assiette, très pratique notamment pour y ranger ses couverts), 2 ou 3 sacs plastiques pour les restes des pique-niques,
- 1 petite trousse à pharmacie personnelle (désinfectant, pansements, bandes adhésives contre les ampoules, double peau type Compeed),

Autres équipements facultatifs : bâtons de marche (conseillé) avec embouts en caoutchouc, 1 couteau de poche, 1 paire de jumelles, 1 lampe frontale, 1 pochette étanche (papiers d'identité ou autres), papier hygiénique (à ne pas laisser dans la nature).etc.

Bagages

L'ensemble de vos affaires doit être réparti dans deux sacs :

- 1 sac à dos 30/40 litres à armature souple et muni d'une ceinture ventrale, pouvant contenir les vivres de la journée et affaires personnelles,
- 1 sac de voyage souple pour les affaires de la semaine (attention, il ne doit pas excéder les 13 KG).

DATES ET PRIX

Dates :	Prix par personne	Supplément chambre individuelle
Du 05 au 10 avril 2026	1125 €	215 €
Du 19 au 24 avril 2026	1125 €	215 €
Du 03 au 08 mai 2026	1125 €	215 €

Du 31 mai au 05 juin 2026	1195 €	235 €
Du 07 au 12 juin 2026	1195 €	235 €
Du 14 au 19 juin 2026	1195 €	235 €
Du 28 juin au 03 juillet 2026	1195 €	235 €
Du 05 au 10 juillet 2026	1195 €	235 €
Du 12 au 17 juillet 2026	1195 €	235 €
Du 19 au 24 juillet 2026	1195 €	235 €
Du 26 au 31 juillet 2026	1195 €	235 €
Du 02 au 07 août 2026	1195 €	235 €
Du 09 au 14 août 2026	1195 €	235 €
Du 16 au 21 août 2026	1195 €	235 €
Du 23 au 28 août 2026	1195 €	235 €
Du 30 août au 04 septembre 2026	1195 €	235 €
Du 06 au 11 septembre 2026	1195 €	235 €
Du 13 au 18 septembre 2026	1195 €	235 €
Du 04 au 09 octobre 2026	1125 €	215 €

Option thalasso 1 : 6 soins : 260 €/personne

Option thalasso 2 : 5 soins + modelage zen : 295 €/personne

Famille, club, associations, écoles, comités d'entreprise ... à partir de 7 personnes vous constituez un groupe et vous bénéficiez de réductions sur ce séjour : - 5% pour les petits groupes (8 à 10 personnes) et - 8% pour les grands groupes (à partir de 11 personnes).

Et vous pouvez choisir d'autres dates (selon disponibilités).

LE PRIX COMPREND

- L'organisation et l'encadrement
- L'hébergement en chambre de 2 en hôtel*** à Roscoff en pension complète
- L'accès à l'espace forme Aqua détente de la thalasso de Roscoff du lundi au vendredi
- La traversée pour l'île de Batz
- Les transferts prévus au programme

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les boissons et les dépenses personnelles
- Les visites non mentionnées au programme
- Le formules de soins en option
- L'équipement individuel
- Le moyen de transport jusqu'au lieu de rendez vous
- Le supplément chambre individuelle
- Les assurances
- Tout ce qui n'est pas mentionné dans le prix comprend

POUR EN SAVOIR PLUS

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° en hiver, de 15° à 23° en été.

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 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
- « Île 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

ADRESSES UTILES

Itinéraire : www.viamichelin.fr

SNCF : Tel : 0 892 35 35 35 ou <http://www.voyages-sncf.com>

Co-voiturage : www.covoiturage.fr www.123envoiture.com www.allostop.net

INSCRIPTION, ANNULATION & ASSURANCES

INSCRIPTION

En ligne sur notre site internet www.espace-evasion.com , ou en renvoyant la fiche d'inscription signée et un acompte de 30%, vous recevrez alors une confirmation d'inscription.

Inscription à plus de 22 jours du départ : aucun frais de dossier

Inscription entre 21 jours et 8 jours du départ : frais de dossier : 10 € (20 € pour les voyages et les séjours en liberté)

Inscription à moins de 8 jours du départ : frais de dossier : 20 € (30 € pour les voyages et les séjours en liberté) (le paiement doit être obligatoirement effectué par carte de crédit)

ANNULATION

ANNULATION De notre part :

ESPACE EVASION se réserve le droit d'annuler un séjour en cas d'insuffisance de participants (6 minimum, sauf cas particuliers précisés) ou par suite de conditions particulières qui risqueraient de compromettre le bon déroulement du séjour.

En cas d'insuffisance de participants, ceux-ci seront prévenus dans un délai minimum de 14 jours. Il vous sera proposé plusieurs solutions de remplacement. Si aucune solution ne vous convient, vous serez remboursé intégralement.

ANNULATION De votre part :

En cas de désistement de votre part (sauf si vous trouvez un remplaçant), les frais d'annulation à votre charge sont les suivants (la date prise en compte est celle à laquelle ESPACE EVASION a pris connaissance du désistement) :

Dans le cas général.

- Jusqu'à 31 jours du départ : 10 % du montant du séjour, avec un minimum de 30 €.
- Entre 30 et 21 jours : 35 % du montant du séjour.
- Entre 20 et 14 jours : 50 % du montant du séjour.
- Entre 13 et 2 jours : 75 % du montant du séjour.
- A moins de 2 jours du départ : 100 % du montant du séjour.

Dans le cas particulier de séjour incluant l'émission d'un billet d'avion non remboursable ou l'affrètement d'un bateau.

De 90 à 45 jours avant le départ : 1 000 €

De 44 à 31 jours avant le départ : 60 % du montant du séjour

A 30 jours et moins du départ : 100 % du montant du séjour

Pour les groupes constitués auxquels il est proposé un tarif par personne, le désistement d'une partie seulement des participants entrainera une modification du tarif pour les autres participants, ou sera soumise à des frais d'annulation de 100% quelque-soit la date de l'annulation.

Pour la prise en charge de ces frais, nous vous conseillons vivement de souscrire une assurance annulation. L'assurance n'entre en vigueur que si votre voyage est soldé.

Tout participant abrégant un séjour, ne respectant pas les lieux, dates ou heures de rendez-vous, ne pourra prétendre à aucun remboursement, de même qu'une exclusion décidée par votre accompagnateur, pour niveau insuffisant ou non-respect des consignes de sécurité.

ASSURANCES ANNULATION, FRAIS DE RECHERCHE ET SECOURS, ASSISTANCE - RAPATRIEMENT- INTERRUPTION

Nous vous proposons trois formules d'assurances au choix :

- Assurance Annulation + Assurance Bagages + extension Epidémies (3,4 % du montant du séjour avec un minimum de 4 €/personne).
- Assurance Frais de Recherche et Secours + Assistance Rapatriement + extension Epidémies (2 % du montant du séjour avec un minimum de 4 €/personne).
- Assurance Multirisques Annulation + Assurance Bagages + Retard de transport, Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement, Interruption de Séjour + extension Epidémies (4.8 % du montant du séjour avec un minimum de 11 €/personne).

Les garanties détaillées et les exclusions sont portées sur le fascicule : Annulation – Assistance Frais médicaux et Interruption de séjour et d'activités ASSURINCO MUTUAIDE Vagabondages contrat n° 4637 joint à votre confirmation d'inscription. Il est disponible sur www.espace-evasion.fr/telechargements ou sur simple demande. Attention, ce contrat s'adresse uniquement aux personnes dont le domicile principal est situé en France ou en Europe.

L'assurance Annulation

L'assurance entre en vigueur dès la souscription et si votre voyage est soldé. Les événements garantis sont :

- L'annulation pour motif médical : maladie grave, accident corporel grave ou décès de vous-même, un membre de votre famille...
- L'annulation pour causes dénommées :
 - * Dommages graves ou vols dans locaux privés ou professionnel, convocation en tant que témoin ou juré d'assise, ..., une franchise de 30 € par personne est déduite par l'assureur.
 - * La mutation professionnelle, la suppression et la modification des dates de congés payés du fait de l'employeur, vol des papiers d'identité, ... (franchise de 100 € par personne).
- L'annulation toutes causes justifiées (franchise de 10 % du montant des frais d'annulation avec un minimum de 50 € par personne et 150 € par dossier).
- Assurance Bagages : plafond de 1500 €

Extension Epidémies :

- Annulation pour maladie en cas d'épidémie/pandémie, refus d'embarquement suite à prise de température, en cas d'absence de vaccination devenue obligatoire (franchise de 10 % du montant des frais d'annulation avec un minimum de 50 € par personne).

Les frais d'annulation restant à votre charge vous seront remboursés par l'assureur, déduction faite de franchise éventuelle, des frais de dossier, de visa, des taxes portuaires et aéroportuaires et du montant des assurances. Ils sont calculés en fonction de la date de constatation médicale ou de l'événement qui entraîne l'annulation.

Cas Particuliers concernant les voyages à l'étranger

Dans le cas d'un billet d'avion émis à l'avance, que ce soit à votre demande ou en raison de la politique de certaines compagnies aériennes pour certains types de tarif, il sera facturé des frais d'annulation égaux à 100 % du prix du billet, quelle que soit la date de l'annulation.

L'Assurance Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement

La garantie de l'assuré prend effet dès le départ du séjour et cesse lors du retour du voyage. Les événements garantis par notre contrat souscrit pour vous auprès de Mutuaide Assistance sont :

- les frais de recherche et secours jusqu'à un plafond de 10 000 €,
- le rapatriement avec assistance en cas d'atteinte corporelle grave,
- les frais médicaux hors du pays de résidence,
- la prolongation de séjour (10 nuits maximum)
- l'avance de fonds à l'étranger,
- la prise en charge d'honoraires d'avocats à l'étranger jusqu'à un plafond de 5 000 €,
- la responsabilité civile vie privée à l'étranger
- ...

Extension Epidémies :

Frais hôteliers suite à mise en quarantaine (80 €/nuit – maxi 14 nuits)

Soutien psychologique suite à mise en quarantaine

Frais médicaux sur place

Retour impossible suite à vol annulé par autorités ou compagnie aérienne (1000 €)

Frais hôteliers suite retour impossible (80 €/nuit – maxi 14 nuits)

L'Assurance Multirisques

Cette assurance reprend les garanties des assurances annulation et assistance rapatriement, elle est complétée par deux garanties :

Interruption de séjour : uniquement disponible dans la formule multirisques à 4.8 %.

La garantie de l'assuré prend effet dès le départ du séjour et cesse lors du retour du voyage.

Les évènements garantis sont :

- l'interruption de séjour jusqu'à un plafond de 30 000 € par évènement, ou d'activité 100 € par jour (maximum 3 Jours)

Retard de transport : uniquement disponible dans la formule multirisques à 4.8 %.

Si vous avez subi un retard de transport plus de 4 heures (avion, train, bateau), une indemnité avec plafond de 50 € par personne pour un retard de 4 à 8 h, de 100 € par personne pour un retard supérieur à 8 heures

Les indemnités sont cumulables si le retard est subi par le trajet aller, le trajet retour ou un trajet pendant le voyage.

Nous déclinons toute responsabilité en cas de difficulté avec votre assistant si ces prestations ne couvrent pas les conditions ou les activités du voyage. Si des frais supplémentaires sont exposés de ce fait pour votre retour, nous nous réservons le droit de vous les facturer.

Pour les séjours à l'étranger, les participants possédant une assistance rapatriement personnelle devront remplir un formulaire et nous fournir une attestation de leur assurance. Il est notamment important de vérifier que votre destination ne fait pas partie des pays exclus.

Vérifiez notamment que vous possédez une garantie « frais de recherche et secours » avec un plafond suffisamment élevé. En particulier, les assurances des cartes bancaires couvrent l'assistance-rapatriement, mais les assurances des cartes bancaires de base (et certaines cartes bancaires haut de gamme) ne possèdent pas de garantie «frais de recherche et secours».

ESPACE EVASION

Agence de Voyages – IM.074.10.0036

Garantie financière : Groupama – 5, rue du Centre - 93199 NOISY LE GRAND Cedex

Assurance responsabilité civile professionnelle : n°AU460941 - GENERALI –

BP 7 – 38530 CHAPAREILLAN