

RANDONNEES ACCOMPAGNEES 2016

## **RANDO & BIEN ETRE A PERROS GUIREC**

Randonnée en étoile en hôtel  
6 jours - 5 nuits - 4 jours de randonnée



*Sur les rivages des Côtes d'Armor s'étend la côte de Granit Rose, terre au riche patrimoine naturel et culturel. Pour ce séjour, nous vous proposons d'associer de superbes balades et un programme de remise en forme aux thermes de Perros-Guirec*

# PROGRAMME

## **Jour 01 : Lundi**

**Rendez-vous à 18h30 à l'hôtel.** Présentation du séjour par votre accompagnateur.

## **Jour 02 : Mardi - Rando - thalasso**

### **Perros Guires – Ploïumanac'h**

Depuis notre hôtel, randonnée au cœur de la côte de Granit Rose en empruntant le sentier des douaniers jusqu'à **Ploumanac'h**. En chemin : le phare de Min Ruz, le château de Costaérés, l'oratoire Saint-Guirec et la vallée des Traouiérou

Dénivelée : + 250 m ; - 250 m

Horaire : 3h30 de marche environ

## **Jour 03 : Mercredi**

### **Boucle autour de Perros Guirec**

Perros-Guirec par son côté sauvage : en passant au près de la maison Maurice Denis, précurseur du Surréalisme nous rejoindrons la pointe du château avec face à nous l'île vierge de Tomé. Retour par l'église Saint-Jacques et le bourg de Perros pour découvrir l'histoire de cette ville rose.

L'après midi, Embarquement pour les 7 Îles, unique en France, cet archipel abrite plus d'une centaine d'espèces d'oiseaux marins en migration.

Dénivelée : + 150 m ; - 150 m

Horaire : 3h00 de marche environ

## **Jour 04 : Jeudi - Rando - thalasso**

### **L'île Grande.**

Région riche en mégalithes, témoignage de la civilisation des premiers agriculteurs de cette région qui est également imprégnée par la légende Arthurienne de l'île Aval. Nous rejoindrons rapidement l'île Grande, havre de paix dans une nature sauvage, fameuse pour son beau granit gris-bleu.

Dénivelée : + 150 m ; - 150 m

Horaire : 3h30 de marche environ

## **Jour 05 : Vendredi - Rando - thalasso**

### **Trégastel – Ploumanac'h**

Autre randonnée côtière magnifique mais moins connue, depuis Trégastel et la charmante **île Renote** jusqu'aux moulins à marées de Ploumanach pour un

tableau aux couleurs incroyables : le rose du granit, le bleu émeraude de la mer et le blanc pur des plages de sable fin de **Tregastel**.

Dénivelée : + 150 m ; - 150 m

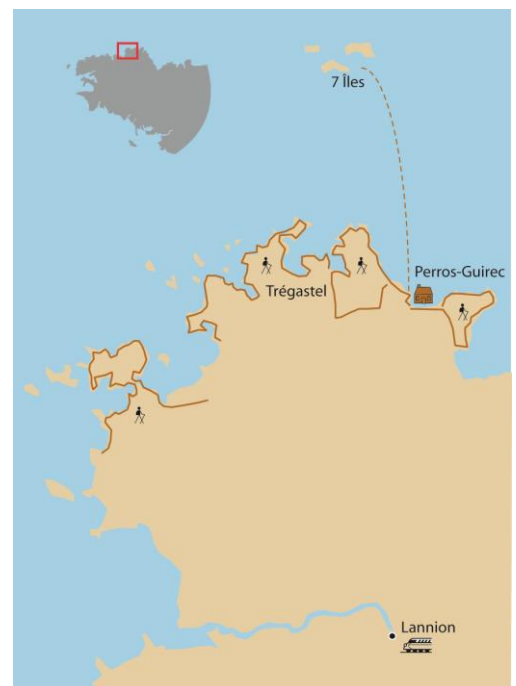
Horaire : 3h00 de

marche environ

## **Jour 06 : Samedi**

**Fin du séjour après le petit déjeuner.**

*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.*



**Vous apprécierez :**

- les paysages étonnants de la côte de Granit Rose
- l'hébergement de qualité en front de mer, la thalasso
- l'excursion sur les Sept Iles

## **PROGRAMME DE SOINS (EN OPTION)**

Les Thermes marins de Perros-Guirec bénéficient d'un emplacement privilégié, face à la grande plage de sable fin de Trestraou.

L'hôtel est relié au centre de thalassothérapie, vous pourrez ainsi vous rendre au centre en tenue de soins.

Programme avec 3 jours de 2 séances de soins et l'accès à l'espace forme les jours de soins : le mardi, jeudi et vendredi.

La durée : +/- 20 minutes par soin. Ils sont effectués dans un ordre différent et souple, tout le monde ne faisant pas la même chose le même jour.

**Les 6 soins pratiqués de 15h30 à 17h30 sont :**

- **Bain hydromassant** : Bain d'eau de mer chauffée entre 34-37°. Il provoque un drainage circulatoire et une action sédative grâce à ses jets sous-marins.

- **ou Bain d'algues** : Bain d'eau de mer bouillonnant enrichie d'algues hydrosolubles qui rechargent et rééquilibrent l'organisme en oligo-éléments.

- **Douche à affusion** : pluie d'eau de mer reposante et décontracturante.

- **Fangothérapie** : Cataplasme de boue marine chaude appliqué sur les contractures musculaires et les zones douloureuses.

- **Cryothérapie** : Application de bas imbibés de produits actifs réfrigérants à base d'huiles essentielles qui entraînent une vasoconstriction du système veineux. Pour des jambes légères.

- **Hydrojet** : Allongé sur le dos, sur un matelas souple et chaud, deux jets d'eau chaude vous dispensent un massage qui procure une relaxation musculaire.

L'espace forme est à disposition les jours de soins aux horaires d'ouverture du centre de thalassothérapie (de 15h30 à 16h30 et de 17h à 17h45): hammam, une piscine d'eau de mer de 100m<sup>2</sup> chauffée à 33°, un second bassin (40 m<sup>2</sup>) chauffé à 34° et équipé de jets, bénéficie d'une vue directe sur la plage de Trestraou.

**Equipement à prévoir :**

- un maillot de bain
- un bonnet de bain
- des sandales en plastique (obligatoires).

L'institut marin fournit peignoir et serviette.

**IMPORTANT** : Nous vous recommandons de vérifier votre aptitude médicale aux soins de thalassothérapie (eau de mer).

# FICHE PRATIQUE

## **ACCUEIL**

**Rendez-vous le Lundi à 18h30 à l'hôtel de Perros-Guirec avec votre accompagnateur.**

Une convocation vous sera envoyée une dizaine de jours avant le départ pour vous préciser les coordonnées du premier hôtel et de l'accompagnateur.

## **Accès train :**

TGV Paris Montparnasse – Plouaret-Trégor (sur la ligne Paris-Brest) puis correspondance en TER pour Perros Guirec : Horaires et réservations SNCF : 36 35 [www.voyages-sncf.com](http://www.voyages-sncf.com)

## Liaison Lannion – Perros-Guirec :

> En bus de ligne (ligne 15 - Lannion > Perros-Guirec - réseau « Tibus »). Tarif 2€ par personne.

Informations sur le site [www.tibus.fr](http://www.tibus.fr) ou au 0 810 22 22 22.

> En taxi : contacter le taxi Bénasse au 02 96 23 20 35 (environ 60 € l'aller)

> Possibilité de réserver l'option transfert Lannion - Perros-Guirec le J1 auprès de la Cie des sentiers maritimes (à indiquer au moment de votre réservation).

## **TRANSPORTS PUBLICS :**

Consulter le site des transports collectifs en Bretagne [www.breizhgo.com](http://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...)

**Accès avion :** Aéroport de Lannion [www.lannion.aeroport.fr/](http://www.lannion.aeroport.fr/). Vol Paris – Lannion avec Britair (franchise Air France) [www.airfrance.com](http://www.airfrance.com) . Liaison bus avec l'axe à la gare SNCF de Lannion en 20 mn. tél. : 02.96.05.93.93. Puis voir ci-dessus pour la liaison Lannion-Perros Guirec.

**Accès voiture :** (*voir aussi [www.mappy.com](http://www.mappy.com)*) :

De Paris : Autoroute A11-A81 jusqu'à Rennes, puis voie express N12 (à Rennes suivre la direction Brest). Puis, prendre la sortie Lannion - Côte de Granit Rose par la D767. Sortir de Lannion par la D788 et suivre la direction Perros-Guirec.

## **Parking à Perros-Guirec:**

Possibilité de se garer sur le parking privé extérieur de l'hôtel (gratuit).

## **DISPERSION**

**Le Samedi après le petit déjeuner à l'hôtel à Perros Guirec.**

## **Retour train :**

Bus Perros-Guirec – Lannion (gare SNCF), ligne 15, tarif : 2 € par personne [www.tibus.fr](http://www.tibus.fr) (env. 40 mn), puis TER pour Plouaret-Trégor et TGV vers Paris.

Horaires et réservations SNCF : 36 35 [www.voyages-sncf.com](http://www.voyages-sncf.com)

## **Hébergement avant ou après la randonnée :**

- Grand Hôtel de Trestraou\*\*\*, 45 Bd Joseph le Bihan, 22700 Perros-Guirec, tél. 02 96 49 84 84 (hôtel du séjour), indiquez que vous faites partie du groupe.

- Hôtel\*\* Ibis, 30 Avenue du Général de Gaulle, 22300 Lannion. Tél. 02 96 37 03 67.

Pour d'autres adresses, contacter l'Office de Tourisme de Lannion au 02 96 46 41 00. [www.ot-lannion.fr](http://www.ot-lannion.fr).

A voir à Lannion : le vieux centre, l'église de Brélévenez, le stade d'eaux-vives

## **FORMALITES**

Durant la randonnée, vous devez être en possession des documents suivants :

- Carte d'identité en cours de validité ou Passeport.
- Dépliant de votre assurance voyage reçu lors de votre inscription (si vous avez souscrit l'assurance que nous proposons) ou de votre assurance personnelle (numéro de contrat + numéro de téléphone).
- Carte vitale.

## **NIVEAU**

Niveau 1 sur une échelle de 5.

Marcheurs épicuriens. Très facile.

5 étapes de 10 à 12 km par jour, soit 3h30 de marche en moyenne sans difficulté et peu de dénivellation.

## **HEBERGEMENT**

5 nuits en hôtel 3\* sur la plage de Trestraou, relié à la thalasso, en chambre de 2 personnes. Pension complète avec pique-nique le midi.

### **Repas :**

La pension complète du dîner du J1 au petit déjeuner du J6

## **TRANSFERTS INTERNES**

Comme mentionnés au programme

## **PORTAGE DES BAGAGES**

Portage d'un petit sac à armature souple et muni d'une ceinture ventrale, pendant les randonnées, pouvant contenir les vivres de la journée, la gourde, un vêtement de pluie, l'appareil photos.

## **GROUPE**

14 personnes maximum.

## **ENCADREMENT**

Un accompagnateur connaissant bien la région.

## **EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR**

Vos vêtements de marche : (la liste doit être adaptée en fonction de la saison)

- de bonnes chaussures de randonnée (semelles cramponnées, chaussures pas forcément montantes, mais dans lesquelles vous vous sentez bien et que vous avez déjà utilisées),
- 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 sport ou de randonnée,
- pantalon de toile (séchage rapide),
- short ou jupe,
- pull ou veste polaire,
- tee-shirts ou chemises légères,
- une veste imperméable (type Goretex),
- cape de pluie ou poncho (qui protégera aussi le sac à dos)
- un chapeau et des lunettes de soleil,
- un bonnet,
- une paire de gants légers et un sur-pantalon imperméable (de l'automne au printemps),
- un maillot de bain et une petite serviette de bain,
- tenue de rechange confortable pour le soir.

**Matériel divers :**

- Tupperware, couverts et gobelet pour le repas du midi.
  - paire de lunettes de soleil (toute saison),
  - crème de protection solaire,
  - 1 ou 2 gourdes de 1 litre, gobelet, 1 serviette de table,
  - affaires de toilette,
  - petite pharmacie personnelle (désinfectant et pansements, crème protectrice pour les lèvres, bandes adhésives contre les ampoules, double peau type Compeed, vos médicaments habituels),
  - papier hygiénique, mouchoirs,
  - 1 paire de lunettes de vue de rechange (ou des lentilles),
  - 2 ou 3 sacs plastiques pour les restes des pique-niques,
  - lampe torche ou lampe frontale,
- Autres équipements facultatifs : bâtons de marche, 1 paire de jumelles, appareil photos, ...

**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 contenir les affaires à transporter d'étape en étape. Attention ! il ne doit pas dépasser 15 Kg.

**Pour la thalasso**

- 1 maillot de bain
- 1 bonnet de bain
- des sandales en plastique (obligatoire)

L'institut marin fournit peignoir et serviette

**Idée convivialité :** *Vous voulez faire découvrir votre région d'origine aux autres membres du groupe ? N'hésitez pas à apporter une spécialité culinaire et la partager lors d'un pique-nique...*

**DATES ET PRIX**

<b>Dates : Du Lundi au Samedi</b>	<b>Prix par personne en chambre de 2</b>
Du 25 au 30 avril 2016	715 €
Du 16 au 21 mai 2016	715 €
Du 20 au 25 juin 2016	785 €
Du 11 au 16 juillet 2016	785 €
Du 25 au 30 juillet 2016	785 €
Du 08 au 13 août 2016	785 €
Du 15 au 20 août 2016	785 €
Du 12 au 17 septembre 2015	785 €

Supplément chambre individuelle : 90 €/personne

Option thalasso : 195 €/personne

**LE PRIX COMPREND**

- L'hébergement en hôtel 3\*, en pension complète du dîner du J1 au petit déjeuner du J6,
- L'excursion aux Sept-Îles
- Les transferts
- L'encadrement par un accompagnateur connaissant bien la région

## LE PRIX NE COMPREND PAS

- L'aller-retour depuis votre domicile
- L'option thalasso comme indiqué au programme : 195 €
- Le supplément chambre individuelle : 90 €
- L'assurance annulation assistance rapatriement interruption de séjour (3.9%).
- Tout ce qui n'est pas dans "Le prix comprend".

## POUR EN SAVOIR PLUS

### BIBLIOGRAPHIE

- « Bretagne est univers » de Ch. Le Quintrec - Ed. Signatures
- « Côtes d'Armor » Guides Gallimard
- « A la découverte des chapelles du Trégor » de P. Delestre - Ed. Coop Breizh
- « Le voyage à Paimpol » de D. Letessier - Ed. Poche (roman)
- Monographie Ouest-France : « Lannion », « La Côte de Granit rose » de L. C. Duchesne, « Ile de Bréhat » de A. Legrand, - - - « Les Oiseaux du bord de mer » de F. Duncombe
- « les Côtes d'Armor vues d'en haut » d'Arthus Bertrand - Ed. La Martinière (photographies).
- «Il était une fois... la thalassothérapie» de Jean Bobet – Ed. Atlantica.

**Géographie :** la côte de Granit Rose est située à l'ouest des Côtes d'Armor au nord de la Bretagne. La terre et la mer sont parsemées de rochers de granit rose aux formes découpées par le vent et les vagues depuis des millénaires, une côte émaillée d'îles et d'îlots, de criques et de plages, de pittoresques petits ports. Le patrimoine bâti est diversifié et discret : chapelles, mégalithes, oratoire, moulins à mer, phares... mais aussi antennes de télécommunications ! La végétation se compose d'une lande rase sur le littoral, ajoncs et bruyères, pins maritimes, hortensias, bois de feuillus...

**Le climat :** Climat tempéré océanique influencé par les courants et vents marins. Faibles variations diurnes et saisonnières des températures.

Bretagne	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](http://www.meteo.fr) ou appeler Météo France au 0 892 68 02 + le numéro du département.

## INSCRIPTION, ANNULATION & ASSURANCES

### INSCRIPTION

En ligne sur notre site internet [www.espace-evasion.com](http://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**

### **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 21 jours. Il vous sera proposé plusieurs solutions de remplacement. Si aucune solution ne vous convient, vous serez remboursé intégralement.

### **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) :

- Jusqu'à 30 jours du départ : 10 % du montant du séjour, avec un minimum de 30 €.
- Entre 30 et 21 jours : 25 % du montant du séjour.
- Entre 20 et 8 jours : 50 % du montant du séjour.
- Entre 7 et 2 jours : 75 % du montant du séjour.
- A moins de 2 jours du départ : la totalité du montant du séjour.

Pour la prise en charge de ces frais, nous vous conseillons vivement de souscrire une assurance annulation.

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.

## **ASSURANCE MULTI-RISQUES ANNULATION, FRAIS DE RECHERCHE ET SECOURS, ASSISTANCE - RAPATRIEMENT- INTERRUPTION**

Nous proposons une assurance multirisques. Elle est facturée séparément (3,9 % du coût du voyage). Ce contrat d'assurance est souscrit auprès de MMA Europ Assistance.

Les garanties détaillées et les exclusions sont portées sur le fascicule : Assistance – Annulation – Interruption de séjour Open Odyssée Vagabondages n° 58 223 429 joint à votre dossier.

Il est disponible sur [www.espace-evasion.com](http://www.espace-evasion.com) ou sur simple demande.

Attention, ce contrat s'adresse uniquement aux personnes dont le domicile principal est situé en France, dans un autre pays de l'Union Européenne, ou en Suisse.

### **L'Assurance Annulation**

La garantie de l'assuré prend effet dès son inscription et cesse lors de son départ.

Les évènements garantis sont :

- Maladie, accident ou décès
- La mutation professionnelle, la modification ou le refus des dates de congés payés du fait de l'employeur
- Vol de la carte d'identité, du passeport
- ...

Les frais d'annulation restant à votre charge vous seront remboursés par l'assureur, déduction faite de franchise, 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.

Dans les cas de mutation professionnelle, de modification ou de refus des dates de congés payés, de vol de la carte d'identité ou du passeport, une franchise de 20 % est applicable avec un minimum de 30 € par personne.

Dans les autres cas, une franchise de 30 € par personne est déduite par l'assureur.

### **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, Interruption de Séjour :**

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

### **Les évènements garantis par notre contrat souscrit pour vous auprès d'Europ Assistance sont :**

- les frais de recherche et secours en montagne jusqu'à un plafond de 15 300 €,
- le rapatriement avec assistance en cas d'atteinte corporelle grave,
- les frais médicaux complémentaires à l'étranger,
- l'assistance en cas de décès,
- l'avance sur caution pénale à l'étranger,
- la prise en charge d'honoraires d'avocats à l'étranger jusqu'à un plafond de 3 100 €,
- l'assistance en cas de perte ou vol de papiers,
- l'interruption de séjour jusqu'à un plafond de 8000 € par assuré,
- ...

Nous déclinons toute responsabilité en cas de difficulté avec votre assureur 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 nous fournir une attestation et nous signer une décharge. 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 MOISY LE GRAND Cedex

Assurance responsabilité civile professionnelle : MMA Mutuelles du Mans Assurances –  
SarL SAGA – BP 27 – 69921 OULLINS Cédex