RANDO & THALASSO EN PAYS BIGOUDEN

Séjour de randonnée accompagnée
Séjour en étoile - 7 jours / 6 nuits - Bretagne

Mise à jour : 12/11/2026

À l'extrémité ouest de la Bretagne, là où la terre s'avance dans l'océan comme une proue, s'étend un territoire d'une rare intensité : le **Pays Bigouden** et le **Cap Sizun**. Un bout du monde balayé par les vents, où les falaises de granit plongent dans l'Atlantique, où les ports de pêche gardent la mémoire des grandes épopées sardinières, où les villages de granit blanc semblent avoir poussé du sol même. Ici, la lumière est particulière - changeante, vive, parfois tempétueuse, toujours singulière. Un territoire qui a inspiré peintres et poètes, et qui se donne pleinement à ceux qui prennent le temps de marcher sur ses sentiers côtiers.

Pendant une semaine, cap sur **Douarnenez**, port historique niché au fond de l'une des plus belles baies. Chaque journée est une invitation à explorer un nouveau visage de la pointe bretonne : les grandes plages de **Plomarc'h** et les vestiges gallo-romains de ses cuves à garum, le **Pays Bigouden-Cap Sizun** et sa cité médiévale de **Pont-Croix**, les falaises vertigineuses de la **Pointe du Raz** et de la **Pointe du Van**, les ruelles dorées de **Locronan** (classé parmi les Plus Beaux Villages de France), ou encore le **Pays du Porzay** au fond de la baie. Des randonnées douces et accessibles (3h à 3h30 par jour, dénivelés modérés), portées par le souffle de l'océan, où la marche devient contemplation.

Votre camp de base pour la semaine, c'est l'**hôtel Valdys Thalasso & Spa - L'Escale Marine**, idéalement situé face à la superbe plage des **Sables Blancs** et directement relié au **centre de thalassothérapie**. Un vrai cocon marin, pensé pour que chaque fin de journée devienne un rituel de bien-être : piscine d'eau de mer chauffée à 31°, bains à remous, hammam, sauna, rivière de marche en eau chaude et froide, terrasse avec vue mer… Un accompagnateur de randonnée, fin connaisseur de la Bretagne, vous guide tout au long du séjour, partageant avec passion ses histoires de côtes, de

légendes et de traditions bretonnes. Une parenthèse rare, où l'effort de la marche et la douceur du bain s'équilibrent naturellement, dans une ambiance conviviale et chaleureuse.

... bienvenue chez Canopée Voyages

PROGRAMME

Jour 1 : Arrivée à Douarnenez
Rendez-vous à partir de **18h** à l'hôtel **Valdys Thalasso & Spa – L'Escale Marine**, face à la plage des Sables Blancs. Pour celles et ceux qui viennent en train, rendez-vous à **16h45** à la gare SNCF de Quimper, pour un transfert en option jusqu'à l'hôtel. Installation dans les chambres, premier contact avec l'ambiance marine du lieu, puis présentation du séjour par votre accompagnateur autour d'un dîner convivial.

Jour 2 : La Baie de Douarnenez et le village de Plomarc'h
Court transfert en matinée pour un départ face à l'**immense Baie de Douarnenez**, classée parmi les Plus Belles Baies du Monde. La marche commence par les grandes plages et l'ancien **village de Plomarc'h**, qui recèle encore des trésors du passé — lavoirs anciens et vestiges des **cuves à garum**, l'un des plus grands sites industriels gallo-romains du nord de l'Europe.
Nous rejoignons ensuite le **sentier côtier** et le **"Port-Musée"**, où s'exposent fièrement quelques vieux gréements. Retour à Tréboul par la côte, puis accès libre à l'**espace Spa marin** de la thalasso en fin de journée.

3h de marche – D+ 250 m / D- 250 m.

Jour 3 : Pont-Croix et la ria du Goyen
Après un court transfert jusqu'à **Pont-Croix**, cité médiévale et **Petite Cité de Caractère de Bretagne**, nous prenons le temps de flâner dans ses ruelles où l'architecture des bâtiments témoigne de l'intensité de la vie économique de cette ancienne ville de foires.
Nous longeons ensuite la **ria du Goyen** par le chemin des douaniers. Un aber au passé maritime riche, où le paysage change avec les marées, abritant Aigrettes garzettes, Hérons cendrés, Tadornes de Belon… La marche s'achève sur le littoral sauvage d'**Audierne**, ville portuaire au passé maritime riche, que nous traversons tranquillement. Retour à l'hôtel et accès libre à l'espace Spa marin.
3h30 de marche – D+ 150 m / D- 150 m.

Jour 4 : Pointe du Raz - Pointe du Van
Transfert matinal jusqu'à la **Pointe du Raz**, site emblématique et classé Grand Site de France. Randonnée côtière spectaculaire jusqu'à la **Pointe du Van**, en longeant l'une des plus belles côtes rocheuses de Bretagne. Par temps clair, vue imprenable sur le **Raz de Sein**, l'**île de Sein** et le célèbre **phare d'Ar Men**, planté au large sur sa roche battue par les vagues.
Une randonnée mémorable, à la "**proue du continent européen**", où l'océan se déchaîne à vos pieds et où la lumière atlantique prend toute sa dimension. Retour à l'hôtel et accès libre à l'espace Spa marin.
3h30 de marche – D+ 370 m / D- 360 m.

Jour 5 : Locronan et la Montagne de Locronan
Court transfert jusqu'à **Locronan**, l'un des Plus Beaux Villages de France, avec ses maisons aux superbes façades de granit et son église Saint-Ronan. Petite marche dans un paysage forestier et bucolique en direction de la **Montagne de Locronan** (285 m), point culminant du massif.
Depuis le sommet, panorama exceptionnel sur le **Pays du Porzay**, la **Baie de Douarnenez** et la **presqu'île de Crozon**. Sur le chemin du retour, nous suivons les traces du célèbre **pardon de la Troménie** et ses nombreuses légendes qui animent encore le lieu. Visite du village de Locronan, puis retour à l'hôtel et accès à l'espace Spa marin.
3h de marche – D+ 200 m / D- 250 m.

Jour 6 : Boucle de Tréboul - Pointe de Leydé et Roches Blanches
Belle randonnée au départ de l'hôtel, le long des **falaises du Pays Bigouden – Cap Sizun** en surplomb de la **Baie de Douarnenez**. Nous longeons la **Pointe de Leydé** et les **Roches Blanches**, intarissables sources d'inspiration pour de nombreux artistes au fil des siècles.

Retour à Tréboul par le **manoir de Tréota** et la belle allée couverte de **Lesconil**, mégalithe discret qui rappelle l'ancienneté de ce territoire. Dernier accès à l'espace Spa marin pour clôturer en douceur cette semaine de marche et de bien-être.
3h30 de marche – D+ 134 m / D- 377 m.

Jour 7 : Dispersion
Fin de séjour après le petit-déjeuner. Transfert à la gare SNCF de Quimper (en option et sous réserve de disponibilité) pour une arrivée à Quimper vers **9h30-9h45**. Et déjà, l'envie de revenir arpenter cette pointe bretonne où la terre se perd dans l'océan.

A LIRE IMPERATIVEMENT:
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 tels que les conditions climatiques peuvent en modifier le déroulement. Des décisions de modification du séjour (modification de tracé ou transfert entre les hébergements) peuvent être prises au fil des jours par l'organisateur (direction et/ou accompagnateur), responsable de ce voyage.
Nous attirons votre attention sur le fait que ce séjour se déroule en zone de montagne. Il est donc nécessaire que chacun des participants en ai conscience tant au niveau du respect de l'environnement et des habitants mais surtout concernant le niveau d'engagement que cela nécessite. Il est donc indispensable de se préparer à ce type de séjour et d'informer « Canopée» de toutes problématiques liées à la santé des participants

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

ACCUEIL

Rendez-vous le 1er jour à partir de **18h** à l'**Hôtel Valdys Thalasso & Spa – L'Escale Marine**, à Douarnenez (29), face à la plage des Sables Blancs.
En cas de retard le jour même, merci de prévenir directement l'hôtel ou notre agence.

SI VOUS VENEZ EN TRAIN:

TRAJET ALLER :

1. Arrivée en **GARE SNCF DE QUIMPER**.
2. Rendez-vous à **16h45** à la gare pour un **transfert groupé jusqu'à l'hôtel** (option : 12 € par personne, sous réserve de disponibilité, places limitées).

Veuillez programmer votre trajet en train pour arriver à la gare de Quimper **avant 16h30**. Possibilité de mettre vos bagages en consigne au bistrot Le Derby, en face de la gare SNCF, pour prendre le temps de flâner dans Quimper (règlement sur place).

TRAJET RETOUR :

Le jour 7, après le petit-déjeuner, **transfert à la gare SNCF de Quimper** (en option et sous réserve de disponibilité, 12 € par personne) pour une arrivée à Quimper vers **9h30-9h45**.

SI VOUS VENEZ EN VOITURE:

Afin de prévoir votre trajet, nous vous conseillons de vous renseigner sur votre itinéraire auprès des différents sites de calcul de trajet sur internet.
Point de rendez-vous : 18h à l'**Hôtel Valdys Thalasso & Spa – L'Escale Marine**, Douarnenez.
Depuis Paris / Nord : Autoroute A11 puis A81 jusqu'à Rennes, puis N165 direction Quimper, puis Douarnenez.
Depuis Lyon / Sud-Est : A89 jusqu'à Nantes, puis N165 direction Quimper, puis Douarnenez.
Depuis Montpellier / Sud : Rejoindre Bordeaux, puis Nantes et Quimper via la N165.
Depuis Rennes : N165 direction Quimper, puis Douarnenez (environ 2h30).
Stationnement : parking de l'hôtel à **5 € par jour** (à réserver et à régler sur place auprès de la réception), ou possibilité de stationner gratuitement dans le quartier autour de l'hôtel.

DISPERSION

Le jour 7, après le petit-déjeuner. Pour celles et ceux venus en train, un transfert vers la gare de Quimper est prévu (en option) pour une arrivée à **9h30-9h45**.

NIVEAU

1/5 - Niveau facile

Convient aux débutants ou aux familles. Les randonnées et activités sont courtes (environ 2 à 4 heures par jour), avec peu de dénivelé (jusqu'à 300 mètres). Les sentiers sont bien balisés, peu techniques et ne demandent pas de condition physique particulière. C'est idéal pour découvrir la marche en pleine nature à un rythme tranquille.

HEBERGEMENT

6 nuits à l'Hôtel Valdys Thalasso & Spa – L'Escale Marine ???, situé à moins de **2 minutes à pied de la plage des Sables Blancs**. L'hôtel dispose de chambres spacieuses et est **directement relié au centre de thalassothérapie** — un vrai confort pour profiter pleinement des installations sans avoir à sortir.

Les petits-déjeuners et les dîners sont pris au **restaurant de l'hôtel 4? Valdys Thalasso & Spa – La Baie**, avec sa vue imprenable sur la mer.
Hébergement en **chambre double**. Possibilité de **chambre individuelle** en option (supplément à régler à l'inscription), ou de chambre à partager pour les personnes s'inscrivant seules.
En option : surclassement en hôtel 4? à l'Hôtel Valdys Thalasso & Spa – La Baie, situé face à la plage des Sables Blancs. Pour un surclassement avec une chambre vue mer, nous consulter. Les personnes s'inscrivant seules doivent obligatoirement prendre une chambre individuelle en cas de surclassement.
L'ESPACE AQUA-DÉTENTE DE LA THALASSO(inclus dans le séjour)
5 accès à l'espace aqua-détente, du lundi au vendredi, jusqu'à 18h45 :

- **Piscine d'eau de mer chauffée à 31°** (température idéale pour masser et relaxer naturellement le corps), avec geysers, cols de cygne, jets sous-marins et bains à remous
- **Rivière de marche** en eau chaude et froide
- **Bains à remous**
- **Hammam**
- **Sauna**
- **Solarium**
- **Salle de cardio-training**
- **Terrasse avecvue mer**
-

EN OPTION : PROGRAMME THALASSO
5 soins individuels répartis sur 5 après-midi (lundi au vendredi, à partir de 15h30) — planning défini par le centre de thalasso. Option : **275 € par personne**.
Les soins proposés comprennent :

- **Modelage zen** (20 min)
- **Hydrorelax** (15 min)
- **Pluie marine** (15 min)
- **Bain hydromassant** aux cristaux de mer ou gelée d'algues (15 min)
- **Enveloppement reminéralisant aux algues** (20 min)

Équipement à prévoir : un ou deux maillots de bain, bonnet de bain (obligatoire), sandales de piscine. L'institut marin fournit peignoir et serviette.
IMPORTANT : Nous recommandons de vérifier votre aptitude médicale aux soins de thalassothérapie. Un bilan de santé peut être effectué sur place à votre demande en début ou en fin de séjour (environ 30 €, non remboursés par la Sécurité sociale).

REPAS:
Pension complète du **dîner du jour 1 au petit-déjeuner du jour 7**.

- **Petits-déjeuners et dîners** : pris au restaurant de l'hôtel 4? La Baie, avec vue sur la mer. Cuisine soignée, mettant en valeur les produits de la mer et le terroir breton.
- **Pique-niques** pour les randonnées : préparés ou à prévoir selon la formule.

Boissons non incluses dans le forfait.
En cas d'intolérance alimentaire ou de régime particulier, merci de nous en informer impérativement avant votre arrivée.

TRANSFERTS INTERNES
Les transferts vers les différents sites de randonnée sont assurés dans le cadre du séjour — tous les déplacements nécessaires au programme des randonnées sont inclus.

PORTAGE DESBAGAGES
Pas de transport de bagages.

VOS BAGAGES:

- 1 sac de voyage souple ou rigide pour contenir les affaires. Pour la sécurité du personnel, merci de prévoir un bagage de 10kg maximum ou de taille maximum de **80cm x 40cm x 40cm**.
- 1 **sac à dos de 35 litres minimum**, muni d'une ceinture ventrale pour les journées de randonnée.

GROUPE
De 5 à 13 voyageurs.

ENCADREMENT
Accompagnateur en montagne diplômé d'Etat, connaissant le massif. Professionnel de la montagne, il s'engage à :
- Gérer au mieux le déroulement de votre randonnée en toute sécurité : choix de l'itinéraire, rythme de progression, logistique, santé et adaptation aux aléas météorologiques.
- Assurer la dynamique et la cohésion du groupe.
- Vous faciliter l'approche du milieu du littoral marin et vous faire partager avec passion ses connaissances pour la nature.
- Etre disponible et à votre écoute.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR
POUR LA RANDONNEE:
Il s'agit là de faire preuve avant tout de bon sens en fonction de la saisonnalité sur laquelle vous vous êtes inscrits.
De façon générale, éviter le coton qui retient l'humidité près du corps (et sèche difficilement) au profit de matières synthétiques adaptées.

- pantalon de toile - shorts - T-shirts
- 4 à 5 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 ou une casquette
- 1 maillot de bain
- 1 paire de chaussures de randonnée (avec membrane imperméable et respirante 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 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)
- mouchoirs en papier
- 1 lampe frontale pour la randonnée nocturne
- 1 pochette pour contenir vos papiers et valeurs : passeport ou carte d'identité, contrat d'assurance, carte vitale, 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, Antisapsmodique, 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'ETAPE:

- tenues de rechange et chaussures confortables
- boules "Quies" ou bouchons d'oreilles "Ear"
- affaires de toilette minimum. Privilégier savon, gel douche et shampooing 100% biodégradable.
- 1 ou 2 maillots de bain
- Bonnet de bain obligatoire
- Sandales de piscine

POUR LES PIQUE-NIQUES:

- 1 gourde de 2L et/ou une bouteille thermos ou camel bag. Boire est indispensable en randonnée.
- 1 couteau pliant type couteau suisse + couverts + gobelet.
- 1 boite type « tupperware » avec couvercle pour les pique-niques.
-

LE PRIX COMPREND

- l'hébergement en pension complète du dîner du jour 1 au petit déjeuner du dernier jour en hôtel ***
- L'accès à l'**espace Aqua Détente** du centre de thalassothérapie (5 accès)
- Les **transferts** nécessaires au programme des randonnées
- l'encadrement

LE PRIX NE COMPREND PAS

- **le trajet ALLER / RETOUR de votre domicile au lieu de stationnement des véhicules**
- **le transfert du J1 et du J7 depuis la gare SNCF de Quimper**
- **les boissons**
- **les dépenses personnelles**
- **les assurances: annulation voyage (4% du montant du séjour). responsabilité civile obligatoire.**

POUR EN SAVOIR PLUS

LE TERRITOIRE :
Le **Pays Bigouden** et le **Cap Sizun** forment l'extrémité occidentale de la Bretagne, à la pointe du Finistère. Terre de légendes, de pardons et de traditions maritimes vivaces, c'est aussi l'un des plus beaux littoraux de France : falaises de granit, plages immenses, phares emblématiques (Ar Men, Tévennec), pointes battues par l'océan (Pointe du Raz, Pointe du Van), rias sinueuses et villages de pierre blanche qui fascinent depuis des siècles peintres, écrivains et photographes.
Douarnenez, ancienne capitale de la sardine, est l'un des grands ports historiques de Bretagne — la **ville des Penn Sardin**, où les conserveries et la pêche ont façonné toute une culture populaire. Aujourd'hui encore, le Port-Musée et les quais racontent cette grande épopée maritime. La **Baie de Douarnenez**, dans laquelle Douarnenez se niche, est classée parmi les **Plus Belles Baies du Monde**.

LE CLIMAT :
Climat océanique tempéré, particulièrement doux pour une destination si septentrionale. Les températures restent agréables d'avril à octobre (15-22°C en journée), avec des hivers doux et des étés jamais caniculaires. La **lumière atlantique** y est particulièrement remarquable — changeante, lumineuse, souvent spectaculaire au lever et au coucher du soleil. Prévoir toujours une veste imperméable : les averses peuvent être brèves mais franches, et font partie intégrante du charme breton.