BIEN-ÊTRE ET RANDONNÉE DANS LE FINISTÈRE SUD

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

Mise à jour : 09/12/2024

Embarquez pour un séjour inoubliable d'une semaine en Bretagne, au cœur de Douarnenez, et vivez une expérience unique alliant bien-être et randonnée le long des côtes bretonnes. Imaginez-vous parcourant les sentiers escarpés, respirant l'air iodé au bord de l'océan, et admirant la vue imprenable depuis les falaises. Ce voyage vous mène à travers des paysages époustouflants qui semblent être aux confins du monde, notamment le pays Bigouden, le Cap Sizun, et la mythique Pointe du Raz. Votre hébergement sera un hôtel 2 étoiles confortable, bénéficiant d'un accès direct à un centre de thalassothérapie pour une relaxation optimale après vos journées d'exploration. Douarnenez, ville de caractère, vous ouvre ses portes avec son charmant port de pêche, ses fameux Penn Sardin, et vous offre une plongée dans l'histoire à Locronan, l'un des plus beaux villages de France, niché au pied de sa montagne. Ne manquez pas de découvrir le pays du Porzay, un joyau situé au fond de l'une des plus belles baies du monde, pour compléter cette échappée belle vers un bien-être total.

L'ETAT D'ESPRIT CANOPEE:
Vous vous préparez à nous suivre sur un de nos voyages d'aventure. Derrière cette fiche technique se cache un travail d'équipe et une véritable culture du voyage que nous tenons à partager avec vous.
Nos objectifs sont de tenter de vous faire découvrir des régions en y apportant nos touches personnelles, celles de découvrir des territoires sauvages, des hébergements locaux et petits hameaux qui se fondent dans les massifs. Il s'agit aussi de développer sur ces territoires l'emploi que ce soit directement pour le biais de l'embauche ou par le choix de prestataires locaux qui sont, à nos yeux, les référents de leur territoire. Aussi vous faire découvrir la faune et la flore. Les

rencontres humaines sont, sans aucun doute, pour nous, le point primordial de nos voyages. Elles sont la clef de voûte de la transmission du savoir et de l'épanouissement personnel afin que vous repartiez de nos séjours la tête remplie d'étoiles.
Vous venez donc, avec nous, pour découvrir ces valeurs, vous ouvrir à ce partage et vous immerger dans ces territoires qui n'attendent de vous que la curiosité et le respect.

... Bienvenue chez Canopée Voyages

PROGRAMME

Jour 1:
A 18h, accueil à l'hôtel de Douarnenez et présentation du séjour par votre accompagnateur.
A noter : les personnes arrivant par train ont la possibilité de réserver en option (et sous réserve de disponibilité) le transfert entre la gare SNCF de Quimper et l'hôtel ; dans ce cas, le rendez-vous est à 16h45.

Jour 2:
En début de matinée, transfert. Superbe panorama sur l'immense baie de Douarnenez. Début de la marche le long des grandes plages. L'ancien village de Plomarc'h recèle encore des trésors du passé tels ses lavoirs ou encore ses cuves à garum qui forment aujourd'hui un des plus grands sites industriels gallo-romains du nord de l'Europe. Nous rejoignons ensuite par le sentier côtier le "port-musée" où s'exposent fièrement quelques vieux gréements (visite des bateaux non incluse). Retour à Tréboul par Ploaré. Accès à l'espace Spa marin de la thalasso.
Temps de marche: 3h. D+ 250m / D-250m

Jour 3:
Après un court transfert à Pont-Croix, cité médiévale, où l'architecture des bâtiments témoigne de l'intensité de la vie économique de cette ancienne ville de foires, nous longeons la ria du Goyen par le chemin des douaniers. Dans cet aber au passé maritime riche, où le paysage, entre terre et mer, change avec les marées, s'abritent les Aigrettes Garzettes, les Hérons cendrés, les Tadornes de Belon... La marche s'achève sur le littoral sauvage d'Audierne, que nous traversons, une ville portuaire au passé maritime riche. Accès à l'espace Spa marin de la thalasso.
Temps de marche: 3h30. D+ 150m / D- 150m

Jour 4:
Le matin, transfert à la pointe du Raz puis randonnée côtière jusqu'à la Pointe du Van. Panorama sur le Raz de Sein, l'île de Sein et, par temps clair, le phare d'Ar Men. Une randonnée spectaculaire à la proue du continent européen ! Accès à l'espace Spa marin de la thalasso.
Temps de marche: 3h30. D+ 370m / D- 360m

Jour 5:
Transfert. Balade dans un paysage forestiers et bucolique. De la montagne de Locronan, nous découvrons un superbe panorama sur le pays du Porzay, la baie de Douarnenez et la presqu'île de Crozon. Petite randonnée sur les traces du pardon de la Troménie et de nombreuses légendes. Visite de Locronan, l'un des plus beaux villages de France avec ses maisons aux belles façades de granit et l'église Saint-Ronan. Accès à l'espace Spa marin de la thalasso.
Temps de marche: 3h. D+ 200m / D- 250m

Jour 6:
Randonnée le long des falaises du pays Bigouden-Cap Sizun en surplomb de la Baie de Douarnenez : la pointe de Leydé et les Roches Blanches, intarissables sources d'inspiration pour de nombreux artistes. Retour à Tréboul par le manoir de Tréota et l'allée couverte de Lesconil. Accès à l'espace Spa marin de la thalasso.
Temps de marche: 3h30. D+ 200m / D- 200m

Jour 7:
Fin du 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.

Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction.

Aussi, des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté tels que les conditions climatiques et l'enneigement peuvent en modifier le déroulement. Des décisions de modification du séjour (modification de tracé par exemple) peuvent être prises au fil des jours par l'organisateur, responsable de ce voyage. Nos guides et accompagnateurs sauront d'autant mieux gérer ces aléas, si chacun garde sa bonne humeur.
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
Rendez vous le J1, le dimanche, à 16h45 à la gare SNCF de Quimper ou directement à l'hôtel à partir de 17h30.

SI VOUS VENEZ EN TRAIN:
Le rendez vous est à la gare SNCF de Quimper à 16h45. Transfert (24€ A/R par personne) juqu'à l'hôtel.

SI VOUS VENEZ EN VOITURE:
rendez vous à l'hôtel** L'Escale Marine à Douarnemez à partir de 17h30. Parking gratuit dans la rue ou parking surveillé de l'hôtel (30€ la semaine).

DISPERSION
Après le petit-déjeuner. Transfert à la gare SNCF de Quimper (en option et sous réserve de disponibilité) pour une arrivée à Quimper à 9h30/9h45.

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
2/5 - Niveau Modéré
Ces randonnées s'adressent à des randonneurs en bonne condition physique, sans être des sportifs aguerris. Les étapes durent entre 4 et 6 heures par jour, avec un dénivelé compris entre 300 et 750 mètres. Les chemins peuvent comporter quelques passages plus techniques ou escarpés, mais restent accessibles à toute personne habituée à marcher régulièrement.

HEBERGEMENT
L'hôtel propose 2 catégories d'hébergement :

- 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 thalasso. Les petits-déjeuners et les dîners seront pris au restaurant de l'hôtel **** Valdys Thalasso & Spa - La Baie avec sa vue imprenable sur la mer. Possibilité de chambre individuelle ou de chambre à partager pour les personnes s'inscrivant seules.

- 6 nuits à **l'hôtel **** Valdys Thalasso & Spa - La Baie**, situé face à la plage des Sables Blancs. Le surclassement en **** est en option et sous réserve de disponibilité. L'hôtel est

directement relié au centre de thalasso. Pour un surclassement avec une chambre vue mer, nous contacter. Les personnes s'inscrivant seules doivent obligatoirement prendre une chambre individuelle en cas de surclassement.

TRANSFERTS INTERNES

Transfert organisé durant les journées de randonnée par nos soins.

PORTAGE DESBAGAGES

Le portage consiste uniquement au transport des affaires de la journée et du pique-nique.

GROUPE

De 4 à 13 personnes.

ENCADREMENT

Accompagnateur en montagne diplômé d'Etat, connaissant parfaitement le territoire. 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, adaptation aux aléas météorologiques.
- assurer la dynamique et la cohésion du groupe.
- vous faciliter l'approche du milieu de la randonnée et vous faire partager avec passion ses connaissances pour la nature.
- être 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.

- un sac à dos avec ceinture ventrale de 35L environ
- 2 ou 3 polaires
- une doudoune
- une veste impermeable ou une cape de pluie couvrant le randonneur et le sac à dos. Si vous avez des survêtements très techniques, 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...
- pantalon de toile - shorts - T-shirts
- 6 paires de chaussettes de randonnée
- 1 chapeau de soleil ou une casquette
- 1 maillot de bain et 1 serviette 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 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..
- 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, crème solaire haute protection pour la peau et les lèvres, crème hydratante type Biaffine (coups de soleil et brûlures), crème ou spray antimoustique...

POUR L'ETAPE:

- tenues de rechange et chaussures confortables
- boules "Quies" ou bouchons d'oreilles "Ear"
- un maillot de bain, un bonnet de bain (obligatoire), des sandales de piscine. L'institut marin fournit peignoir et serviette.
- affaires de toilette minimum + serviette de toilettes Privilégier savon, gel douche et shampooing 100% biodégradable.

POUR LES PIQUE-NIQUES:

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

BAGAGES:

- 1 sac de voyage souple pour contenir les affaires de rechange.
- 1 sac à dos de 35 litres minimum, muni d'une ceinture ventrale pour les journées de randonnée.

DATES ET PRIX

Les réservations de prestations supplémentaires doivent se faire à l'inscription.

OPTION thalasso: 245€ par personne

- 5 soins individuels répartis sur 5 après-midi (à partir de 15h30). Le planning des soins sera défini par le centre de thalasso.
- modelage zen (20 min) : le modelage est un "massage" pratiqué par une esthéticienne, le terme de "massage" étant réservé au masseur-kinésithérapeute.
- hydrorelax (15 min) : allongé(e) sur un matelas souple sous lequel est propulsée de l'eau chaude, votre corps se relâche sous les mouvements ondulatoires produits par les jets à pression modulable. Effet relaxant optimal !
- pluie Marine (15 min) : en position allongée, massage relaxant d'une pluie d'eau de mer. Ce soin de relaxation, favorise la microcirculation grâce a` une pluie d'eau de mer chaude. Détendez-vous avec ce soin anti-stress aux vertus micro-circulatoires. En plus d'activer la micro-circulation grâce a` l'impact des gouttelettes sur votre peau, ce soin boostera également votre organisme en oligo-éléments et en minéraux.
- bain hydromassant aux cristaux de mer ou gelée d'algues (15 min): des milliers de bulles d'air et jets d'eau sont injectés dans une eau de mer à 34° pour stimuler la circulation du sang et favoriser la reminéralisation de l'organisme. Ce bain est enrichi aux cristaux de mer ou à la gelée d'algues : grand moment de détente en vu !
- enveloppement reminéralisant aux algues (20 min) : ce soin active la sudation et permet l'élimination des toxines. C'est le reminéralisant général par excellence.

LE PRIX COMPREND

- l'hébergement en pension complète en hôtel *** (directement relié à la thalasso) du dîner du J1 au petit déjeuner du J7 sur la base d'une chambre double dans l'hôtel***,
- les frais d'organisation et d'encadrement,
- l'accès à l'espace Aqua Détente du centre de thalassothérapie (libre accès tous les jours à l'espace aqua-détente du centre de thalasso jusqu'à 18h45: piscine d'eau de mer chauffée à 31° (température idéale pour masser et relaxer naturellement votre corps) avec geysers, cols de cygne, jets sous-marins et jacuzzi, rivière de marche en eau chaude et froide, hammam, sauna, solarium, salle de cardio-training)
- les transferts de personnes nécessaire au programme des randonnées.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- **le trajet depuis votre domicile au lieu de rendez-vous et retour,**
- **les dépenses personnelles,**
- **les boissons dans et en dehors de l'hébergement,**
- **les soins de bien-être non prévus au programme,**
- **le transfert A/R de la gare de Quimper,**
- **les assurances: annulation voyage (4% du montant du séjour). Responsabilité civile obligatoire.**