

## Bretagne, Roscoff et l'île de Batz



### *PRESENTATION*

Séjour Randonnée accompagné en étoile en hôtel\*\*\*

7 jours / 6 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 à l'Institut Rockroum. Une côte sauvage où la mer compte d'innombrables rochers et îlots.

#### **Nos points forts :**

- Cette région bretonne au 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

# PROGRAMME

## Jour 1 :

Rendez-vous avec votre accompagnateur à 18 h à l'hôtel aux Tamaris de Roscoff. Présentation du séjour par votre accompagnateur.

## Jour 2 : Saint-Pol-de-Léon - Roscoff

Départ de l'hôtel pour rejoindre la ville de Saint-Pol-de-Léon et sa cathédrale par le sentier côtier en passant par la pointe Saint-Jean et la Grande Grève. Retour à Roscoff.

Accès en fin de journée à l'espace Aqua Détente du centre de thalasso situé à 150 m de l'hôtel (piscine, hammam, jacuzzi...). Soins individuels pour les personnes ayant choisi cette option.

**Montée 150 m - Descente 120 m - 11 km - 3h de marche effective.**

## Jour 3 : 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.

Accès en fin de journée à l'espace Aqua Détente du centre de thalasso (piscine, hammam, jacuzzi...).

**Montée 200 m - Descente 200 m - 12 km - 4h de marche effective.**

## Jour 4 : Santec - Roscoff

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

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.

**Montée 150 m - Descente 150 m - 12 km - 3h30 de marche effective.**

## Jour 5 : 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.

Accès en fin de journée à l'espace Aqua Détente du centre de thalasso (piscine, hammam, jacuzzi...).

**Montée 150 m - Descente 150 m - 12 km - 3h30 de marche effective.**

## **Jour 6 : Sibiril - 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.

*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.*

**Montée 50 m - Descente 50 m - 12 km - 3h30 de marche effective.**

## **Jour 7 :**

Fin du séjour après le petit déjeuner à l'hôtel à Roscoff.

## **COMPLEMENT DE PROGRAMME**

**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.

# FICHE PRATIQUE

## ACCUEIL

Le dimanche à 18 h à l'hôtel de Roscoff. Une convocation vous sera envoyée une dizaine de jours avant le départ pour vous préciser les coordonnées de l'hôtel et de l'accompagnateur.

## DISPERSION

Le samedi matin après le petit-déjeuner à l'hôtel

## NIVEAU

### 1 chaussure

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

## HEBERGEMENT

### Hébergement et restauration

6 nuits en hôtel 3\* à Roscoff avec vue sur l'île de Batz. Pension complète avec pique-nique le midi et dîners aux restaurants à proximité de l'hôtel dont un soir en crêperie.

Possibilité de s'inscrire en chambre individuelle sur ce séjour.

Pour ce séjour sont prévues des chambres avec vue sur cour. Il est possible de demander des chambres vue sur mer avec supplément et sous réserve de disponibilité au moment de la réservation, aucune modification ne pourra être effectuée sur place.

## PORTAGE DES BAGAGES

Votre sac à dos contient le pique-nique et les affaires pour la journée.

## GROUPE

De 6 à 15 personnes

## 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)
- Une 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 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)
- Un sur-pantalon imperméable (toute saison)
- 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
- Une serviette de bain pour se rendre à l'espace forme de la thalasso (pour les personnes n'ayant pas pris l'option soins) - 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
- 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 avec embouts en caoutchouc, 1 paire de jumelles, appareil photos, ...

### Bagages

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

- 1 sac à dos de 30 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 les affaires de la semaine (attention, il ne doit pas dépasser 15 kg).

## DATES ET PRIX

### DATES ET PRIX

Date de début	Date de fin	Etat	Chambre 2 personnes non mixte
14/08/2022	20/08/2022	Complet	1030 euros
21/08/2022	27/08/2022	Complet	1030 euros
28/08/2022	03/09/2022	Complet	1030 euros
11/09/2022	17/09/2022	Complet	995 euros
18/09/2022	24/09/2022	Complet	995 euros
25/09/2022	01/10/2022	Confirmé	995 euros
02/10/2022	08/10/2022	Confirmé	955 euros
23/10/2022	29/10/2022		955 euros

Libelle	Prix
Chambre Single	235
Option Thalasso 1	215
Option thalasso 2	250
Option thalasso 3	275
Chambre Single	235
Option Thalasso 1	215
Option thalasso 2	250
Option thalasso 3	275
Chambre Single	235
Option Thalasso 1	215
Option thalasso 2	250
Option thalasso 3	275
Chambre Single	215
Option Thalasso 1	215
Option thalasso 2	250
Option thalasso 3	275
Chambre Single	215
Option Thalasso 1	215
Option thalasso 2	250
Option thalasso 3	275
Chambre Single	215
Option Thalasso 1	215
Option thalasso 2	250
Option thalasso 3	275

Chambre Single 175  
Option Thalasso 1 215  
Option thalasso 2 250  
Option thalasso 3 275  
Chambre Single 175  
Option Thalasso 1 215  
Option thalasso 2 250  
Option thalasso 3 275

### **Options : tarifs en fonction de la période : nous contacter**

Thalasso 1 (6 soins individuels)	215 €
Thalasso 2 ( 5 soins individuels + massage zen)	250 €
Thalasso 3 (4 soins individuels + massage zen + massage sérénité)	275 €

### **Supplément chambre individuelle**

De 215€ à 235€ selon période.

## **LE PRIX COMPREND**

- L'hébergement dans un hôtel 3\* à Roscoff en chambre de 2 personnes, en pension complète
- L'accès à l'espace Forme Aqua détente du lundi au vendredi
- La traversée pour l'île de Batz
- Les transferts
- L'encadrement par un accompagnateur connaissant bien la région

## **LE PRIX NE COMPREND PAS**

- Le trajet aller-retour depuis votre domicile
- Les boissons
- Les visites non mentionnées
- Les assurances
- Les trois formules soins (en option)
- Le supplément chambre individuelle (en option)



# POUR EN SAVOIR PLUS

## DESCRIPTION

### ADRESSES UTILES

Itinéraire : [www.viamichelin.fr](http://www.viamichelin.fr)

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

Co-voiturage : [www.covoiturage.fr](http://www.covoiturage.fr) [www.123envoiure.com](http://www.123envoiure.com) [www.allostop.net](http://www.allostop.net)

# Thalassothérapie

## DESCRIPTION

Ce programme vitalité allie randonnée et soins au centre de thalassothérapie de Roscoff situé à seulement 150m de l'hôtel.

L'accès à l'espace Spa marin est inclus dans le tarif. Si vous souhaitez approfondir l'aspect détente, vous pouvez choisir l'option thalasso n°1, n°2 ou n°3

### 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) :

- Une piscine de natation d'eau de mer chauffée à 31° (température idéale pour masser et relaxer naturellement votre corps)
- Une piscine ludique avec geysers, cols de cygne, jets sous-marins et jacuzzi
- Un hammam
- Un sauna
- Un solarium
- Une grotte à sel
- Une tisanderie
- 2 jacuzzi extérieurs
- Une salle cardio-training vue sur mer avec équipement connectés dernière génération
- Une 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.
- **Application 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.
- **Phlébotone :** alternance de bains chauds et froids permettant de relaxer les pieds.

### **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'algotherapie 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 ou Phlébotone

Les soins seront sélectionnés par le centre de thalasso.

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

### **Option thalasso n°3 (4 soins d'hydrothérapie + 1 massage zen + 1 massage sérénité) :**

Programme de 6 soins individuels répartis sur 3 jours (soit 2 soins par jour) :

- 4 soins d'hydrothérapie et d'algotherapie 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 ou Phlébotone

Les soins seront sélectionnés par le centre de thalasso.

- 1 Massage zen (20 mn) : Ce massage vous apportera un délasserment intense et une profonde détente musculaire
- 1 Massage sérénité (30 mn) : Grâce à ce massage du dos et des jambes relaxant et apaisant, vous vous décontractez en douceur. Très déstressant !

### **Équipement à prévoir :**

- un maillot de bain
- un bonnet de bain (obligatoire)
- des claquettes (obligatoires)
- peignoir et/ou serviette pour les personnes ayant seulement l'accès à l'espace Aqua détente 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.

