

ETE 2020

BRETAGNE, VITALITÉ À ROSCOFF

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. De la côte sauvage, vous pourrez contempler la mer avec ses rochers et îlots. Tous les jours, accès à l'espace forme du centre de thalassothérapie (à 150 m de l'hôtel).

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*
- *En option : une formule complète de 6 soins dont un modelage*

PROGRAMME

Jour 1 :

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

Jour 2 : Roscoff - Saint-Pol-de-Léon

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 : Île 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 - Clede

Court transfert en début de matinée au fond de l'anse du Guillec, que nous longerons. Nous passerons par le petit port langoustier de Mogueüriec 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.

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.

THALASOTHERAPIE

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

Le forfait de base inclut l'accès à l'espace Aqua Détente uniquement. Si vous souhaitez approfondir l'aspect détente, vous pouvez choisir l'option « forfait thalasso », 3 soirs dans la semaine.

Inclus dans le séjour :

L'espace Aqua Détente est à disposition de 17h à 18h30 tous les jours 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 tisanderie
- 2 jacuzzis extérieurs
- une salle cardio-training vue sur mer avec équipement connectés dernière génération
- une terrasse avec vue sur la mer

Option thalasso n°1 :

Un programme de 6 soins individuels pour revitaliser son corps dont 1 modelage Zen et 5 soins d'hydrothérapie et d'algothérapie parmi les soins suivants :

- **Pluie Marine** : en position allongée, massage relaxant d'une pluie d'eau de mer.
 - **Douche à jet massant** : 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.
 - **Modelage zen (20 min)** : Le modelage est un "massage" effectué par une praticienne. Ce modelage vous apportera un délasserement intense et une profonde détente musculaire
- Le programme des soins sera défini par le centre de thalasso. La durée : +/- 20 minutes par soin.

Option thalasso n°2 (sans le modelage zen) :

Un programme de 6 soins individuels pour revitaliser son corps avec 5 soins d'hydrothérapie et d'algothérapie parmi les soins suivants :

- **Pluie Marine** : en position allongée, massage relaxant d'une pluie d'eau de mer.
- **Douche à jet massant** : 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.

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.

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.

Accès en train

Gare SNCF de Morlaix (ligne Paris-Brest) puis correspondance en train ou en autocar pour Roscoff. Pour se rendre à l'hôtel depuis la gare SNCF :

- à pied (15 min) : prendre à droite pour suivre la rue Ropartz Morvan, puis à gauche dans la rue Brizeux. A l'intersection avec la rue Laennec tourner à droite. Cette rue se prolonge ensuite par la rue A De Mun. A l'église de Croas-Batz (fleuron du patrimoine Roscovite), prendre à gauche dans la rue E Corbière puis à nouveau à gauche pour longer le Bd Tristan Corbière. L'hôtel se trouvera sur votre gauche en front de mer (Hôtel aux Tamaris).

- en taxi : prévoir en tarif de jour un minimum de 7 € pour la course aller simple de la gare de Roscoff à l'hôtel de Roscoff (compter environ le double pour un transfert le dimanche).

Contact : AB Taxis au 06 07 67 90 90.

Accès en voiture

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.

Vous pourrez laisser votre véhicule au parking public face à l'hôtel (gratuit / non surveillé).

DISPERSION

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

NIVEAU

1 chaussure

Très facile. Étapes de 11 à 14 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 vues 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

- 19/04/2020 au 25/04/2020 895 €
- 17/05/2020 au 23/05/2020 895 €
- 31/05/2020 au 06/06/2020 895 €
- 07/06/2020 au 13/06/2020 895 €
- 28/06/2020 au 04/07/2020 895 €
- 12/07/2020 au 18/07/2020 930 €
- 19/07/2020 au 25/07/2020 930 €
- 26/07/2020 au 01/08/2020 930 €
- 02/08/2020 au 08/08/2020 930 €
- 09/08/2020 au 15/08/2020 930 €
- 16/08/2020 au 22/08/2020 930 €
- 23/08/2020 au 29/08/2020 895 €
- 13/09/2020 au 19/09/2020 895 €
- 20/09/2020 au 26/09/2020 865 €
- 04/10/2020 au 10/10/2020 865 €

Options :

Thalasso 1 (6 soins individuels + modelage zen) 150 €
Thalasso 2 (6 soins individuels) 125 €

Supplément chambre individuelle :

du 19/04 au 28/06/2020 et du 23/08 au 13/09/2020 195 €
du 12/07 au 16/08/2020 210 €
du 20/09 au 10/10/2020 150 €

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 soins (en option)
- le supplément chambre individuelle

POUR EN SAVOIR PLUS

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

INSCRIPTIONS, ANNULATIONS ET ASSURANCES

INSCRIPTIONS (Extrait de nos CGV)

Pour réserver votre séjour : Vous pouvez vous inscrire sur notre site internet en remplissant le formulaire en ligne ou en demandant notre bulletin d'inscription envoyé par mail ou par courrier.

Règlement : L'inscription devient effective après avoir rempli et signé la fiche d'inscription, et versé un acompte de **30% minimum du montant du séjour**. Le solde sans rappel de notre part, devra être réglé impérativement au plus tard **30 jours avant le départ**. Si l'inscription intervient moins de 30 jours avant le départ, elle devra être accompagnée de l'intégralité du montant du séjour. Une inscription non soldée dans les délais pourra être annulée sans rappel, l'acompte restant acquis à Destinations Queyras. La facture envoyée par mail lors du paiement de l'acompte tient lieu de confirmation d'inscription. Il ne sera pas envoyé de récépissé ou autres justificatifs lors du paiement du solde. Attention : n'envoyez jamais de chèque seul, sans bulletin d'inscription ou sans explication.

ANNULATION (Extrait de nos CGV)

DE NOTRE PART : DESTINATIONS QUEYRAS se réserve le droit d'annuler un séjour en cas d'insuffisance de participants ou par suite de conditions particulières qui risqueraient de compromettre le bon déroulement du séjour. Il vous sera proposé plusieurs solutions de remplacement. Si aucune solution ne vous convient, vous serez remboursé intégralement.

DE VOTRE PART : Les retenues ci-dessous vous seront remboursées si vous remplissez l'une des nombreuses conditions de l'assurance-annulation, déduction faite du montant de la prime d'assurance et de la somme retenue pour frais de dossier. L'annulation devra nous être notifiée par téléphone ou mail et confirmée par mail. L'annulation sera effective à la date de réception du mail. Attention, pour que ces conditions d'annulation s'appliquent, vous devez avoir payé l'intégralité de votre séjour. À plus de 31 jours du départ, pour tout séjour hors aérien, si vous souhaitez changer de séjour ou de date, une somme forfaitaire de 30 € sera retenue par personne.

Pour tout séjour avec aérien ou bateau, le billet étant émis dès l'inscription et aux dates imposées par la compagnie pour certains types de tarifs, il sera facturé des frais d'annulation égaux à 100% du prix du billet avec les taxes, quelle que soit la date d'annulation de votre séjour. En cas de modification du billet du voyage, les conditions appliquées seront celles imposées par la compagnie aérienne, le participant devra s'acquitter d'une somme supplémentaire de 30€.

En cas désistement :

- A 31 jours et plus du départ : 10 % du montant du séjour, avec un minimum de 30 € par personne.
- Entre 30 et 21 jours du départ : 35 % du montant du séjour.
- Entre 20 et 14 jours du départ : 50 % du montant du séjour.
- Entre 13 et 2 jours du départ : 75 % du montant du séjour.
- La veille ou le jour du départ : 90 % du montant du séjour.

Dans le cas 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 entraînera 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.

Ne pourront prétendre à aucun remboursement :

- Les participants absents ou ne respectant pas les dates, heures ou lieux de rendez-vous.
- Tout participant interrompant un séjour de son fait.
- Tout participant contraint par l'encadrement d'interrompre son séjour pour cause de niveau technique ou physique insuffisant et compromettant la sécurité du groupe.

Si la météo, les conditions d'enneigement, le niveau des participants ou des événements imprévus l'imposent, particulièrement pour la sécurité du groupe, l'encadrement se réserve le droit de modifier le programme sans que les participants puissent prétendre à indemnité.

ASSURANCES (Extrait de nos CGV)

Vous avez l'obligation de souscrire une assurance rapatriement dès l'inscription de votre séjour. Si vous ne souscrivez pas celle que nous proposons, merci de nous faire parvenir l'attestation de votre assurance rapatriement.

Nous vous proposons trois formules d'assurances au choix :

1. **Assurance Annulation (2,5 % du montant du séjour).**
2. **Assurance Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement, Interruption de Séjour (2 % du montant du séjour)**
3. **Assurance Multirisques Annulation, Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement, Interruption de Séjour (3,9 % du montant du séjour).**

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 dossier. Attention, ce contrat s'adresse uniquement aux personnes dont le domicile principal est situé en France ou en Europe.

Nos Conditions Générales de Vente peuvent être téléchargées directement sur notre site :

<https://www.randoqueyras.com/conditionsvente.html> ou vous sera envoyé lors de l'établissement de votre facture.

**DÉPOSEZ VOS AVIS SUR VOTRE SÉJOUR,
PARTAGEZ VOS PHOTOS ET VIDÉOS DE VOYAGE
SUR NOTRE SITE INTERNET,
SUR FACEBOOK, TWITTER OU SUR INSTAGRAM !!**



#destinationsqueyras

***CONTACT@RANDOQUEYRAS.COM
WWW.RANDOQUEYRAS.COM***

CONTACT

Destinations Queyras
8 route de la gare
05600 GUILLESTRE
Tel. (33) 04.92.45.04.29
Fax. (33) 04.92.45.00.49
contact@randoqueyras.com
www.randoqueyras.com

Agence de voyage N° IM005100004
SARL Randoqueyras au capital de 10 000 €
RCS Gap 484 591 235
RCP MMA 113.326.666
Garant : APS 15 avenue Carnot 75017 PARIS
Agrément Jeunesse et Sports 00598ET0048 -
SIREN 484 591 235 APE 633Z