

BRETAGNE NOUVEL AN ROSCOFF ET ILE DE BATZ



La presqu'île de Roscoff à ceci de très intéressant qu'elle nous offre deux regards distincts sur la Bretagne.
L'un, plein Ouest, en cheminant vers la plage du Dossen, propose de longues étendues sauvages où se rassemblent nombres d'oiseaux pélagiques. L'estran, en lien direct avec le jeu des marées y jouxte de vastes landes.
L'autre à l'Est, sur des sentiers à l'abri des vents dominants, ressemble à un jardin jouissant des douceurs du Gulf Stream. Deux univers totalement contrastés à partir d'un port, Roscoff comptant parmi les plus charmantes "cités de caractère"...

› PROGRAMME

FA070

5 jours - 4 nuits - 3 jours de randonnée.

Jour 1 - Jeudi 28 Décembre 2023

Accueil à 18h à l'hôtel de Roscoff pour une présentation du séjour par votre accompagnateur.

Jour 2 - Vendredi 29 Décembre 2023 : 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 à l'espace Spa marin de la thalasso.

+/- 200 m - 3h30 de marche effective

Jour 3 - Samedi 30 Décembre 2023 : Santec - Roscoff

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

+/- 50 m - 3h30 de marche effective



Jour 4 - Dimanche 31 Décembre 2023 : 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. Accès à l'espace Spa marin de la thalasso. En soirée, dîner du Réveillon de la Saint-Sylvestre dans un restaurant de Roscoff. Soirée simple et conviviale, sans animations.

+/- 150 m - 3h30 de marche effective

Jour 5 - Lundi 1^{er} Janvier 2024

Fin du séjour après le petit-déjeuner.

Transfert à la gare SNCF de Morlaix, pour une arrivée à Morlaix vers 9h15 (en option et à réserver à l'inscription). *horaire à définir en fonction des horaires de train*

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.



- Une région bretonne au patrimoine authentique et préservé
- Hébergement en hôtel 3* avec vue sur l'île de Batz
- La découverte de la presqu'île de Carantec
- La randonnée sur l'île de Batz
- **L'accès à l'espace Spa Marin** du centre de Thalassothérapie pour vous ressourcer

› DATES

Du 28 décembre 2023 au 1^{er} Janvier 2024.

› LE PRIX COMPREND

- 4 nuits en hôtel 3*, pension complète dont le dîner du réveillon
- la traversée maritime pour l'île de Batz
- 3 accès à l'espace Spa Marin du centre de thalassothérapie (si option choisie)
- les transferts de personnes
- 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
- les assurances
- 3 soins à la thalassothérapie (en option)



- le transfert retour vers Morlaix le jour 5 (en option)
- le supplément chambre individuelle
- les frais d'inscription et les frais d'envoi à l'étranger

› ACCUEIL / DISPERSION

Accueil le 28 décembre 2023 à 18h à l'hôtel aux Tamaris de Roscoff.

Fin du séjour le 1^{er} janvier 2024 après le petit déjeuner à Roscoff.

NIVEAU

Facile. Etapes de 12 à 15 km par jour, soit 4h de marche en moyenne avec faibles dénivellations.

› HEBERGEMENTS - RESTAURATION

4 nuits en hôtel 3* à Roscoff avec vue sur l'île de Batz.

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

A noter : les chambres à partager (avec 2 lits) ont une certaine exigüité (de 30 à 50 cm entre les lits).

Pension complète avec pique-nique le midi et dîners au restaurant (dont le dîner du Réveillon, sans animations), un dîner en crêperie.

› GROUPE

15 personnes maximum.

› ACCES

EN TRAIN

A l'aller :

Gare de Roscoff. (Train Paris/Morlaix, puis bus BreizhGo Ligne 29 de Morlaix à Gare de Roscoff. Arrivée en train à Morlaix puis bus BreizhGo ligne 29 de Morlaix à Roscoff. [Horaires L29](#))

Au retour :

- Accès à la gare SNCF de Roscoff depuis l'hôtel (900m) à pied ou en taxi comme à l'aller.

En option et à réserver à l'inscription : transfert en taxi de l'hôtel à Roscoff en direction de la gare SNCF de Morlaix (arrivée vers 9h15 à la gare de Morlaix).

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).



Stationnement du véhicule :

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

› LISTE DES AFFAIRES À EMPORTER

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),
- cape de pluie ou poncho (qui protégera aussi le sac à dos)
- un chapeau,
- sur-pantalon imperméable,
- une paire de gants légers et un bonnet,
- un maillot de bain et une petite serviette de bain,
- tenue de rechange confortable pour le soir.

Matériel divers

- paire de lunettes de soleil (toute saison),
- crème de protection solaire,
- 1 ou 2 gourdes de 1 litre,
- pour le pique-nique: couteau de poche, couverts, gobelet, boîte hermétique en plastique type Tupperware (à la place d'une assiette, très pratique notamment pour y ranger ses couverts), 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 pique-niques,
- lampe torche ou lampe frontale,

Autres équipements facultatifs : bâtons de marche avec embouts de caoutchouc (conseillé), 1 paire de jumelles, appareil photos ...

Bagage

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

- 1 sac à dos de 30 litres minimum 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).

PROGRAMME THALASSO ROSCOFF

Ce programme vitalité allie randonnée et soins au du centre de thalassothérapie de Roscoff situé à seulement 350m 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.**

OPTION THALASSO (5 soins d'hydrothérapie + 1 massage zen) :

Programme de 6 soins individuels répartis sur 2 jours : (début des soins à partir de 16h00)

> 5 soins d'hydrothérapie et d'algothérapie 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 min) : Ce massage vous apportera un délasserment intense et une profonde détente musculaire

Équipement à prévoir : 1 maillot de bain, 1 bonnet de bain (obligatoire), 1 paire de claquettes (obligatoires), 1 peignoir et/ou serviette pour les personnes ayant seulement l'accès à l'espace Spa Marin 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 TECHNIQUE PLUS DETAILLÉE AU MOMENT DE L'INSCRIPTION

LA PELERINE Randonnées et Voyages à pied

32 Place Limozin 43170 SAUGUES

Tél: +33 (0)4 71 74 47 40 | contact@lapelerine.com | www.lapelerine.com

