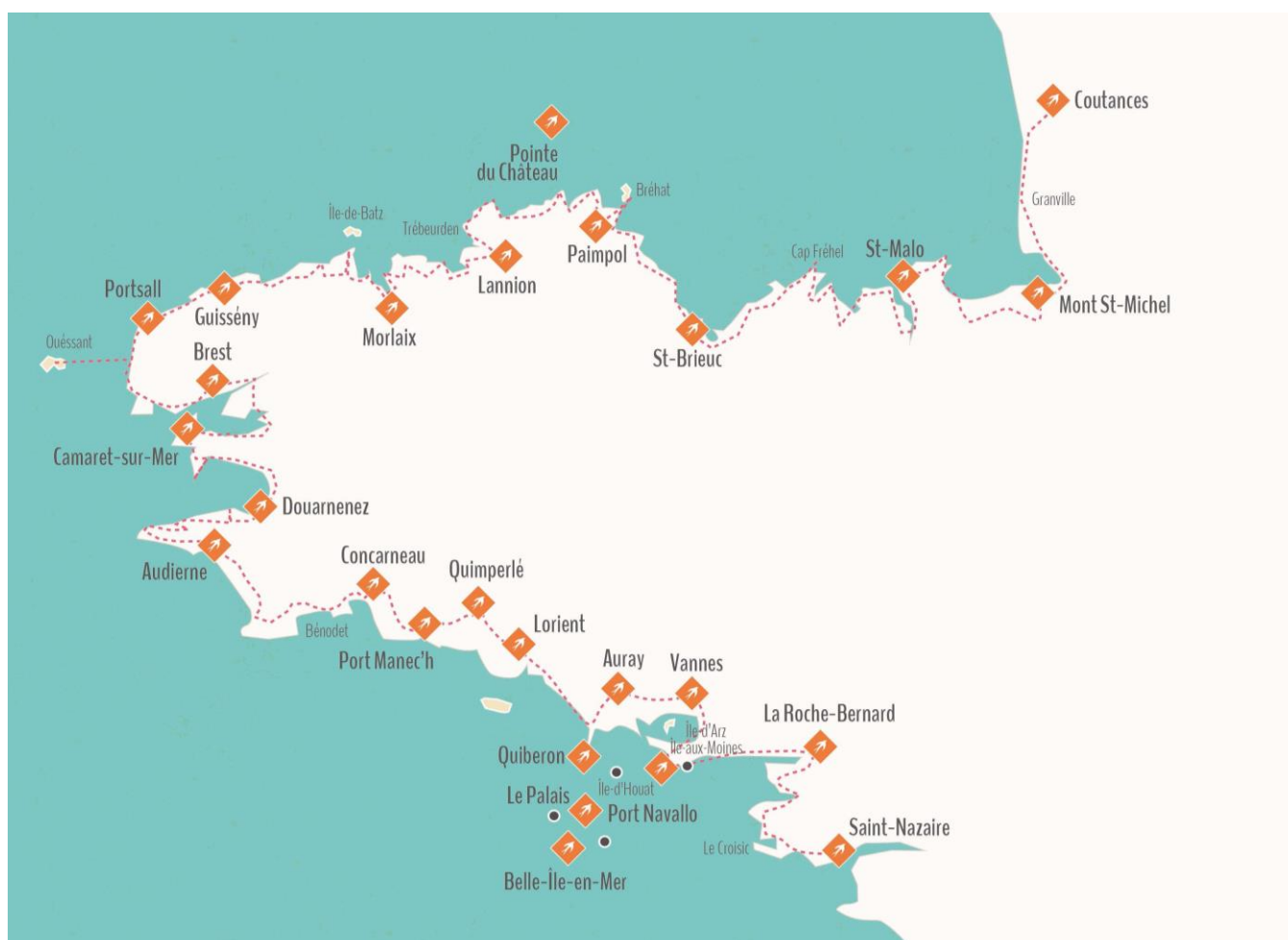


TOUR DE BRETAGNE

De Moëlan sur mer à Lorient : l'Anse du Pouldu et l'île de Groix

Cette portion du tour de Bretagne vous ouvre les portes du Morbihan, de Quimperlé à Lorient. Sur votre chemin, vous ne manquerez pas d'être interpellés par les nombreux sites mégalithiques, chapelles et villages de pierre. Vous découvrirez Larmor-Plage, ses plages de sables fins et son port de plaisance avec une vue panoramique sur la rade de Lorient.



6 jours - 5 nuits - 4 jours de randonnée

Jour 1 : Quimperlé

Installation à Quimperlé. Aux Portes du Finistère, la ville se niche sur une colline à la rencontre des rivières qui, comme des tours de garde, protègent le quartier historique. Vous pourrez y visiter la Rotonde de l'Abbaye de Sainte-Croix (site classé), la maison des Archers (maison bourgeoise de 1550) ou les Halles (datant de 1847).

Jour 2 : Moëlan-sur-Mer - Port de Doëlan

Vous serez transférés entre votre hébergement et la plage de Kerfany pour débiter votre randonnée. Vous marchez aujourd'hui sur le sentier des douaniers, le long de l'Océan, jusqu'au petit port de Doëlan, orienté sud-ouest face à l'Atlantique. Autrefois important port de pêche et de commerce, Doëlan connaît à présent une activité de cabotage et de plaisance. Son abri naturel invite de simples matelots à de paisibles escales. Transfert à votre hébergement, dîner et nuit au Pouldu (Commune Clohars-Carnoët).

Montée 100 m - Descente 105 m - 22 km

Jour 3 : Port de Doëlan - Le Fort Bloqué.

Transfert au port de Doëlan, vous rejoindrez la plage du Kerrou et le port du Pouldu où autrefois, en quête d'inspiration, Gauguin venait se reposer. Vous traverserez ensuite le petit fleuve "Laïta", encaissé entre deux versants abrupts et boisés. Votre parcours prendra fin sur la commune du Fort Bloqué, accessible à pied à marée basse, le site redevient une île à marée haute. Transfert à votre hébergement, Nuit à Larmor-Plage.

Montée 75 m - Descente 80 m – 16.5 km



Jour 4 : Le Fort Bloqué – Larmor-Plage.

Votre taxi vous déposera à proximité du Fort Bloqué, cet élément principal de la défense de la rade de Lorient au XVIIIème siècle rappelle l'importance stratégique et commerciale de ce grand port. Tout au long du parcours, vous rencontrerez quelques sites mégalithiques comme ceui de Kerham ou Kerroc'h. Dans les derniers kilomètres, votre regard se tournera vers l'anse de Kerguélen qui s'ouvre sur les coureaux de Groix. Nuit à Larmor-Plage.

Montée : 35m - Descente : 35m – 14 km

Jour 5 : Larmor-Plage - Lorient.

Aujourd'hui, vous longerez la côte de Larmor-Plage. C'est une station balnéaire très prisée pour ses plages de sable fin, sa première école française de voile de Kerguélen et son port de plaisance. Larmor-Plage offre un panorama unique avec vue sur l'île de Groix et sur la rade de Lorient. Nuit à Lorient.

Montée : 35m - Descente : 30m - 13 km

Jour 6 : Lorient :

Fin de séjour à Lorient après le petit-déjeuner.



- la diversité des paysages, le tout dans un environnement préservé
- le Fort Bloqué de Ploemeur, arme de défense principale de la rade de Lorient
- Larmor – Plage et vue sur l'île de Groix

DATES

Départ possible du 1^{er} avril au 31 octobre **tous les jours sauf le dimanche.**

Merci d'indiquer sur le bulletin de réservation les autres dates qui vous conviendraient également (ex : possibilité de décaler la randonnée de un ou deux jours avant ou après...); ceci au cas où un ou plusieurs hébergements ne seraient pas disponibles aux dates choisies.



Nous vous demandons également de **réserver le plus tôt possible**. Nous n'avons pas de places réservées dans les hébergements et certains d'entre eux sont complets parfois plusieurs mois à l'avance.

LE PRIX COMPREND

- 5 Nuits en formule demi (sauf le J1 à Quimperlé : nuit et petit-déjeuner)
- Les transferts de personnes
- Les transferts de bagages,
- Un carnet de route par chambre : il vous sera adressé avant le départ. Il comprend : une carte générale, un programme (précisant les coordonnées des prestataires, le déroulement du séjour, et des informations pratiques pour se restaurer le midi), le tracé précis des itinéraires sur fond de carte et un carnet réalisé par nos soins détaillant l'itinéraire de chaque étape.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Le repas de midi
- Le diner du J1
- Les dépenses personnelles (téléphone, supplément repas, etc...)
- Le transfert hôtel de Lorient / gare maritime de Lorient le J4 (env. 800m à pied avec vos bagages)
- Le bac Pouldu/Guidel le J3
- Le transfert gare maritime/gare SNCF de Lorient (J6)
- Le voyage de votre domicile au point de départ de la randonnée, ainsi que ce même voyage en fin de randonnée
- Les éventuels transferts en taxi pour raccourcir une étape
- Les boissons
- Les visites éventuelles
- Les assurances
- Les frais d'inscription (+15€ par personne)
- Les frais d'envoi à l'étranger (+15€ par dossier)
- Les frais de traitement prioritaire pour toute inscription à J-15 (+35€ par dossier)


ACCUEIL / DISPERSION

Vous êtes attendus à Quimperlé, la veille de votre premier jour de marche.

Votre séjour se termine à Lorient après le petit déjeuner.



NIVEAU

 En moyenne, marche de 4 à 5h par jour sur chemins, pistes ou sentiers vallonnés qui n'excèdent pas plus de 500m de dénivelée positive cumulée.

HEBERGEMENTS et RESTAURATION

En hôtels 2** et 3*** en formule demi-pension (sauf le J1 à Quimperlé).

Information :

Disparues depuis bien longtemps, des petites bêtes (6 mm) appelées « punaises de lit », ont refait leur apparition dans de nombreuses régions de France, à la campagne comme en ville ou dans les capitales européennes. Certains hébergements situés sur des itinéraires de randonnées, en montagne comme en bord de mer en font les frais. Elles sont apportées par les voyageurs qui les véhiculent à leur insu dans leurs sacs à dos, leur valise ou sur leurs vêtements... Cela n'a rien à voir avec l'hygiène. Certains hébergements en ville hors chemins de randonnées subissent ce phénomène. Ces punaises piquent comme des puces ou des moustiques, pendant le sommeil et dans certains cas peuvent provoquer des allergies. En prévention de ces piqûres, une association a choisi un insecticide respectueux de l'environnement et de la santé avec une formule à base de pyrèthre naturel et d'huiles aromatiques, 100% naturel et labélisé Eco-Cert. Nous vous conseillons donc de protéger votre bagage et vos vêtements dès le début du voyage avec un spray. Ce petit contenant pas trop lourd (120 ml) est mis en vente sur certains chemins chez certains hébergeurs ou dans des pharmacies. Ce spray est à pulvériser essentiellement sur l'intérieur et l'extérieur de l'ensemble du bagage et sur le contenu. Vous pouvez également demander conseil auprès de votre pharmacien qui pourra vous proposer d'autres produits alternatifs.

Vente en ligne : [Comment éviter d'avoir des punaises de lit lors du pèlerinage de Compostelle \(lescheminsverscompostelle.fr\)](http://lescheminsverscompostelle.fr)

[CLAKO punaises & CLAKO Tiques - Clako Punaises \(clako-punaises.com\)](http://clako-punaises.com)

TRANSPORT DES BAGAGES

Le transfert des bagages entre chaque hébergement est assuré par nos soins. Un bagage par personne qui ne doit pas dépasser les 13kg.

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



ACCES

En train :



Gare SNCF à Lorient

Stationnement à Quimperlé :

Le parking de la gare est gratuit toute l'année. Veillez à stationner sur les places en zone blanche (les zones bleues ont une durée de stationnement limitée). Sinon, il y a un parking public à 50 mètres. Le quartier est calme et le commissariat est situé au bout de la rue.

Pour récupérer votre voiture à la fin du séjour :

Bus jusqu'à la gare SNCF de Lorient (ligne 13 - réseau CTRL - 1,50€ par personne à payer sur place) puis train TER régulier de la gare de Lorient à Quimperlé (environ 5€ - environ 15 min). Départ environ toutes les 30 minutes.

DOSSIER DE VOYAGE

Un carnet de route vous sera adressé avant le départ, il comprend : une carte générale, un programme (précisant les coordonnées des prestataires et le déroulement du séjour), le tracé précis des itinéraires sur fond de carte et un carnet réalisé par nos soins détaillant l'itinéraire de chaque étape.

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 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,
- 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 restes des pique-niques,
 - lampe torche ou lampe frontale,
- Autres équipements facultatifs : bâtons de marche (conseillé) avec embouts en caoutchouc, 1 paire de jumelles, appareil photos ...

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

La situation : Le Golfe du Morbihan



Le climat : climat tempéré océanique influencé par les courants et vents marins. Région ensoleillée en été, où l'on recense plus de 36 jours de chaleur (températures supérieures à 25°) par an à Vannes !

Pour connaître les prévisions météorologiques, consulter www.meteo.fr ou appeler Météo France au 0 892 68 02 + le numéro du département.

› TOURISME RESPONSABLE

Dans un monde en constant développement, il peut être pertinent de prendre son temps et de se recentrer sur l'essentiel. La randonnée est une activité proche de la nature et du local, qui invite à la réflexion. Aujourd'hui, le tourisme responsable s'implante dans le paysage, portant des valeurs essentielles pour le monde de demain. La Pèlerine s'engage dans cette démarche en vous rappelant quelques points à garder à l'esprit lors votre séjour de randonnée :

- **Préparez-vous et prévoyez**
 - Informez-vous sur les particularités du lieu visité, la culture, les traditions et respectez la réglementation en vigueur.
 - Explorez en petits groupes de 4 à 6 personnes.
 - Emportez avec vous de l'eau et des collations en quantité suffisante.
 - Evitez les périodes de haute fréquentation
- **Laissez intact ce que vous trouvez**
 - Laissez les pierres, plantes et tout objet naturel, historique ou culturel sur place et dans leur état naturel
- **Respectez la vie sauvage**
 - Observez la faune à distance. Ne suivez pas et n'approchez pas les animaux sauvages.
 - Abstenez-vous toujours de nourrir les animaux sauvages
- **Restez sur les sentiers**
 - Utilisez les sentiers aménagés existants
 - Marchez en file indienne au milieu du sentier, même s'il est boueux ou mouillé
- **Minimisez vos déchets & Gérez-les de façon responsable**
 - Favorisez les contenants réutilisables
 - Rapportez vos restes et déchets de manière à éliminer les traces de votre passage
- **Respectez les autres usagers**



- Soyez respectueux des autres visiteurs et soucieux de la qualité de leur expérience
- Soyez courtois. Laissez le passage aux autres sur le sentier

Si nous n'avons pas répondu à toutes vos questions,
- appelez-nous au +33 (0)4 71 74 47 40 -

LA PELERINE VOUS SOUHAITE UNE AGREABLE RANDONNEE

