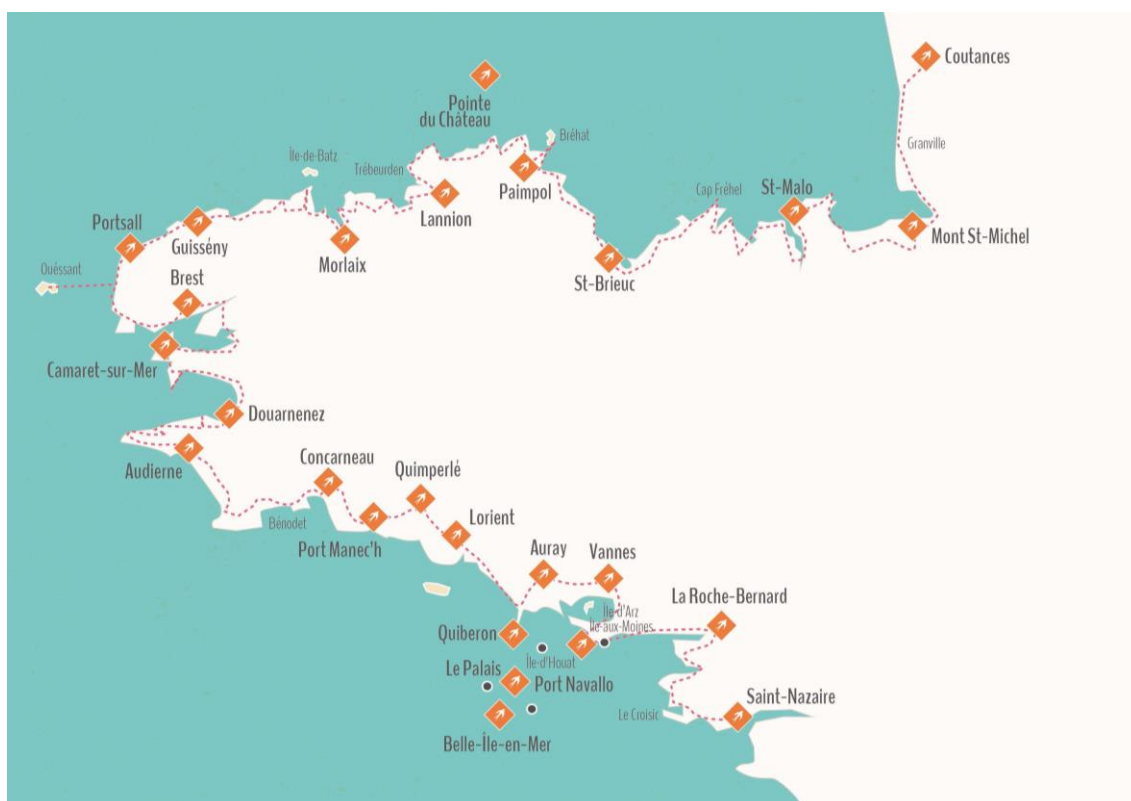


TOUR DE BRETAGNE

De Port Navalo à La Roche Bernard, l'Arc sud de la Bretagne



Randonnée en Morbihan, ce département est marqué par son histoire qui découle de sa géographie toute particulière. La cohabitation du maritime et du fluvial avec les terres intérieures en ont fait un lieu d'échanges, à la fois protégé et ouvert vers le monde. De l'époque néolithique à nos jours, les hommes qui ont peuplé et façonné ce territoire y ont laissé leur empreinte.



7 jours - 6 nuits - 5 jours de randonnée

JOUR 1 : ARZON

Arrivée et installation à l'hôtel d'Arzon.

JOUR 2 : ARZON - POINTE DE SAINT-JACQUES (NUIT A SARZEAU)

17 km 5h de marche +50 m / -50 m

Du port du Crouesty à la pointe de Saint-Jacques vous longerez la première partie de la côte d'Amour où les pointes se succèdent pour vous offrir de beaux panoramas.

JOUR 3 : POINTE DE SAINT-JACQUES - TOUR DU PARC

20 km 5h de marche +30m / -30m

En passant par l'anse de Suscino et la charmante chapelle de la pointe de Penvin, votre randonnée se terminera au Tour du Parc, célèbre pour ses exploitations ostréicoles.

JOUR 4 : TOUR DU PARC – BAIE DE KERVOYAL

18 km +80m / -90m

Lors de cette étape vous randonnerez en plein cœur des parcs ostréicoles où vous aurez la possibilité de rencontrer les producteurs. Après une traversée en bac vous découvrirez Penerf, sa rivière et sa tour de feu (plus ancienne de la côte atlantique) appelée aussi La Tour des Anglais.

JOUR 5 : POINTE DE PENN LANN – BARRAGE D'ARZAL

14km +290m / -300m

Après la mer et la façade sud du Morbihan, vous continuez la randonnée le long d'une belle allée fluviale. La navigation alentour est paisible tout comme cette randonnée.



JOUR 6 : BARRAGE D'ARZAL - LA ROCHE BERNARD

12km +150m / -100m

Pour cette dernière étape jusqu'à la Roche Bernard vous longerez la Vilaine. En chemin vous aurez l'occasion de découvrir le domaine de la Rochevilaine et le site de l'Isle, ancienne résidence des Ducs de Bretagne.

JOUR 7 : LA ROCHE BERNARD

Fin du séjour après le petit-déjeuner.



- Un séjour iodé le long des parcs ostréicoles
- L'embouchure de la Vilaine
- La Roche Bernard, petite cité de caractère

> DATES

Départ tous les jours, du 1^{er} Mai au 15 septembre (sauf en mai et juin : départs uniquement le mercredi et le jeudi).

> LE PRIX COMPREND

- L'hébergement en demi-pension.
- Les transports de bagages.
- Les transferts de personnes.
- Le carnet de route.

> LE PRIX NE COMPREND PAS

- Le trajet A/R depuis votre domicile
- Les repas du midi
- La traversée de Pen Cadenic à Penerf (4€ aller simple et 7,50€ aller-retour)
- Les boissons
- Les visites éventuelles
- Les assurances
- Les frais d'inscription, de traitement prioritaire et d'envoi à l'étranger.




> ACCUEIL / DISPERSION

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

Votre séjour se termine après le petit-déjeuner à La Roche Bernard.

> NIVEAU

 Randonnée de 12km à 20 km avec très peu de dénivelés. Quelques passages dans les sables pendant certaines étapes.

> HEBERGEMENTS

En hôtels 2** et 3*** et chambres d'hôtes en formule demi-pension.

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

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

- 1 sac à dos 35/40 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).

> ACCES



En train :

Gare SNCF de Vannes puis bus de Vannes à Arzon (réseau Kicéo – ligne 24 – 1,50 € par trajet à payer sur place, les horaires de bus seront fournis dans le carnet de route).



En voiture :

Stationnement de votre véhicule pendant le séjour :

Nous vous recommandons de stationner votre véhicule à la gare SNCF de Vannes pour récupérer plus facilement votre véhicule à la fin du séjour :

Parking de la gare SNCF à Vannes - EFFIA - 02 97 68 25 18 (forfait d'environ 40 € pour la semaine)

Bus de Vannes à Arzon (réseau Kicéo – ligne 24 – 1,50 € par trajet à payer sur place, les horaires de bus seront fournis dans le carnet de route).

Récupérer votre véhicule à Vannes :

Bus de la Roche-Bernard à Vannes (réseau Breizhgo – ligne 8 - 2,50 € par trajet à payer sur place, les horaires de bus seront fournis dans le carnet de route).



› 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,
- 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

- 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,



- 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,
 - 2 ou 3 sacs plastiques pour les restes des pique-niques,
 - lampe torche ou lampe frontale,
- Autres équipements facultatifs : bâtons de marche (conseillé), 1 paire de jumelles, appareil photos ...

› 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



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

*Ce séjour est organisé en partenariat avec notre confrère
LA COMPAGNIE DES SENTIERS MARITIMES*



- Le Chemin du Mont St Michel
- Le Bassin d'Arcachon
- Tour de Bretagne : tous les autres séjours

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

