BRETAGNE
De Saint Malo à Saint Brieuc
La Côte d'Emeraude et le Cap Fréhel

C'est au fil du GR 34 que vous découvrirez un paysage littoral de toute beauté : Erquy et ses splendides falaises de grès rose, Fréhel et sa surprenante réserve d'oiseaux marins. Sans oublier Fort la Latte, un site escarpé extrêmement pittoresque et chargé d'histoire dominant la baie de la Fresnaye.

8 jours - 7 nuits - 7 jours de randonnée

JOUR 1 : SAINT-MALO

Installation à l'hôtel à Saint-Malo intra-muros. Saint-Malo, cité d'armateurs, de corsaires, d'explorateurs et de navigateurs au long cours qui associe depuis toujours son nom à nos rêves de voyage et de découverte.

JOUR 2 : DE SAINT-MALO A SAINT BRIAC-SUR-MER

17.5 Km 4H30 environ + 225m / - 230m

Traversée en bus de mer pour Dinard et ses élégantes demeures, station balnéaire, labellisée Ville d'Art et d'Histoire, a su préserver un patrimoine culturel riche et diversifié. Par la pointe du Décollé, randonnée jusqu'à St Briac-sur-Mer.

JOUR 3 : DE SAINT BRIAC-SUR-MER A SAINT-JACUT-DE-LA-MER

20 Km 5H environ + 130m / - 145m

Cheminement autour de la baie de Lancieux vers Saint-Jacut-de-la-Mer : superbe panorama sur l'île des Hébihens.

JOUR 4 : DE SAINT-JACUT-DE-LA-MER A SAINT-CAST-LE-GUILDO

18 Km 4H30 environ + 275m / - 275m

Balade le long de la baie de l'Arguenon jusqu'aux 7 plages de sable fin de la presqu'île de Saint-Cast-le-Guildo.

JOUR 5 : DE SAINT-CAST-LE-GUILDO A PETIT-TRECELIN

18 Km 4H30 environ + 285m / - 295m

Contour de la baie de la Fresnaye par Port St-Jean jusqu'au Petit Trécelin, cette immense baie de 6km de profondeur offre un abri et un milieu propices à l'élevage de moules et d'huîtres.

JOUR 6 : DE PETIT-TRECELIN A SABLES-D'OR-LES-PINS

25 Km 6H 30 environ + 400m / - 360m

Tour du cap Fréhel jusqu'à Sables-D'or-les-Pins par un sentier entre bruyères et ajoncs. Site légendaire, réserve ornithologique, le cap Fréhel, est l'un des sites les plus impressionnants de la Bretagne avec des falaises dominant la mer de 70 mètres. En chemin, découverte du fameux Fort La latte, remarquable par sa situation sur un cap rocheux, face à la mer, il a servi de décor dans de nombreux films. (Visite hors forfait, sous réserve des horaires d'ouverture).

JOUR 7 : DE SABLES-D'OR-LES-PINS A PLENEUF-VAL-ANDRE

24 Km 6H30 environ + 440m / - 440m

Randonnée par le cap d'Erquy jusqu'à la station balnéaire de Pléneuf-Val-André. Une nature authentique : falaises et rochers de grès rose, lande sauvage, bois de pins, dunes, mer d'émeraude sur les plages sauvages … et un lieu chargé d'histoire : four à boulets, corps de garde, anciennes carrières, sentier des douaniers...
Le Cap d'Erquy est un site classé de 170 ha propriété du Conseil Général des Côtes d'Armor depuis 1977.

JOUR 8 : DE PLENEUF-VAL-ANDRE A MORIEUX

16.5 Km 4H30 environ + 350m / - 400m

Le charmant port de Dahouët et l'anse de Morieux. Court transfert à Saint-Brieuc.

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.
Les itinéraires n'empruntent pas toujours les sentiers balisés mais sont facilement repérables grâce aux tracés sur cartes.

ATTENTION *: Lorsque certains hébergements sont complets, nous sommes contraints de vous faire passer 2 nuits au même hébergement et d'organiser un transfert (ce qui ne change en rien le contenu de votre randonnée) ; ces précisions vous seront indiquées dans votre carnet de route si le cas se produit. Un supplément peut éventuellement vous être demandé avec votre accord, avant la confirmation de réservation*

- La réserve d'oiseaux marins du cap Fréhel
- Erquy et ses splendides falaises de grès rose
- Le Fort La Latte, un château fort surplombant la mer et dominant la baie de la Fresnaye
- Une nuit dans l'intra-muros de Saint Malo.

› DATES

Du 01 avril au 31 octobre 2024

Basse saison (du 01/04 au 26/06 et du 01/09 au 31/10)

Haute saison (du 27/06 au 31/08)

› LE PRIX COMPREND

- La demi-pension sauf le 1er jour à St Malo, le J2 à St Briac et le J7 à Pléneuf-Val-André
- Le bus de mer du Jour 2
- Le transfert de personnes du J8
- La mise à disposition des notes de routes (1 topo-guide par chambre réservée)
- Le transport de vos bagages
- La taxe de séjour

› LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les repas du soir le 1er jour à Saint Malo et le J2 à St Briac
- Les assurances
- Les déjeuners
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les transferts de votre domicile au point de rendez-vous et dispersion
- Les frais d'inscription (15€ par personne), de traitement prioritaire (35€ par dossier) et d'envoi à l'étranger (15€ par dossier)

› ACCUEIL / DISPERSION

Arrivée

En fin d'après-midi à l'hôtel de Saint-Malo. L'hôtel se situe dans l'intra-muros, 2km de la gare SNCF

Retour

Vers 17h devant la gare SNCF de Saint-Brieuc.

Dans le cas d'une arrivée en voiture, vous devrez prévoir un retour à Saint-Malo en fin de circuit. Train via Rennes en tenant compte de la période et de la correspondance, prévoir environ 2h30 de trajet et environ 30€/pers. en plein tarif (prestation hors forfait, à régler sur place).

› NIVEAU

Niveau 3 avec quelques dénivellations aux caps d'Erquy et de Fréhel où les falaises atteignent 70m de hauteur. Marche essentiellement sur sentier côtier (GR 34) avec parfois un cheminement à travers les plages ou le long des promenades en haut de plage ; le linéaire du GR emprunte également des petites routes secondaires notamment lors des traversées des stations balnéaires.

› HEBERGEMENTS et RESTAURATION

En hôtels 2* et 3*et une nuit en abbaye (confort hôtelier) en formule demi-pension. Sauf le jour 1 et le jour 2.

› TRANSPORT DES BAGAGES

Nous vous demandons de déposer vos bagages dans le hall de chaque hébergement le matin avant votre départ en randonnée et de ne prévoir qu'un seul bagage par personne ne dépassant pas 13 kg.
Nous vous invitons à vous munir d'un petit sac à dos (30 litres) pour transporter vos effets personnels de la journée.

› ACCES

TRAIN

Gare SNCF de Saint-Malo.
Pour rejoindre votre hébergement dans l'intra-muros de Saint-Malo : bus de la gare à l'intra-muros (1.35 € le ticket - https://www.reseau-mat.fr/fr) ou possibilité de prendre un taxi, compter environ 10 € la course aller simple.

VOITURE

STATIONNEMENT

- Parking Paul Féval à l'entrée de la ville, près de l'hippodrome de Marville, environ 3,30 € par jour (le tarif inclut le bus ou la navette pour 5 passagers vers l'intra-muros).
- Parking longue durée, non surveillé, à Saint-Malo, à la gare maritime du Naye (départs pour les îles Anglo-normandes et l'Angleterre). Prévoir 10 € par jour.
- Parking non surveillé de la ville de Saint-Malo, non couvert, à l'extérieur d'intramuros, en basse saison 9 €/jour et en juillet-août 14 €/jour.
- Parking sous-terrain Saint-Vincent, esplanade Saint-Vincent (Tél : 02 99 40 82 57), compter environ 30 €/jour, possibilité de réserver en ligne : parking Q-Park Saint-Vincent

› 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 protègera 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,
- 2 ou 3 sacs plastiques pour les restes des pique-niques,

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

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 13 kg).

› BIBLIOGRAPHIE

- « La Côte d'Emeraude au fil de ses couleurs », « Le pays de Fréhel » de B. Colonne, « Le fort La Latte» d'I. Jouon des Longrais - Monographies Ouest-France.
- « Ces Messieurs de St-Malo » de B. Simiot - Ed. Albin Michel (roman).
- « Les côtes d'Armor vues d'en haut » d'Arthus-Bertrand - Ed. La Martinière (photographies).

› ASSURANCES

Nos assurances, **Tranquillité CB** et **Tranquillité** sont individuelles et facultatives. **Il vous appartient avant ou au cours de votre voyage de contacter personnellement l'assureur qui vous garantit** pour votre voyage pour déclencher l'assurance. **La prime d'assurance, les frais de visa, les frais d'inscription ne sont remboursables ni par La Pèlerine ni par l'assureur.** Pour connaître les modalités contractuelles exactes, en particulier le périmètre des garanties, franchises et exclusions, nous vous recommandons de lire attentivement les conditions contractuelles complètes ainsi que les documents d'informations produits accessibles sur demande auprès de La Pèlerine ou sur le site www.lapelerine.com rubrique « Conditions de Vente ». Un exemplaire du contrat, détaillant les garanties souscrites et la procédure à suivre, vous sera adressé en même temps que la confirmation de votre inscription, ou sur simple demande.

Les assurances proposées doivent être souscrites au moment de l'inscription ou dans les 48h après l'inscription au voyage.

La souscription à nos assurances est accessible à tous, quel que soit votre pays de résidence.

Le Tranquillité (assurance Assistance/Rapatriement, assurance annulation et interruption de séjour) est facturé 4.15 % du prix total du voyage.

Le Tranquillité CB (Les garanties et plafonds viendront en complément de ceux de votre carte Visa Premier, Infinite, Master Card Gold, Platinium, après refus de celle-ci) est facturé 3.15% du prix total du voyage.

En cas d'annulation de votre part, et si vous n'avez pas souscrit à notre assurance annulation, des frais d'annulation seront retenus.

Le montant des frais dépend de la date d'annulation :

1) plus de 31 jours avant le départ : 15% du montant du voyage.
2) entre 30 jours et 21 jours avant le départ : 30% du montant du voyage.
3) entre 20 jours et 14 jours avant le départ : 55% du montant du voyage.
4) entre 13 jours et le jour du départ : 75% du montant du voyage.

➢➢ **En cas d'annulation de la personne avec laquelle vous deviez partager la chambre, le supplément chambre individuelle vous sera facturé. Celui-ci vous sera ensuite remboursé par l'assurance à condition que son supplément soit inférieur au frais d'annulation.**

Pour une annulation **avant le départ,** contactez La Pèlerine au +33 (0)4 71 74 47 40, qui se chargera des procédures.

Durant le séjour, avant toute démarche, contactez **ASSISTANCE MUTUAIDE** au +33 (0)1 45 16 43 47 (que vous ayez souscrit au contrat Tranquillité ou Tranquillité CB).

Si vous avez des questions sur votre contrat, vous pouvez contacter la Hot Line au **05 32 09 21 81.**

La non-présentation le jour du départ ou abandon en cours de séjour non justifiés, ne donne droit à aucun remboursement.

Un exemplaire du contrat, détaillant les garanties souscrites et la procédure à suivre, vous sera adressé en même temps que la confirmation de votre inscription, ou sur simple demande.

MODIFICATION DE RESERVATION :

ATTENTION !

Des frais de dossier (50 €) seront retenus pour tout **changement sur la réservation** déjà effectuée (type de chambre, date de départ, nombre de personnes…).
Les réservations éventuelles de **nuits supplémentaires** en début ou en fin de randonnée doivent se faire **obligatoirement à l'inscription** et être spécifiées sur le bulletin de réservation. Une fois les dossiers confirmés, ces réservations devront se faire directement auprès de l'hébergement concerné et être payées sur place.

- Les chemins du Mont Saint Michel : De Coutances au Mont Saint Michel
- La Côte de Granit Rose
- La Côte des Abers

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

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