

## NOUVEL AN BALADE ET THALASSO A DOUARNENEZ



**E**n plein coeur de l'hiver, la Pointe du Raz offre un spectacle inoubliable, tandis que le village de Locronan dévoile un charme encore plus envoûtant en dehors de la saison touristique. De plus, la baie de Douarnenez se présente comme un havre de paix, protégé des tempêtes.

Profitez d'un séjour entre terre et mer, avec un confort douillet et des soins thalasso pour une expérience véritablement revitalisante.

### › LE PROGRAMME

FA111

5 jours - 4 nuits – 4 jours de randonnée.

#### JOUR 1 : DOUARNENEZ

À 18h, accueil à l'hôtel de Douarnenez et présentation du séjour par votre accompagnateur.

Pour les personnes arrivant en train, il est possible de réserver en option (sous réserve de disponibilité) le transfert entre la gare SNCF de Quimper et l'hôtel. Dans ce cas, le rendez-vous est fixé à 17h\*.

*\*L'horaire pourra être ajusté en fonction des horaires d'arrivée des trains.*

#### JOUR 2 : TREFEUNTEC – DOUARNENEZ

En début de matinée, transfert vers la pointe de Tréfeuntec, où vous pourrez profiter d'un superbe panorama sur la vaste baie de Douarnenez depuis les falaises. L'ancien village de Plomarc'h conserve des trésors historiques, tels que ses lavoirs et ses cuves à garum, constituant l'un des plus grands sites industriels gallo-romains du nord de l'Europe. Ensuite, nous emprunterons le sentier côtier pour rejoindre le



port-musée, où sont exposés quelques vieux gréements (visite des bateaux non incluse).

*Accès à l'espace Spa marin de la thalasso jusqu'à 18h45 (en option : soins thalasso).*

**3h de marche effective - montée 300 m - descente 300 m**

### JOUR 3 : POINTE DU RAZ – POINTE DU VAN

Le matin, transfert à la pointe du Raz puis randonnée côtière jusqu'à la Pointe du Van. Panorama sur le Raz de Sein, l'île de Sein et, par temps clair, le phare d'Ar Men. Une randonnée spectaculaire à la proue du continent européen!

*Accès à l'espace Spa marin de la thalasso jusqu'à 18h45 (en option : soins thalasso).*

**3h30 de marche effective - montée 250 m - descente 350 m**

### JOUR 4 : LOCRONAN

Transfert au sommet de la montagne de Locronan, d'où nous découvrons un superbe panorama sur le pays du Porzay, la baie de Douarnenez et la presqu'île de Crozon. Petite randonnée sur les traces du pardon de la Troménie et de nombreuses légendes. Visite de Locronan, l'un des plus beaux villages de France avec ses maisons aux belles façades de granit et l'église Saint-Ronan.

*Accès à l'espace Spa marin de la thalasso jusqu'à 17h.*

*Dîner du Réveillon avec animation sur le thème du Cabaret.*

**3h de marche effective - montée 200 m - descente 250 m**

### JOUR 5 : LITTORAL DE DOUARNENEZ

Randonnée le long des falaises du pays Bigouden-Cap Sizun en surplomb de la Baie de Douarnenez : la pointe de Leydé et les Roches Blanches, intarissables sources d'inspiration pour de nombreux artistes.

Fin du séjour après la randonnée à l'hôtel (déjeuner libre).

Transfert à la gare SNCF de Quimper (en option et sous réserve de disponibilité), pour une arrivée à Quimper vers 12h45.

**3h30 de marche effective - montée 200 m - descente 200 m**

## › DATES

Du 28 décembre 2024 au 1<sup>er</sup> janvier 2025

## › LE PRIX COMPREND

- l'hébergement en pension complète en chambre de 2 personnes (sauf le déjeuner du jour 5),

LA PELERINE Randonnées et Voyages à pied

32 Place Limozin 43170 SAUGUES

Tél : +33 (0)4 71 74 47 40 \ [contact@lapelerine.com](mailto:contact@lapelerine.com) \ [www.lapelerine.com](http://www.lapelerine.com)



- le dîner du Réveillon avec animation,
- 3 accès à l'espace Spa Marin du centre de thalassothérapie,
- les transferts prévus au programme,
- l'encadrement par un accompagnateur connaissant bien la région.

## › LE PRIX NE COMPREND PAS

- le trajet aller-retour depuis votre domicile,
- les transferts gare SNCF Quimper / hôtel le J1, et hôtel / gare SNCF Quimper le jour 5 (en option),
- le déjeuner du jour 5,
- les boissons,
- les visites,
- le supplément chambre individuelle (en option),
- le surclassement en hôtel 4\* (en option),
- l'option soins thalasso (en option),
- les assurances
- les frais d'inscription (15 € / personne), les frais d'envoi à l'étranger (15 € / dossier), les frais de traitement prioritaire (35 € / dossier)

## › ACCUEIL / DISPERSION

### Début de séjour

Arrivée en voiture : rendez-vous à 18h directement à l'hôtel

Arrivée en train : rendez-vous à 17h à la gare SNCF de Quimper pour un transfert à l'hôtel (transfert en option et sous réserve de disponibilité : places limitées)

\*l'horaire pourra être ajusté en fonction des horaires d'arrivée des trains.

### Fin de séjour

Après la randonnée en fin de matinée, retour à l'hôtel à Douarnenez.

Transfert à la gare SNCF de Quimper (en option et sous réserve de disponibilité) pour une arrivée à Quimper à 12h45\*.

\*l'horaire pourra être ajusté en fonction des horaires de départ des trains.

## › NIVEAU



**Niveau 2** Par jour, le dénivelé cumulé positif est compris entre 150 et 250 m. La durée de marche effective est comprise entre 3h et 3h30.



## › HEBERGEMENTS

L'hôtel propose 2 catégories d'hébergement :

- 4 nuits en hôtel 3\*, situé à moins de 2 minutes à pied de la plage des Sables Blancs. L'hôtel dispose de chambres spacieuses et est directement relié au centre de thalasso. Possibilité de chambre individuelle ou de chambre à partager pour les personnes s'inscrivant seules.

- 4 nuits en hôtel 4\*, situé face à la plage des Sables Blancs.

**Le surclassement en 4\* est en option et sous réserve de disponibilité.** L'hôtel est directement relié au centre de thalasso. Pour un surclassement avec une chambre vue mer, nous contacter. Les personnes s'inscrivant seules doivent obligatoirement prendre une chambre individuelle en cas de surclassement.

Les petits-déjeuners et les dîners seront pris au restaurant de l'hôtel 4\* avec sa vue imprenable sur la mer. Les déjeuners seront sous forme de pique-niques préparés par votre guide (le déjeuner du jour 5 est libre).

Dîner du Réveillon avec animation sur le thème du Cabaret (une tenue correcte est souhaitée).

## › ENCADREMENT

Accompagnateur de randonnée connaissant bien la Bretagne.

Nombre de participants : 13 personnes maximum.

## › ACCES



Gare SNCF de Quimper.

A noter : possibilité de mettre vos bagages en consigne au bistrot le Derby en face de la gare SNCF pour prendre le temps de flâner dans Quimper (règlement sur place).



Par la voie express N165 Brest – Nantes

Parking de l'hôtel : 5 € par jour (à réserver et à régler sur place auprès de la réception) ou possibilité de stationner dans le quartier de l'hôtel.

## › PROGRAMME THALASSO DOUARNENEZ

L'hôtel est situé face à l'une des plus belles baies du monde et au niveau de la superbe plage des « Sables Blancs ». Relié directement au centre de thalassothérapie, l'hôtel offre tout le confort nécessaire à la réussite de votre séjour.

LA PELERINE Randonnées et Voyages à pied

32 Place Limozin 43170 SAUGUES

Tél : +33 (0)4 71 74 47 40 \ [contact@lapelerine.com](mailto:contact@lapelerine.com) \ [www.lapelerine.com](http://www.lapelerine.com)



### Inclus dans le séjour :

Un libre accès le dimanche (jusqu'à 18h45), lundi (jusqu'à 18h45) et mardi (jusqu'à 17h) à l'espace Spa Marin du centre de thalasso :

une piscine d'eau de mer chauffée à 31° (température idéale pour masser et relaxer naturellement votre corps) avec geysers, cols de cygne, jets sous-marins et bains à remous

- une rivière de marche en eau chaude et froide
- bains à remous
- un hammam
- un sauna
- un solarium
- une salle de cardio-training
- une terrasse avec vue sur la mer

### OPTION THALASSO :

3 soins individuels (d'une durée de 15 à 20 minutes) répartis sur 2 après-midi (dimanche et lundi entre 16h et 17h30). Les créneaux horaires ne peuvent être modifiés.

Le planning des soins sera défini par le centre de thalasso parmi : massage zen, hydrorelax, pluie marine, bain hydromassant aux cristaux de mer ou gelée d'algues, enveloppement reminéralisant aux algues.

Equipement à prévoir :

un maillot de bain, un bonnet de bain (obligatoire), des sandales de piscine.

La thalasso vous fournit le peignoir et la serviette durant vos soins (une caution de 50 € vous sera demandée par carte bancaire).

**IMPORTANT :** Nous vous recommandons de vérifier votre aptitude médicale aux soins de thalassothérapie (eau de mer).

## › 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,
- un maillot de bain et une petite serviette de bain,
- tenue de rechange confortable pour le soir.

### **Matériel divers**

- 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 pique-niques,
- lampe torche ou lampe frontale,

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

### **Bagages**

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

- 1 sac à dos de 25-30 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.

**FICHE TECHNIQUE PLUS DETAILLEE AU MOMENT DE L'INSCRIPTION**



