



## RANDONNÉE ACCOMPAGNÉE, LE PLAISIR PARTAGÉ

### ROSCOFF ET L'ÎLE DE BATZ

#### FORMULE ACCOMPAGNÉE ET BIEN-ÊTRE



Dans le jardin du Léon ouvert sur l'océan, les journées sont douces et salées. Détente et découverte sont les maîtres mots de ce séjour qui allie randonnées vivifiantes et accès à l'espace forme de l'Institut Marin Rockroum. Une côte sauvage, où la mer compte d'innombrables rochers et îlots.



6 jours – 5 nuits – 5 jours de randonnée

## JOUR 1 : ROSCOFF



Rendez-vous à 18h à l'hôtel de Roscoff. Présentation du séjour par votre accompagnateur.

## JOUR 2 : SAINT-POL-DE-LÉON – ROSCOFF

11 Km

3h de marche environ

+ 150 m / - 120 m



Après un court transfert pour rejoindre la ville de Saint-Pol-de-Léon et sa cathédrale, randonnée par le sentier côtier en passant par la pointe Saint-Jean et la Grande Grève. Retour à Roscoff. Accès *en fin de journée* à l'espace Aqua Détente du centre de thalasso (piscine, hammam, jacuzzi...). Soins individuels pour les personnes ayant choisi cette option.

## JOUR 3 : PRESQU'ÎLE DE CARANTEC

12 Km

4h de marche environ

+ 200 m / - 200 m



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 *en fin de journée* à l'espace Aqua Détente du centre de thalasso (piscine, hammam, jacuzzi...). Soins individuels pour les personnes ayant choisi cette option.



## JOUR 4 : SANTEC – ROSCOFF

12 Km

3h30 de marche environ

+ 150 m / - 150 m



Une balade entre terre, mer et forêt par les dunes de Santec et la très belle plage du Dossen jusqu'à Roscoff. Accès en fin de journée à l'espace Aqua Détente du centre de thalasso (piscine, hammam, jacuzzi...). Soins individuels pour les personnes ayant choisi cette option.

## JOUR 5 : ÎLE DE BATZ

12 Km

3h30 de marche environ

+ 150 m / - 150 m



Passage en bateau pour l'île de Batz (15 min). 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. Retour à Roscoff. Accès en fin de journée à l'espace Aqua Détente du centre de thalasso (piscine, hammam, jacuzzi...). Soins individuels pour les personnes ayant choisi cette option.

## JOUR 6 : SIBIRIL – CLÉDER

12 Km

3h30 de marche environ

+50 m / -50 m



Court transfert en début de matinée au fond de l'anse du Guillec, que nous longerons. Nous passerons par le petit port langoustier de Moguériec et nous suivrons le littoral sauvage et découpé de Cléder jusqu'au magnifique chaos rocheux des Amied. Fin de séjour vers 15h à l'hôtel.

L'ordre des randonnées pourra être changé selon la période et les horaires des marées. 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.



## › DATES et TARIFS

### Basse saison, par personne :

05/04/2026 au 10/04/2026	: 1 125 €
19/04/2026 au 24/04/2026	: 1 125 €
03/05/2026 au 08/05/2026	: 1 125 €
04/10/2026 au 09/10/2026	: 1 125 €
Supplément chambre individuelle	: + 240 €

### Haute saison, par personne :

31/05/2026 au 05/06/2026	: 1 195 €
07/06/2026 au 12/06/2026	: 1 195 €
14/06/2026 au 19/06/2026	: 1 195 €
28/06/2026 au 03/07/2026	: 1 195 €
05/07/2026 au 10/07/2026	: 1 195 €
12/07/2026 au 17/07/2026	: 1 195 €
19/07/2026 au 24/07/2026	: 1 195 €
26/07/2026 au 31/07/2026	: 1 195 €
02/08/2026 au 07/08/2026	: 1 195 €
09/08/2026 au 14/08/2026	: 1 195 €
16/08/2026 au 21/08/2026	: 1 195 €
23/08/2026 au 28/08/2026	: 1 195 €
30/08/2026 au 04/09/2026	: 1 195 €
06/09/2026 au 11/09/2026	: 1 195 €
13/09/2026 au 18/09/2026	: 1 195 €
Supplément chambre individuelle	: + 260 €

### Tarifs des options thalasso :

Option thalasso 1 (6 soins individuels) : + 290 €

Option thalasso 2 (5 soins individuels + modelage zen) : + 330 €

## › THALASSOTHERAPIE

Ce programme vitalité allie randonnée et soins au du centre de thalassothérapie de Roscoff situé à seulement 350 m 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 n°1 ou n°2.



## Inclus dans le séjour :

L'espace Aqua Détente est à votre disposition 5 soirs de la semaine (de 16h à 18h30 du lundi au vendredi) :

- 1 piscine de natation d'eau de mer chauffée à 31° (température idéale pour masser et relaxer naturellement votre corps)
- 1 piscine ludique avec geysers, cols de cygne, jets sous-marins et jacuzzi
- 1 hammam
- 1 sauna
- 1 solarium
- 1 grotte à sel
- 1 tisanerie
- 2 bains à remous
- 1 salle cardio-training vue sur mer avec équipement connectés dernière génération
- 1 terrasse avec vue sur la mer

## OPTION THALASSO N°1 (6 soins d'hydrothérapie) :

Programme de 6 soins individuels (5 soins aux choix) répartis sur 3 jours (soit 2 soins par jour) :

La durée est de 10 à 20 minutes par soin.

- **Pluie Marine** : en position allongée, massage relaxant d'une pluie d'eau de mer.
- **Douche à jet massante** : cette douche circulatoire, tonique et stimulante, réalisée par un hydrothérapeute, suit un trajet précis. Adaptée en température et en pression, elle est idéale pour drainer l'organisme.
- **Séance de cataplasmes d'algues** : application locale d'une crème d'algues pour ses vertus hydratantes et relaxantes.
- **Bain hydromassant aux cristaux de mer ou à la gelée d'algues** : Des milliers de bulles d'air sont injectées dans une eau de mer à 34° pour stimuler la circulation du sang et favoriser la reminéralisation de l'organisme. Ce bain enrichi aux cristaux de mer ou aux algues brunes est un grand moment de détente.
- **Hydrorelax**: couché à sec, sur un matelas d'eau, des jets d'eau chaude vous massent le corps.

## OPTION THALASSO N°2 (5 soins d'hydrothérapie + 1 massage zen) :

Programme de 6 soins individuels répartis sur 3 jours (soit 2 soins par jour) :

- **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 ou Hydrorelax.* Les soins seront sélectionnés par le centre de thalasso.

- **1 Massage zen (20 min)** : Ce massage vous apportera un délassement intense et une profonde détente musculaire

**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.



- Un patrimoine authentique et préservé
- L'hébergement en hôtel 3\*, face à l'île de Batz
- Un séjour alliant randonnées vivifiantes et remise en forme
- En option : 2 formules de soins à la thalasso Valdys

## › LE PRIX COMPREND

- l'hébergement dans un hôtel 3\* à Roscoff en chambre de 2 personnes, en pension complète
- l'accès à l'espace forme Aqua détente de la thalasso de Roscoff du lundi au jeudi
- la traversée aller-retour pour l'île de Batz
- 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 boissons
- les visites non mentionnées
- les assurances
- les soins (en option)
- le supplément chambre individuelle (en option)
- Les frais d'inscription (15€/personne)
- Les frais d'envoi à l'étranger (20€ par dossier)
- Les frais de traitement prioritaire pour toute inscription à J-15 (45 € / dossier)

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)



- D'une façon générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans "Le prix comprend".

## › ACCUEIL / DISPERSION

Le début de votre séjour aura lieu le premier jour à 18h00 à l'hôtel de Roscoff. Une convocation vous sera envoyée une dizaine de jours avant le départ pour vous préciser les coordonnées de l'hôtel et de l'accompagnateur.

La fin de votre séjour aura le dernier jour après la marche vers 15h à l'hôtel.

## › NIVEAU

 **Niveau 1 :** Étapes de 11 à 15 km par jour, soit 3h30 de marche en moyenne avec faibles dénivellations.

## › HEBERGEMENT ET RESTAURATION

5 nuits dans l'hôtel 3\* Aux Tamaris à Roscoff, idéalement situé avec sa vue sur l'île de Batz. Chambres de 10 à 12 m<sup>2</sup>. A noter, **les chambres à partager (avec 2 lits) ont une certaine exiguïté (de 30 à 50 cm entre les lits)**.

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.

Possibilité de s'inscrire en chambre individuelle sur ce séjour.

En pension complète avec pique-nique le midi et dîners dans des restaurants à proximité de l'hôtel dont un dîner en crêperie.

## › ENCADREMENT ET NOMBRE DE PARTICIPANT

### Encadrement

Accompagnateur de randonnée connaissant bien la Bretagne.

### Nombre de participants

15 personnes maximum.



## › ACCES

### ALLER ET RETOUR



Gare SNCF de Roscoff (correspondance proposée en autocar de Morlaix à Roscoff par la SNCF) 15 minutes à pied pour rejoindre l'hôtel depuis la gare.



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

## › LISTE DES AFFAIRES À EMPORTER

### Vos vêtements de marche (la liste doit être adaptée en fonction de la saison)

- 1 paire de chaussures de randonnée de bonne qualité (chaussures montantes, dans lesquelles vous vous sentez bien et que vous avez déjà utilisées),
- 1 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 randonnée,
- pantalons de toile (séchage rapide) ou shorts,
- pull ou veste polaire, tee-shirts ou chemises légères,
- 1 coupe-vent imperméable (type Goretex),
- 1 cape de pluie ou sursac (protection sac à dos),
- 1 casquette/chapeau/foulard/bonnet
- 1 sur-pantalon imperméable (de l'automne au printemps),
- 1 maillot de bain/1 petite serviette de bain,
- tenues de rechange confortables pour le soir.

### Matériel divers

- 1 sac à dos 30/40 litres à armature souple et muni d'une ceinture ventrale, pouvant contenir les vivres de la journée et affaires personnelles,
- 1 paire de lunettes de soleil (toute saison),
- crème de protection solaire,
- pour le pique-nique: couteau de poche, couverts, gobelet, gourde (1,5l min.), boîte hermétique en plastique type Tupperware (à la place d'une assiette, très pratique notamment pour y ranger ses couverts), 2 ou 3 sacs plastiques pour les restes des pique-niques,



- 1 petite trousse à pharmacie personnelle (désinfectant, pansements, bandes adhésives contre les ampoules, double peau type Compeed),

**Autres équipements facultatifs :** bâtons de marche (conseillé) avec embouts en caoutchouc, 1 couteau de poche, 1 paire de jumelles, 1 lampe frontale, 1 pochette étanche (papiers d'identité ou autres), papier hygiénique (à ne pas laisser dans la nature).etc.

### **Équipement à prévoir pour la thalasso :**

1 maillot de bain (short de bain non autorisé), 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).

## **› 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

## › 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](http://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 contrat Tranquillité (assurance Assistance/Rapatriement, assurance annulation et interruption de séjour) est facturé 4.15 % du prix total du voyage.**

**Le contrat Tranquillité CB (Les garanties et plafonds viendront en complément de ceux de votre carte Visa Premier, Infinite, Master Card Gold, Platinum, 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.





You aimerez  
aussi...

- La Côte de Granit Rose en accompagné
- Le Tour de Bretagne en liberté

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

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)

