



LE SPÉCIALISTE DES ITINÉRAIRES DE LÉGENDE

TRO BREIZH De Plougasnou à Tréguier



Le Tro Breizh est un ancien chemin de pèlerinage reliant les villes des sept Saints bretons. Au Moyen Âge, les Bretons devaient l'accomplir au moins une fois pour espérer aller au paradis. Aujourd'hui, l'itinéraire a été relancé par l'association Mon Tro Breizh comme un grand projet de découverte de la Bretagne. Long de plus de 1500 km, il permet de faire le tour de la région à travers sentiers historiques, villages, patrimoine et paysages, dans un cadre plus calme que les chemins de Compostelle. Le quatrième tronçon du Tro Breizh relie Plougasnou à Tréguier en quittant le littoral très fréquenté pour traverser l'intérieur plus secret des Côtes-d'Armor. Le parcours suit les vallées du Roscoat et du Léguer, où se trouvent les ruines du château de Tonquédec. Il traverse ensuite le pays Rochois et le village médiéval de La Roche-Derrien, avant de longer la rivière du Guindy jusqu'à Tréguier, cité de caractère dominée par sa cathédrale.



8 jours - 7 nuits - 7 jours de randonnée

JOUR 1 : PLOUGASNOU

Arrivée à Plougasnou et installation à votre hébergement pour la nuit. Nuit en demi-pension.

JOUR 2 : PLOUGASNOU - GUIMAËC

14.8 Km

4h à 5h environ

+ 161 m / - 154 m



Début de l'itinéraire le long d'une douce côte tranquille, face à la baie de Plougasnou avant de bifurquer à Saint-Jean-du-Doigt et son reliquaire. Traversée de la vallée des moulins pour rejoindre le cœur de l'arrière-pays en direction de Lanmeur, puis Guimaëc. **Transfert en taxi en fin d'étape vers votre hébergement du soir, situé à**

Locquirec. Diner libre.

JOUR 3 : GUIMAËC - LOQUIREC

13.3 Km

4h à 4h30 environ

+ 116 m / - 164 m



Transfert retour pour démarrer la randonnée. Etape à travers la campagne bretonne jusqu'à rejoindre la côte à la plage du moulin de la rive. La pointe paradisiaque de Locquirec et sa baie se déploient sous vos yeux. Les jolies criques à l'eau turquoise et aux plages de sable blanc se succèdent. Vous passez par le joli port de Locquirec pour

arriver en fond de la baie. **Diner libre.**

JOUR 4 : LOQUIREC – PLOUZÉLAMBRE

23.5 Km

6h à 7h environ

+ 489 m / - 399 m



La baie de Locquirec dans le dos, le chemin débute par l'immense grève de sable blanc de Saint-Efflam. Puis le chemin serpente entre la vallée du Yar et celle de Roscoat jusqu'à atteindre le village de Plouzélambre. **De là, un transfert (15 min) vous attend pour rejoindre votre hébergement du soir, à Keranraix.** Nuit en demi-pension.



JOUR 5 : PLOUZÉLAMBRE - KERANRAIX

26.7 Km

7h à 8h environ

+ 410 m / -360 m



Le matin, transfert par vos hôtes pour rejoindre l'itinéraire laissé la veille. Poursuite du sentier par la bucolique vallée de Roscoat et découverte en chemin des bourgades de Lanvellec, Plouaret et le Vieux-Marché. La fin d'étape longe une nouvelle rivière, celle du Léguer, et votre hébergement du soir se situe sur ses berges, au cœur de cet environnement très paisible. Nuit en demi-pension.

JOUR 6 : KERANRAIX – PRAT

21.5 Km

6h à 7h environ

+ 175 m / -215 m



Poursuite de la randonnée du jour le long de la pittoresque vallée du Léguer d'où l'on découvre sur son promontoire, les ruines du majestueux château de Tonquédec. La traversée de la campagne costarmoricaine se termine ce soir dans le village de Prat, où attend un taxi pour un **court transfert jusqu'à l'hébergement du soir à la Roche-Derrien**. Nuit en demi-pension.

JOUR 7 : PRAT – ROCHE-DERRIEN

18.4 Km

5h environ

+ 285 m / -225 m



Retour à Prat et passage par son petit étang. Lors de cette journée de marche, découverte des paysages de bocage du pays Rochois en remontant la vallée du Jaudy. Le soir, nouvelle étape à la Roche-Derrien, charmante cité médiévale, où il est agréable de flâner dans les ruelles pavées ou sur les berges paisibles de la rivière.

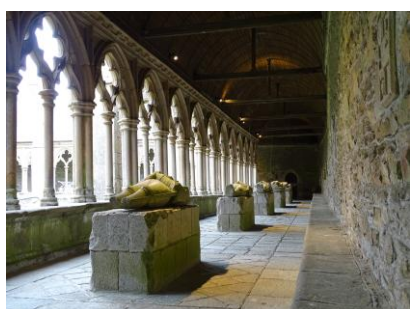
Nuit en demi-pension.

JOUR 8 : ROCHE-DERRIEN – TRÉGUIER

11.5 Km

3h environ

+ 155 m / -175 m



Pour cette ultime étape, nous rejoignons les berges du Guindy qui s'élargit de plus en plus à l'approche de notre destination finale : la cité médiévale et religieuse de Tréguier. Découverte de ses maisons à pans de bois, ses rues pavées et sa superbe cathédrale en granit rose et gris. Fin des prestations à Tréguier après votre journée de

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



marche. Possibilité d'une supplémanitaire à Tréguier ou d'un transfert retour en taxi vers Plougasnou (nous consulter).



- Un parcours agréable le long de diverses rivières et vallées
- Découverte du bocage Rochois
- Un itinéraire paisible loin des foules de la côte
- Visite de la cité médiévale de Tréguier

> DATES ET TARIFS

Départs possibles du 1^{er} avril au 30 octobre 2026.

Attention : Pas de départ possible les jeudis et vendredis car pas de restauration possible à la Roche Derrien les mardi et mercredi. Pas de départ possible du 01 au 20/08/2026, hébergement complet à Keranraix !

Merci d'indiquer sur le bulletin de réservation les autres dates qui vous conviendraient également (ex : possibilité de décaler la randonnée d'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.

Prix par personne (2 personnes par chambre)	: 1 265 €
Supplément chambre individuelle	: 325 €
Supplément un seul participant	: +590 €

Nuit supplémentaire à Tréguier (demi-pension) :

Personne en chambre double	: 155 €/pers
Personne en chambre individuelle	: 220 €

Transfert retour en taxi à Plougasnou (valable de 1 à 4 personne) :

Tarif en semaine	: 160 €
Tarif weekend et jours fériés	: 210 €



Tarif sans transfert de bagages : sur demande. Tarifs dégressifs à partir de 3 participants.

› LE PRIX COMPREND

- La demi-pension (sauf à Locquirec diner libre)
- Le Carnet de Route, 1 exemplaire par dossier d'inscription
- Le transport des bagages entre les hébergements selon formule choisie
- Les transferts prévus au programme
- Les taxes de séjour

› LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les déjeuners
- **Le diner à Locquirec**
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les visites
- L'assurance
- Les frais d'inscription (+15€/pers.)
- Les frais d'envoi à l'étranger (+20€/dossier)
- Les frais de traitement prioritaire pour toute inscription à J-15 (+45€/dossier).

› ACCUEIL / DISPERSION

Accueil le jour 1, en fin d'après-midi dans votre hébergement à Plougasnou.

Fin de séjour, le jour 8 à Tréguier, après votre randonnée. Possibilité d'une supplémentaire à Tréguier ou d'un transfert retour en taxi vers Plougasnou (nous consulter).

› NIVEAU



Niveau 2 : 3 h à 8 h de marche par jour, sans difficulté technique.

› HEBERGEMENTS

Vous êtes logé en chambre d'hôtes ou en hôtels 3*.



› RESTAURATION

Les petits-déjeuners et dîners sont pris au restaurant des hébergements ou dans des restaurants à proximité.

A Locquirec, prestation en nuit + petit déjeuner mais restaurant sur place.

Les paniers repas du midi ne sont pas inclus dans nos prix.

› 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

ALLER :



Pour rejoindre Plougasnou : la gare de Morlaix est la plus proche. De la gare SNCF de Morlaix, prendre le bus n°20 du réseau Lineotim (transports urbains et péri-urbain de Morlaix), et descendre à Plougasnou, arrêt Plougasnou bourg. Compter 1 h de trajet, environ 3/4 bus par jour en semaine (dont transport à la demande selon horaire). Le dimanche, 2 bus uniquement en transport à la demande, soit réservation obligatoire. Horaires et informations sur www.lineotim.com



Si vous optez pour le retour au point de départ en taxi entre Tréguier et Plougasnou, alors nous vous conseillons de stationner votre véhicule à Locquirec, stationnement gratuit à proximité de votre hébergement. Si vous n'optez pas pour le retour en taxi, alors nous vous conseillons de stationner votre véhicule à Morlaix. A l'aller, il faut ensuite rejoindre Plougasnou : De la gare SNCF de Morlaix, prendre le bus n°20 du réseau Lineotim (transports urbains et péri-urbain de Morlaix), et descendre à Plougasnou, arrêt Plougasnou bourg. Compter 1 h de trajet, environ 3/4 bus par jour en semaine (dont transport à la demande selon horaire). Le dimanche, 2 bus uniquement en transport à la demande, soit réservation obligatoire. Horaires et informations sur www.lineotim.com



RETOUR :



Depuis Tréguier : les gares de Lannion et Paimpol sont les deux gares les plus proches. Pour rejoindre l'une ou l'autre gare, il faut emprunter le bus n°27 du réseau Breizhgo, depuis le port de Tréguier jusqu'à la gare de Lannion ou Paimpol. Compter 30 à 40 min de trajet, 3 à 5 bus par jour du lundi au samedi. Attention, pas de bus le dimanche.



Depuis Tréguier et pour revenir à Morlaix vous devrez prendre un bus puis changement à Lannion pour le train : De Tréguier, emprunter le bus n°27 du réseau Breizhgo, depuis le port de Tréguier pour rejoindre la gare de Lannion. Compter 30 à 40 min de trajet, 3 à 5 bus par jour du lundi au samedi. Attention, pas de bus le dimanche. A Lannion, prendre le train pour Morlaix, environ 5 TER direct par jour, et d'avantages de trains si changement à Plouaret ou Guingamp. Compter en moyenne 1h de trajet en train.

› DOSSIER DE VOYAGE

Pour effectuer cette randonnée, nous vous enverrons, au versement du solde, un dossier de voyage comprenant : un programme (précisant les coordonnées des prestataires, le déroulement du séjour...), le tracé précis des itinéraires sur fond de carte et le guide officiel du Tro Breizh avec les informations historiques sur l'itinéraire.

Si vous souhaitez un dossier de voyage supplémentaire il vous sera facturé 20€/dossier.

› LISTE DES AFFAIRES À EMPORTER

Les bagages :

- 1 sac à dos de 35 à 40 L, aéré, réglable et muni d'une ceinture ventrale, pouvant contenir les vivres de la journée, la gourde, un vêtement de protection, l'appareil photo...

Les vêtements :

- pour un maximum de confort, privilégier un système de vêtements " multi couches " : sous-vêtements chauds (collant + maillot) type " carline " ou " capilène " (fibres creuses évacuant la transpiration) + sweat ou veste polaire + veste de montagne et



surpantalon avec membrane imperméable et respirante (type « gore tex » ou équivalent) pour le mauvais temps.

De façon générale et en dehors des climats et pays chauds, éviter le coton qui retient l'humidité près du corps (et sèche difficilement) au profit de matières synthétiques adaptées.

- pantalon de toile
- shorts
- T-shirts
- 6 à 7 paires de chaussettes de randonnée
- 1 cape de pluie couvrant le randonneur et le sac à dos. Si vous avez des survêtements très technique (voir ci-dessus), il est possible de ne recouvrir que le sac à dos avec un protège sac contre la pluie. Le parapluie quant à lui est moins pratique, surtout en cas de vent ou d'orage...
- 1 chapeau de soleil, l'idéal étant une casquette type saharienne avec visière et protection de la nuque
- 1 foulard pour se protéger du soleil et / ou du vent
- 1 bonnet et 1 paire de gants, selon la saison et l'altitude : toujours les avoir au fond du sac.
- tenues de rechange et chaussures confortables
- boules " Quies " ou bouchons d'oreilles " Ear "
- affaires de toilette minimum + serviette + maillot de bain Globalement, vos vêtements doivent être adaptés en fonction de la saison et de la région choisie.

Le matériel :

- 1 paire de chaussures de randonnée (avec membrane imperméable et respirante, type « gore tex » ou équivalent) dans lesquelles vous êtes bien ! Il faut « casser » les chaussures neuves avant de partir en randonnée en les portant quelques semaines auparavant afin d'éviter les désagréments des ampoules et échauffements...
- 1 (voire 2) paire de lunettes de soleil avec verres d'indice 3 minimum
- 1 grand sac plastique solide pour envelopper les vêtements et affaires dans le sac à dos (en cas de forte pluie)
- 1 gourde de préférence isotherme de 1 L minimum. Boire est indispensable en randonnée, 2 gourdes de 1 à 1,5 L ne seront pas du luxe en période estivale et/ou dans des régions sèches et chaudes.
- 1 couteau pliant type couteau suisse + couverts + gobelet
- 1 bol type tupperware avec couvercle pour les pique-niques
- papier hygiénique, mouchoirs en papier



- 1 paire de bâtons télescopiques, facultatif, mais ils servent à s'équilibrer et alléger le poids du corps en descente, et aident durant la montée en rythmant la marche et en complément de poussée
- 1 pochette pour contenir vos papiers et valeurs : passeport ou carte d'identité, contrat d'assurance, carte vitale, certificat de vaccinations, billets d'avion, de train, carte de crédit, argent...
- 1 petite pharmacie personnelle (Attention liste non exhaustive à adapter en fonction de vos propres besoins médicaux) : pansements stériles prédécoupés, antiseptique local à usage externe (plaies), Elastoplaste et / ou double peau (ampoules), Antalgique type paracétamol, Antidiarrhéique et antiseptique intestinal, Antispasmodique, Antihistaminique (allergies), sérum physiologique ou collyre oculaire, somnifère léger, crème solaire haute protection pour la peau et les lèvres, crème hydratante type Biaffine (coups de soleil et brûlures), crème ou spray antimoustique, Arnica Montana en granules 9 CH (courbatures)...
- 1 paire de sandales légères

› 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



Application mobile gratuite pour signaler un incident sur votre parcours (signalétique, conflit d'usage, pollution...). Un administrateur sera informé automatiquement.

› 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, Platinum, après refus de celle-ci) est facturé 3.15% du prix total du voyage.

En cas d'annulation de votre part, 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.

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

