



LE SPÉCIALISTE DES ITINÉRAIRES DE LÉGENDE

TRO BREIZH

De Saint-Pol-de-Léon à Plougasnou



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 et paysages, dans un cadre plus calme que les chemins de Compostelle. Le troisième tronçon du Tro Breizh relie Saint-Pol-de-Léon à Plougasnou le long de la baie de Morlaix. Entre petits ports, plages, et villages côtiers, le parcours passe par Morlaix et ses parcs ostréicoles avec des vues sur Carantec, la pointe de Barnenez, le château du Taureau et la pointe de Primel, avant d'arriver à Plougasnou, après 5 jours à la découverte d'une Bretagne côtière authentique !



5 jours - 4 nuits - 4 jours de randonnée

JOUR 1 : SAINT-POL-DE-LÉON

Arrivée à Saint-Pol-de-Léon, ville étape du Tro Breizh et petite cité de caractère, et installation à votre hébergement. **Diner libre.**

JOUR 2 : SAINT-POL-DE-LÉON - LOCQUÉNOLÉ

23 Km

6h à 7h environ



Au départ de l'ancienne cité épiscopale, on se dirige vers le sentier côtier pour longer la rivière maritime de la Penzé. On la traverse au pont de la Corde et on poursuit par l'intérieur de la péninsule de Carantec pour rejoindre Locquénolé, posé sur les berges de la rivière de Morlaix. En fin d'étape, **court transfert effectué par vos hôtes pour rejoindre votre hébergement du soir.** Nuit en demi-pension.

JOUR 3 : LOCQUÉNOLÉ - MORLAIX

15 Km

4h à 5h environ



Retour à Locquénolé et descente de la rivière de Morlaix, le long de ses paisibles berges à travers la forêt de Lannigou puis la vallée de la Pénnelé. Arrivée en fin d'étape au port de Morlaix, au cœur de la cité, dominée par son viaduc monumental. **Diner libre.**

JOUR 4 : MORLAIX – SAINT-SAMSON - PLOUGASNOU

20 Km

5h à 6h environ

+ 197m / -209 m



L'itinéraire démarre sur la rive opposée de la rivière de Morlaix, et atteint le petit port du Dourduff. On longe les parcs ostréicoles, tandis que le paysage s'ouvre de plus en plus sur la sublime baie de Morlaix, la pointe de Barnenez et son cairn millénaire et le château du Taureau qui se dresse au milieu des flots. Découverte le long du chemin de nombreux petits villages typiquement breton comme Térénez et Saint-Samson. **En fin d'étape court transfert en taxi pour rejoindre le centre de Plougasnou.** Nuit en demi-pension.



JOUR 5 : SAINT-SAMSON - PLOUGASNOU

14,3 Km

3h30 à 4h environ

+ 182 m / -110 m



Retour en taxi à la plage de Saint-Samson. On continue sur le sentier côtier, par le port du Diben, la pointe de Tregastel et la baie de Plougasnou. On quitte la côte à ce niveau pour rejoindre le bourg de Plougasnou, fin de l'étape du jour et de ce troisième tronçon du Tro Breizh. Possibilité d'une nuit supplémentaire à Plougasnou ou d'un transfert en taxi retour vers Saint Pold de Léon (nous consulter).



- La cité épiscopale de Saint-Pol-de-Léon
- La baie de Morlaix
- La ville historique de Morlaix et son viaduc monumental
- Le sublime sentier côtier parsemé de petits villages de pêcheurs
- La pointe du Diben

> DATES ET TARIFS

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

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)	: 685€
Supplément chambre individuelle	: 205 €
Supplément un seul participant	: +210 €

Nuit supplémentaire à Plougasnou (demi-pension) :

Personne en chambre double	: 125 €/pers
Personne en chambre individuelle	: 170 €



Transfert retour en taxi à Saint Pol de Léon (valable de 1 à 4 personne) :

Tarif en semaine : 160 €

Tarif weekend et jours fériés : 230 €

> LE PRIX COMPREND

- La demi-pension sauf à Saint-Pol-de-Léon et Morlaix (diners libres)
- Le transport des bagages entre les hébergements selon formule choisie
- Les transferts en taxi prévus au programme
- Les taxes de séjour

> LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les déjeuners
- **Les dîners à Saint-Pol-de-Léon et Morlaix**
- 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 Saint-Pol-de-Léon.

Fin de séjour, le jour 5 à Plougasnou, après votre randonnée. Possibilité d'une nuit supplémentaire à Plougasnou ou d'un transfert en taxi retour vers Saint Pol de Léon (nous consulter).

> NIVEAU



Niveau 2 : 4 h à 7 h de marche par jour, sans difficulté technique.



> HEBERGEMENTS

Vous êtes logé en hôtels 2 et 3* ou en chambre d'hôtes.

> RESTAURATION

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

Prestation en demi-pension excepté pour les étapes à Saint-Pol-de-Léon et Morlaix. Dîners libres avec nombreux restaurants.

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 :



La Gare SNCF la plus proche est Morlaix. Puis, pour rejoindre Saint-Pol-de-Léon : prendre le bus n°929 du réseau Breizgho à l'arrêt gare SNCF pour rejoindre Saint-Pol-de-Léon, arrêt office du tourisme. Compter 30 min de trajet, il y a une douzaine de bus par jour en semaine, 4 le dimanche.



Si vous optez pour le retour au point de départ en taxi entre Plougasnou et Saint-Pol-de-Léon, alors nous vous conseillons de stationner votre véhicule à Saint-Pol-de-Léon, parkings payants dans le centre-ville ou parking gratuit place de l'évêché.

Si vous n'optez pas pour le retour en taxi, alors nous vous conseillons de stationner votre véhicule à Morlaix, parking payant longue durée à la gare Morlaix Legrand ou stationnement gratuit dans les rues autour de la gare ou des quais.



Vous pourrez ensuite prendre le bus n°929 du réseau Breizgho à l'arrêt gare SNCF pour rejoindre Saint-Pol-de-Léon, arrêt office du tourisme. Compter 30 min de trajet, il y a une douzaine de bus par jour en semaine, 4 le dimanche.

RETOUR :



De Plougasnou pour rejoindre Morlaix : prendre le bus n°20 du réseau Lineotim (transports urbains et périurbain de Morlaix), à Plougasnou, arrêt Plougasnou bourg et s'arrêter à Morlaix gare SNCF. 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



Vous pourrez prendre le bus n°20 du réseau Lineotim (transports urbains et péri-urbain de Morlaix), à Plougasnou, arrêt Plougasnou bourg et s'arrêter à Morlaix gare SNCF. 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

> 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 des 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 surpantalons 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 techniques (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 –

