

TOUR DE BRETAGNE

Paimpol - Pointe du Château : le Trieux et le Trégor

De Paimpol à la pointe du château, en passant par la presqu'île de Lézardrieux et le sillon du Talbert, vous emprunterez une côte atypique jalonnée par les estuaires du Jaudy et du Trieux. Ici terre et mer réalisent une valse amoureuse, entre harmonie et prodigieuse discordance...

> LE PROGRAMME

FL223

5 jours - 4 nuits - 4 jours de randonnée.

Jour 1 : De Paimpol à Lézardrieux

Du port de Paimpol, randonnée jusqu'à la pointe de l'Arcouest (ou transfert en taxi), puis l'itinéraire continue vers le vieux port de Loguivy-de-la-mer. Nuit à Lézardrieux.

Montée 450m - Descente 450m - 14 km ou Montée 550m - Descente 550m - 22 km.

Jour 2 : De Lézardrieux au Sillon de Talbert

De la presqu'île de Lézardrieux, remontée de la très belle vallée fluviale du Trieux. A l'extrémité de la presqu'île Trégoroise, le sillon du Talbert trace le point d'exclamation de la Bretagne. Transfert et nuit à Lézardrieux.

Montée 350m - Descente 350m - 20 km.

Jour 3 : Du Sillon de Talbert à Tréguier

Transfert en début de randonnée jusqu'au Sillon de Talbert. Sur la côte du Goëlo, la mer semble être transpercée d'écueils. La descente de l'estuaire du Jaudy nous permet d'atteindre Tréguier, charmant bourg médiéval cher à Ernest Renan. Nuit à Tréguier.

Montée 250m - Descente 250m - 20 km.

Jour 4 : De Tréguier à la pointe du Château

La vallée du Trégor puis ultimes foulées en direction de la pointe du Château, impressionnante masse de granit s'enfonçant dans la mer. Transfert et nuit à Paimpol.

Montée 250m - Descente 280m - 16 km.



Jour 5 : Fin du séjour à Paimpol après le petit déjeuner.

(M = dénivelée montante - D = dénivelée descendante)

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.

> DATES

Départ possible tous les jours du 1^{er} avril au 31 octobre

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

> LE PRIX COMPREND

- L'hébergement en demi-pension
- Les transferts de personnes du J1 et J4
- Les transferts de bagages
- Le carnet de route (1 par chambre réservée)
- La taxe de séjour

> LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les frais d'inscription et les frais d'envoi vers l'étranger
- Le trajet aller/retour depuis votre domicile
- Les repas du midi
- Les boissons
- Les visites
- Les assurances

> ACCUEIL / DISPERSION

Rendez-vous le Jour 1 à 9h à la gare SNCF de Paimpol.

L'hôtel se trouve à environ 500m de la gare SNCF. Possibilité de laisser votre véhicule sur un parking gratuit et non surveillé à 50 m de l'hôtel.

Fin du séjour le jour 5 après le petit déjeuner à l'hôtel de Paimpol.



> NIVEAU 3

Randonnées à pied linéaires. Sentier côtier principalement, hauts de plage, promenades et quelques passages sur des cordons de galets. Pour rejoindre certains hébergements, vous serez parfois amenés à marcher vers l'intérieur des terres sur des petites routes peu fréquentées.

> HEBERGEMENTS / RESTAURATION

Hébergement en demi-pension en hôtels 2*.

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

Information :

Disparues depuis bien longtemps, des petites bêtes (6 mm) appelées « punaises de lit », ont refait leur apparition dans de nombreuses régions de France, à la campagne comme en ville ou dans les capitales européennes. Certains hébergements situés sur des itinéraires de randonnées, en montagne comme en bord de mer en font les frais. Elles sont apportées par les voyageurs qui les véhiculent à leur insu dans leurs sacs à dos, leur valise ou sur leurs vêtements... Cela n'a rien à voir avec l'hygiène. Certains hébergements en ville hors chemins de randonnées subissent ce phénomène. Ces punaises piquent comme des puces ou des moustiques, pendant le sommeil et dans certains cas peuvent provoquer des allergies. En prévention de ces piqûres, une association a choisi un insecticide respectueux de l'environnement et de la santé avec une formule à base de pyréthre naturel et d'huiles aromatiques, 100% naturel et labélisé Eco-Cert. Nous vous conseillons donc de protéger votre bagage et vos vêtements dès le début du voyage avec un spray. Ce petit contenant pas trop lourd (120 ml) est mis en vente sur certains chemins chez certains hébergeurs ou dans des pharmacies. Ce spray est à pulvériser essentiellement sur l'intérieur et l'extérieur de l'ensemble du bagage et sur le contenu. Vous pouvez également demander conseil auprès de votre pharmacien qui pourra vous proposer d'autres produits alternatifs.

> TRANSPORT DES BAGAGES

Un véhicule assure le transport de vos bagages d'un hébergement à l'autre.

Attention : un seul bagage par personne (tout surplus sera facturé directement sur place).

Prévoir un sac à dos pendant vos randonnées pour transporter vos affaires de la journée (vêtement de protection, pique-nique de midi, gourde, appareil photo, ...).

> ACCES

TRAIN :

Gare SNCF à Paimpol : ligne TGV Paris – Guingamp puis correspondance à Guingamp pour Paimpol.

Pour plus de renseignements, contacter la SNCF au 36 35 ou par www.voyages-sncf.fr.

VOITURE :

De Paris prendre l'A6a puis l'A10 en direction de « Bordeaux-Nantes-Orléans », ensuite l'A11 en direction de « Chartres-Rennes », et l'A81 jusqu'à Rennes. A l'approche de Rennes suivre les directions « N12 St Brieuc – Brest ». Prendre la N12 jusqu'à la sortie Paimpol. Pour connaître le détail de l'itinéraire dans le centre de Paimpol, consulter www.iti.fr ou voir le plan de Paimpol dans le dossier.



> DOSSIER DE VOYAGE

Un mois avant votre départ, et après versement du solde de votre séjour, nous vous enverrons votre carnet de route.

Il contient tout le nécessaire pour effectuer cette randonnée :

- une carte
- un programme (précisant les coordonnées des prestataires et le déroulement du séjour)
- le descriptif des itinéraires et les bons d'échange pour les prestations hors hébergement.

Le carnet vous sera adressé à réception du solde de votre séjour. Vous en restez propriétaire.

> 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),
- chaussures légères pour le soir (cela pourra être une paire de chaussure 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 légère 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 lunette de soleil (toute saison),
- crème de protection solaire,
- 1 ou 2 gourdes de 1 litre, 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),
- papiers hygiéniques, mouchoirs,
- 1 paire de lunettes de vue de rechange (ou des lentilles),
- 2 ou 3 sacs plastiques pour les restes des pique-niques,



- lampe torche ou lampe frontale,

Autre équipement facultatif : bâtons de marche, 1 paire de jumelle, appareil photo, ...

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 15 kg).

Vous aurez à porter vos bagages sur Bréhat, du débarcadère à l'hébergement (5 à 10 min en fonction de l'hébergement), pensez à prévoir une valise roulante que vous êtes capable de porter.

> EXEMPLE D'EQUIPEMENT COMPLET DE NOTRE PARTENAIRE VERTICAL

PORTAGE :

- Sac à dos aventure 40L, très adapté en termes de volume. C'est un litrage suffisant pour ceux qui savent partir avec le confort suffisant et minimum, et avec du matériel léger et compact.

OU

- **Sac à dos 5L Polyvalent**: Le sac polyvalent est un sac fonctionnel de petit volume utilisable pour les sorties à la journée.

- **Compartiment avant Trail** : Compartiment qui se fixe facilement au niveau des bretelles à l'avant. Le portage est équilibré entre l'avant et l'arrière pour plus de confort.



EXEMPLE DE PANOPLIE VERTICAL TREKLIGHT :

Pensez confort, mais aussi respirabilité...

- **Chemise AUBRAC**, légèrement cintrée, manches longues en Polyester recyclé qui allie confort et technicité pour seulement 300g.
- **2ème couche ANTARA** : 295 grammes ! Chaude, extensible et très légère. Intérieur gratté, extérieur lisse ayant un effet coupe-vent.
- **Cape de pluie** : Poids et encombrement minimum pour une vraie cape de pluie. Membrane MP+ de Vertical la rendant étanche et respirante. Pratique, son zip intégral offrant une ouverture totale s'il fait chaud.

Le + Vertical : le soufflet dans le dos permettant d'adapter votre cape au volume de votre sac (jusqu'à 60-70L). Avec pochon de rangement.

- **Pantalon CoolTrek** : Très confortable grâce au stretch et renforcé là où il faut. Un classique de Vertical. Avec ses 4 poches, il est très pratique à l'usage pour un poids plume de 380g.
- **Casquette + Rabat** : Un couvre tête est indispensable.

Le + Vertical : La saharienne amovible permet de s'adapter aux conditions variables.



- **Bâtons Alu Trek Light** : 280 grammes (l'un). Indispensables pour les randonnées. Le système à vis a été travaillé pour une utilisation dans le temps toujours performante.

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 au départ de Coutances
- La Côte de Cornouaille
- La Pointe du Raz, le Cap Sizun

FICHE TECHNIQUE PLUS DETAILLEE AU MOMENT DE L'INSCRIPTION

