



## BRETAGNE

### Côte de granit rose et île de Bréhat

7 jours / 6 nuits

Randonnée (niveau modéré)

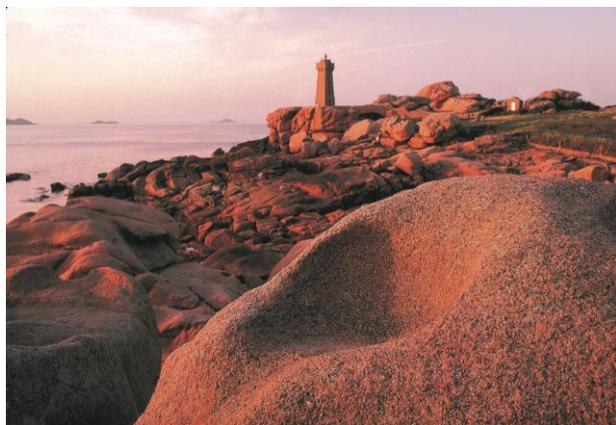
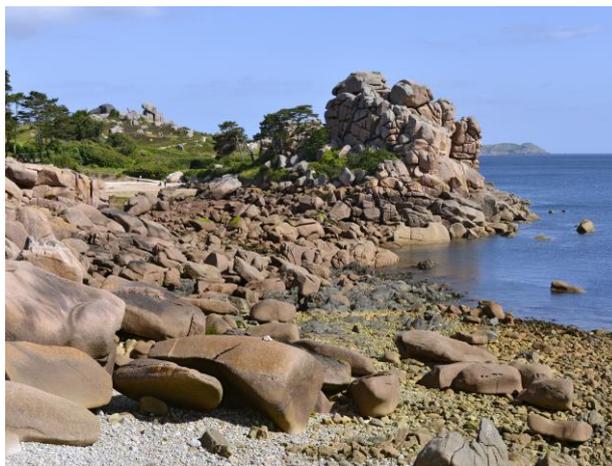


**Circuit en regroupement avec des agences partenaires - Non exclusif à l'agence Les Covoyageurs. Ce circuit n'est pas exclusivement réservé aux voyageurs solos.**

*Partez pour une semaine de randonnée au cœur d'un littoral haut en couleur ! Ici, les rochers de granit rose aux formes étranges viennent contraster avec les plages de sable blanc bordées par une mer turquoise. Une véritable invitation à la baignade !*

*Vous arpenterez les sentiers à la découverte des trésors du patrimoine breton et croiserez sur votre chemin chapelles et menhirs. Lors d'une escapade maritime, vous approcherez également les sept îles et leurs milliers d'oiseaux marins, ainsi que Bréhat, l'île aux fleurs !*

*Un itinéraire iodé revivifiant et surprenant !*



## POINTS FORTS

- La découverte du littoral breton très contrasté
- Des randonnées proches du littoral
- L'excursion vers l'archipel des Sept îles et Bréhat

## ITINERAIRE

### JOUR 1 : ACCUEIL A LANNION (OU KÉRÉNOG)

Vous aurez rendez-vous à 18h15 à la gare de Lannion pour votre transfert jusqu'à votre hébergement situé à Kéréno. Vous serez accueillis par votre accompagnateur qui vous présentera le séjour.

**Repas compris :** Dîner à l'hôtel

**Hébergement :** Hôtel

### JOUR 2 : L'ILE GRANDE

Vous mettrez le cap vers l'île Grande ! Cette presqu'île, reliée au continent par un pont de pierre, voit quelques fois ses rues inondées lors de grandes marées. L'île abrite également une clinique des oiseaux. Après avoir effectué le tour de l'île, vous explorerez l'intérieur des terres en passant par le menhir christianisé de Saint-Uzec et le bocage Trégorois.

**Repas compris :** Petit déjeuner - Déjeuner - Dîner

**Marche :** 4h-4h30 (dénivelés + 150 /- 150m)

**Hébergement :** Hôtel

### JOUR 3 : TREGASTEL ET PLOUMANAC'H – VALLEE DE TRAOUÏERO

Aujourd'hui vous rejoindrez la presqu'île de Trégastel et Ploumanac'h, autrefois hameau de pêcheurs. Le calme des plages de sable fin se mêle au chaos des rochers roses et offre aux randonneurs un véritable spectacle aux couleurs éblouissantes !

Sur le retour, vous passerez par la vallée de Traouïero, une ancienne cachette de contrebandiers qui regorge d'histoires et de légendes.

**Repas compris :** Petit déjeuner - Déjeuner - Dîner

**Marche :** 4h-4h30 (dénivelés : + 100 /- 100m)

**Hébergement :** Hôtel

### JOUR 4 : L'ARCHIPEL DES SEPT ÎLES

Ce matin, vous partirez en excursion vers l'archipel des Sept-îles, connu comme la plus ancienne et la plus grande réserve aux oiseaux de France. C'est un véritable royaume ornithologique où fous de bassan, macareux moines, cormorans huppés et même pingouins viennent se réfugier !

Vous emprunterez le sentier douanier de Ploumanac'h et serez au cœur du site des « rochers roses ». Selon le niveau de la marée, vous ferez escale à l'île-aux-Moines.

**Repas compris :** Petit déjeuner - Déjeuner - Dîner

**Marche :** 4h-4h30 (dénivelés +150 /- 150 m)

**Hébergement :** Hôtel

*Si les conditions météorologiques ne permettent pas l'excursion aux Sept-Îles, une randonnée sur le littoral sera proposée.*



## JOUR 5 : LA POINTE DU CHATEAU

Après le petit-déjeuner, vous randonnerez le long de la côte jusqu'à la pointe du Château, un balcon granitique qui offre une vue imprenable sur l'estuaire du Jaudy. Au gouffre, vous apercevrez une étonnante maison entre deux rochers trônant sur un petit îlot. Transfert à Paimpol où vous passerez les deux prochaines nuits au port.

**Repas compris :** Petit déjeuner - Déjeuner - Dîner

**Marche :** 4h-4h30 (dénivelés + 200 /- 200 m)

**Hébergement :** Hôtel

## JOUR 6 : ÎLE DE BRÉHAT - PAIMPOL

Pour votre dernier jour, vous vous rendez sur l'île de Bréhat. Cette île de granit rose-orangé est divisée en deux parties par le petit pont Vauban. A marée basse, ils se découvrent un nombre incroyable d'îlots.

**Repas compris :** Petit déjeuner – Déjeuner - Dîner

**Marche :** 4h-4h30 (dénivelés + 150 /- 150 m)

**Hébergement :** Hôtel

## JOUR 7 : PAIMPOL (OU KÉRÉNOG)

Fin de séjour vers 10h, après le petit déjeuner à votre hébergement.

### IMPORTANT :

*Cet itinéraire peut être soumis à modification, en fonction des conditions climatiques, des aptitudes physiques des participants et de la disponibilité des hébergements. En dernier ressort, le guide reste seul juge du programme.*

*Au cours de nos voyages, nous sommes parfois confrontés à des impondérables qui peuvent se traduire par des modifications de plannings, d'horaires, d'itinéraires et/ou d'hébergements. Notre expérience du tourisme nous autorise à reconnaître que - malgré notre professionnalisme et notre bonne volonté - ces inconvénients sont inhérents à tous les types de voyages (circuits, excursions, simples séjours) quels que soient les pays visités. Face à ces aléas éventuels qui sont aussi une des composantes de toute aventure, il est conseillé d'adopter une attitude ouverte et positive. Celle-ci vous permettra de bien vivre tout événement imprévisible pouvant nous amener à modifier le descriptif prévu et contribuera ainsi au succès de votre voyage.*

## LE PRIX

### Le prix comprend

- L'hébergement en hôtels 2\* et 3\*
- Les repas indiqués comme "compris" dans l'itinéraire
- Tous les transferts précisés dans le programme
- L'encadrement par un guide accompagnateur
- L'excursion aux Sept îles
- La traversée aller-retour vers l'île de Bréhat
- Le transport des bagages

### Le prix ne comprend pas

- L'acheminement jusqu'à Lannion
- Les boissons et encas entre les repas
- Les visites
- Le supplément single éventuel (de 235 à 285€/personne selon les dates)
- Les dépenses personnelles



- Les pourboires
- Les assurances rapatriement, annulation et multirisques
- Les frais de dossier (15€)

*Nos prix sont soumis à modifications en fonction de la disponibilité et tarifs des sites visités, ainsi que de la disponibilité et tarifs hôteliers au moment de votre réservation.*

## LES "PLUS" DES COVOYAGEURS

1. La garantie de partir avec d'autres solos ayant les mêmes affinités
2. La possibilité de voir les profils des autres Covoyageurs déjà inscrits sur votre voyage
3. Des programmes exclusifs spécialement conçus pour favoriser échanges et convivialité
4. Des chambres à partager pour éviter un supplément single
5. Des départs spéciaux pour les monoparentaux et leurs enfants

## VOTRE VOYAGE

### **Le groupe**

De 4 à 15 personnes.

### **Niveau**

Randonnée de niveau modéré (5 jours de marche). Il y aura 5 étapes de 10 à 18 kms par jour, soit 4h de marche en moyenne sans difficulté et peu de dénivellation. Le temps de marche peut varier selon les températures et l'allure du groupe.

### **Encadrement**

Guide accompagnateur local.

### **Transport**

Minibus, bateau.

### **Portage des bagages**

Durant la randonnée, vous ne porterez que vos affaires personnelles pour la journée (pique-nique, eau ...). Vos autres bagages seront transférés d'un hébergement à l'autre en véhicule.

### **Repas/Boissons**

- Petits déjeuners et dîners pris à l'hébergement ou dans de petits restaurants locaux
- Repas du midi pris sous forme de pique-nique sur le terrain.
- Les boissons ne sont pas comprises.

### **Hébergement**

- 4 nuitées dans un hôtel 3\* à Pleumeur-Bodou, hôtel au calme dans un cadre verdoyant, avec piscine extérieure.
- 2 nuitées dans un hôtel 2\* à Paimpol. Hôtel chaleureux avec une vue imprenable sur le port. Chambre petite mais bénéficiant d'une belle proximité avec le port.

**EN PARTANT AVEC LES COVOYAGEURS** : vous avez la possibilité de partager une chambre avec un autre participant du même sexe. Si vous le souhaitez, vous pouvez néanmoins réserver une chambre single (avec supplément). Nous pouvons également être amenés à vous facturer le supplément single s'il ne reste personne avec qui partager la chambre (notamment en cas d'inscription tardive).

### Accueil et dispersion

Jour 1 : RDV à 18h15 à la gare SNCF de Lannion, ou directement à l'hôtel vers 18h en voiture.

Jour 7 : Dispersion vers 10h en gare SNCF de Paimpol, ou à 10h30 à Kéréroc.

### Rejoindre la Bretagne

#### - En train (aller) :

Gare SNCF de Lannion avec correspondance en gare de Guingamp sur la ligne TGV Paris-Brest.

Accès à l'hôtel IBIS : à pied (2 mn). Depuis la gare SNCF, remonter l'Avenue du Général De Gaulle sur 150m. L'hôtel est à l'adresse suivante : 30 Avenue du Général de Gaulle, 22300 Lannion

#### - En train (retour) :

Gare SNCF de Paimpol.

#### - En voiture :

Depuis Paris : A11-A81 jusqu'à Rennes, puis voie express N12 en direction de Brest (à Rennes suivre la direction Brest). Après 135km sur la N12 prendre la sortie Lannion - Côte de Granit Rose par la D 767. A Lannion suivre la direction centre-ville – gare SNCF. Face à la gare SNCF, suivre l'avenue du Général De Gaulle, jusqu'à l'Hôtel IBIS au n°30.

### Parking véhicule :

Possibilité de se garer dans le parking gratuit de l'hôtel à Kéréroc pour tout le séjour. A la fin du séjour, un transfert de Paimpol vous ramènera à l'hôtel pour récupérer votre véhicule.

**Attention : Pour votre pré-acheminement nous vous conseillons d'attendre la confirmation du voyage (par téléphone) et de réserver des billets échangeables et/ ou remboursables.**

## AVANT LE DEPART

### Formalités d'entrée

- Pour tous les ressortissants d'un pays de l'Union Européenne, la carte d'identité en cours de validité est suffisante.
- Pour les ressortissants étrangers, le passeport est obligatoire, et, sauf dispense, un visa est nécessaire. Il doit être sollicité avant le départ auprès de l'ambassade ou du consulat de France de votre pays de résidence.

Un site utile : <http://www.diplomatie.gouv.fr>

Nous vous conseillons par ailleurs, de toujours avoir sur vous une photocopie de ces documents (page où apparaît votre photo), ainsi que de votre assurance, en cas de besoin, de perte ou de vol de l'original.

### **Bagage :**

Nous vous conseillons, dans la mesure du possible, de prévoir un bagage peu encombrant et facile à transporter. Pour des raisons de logistique nous vous demandons de limiter le poids du sac à 12 - 15kg avec un seul bagage par personne.

Pensez à prendre un petit sac à dos pour vos affaires de la journée (environ 35L).

### **Equipement :**

La liste des vêtements doit être adaptée en fonction de la saison.

- Les chaussures de randonnée à tiges hautes sont préconisées pour une meilleure tenue du pied et de la cheville. *(Évitez les chaussures neuves, ou essayez-les bien avant ! Il est très important qu'elles soient imperméables et confortables)*
- Paire de bâtons de marche avec embouts en caoutchouc (conseillée)
- Sandales ou tennis pour le soir
- Paires de chaussettes de randonnée
- Pantalon de trekking
- Short ou bermuda
- Maillot de bain
- Serviette de bain
- Crème solaire
- T-shirts à matière respirante
- Polaire chaude
- Coupe-vent en Goretex ou Micropore
- Cape ou veste de pluie
- Linge personnel et pyjama
- Vêtements de rechange
- Lunettes de soleil
- Chapeau ou casquette
- Gants
- Bonnet ou bandeau
- Des boules Quies
- Protection solaire et stick à lèvres
- Gourde 1 litre minimum ou Camel Bag
- **Nécessaire de pique-nique : couverts, gobelet et Tupperware**
- Appareil photo, jumelles
- Lampe frontale
- Papier hygiénique (pour les randonnées)

### **Pharmacie**

Médicaments et traitements personnels, aspirine, pansements et compresses, désinfectant, bande elastoplast, double peau pour les potentielles ampoules, anti-diarrhéique, collyre, pastilles pour la gorge, antibiotique à spectre large, anti-inflammatoire, répulsif anti-moustiques.

### **Liens utiles**

<http://www.bretagne-cotedegrantrose.com/>



## INFORMATIONS PAYS

### Géographie & Climat

D'une superficie de 27 208 km<sup>2</sup> (5% de la France Métropolitaine) la Bretagne représente un vaste territoire propice aux découvertes culturelles et naturelles avec ses sites inscrits au patrimoine mondial de L'Unesco.

Le climat de la Bretagne, à la merci des marées, de la lune et des vents, a la particularité d'être très changeant. Doux, vivifiant, il est océanique et il peut y avoir des microclimats agréables.

Les hivers sont souvent doux et les étés rarement marqués par des vagues de chaleur.

Pour plus d'informations sur les conditions météorologiques, vous pouvez consulter avant votre départ : [www.meteo.fr](http://www.meteo.fr)

### Budget & change

Prévoyez un budget pour vos dépenses personnelles.

### Pourboires

Les pourboires sont facultatifs, mais si vous avez été satisfaits de votre voyage et du travail de nos équipes locales, il est d'usage de donner un pourboire.

### Électricité

Vous aurez de l'électricité dans les hôtels pour recharger vos appareils photos, téléphones, etc.

## TOURISME RESPONSABLE

Dès leur création, les Covoyageurs ont cherché à promouvoir un tourisme responsable basé sur des valeurs de respect, de solidarité et de qualité sur un plan humain, environnemental et économique.

La prise de conscience et la sensibilisation de tous nous semblent primordiales.

Que nous soyons explorateurs, passionnés, randonneurs ou monoparentaux, nous sommes toujours les visiteurs invités des pays hôtes que nous parcourons.

### Le Respect des Patrimoines

La nature et les sites culturels et historiques du pays visité constituent des richesses touristiques, uniques et irremplaçables. Ils sont aussi à l'origine du désir de voyager des Covoyageurs. Leur sauvegarde est primordiale et la responsabilité des Covoyageurs vis-à-vis du pays visité est donc essentielle.

*Le respect des patrimoines naturels et culturels se traduit par :*

- *le respect des sites culturels: ne pas dégrader des œuvres d'art ou des monuments, parfois simplement en les touchant!, ne pas prélever de vestiges archéologiques, ne pas acheter d'objets traditionnels ou sacrés provenant de sites vandalisés, etc.*
- *le respect des sites naturels: ne pas sortir des sentiers balisés, ne pas conduire hors-piste, ne pas rapporter de "souvenirs" partie intégrante du patrimoine naturel, prélever le moins de bois possible pour la cuisine, utiliser avec parcimonie l'eau potable, éviter de polluer avec des savons non biodégradables, faire lessive et toilette en aval et le plus loin possible des maisons et des puits, ne pas abandonner de déchets ou d'ordures derrière vous sauf s'ils peuvent faire l'objet de recyclage, ne pas faire de feu sans avoir demandé l'autorisation au préalable, etc.*

- *le respect de la faune locale: ne pas perturber les animaux dans leur vie quotidienne, toujours respecter une distance minimale lors de leur observation, ne pas chercher à les approcher, les caresser ou les nourrir, ne pas faire de bruit en les approchant, ne pas chasser ou pêcher d'espèces rares, ne pas chercher à acheter ivoire, écailles, peaux, coraux, coquillages, ou même animaux vivants, qui font souvent partie des espèces menacées et/ou protégées, ne pas demander à votre guide d'enfreindre ces règles, etc.*

### **Le Respect des Hommes**

L'un des principaux intérêts des voyages proposés par les Covoyageurs réside dans l'authenticité et la diversité des rencontres effectuées avec les populations locales. Chacun de ces peuples fonctionne avec ses règles et ses traditions propres, souvent partie intégrante de leur culture et/ou de leur religion. On a coutume de dire qu'il n'y a pas de mauvais touristes, mais seulement des voyageurs mal informés. Là aussi, la responsabilité des Covoyageurs vis-à-vis des populations rencontrées est fondamentale.

*Le respect des hommes se traduit par :*

- *une attitude de respect et d'humilité vis-à-vis des populations locales rencontrées, de leur culture, de leur façon de vivre, de leur rythme de vie: respect de certains « codes », pas de tenue vestimentaire débraillée ou provocante, pas d'embrassade en public, pas de contact trop appuyé notamment sur la tête des enfants, pas de photo sans demander l'autorisation au préalable, etc.*
- *la prise de conscience des différences de niveaux de vie entre le Covoyageur et les populations rencontrées. Celles-ci peuvent générer des incompréhensions voire du ressentiment. Tous biens, services, cadeaux, nourritures, doivent être évalués en valeur locale (attention à ne pas déstabiliser interlocuteurs et marchés par des pourboires ou cadeaux manifestement disproportionnés par rapport aux pratiques locales, attention à ne pas exhiber appareils photos, caméras, matériels audio-vidéo, dont la valeur peut représenter des mois de salaires pour le pays visité, vous pouvez pratiquer le marchandage - qui fait souvent partie intégrante des traditions locales - mais avec tact, patience et humour, etc.)*
- *des donations encadrées afin d'éviter certains effets néfastes d'un développement touristique rapide: nous vous encourageons à effectuer des donations sur place en nature (cahiers, stylos, fournitures, etc.) ou en numéraire mais nous vous recommandons de ne pas donner directement de cadeaux ou d'argent aux enfants car cela ne fait qu'augmenter la mendicité. Nous vous conseillons de vous rapprocher de votre guide local qui saura redistribuer au mieux vos présents.*

### **Le Développement d'un Tourisme Equitable**

Toutes les activités touristiques génèrent des retombées économiques locales mais elles peuvent aussi provoquer des nuisances non souhaitées jusqu'à déstabiliser les équilibres sociaux du pays visité. Là aussi, la responsabilité des Covoyageurs vis-à-vis des retombées bénéfiques sur les populations rencontrées et le développement du pays est totale.

*Le développement d'un tourisme équitable se traduit par :*

- *une vigilance particulière des Covoyageurs dans le choix de ses partenaires locaux de façon à ce que les retombées économiques soient le plus justement réparties entre les acteurs du*

*voyage (priorité donnée aux services rémunérés localement plutôt qu'aux organisations étrangères, ils en bénéficieront ainsi directement et sans intermédiaires, etc.)*

- *des voyages en petits groupes (maximum : 15 participants) qui privilégient un tourisme léger pour minimiser les impacts néfastes sur les ressources locales et l'environnement et qui permettent une meilleure intégration dans le pays visité*
- *une distribution sur le web et la suppression des intermédiaires commerciaux de façon à permettre la maximisation des retombées économiques locales.*

### **La Qualité des Services et des Relations Humaines**

Les Covoyageurs est la première agence de voyages à proposer des circuits spécialement dédiés aux solos et aux monoparentaux. Quelle que soit votre façon de voyager, quel que soit votre profil de voyageur, quelle que soit la destination que vous avez choisie, les Covoyageurs cherchent à promouvoir un tourisme responsable qui vous fera découvrir dans un contexte authentique des natures insoupçonnées, de nouvelles cultures, des façons de vivre différentes.

Respect, tolérance et bienveillance font partie intégrante de votre voyage. Ils aident à magnifier rencontres et découvertes, et s'inscrivent dans le cadre du développement durable de la Terre et des Hommes.

Bon voyage !