



# - Bretagne -

## Rando voile et spa sur la côte de Granit Rose en Liberté

**Voyage Trek et randonnée, Famille, Liberté**  
**Bateau, Bien Etre, Randonnée**  
**Tempo : Famille - Cool**

Des vacances pour toute la famille en Bretagne sur la superbe côte de granit rose ! Les pieds dans l'eau vous apprenez à naviguer comme les grands navigateurs en compagnie de vrais " pros " ! Papa, Maman ont le choix de naviguer ou de se faire chouchouter au Spa et d'apprécier un moment de détente avec massages, soins et bien être. Chaque après-midi vous partez à l'assaut des sentiers et des menhirs à l'aide de cartes détaillées pour découvrir les chaos rocheux de Perros-Guirec, Ploumanac'h, les Sept îles, l'île Grande, l'île Renote...

Chaque jour, vous jouez et vous baignez à votre guise sur les plages de sable fin. Votre hôtel et son golf, cachés dans un écrin de verdure, vous offrent un point de vue extraordinaire sur la région et le plaisir de plonger dans sa piscine ! Kenavo Ar Wech-all !

## CE QUE NOUS FERONS

### **Sport & Action**

- Voile pour apprendre ou se perfectionner avec des "pros" ... à partir de 4 ans!
- Rando sur le sentier du littoral

### **Confort**

- Baignades tous les jours en mer ou piscine
- Spa-massages pour les plus grands

### **Découverte & Culture**

- Excursion en bateau vers les Sept-îles
- Visite de la Ligue de protection des oiseaux
- Observation des oiseaux et animaux marins: fous de bassan, macareux moines, petits pingouins, guillemots de troil, fulmars boréaux, cormorans huppés, goélands marins, bruns et argentés... et des phoques gris

## ITINERAIRE

### **Jour(s) 01 : Pleumeur-Bodou**

Arrivée et installation à votre hôtel pour 6 nuits.

- Hébergement : hôtel

### **Jour(s) 02 : Voile ou spa. Rando sur l'île Grande, visite du centre ornithologique de la protection des oiseaux.**

Le matin, session voile et première séance de spa.

L'après-midi, randonnée sur l'île Grande avec ses menhirs, ses allées couvertes et sa station ornithologique. L'endroit est idéal pour faire du cerf volant et se baigner. Visite du centre ornithologique de la protection des oiseaux pour tout connaître sur les oiseaux marins bretons et comprendre la nécessité de les soigner.

- Nb d'heures de marche : 3h

- Hébergement : hôtel

### **Jour(s) 03 : Voile. Rando sur le sentier des douaniers : Trégastel, île Renote, Grève Blanche.**

Le matin, session voile.

L'après-midi, randonnée vers Trégastel, sur l'île Renote et le long de la grève blanche. La marée basse vous permet de jouer dans l'estran et d'y trouver toutes sortes de coquillages et de petits crabes. La plage de Coz Porz est l'endroit idéal pour une baignade rafraîchissante.

- Nb d'heures de marche : 2h30

- Hébergement : hôtel

### **Jour(s) 04 : Voile ou spa. Rando sur le sentier des douaniers de Perros Guirec jusqu'à Ploumanach et la plage de St Guirec.**

Le matin, session voile ou spa.

L'après-midi, depuis Perros Guirec vous partez sur le plus beau sentier des douaniers de France, parmi les chaos de granit rose jusqu'à Ploumanach et la jolie plage de St Guirec. Au retour, la plage de Trestraou est en ligne de mire.

- Nb d'heures de marche : 3h30

- Hébergement : hôtel

### **Jour(s) 05 : Voile. Excursion vers les Sept-îles.**

Le matin, session voile.

L'après-midi, tous en bateau pour une excursion magnifique vers les 7 îles, réserve naturelle de fou de Bassan et de macareux moines. Au retour, le bateau longe la côte pour profiter des points de vue depuis la mer sur la côte de granit rose.

- Hébergement : hôtel

### **Jour(s) 06 : Voile ou spa. Rando sur l'île Millau et St Samson, visite du musée des télécommunications et du village gaulois.**

Le matin, session voile ou spa.

L'après-midi, selon les horaires de la marée, possibilité de faire le tour de l'île Millau. Puis, balade du côté de St Samson d'où vous aurez un point de vue exceptionnel avec en ligne d'horizon, la côte déchirée de granit rose. Un itinéraire rafraîchissant dans les bois qui vous mène au Radôme, la cité des télécommunications, une aventure scientifique et ludique. La suite de la balade vous ouvre les portes du village gaulois où vécurent peut-être Obélix et Astérix !?

- Nb d'heures de marche : 4h30

- Hébergement : hôtel

### **Jour(s) 07 : Visite du vieux Lannion.**

Visite du vieux Lannion avant de reprendre la route du retour.

### **Remarques sur le niveau**

activités autour de l'hébergement, niveau très tranquille.

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.

## Bateau, Bien Etre, Randonnée

### 5 sessions de voile ou 3 séances de spa.

Le matin, vous avez le choix entre 5 sessions voile ou 3 séances spa (soins + accès libre aux installations : sauna, hammam...).

L'après midi, vous vous retrouvez en famille pour découvrir à pied la magnifique côte de granit rose.

3 Soins au choix parmi:

·1 modelage de la mer (massage décontractant tête, nuque, trapèze)

·1 soin visage " confort "

·1 soin visage hydratant

·1 massage dos décontractant

·1 bain marin au galet effervescent parfumé

·1 gommage exfoliant et baume hydratant

## RENSEIGNEMENTS COMPLEMENTAIRES

### VOTRE RENDEZ-VOUS

**Rendez-vous :**

le Lundi en fin d'après-midi à votre hôtel à Pleumeur-Bodou, J01.

**Accès :**

En train

consultez horaires sur le site de la SNCF.

En voiture

Depuis Paris : A10 direction Nantes/Bordeaux puis A11 Chartres/le Mans/Rennes puis A81 jusqu'à Rennes. A Rennes N12 direction St Brieuc à Guingamp direction Lannion/Perros-Guirec par la D 767 puis 788.

**Dispersion :**

le dimanche, à Lannion.

**Se loger avant ou après le circuit :**

Nuits supplémentaires, nous consulter.

**POURBOIRES :**

Il s'agit d'une pratique usuelle et non obligatoire. Selon votre satisfaction, il est d'usage de donner un pourboire à l'équipe locale. Il doit être adapté en fonction du niveau de vie du pays et de la durée de votre voyage. C'est votre geste d'appréciation par rapport à la prestation reçue.

### ENCADREMENT :

Le matin, vous avez le choix entre 3 séances de spa ou des cours de voile.

Les cours de voile sont encadrés par un Brevet d'Etat voile.

Pour la rando, pas d'accompagnateur mais un roadbook composé:

- d'un descriptif de l'itinéraire jour/jour
- d'une fiche infos pratiques
- des horaires de marées
- d'un vouchers pour les 7 îles
- de copies de carte

Le roadbook vous sera envoyé avant votre départ.

### HEBERGEMENT :

Il s'agit d'un hôtel\*\*\* confortable avec piscine et golf attenant (possibilité de pratiquer l'activité sur place avec supplément).

Hébergement en chambre double, triple ou individuelle avec sanitaires privatifs.

### DEPLACEMENT PAYS :

Nécessité d'avoir son propre véhicule pour se rendre sur les départs de randonnée.

### ALIMENTATION :

**Repas :**

Les dîners et petits déjeuners sont pris à l'hôtel.

Les piques niques ne sont pas compris dans la prestation.

**Boissons :**

Les boissons restent à votre charge.

## CLIMAT :

La Bretagne possède un climat océanique qui, à l'échelle de quelques kilomètres, se décline en une multitude de microclimats. L'influence des courants et des vents marins de l'atlantique modère les variations diurnes et saisonnières des températures. Pour autant, le temps peut changer brusquement, alternant pluie et soleil à quelques heures d'intervalle. Attention au soleil et à la réverbération ! Le vent presque omniprésent atténue la sensation de chaleur.

## L'EQUIPEMENT SUR PLACE

La combinaison, la licence voile et le gilet de sauvetage sont fournis.

## L'EQUIPEMENT INDISPENSABLE

Les vêtements, des pieds à la tête :

- Chaussures de randonnée. Ce sont les meilleures amies du randonneur. Elles doivent réunir trois qualités : solidité, bonne tenue du pied et de la cheville (tiges hautes) et imperméabilité. Choisissez des chaussures à semelles antidérapantes et relativement rigides type "Vibram" ,
- Chaussures légères (tennis ou sandales) pour enfiler le soir dans les villes et villages.
- Chaussures de baignade,
- Sous vêtements. C'est la première isolation que vous aurez, soignez la ! Des fibres techniques fines, comme la Carline ou la Polartec, sont très efficaces, chaudes, souples, confortables et légères. Elles sèchent très rapidement,
- Pantalons de randonnée,
- Shorts,
- Vestes polaires. Ces dernières sont résistantes, chaudes, légères et sèchent rapidement. Les plus adaptées, bien connues des montagnards, sont les fibres Polartec, Carline et Ulfrotté.
- Tee-shirts (techniques de préférence),
- Cape de pluie ou veste imperméable type Gore-tex,
- Chapeau,
- Paire de gants et bonnet (utile pour se couvrir après une bonne séance de voile),
- Maillot de bain et serviette de bain,

Prévoir pour l'accès au spa :

- un maillot de bain,
  - une paire de sandale en plastique.
- Peignoirs et serviettes sont fournis lors de vos soins.

## LE MATERIEL

- Trousse de toilette,
- Serviette de toilette,
- Paire de lunettes de soleil,
- Crème de protection solaire (visage et lèvres),
- Lampe de poche ou frontale avec piles de rechange,
- Gourde de 1.5 litres minimum, légère et isotherme.
- Couteau de poche, multi-usages de préférence (à mettre en soute si vous prenez l'avion),
- Papier hygiénique et briquet,
- Gel hygiénique,

## L'EQUIPEMENT UTILE

- Pochette à mettre autour du cou ou en ceinture pour votre passeport et/ou votre carte d'identité, votre permis de conduire, votre carnet de vaccination, votre carte européenne d'assurance maladie, votre dépliant assurance voyage, vos devises, votre carte de crédit et vos papiers personnels.
- Boîte en plastique de taille moyenne avec couverts en plastique si vous souhaitez vous préparer certains repas.
- Sacs plastiques pour garantir l'étanchéité de vos affaires, appareils photos et vêtements.
- Sac à linge sale,
- Serviettes humidifiées type "Calinette",
- Boules Quiés, toujours utiles!
- Bloc notes et stylo, livre, jeu de carte...
- Bâtons de marche (facultatifs).
- Paire de jumelles,
- Appareil photos,
- Téléphone portable,

## LES BAGAGES

L'ensemble de vos bagages doit être réparti dans deux sacs :

- Un sac de voyage souple avec fermeture éclair latérale donnant plus facilement accès à son contenu type sac marin 80 litres environ et de 15 Kg maximum.
- Un petit sac à dos d'une contenance d'environ 30 litres pour vos affaires de la journée : polaire, tee-shirt de rechange, gourde, lunettes, appareil photo, jumelles, petit matériel...

Protégez vos sacs de voyage !

Tapis roulant des aéroports, manipulation quotidienne lors des changements et déchargements des sacs dans les véhicules et sur les galeries, intempéries... se liguent pour abîmer vos sacs de voyage. Les sacs protecteurs clubaventure sont solides et étanches. Ils font d'excellents sur-sacs, assurant la protection de vos sacs de voyage. Vous pouvez les commander dans nos bureaux à Paris ou par téléphone au 0 826 88 20 80. (Longueur : 90 cm, diamètre 50 cm, contenance 100 litres). Tarif : 20€ + 10€ de frais de port France.

## SANTE

### Pharmacie

Il est recommandé de constituer votre propre trousse à pharmacie : crème solaire hydratante corps et lèvres, pastilles d'hydrochlazone ou Micropur (pour l'eau), élastoplast et ciseaux, vitamines C, collyre, doliprane et/ou aspirine, antidiarrhéique et antiseptique intestinal (immodium, intetrix), pommade cicatrisante et antiseptique local, antibiotique courant (facultatif).

Pensez également à votre traitement en cours.

Carte européenne d'assurance maladie (remplace le formulaire E111). Disponible sur demande auprès de votre bureau CPAM.

## TOURISME RESPONSABLE

### TOURISME RESPONSABLE :

Huwans clubaventure oeuvre depuis toujours pour un tourisme plus responsable et s'inscrit dans une démarche d'organisation de voyages respectant des principes équitables et durables.

L'harmonisation des pratiques assure :

- Une juste répartition des retombées économiques
- L'amélioration des conditions de travail des équipes locales et leur sensibilisation à la protection de l'environnement
- L'information des voyageurs au respect des populations locales et de l'environnement et le recueil de leurs ressentis à leur retour

Adoptez, vous aussi, des gestes simples lors de vos voyages et agissez ainsi en faveur d'un tourisme responsable :

- Évitez de laisser des déchets derrière vous : déposez les dans des poubelles ou ramenez les avec vous
- Utilisez l'eau potable avec parcimonie (préférez les douches aux bains et signalez les fuites) et évitez de la gaspiller (préférez les savons biodégradables pour vous laver etc.)
- Évitez de dégrader des sites culturels : ne touchez pas les statues, ne déplacez pas pierres et objets etc.
- Préférez les échanges aux dons (des cadeaux trop importants au vu du niveau de vie du pays peuvent déstabiliser l'équilibre économique local)
- En balade, notamment dans certains écosystèmes fragiles, observez la faune à distance, ne sortez pas des sentiers, limitez le piétinement et ne rapportez pas de « souvenirs » : renoncez à cueillir des fleurs rares, à ramasser des fossiles etc.
- Dans certains hôtels, vous disposerez d'une climatisation individuelle. Il est vivement recommandé pour éviter la surconsommation énergétique et les émissions de gaz à effet de serre de la couper systématiquement lorsque vous n'êtes pas présent dans la chambre.

## POUR ALLER PLUS LOIN

La Bretagne est la seule région de la métropole française à former une péninsule. Cette situation est à la fois un atout, par exemple pour la douceur de son climat, le fort développement de ses activités maritimes, etc., et un handicap, notamment dans le domaine des infrastructures de transports et de l'acheminement de l'électricité.

### CARTE D'IDENTITE

Quelques chiffres :

- superficie = 27209km<sup>2</sup>
- 2730km de côtes soit 1/3 du littoral français
- 1270 communes bretonnes
- 71.5% de la population habite dans les villes et en périphérie
- 115 hab/km<sup>2</sup>
- les 6 plus grandes aires urbaines : Rennes, Brest, Lorient, Vannes, St Brieuc, Quimper.
- 3,1 millions d'habitants
- PIB de 82 milliards EUR, soit 4.4% du PIB de la France métropolitaine
- 7ème dans le classement des économies régionales.

### GEOGRAPHIE :

Situation environnementale

Il y a depuis déjà plusieurs années en France une forte prise de conscience collective de la politique environnementale. Protéger la nature et les espaces préservés, amoindrir la pollution, faire attention à sa consommation d'énergie ... sont des thèmes récurrents et d'importance nationale. En trek ou plus largement dans les voyages d'aventure, l'intérêt est d'ordre majeur, l'équilibre écologique des espaces traversés étant très fragile. La vigilance, l'attention et la responsabilité est du ressort de tous, chacun est acteur du maintien de la propreté, de l'état des lieux, de la pollution.

Le traitement des déchets

Les organisations locales s'occupent de la gestion des déchets dans les sites naturels. Le système de collecte et de traitement des déchets est opérationnel : les poubelles de tri sélectif , les collectes publiques et privées

Ressources en eau

L'approvisionnement en eau n'est pas une problématique majeure en France. L'eau est potable pour les voyageurs. Nous mettons en place des pratiques de gestion de l'eau (consommation minimale journalière, limitation de l'impact sur la biodiversité locale et sur les populations et utilisation de détergents écologiques).

Ressources en bois :

En France les ressources en bois sont nombreuses. La déforestation reste minime.

Si possible, nous minimisons l'utilisation du gaz et privilégions l'utilisation de combustible renouvelable.

Sites naturels

Le territoire français possède des Parcs nationaux, parcs régionaux et autres espaces protégés : Parc national des Cévennes , Parc national des Ecrins, Parc national de La Guadeloupe, Parc amazonien de Guyane , Parc national du Mercantour , Parc national de Port-Cros , Parc national des Pyrénées , Parc national de La Réunion , Parc national de la Vanoise , 47 parcs naturels régionaux, ...

Gestion : Parcs Nationaux de France ([www.parcsnationaux.fr](http://www.parcsnationaux.fr)), Fédérations des Parcs Naturels Régionaux de France ([www.parcs-naturels-regionaux.fr](http://www.parcs-naturels-regionaux.fr)), Office Nationale des forêts ([www.onf.fr](http://www.onf.fr)), Réserves Naturelles de France ([www.reserves-naturelles.org](http://www.reserves-naturelles.org)), Conservatoire du Littoral ([www.conservatoire-du-littoral.fr](http://www.conservatoire-du-littoral.fr)), ...

Nous respectons la réglementation et les usages en vigueur dans les parcs nationaux, les parcs régionaux et les autres espaces protégés.

### SOCIETE / RELIGION :

Le poids de la religion en Bretagne est incontestable. Dès les origines celtiques, le druidisme, omniprésent, structure et soude une population qui ne sépare pas le sacré du profane. Par la suite, prenant le relais du druidisme à partir de la fin du ive siècle, le christianisme assure puissamment - pendant seize siècles - l'encadrement de la société. Certes, la Bretagne est loin d'être homogène et, dès le xvie siècle, certaines régions commencent à se détacher de la religion. Cependant, l'emprise de l'Église sur la société demeure considérable jusqu'au milieu du xxe siècle. Et même aujourd'hui, où la pratique religieuse s'est effondrée, la Bretagne reste plus marquée par la religion catholique et ses valeurs que bien des régions d'Europe.

## **BIBLIOGRAPHIE :**

### CARTOGRAPHIE

Carte IGN au 1/25 000° : Lannion - Perros-Guirec - les 7 îles : N° 714 OT et N°814 OT

## **OFFICE DE TOURISME :**

- 21 place de l'hôtel de ville 22700 Perros-Guirec

Tel : 02.96.23.21.15

- 2, quai d'Aiguillon 22 300 LANNION

Tél : 02 96 46 41 00 Fax : 02 96 37 19 64



## REFERENCES DU VOYAGE

NOMBRE DE PARTICIPANTS : 2 à 14

CODE : FBPOLF

**Le prix comprend :**

- 6 nuits en hôtel\*\*\* avec petit déjeuner.
- 6 dîners.
- L'activité voile soit 5 séances de 2h00 ou le pass spa de 3 séances (3 soins au choix parmi une sélection clubaventure et 3 accès à l'espace détente : sauna, hammam, jacuzzi et salle de gymnastique).
- L'encadrement de l'activité voile, matériel et gilet de sauvetage fournis.
- Le roadbook.

**Le prix ne comprend pas :**

- L'accès au point de rendez-vous.
- La réduction pour les enfants de 4 à 11 inclus : -80EUR (ou -180EUR si l'enfant est dans la chambre des parents).
- Le supplément chambre individuelle pour tout le séjour : 155EUR,
- les frais de dossier.

**A payer sur place :**

- Les déjeuners.
- Les boissons et dépenses personnelles.

**Options :**

- L'assurance voyage : Assurance annulation (2.7% du prix du voyage), ou Assurance Multirisque (4% du prix du voyage).

Nous vous recommandons notre Assurance Multirisque spécialement étudiée pour nos voyages et les activités qui y sont pratiquées.

Pour vous inscrire : 04 96 15 10 20 (appel non surtaxé) du lundi au samedi de 9h à 19h  
ou via notre site internet : [www.huwans-clubaventure.fr](http://www.huwans-clubaventure.fr) ou bien par mail : [info@huwans-clubaventure.fr](mailto:info@huwans-clubaventure.fr)

Pour nous rencontrer :

à Paris, 18 rue Segulier, 75006 Paris du mardi au samedi de 10h à 19h

à Lyon, 38 quai Arloing 69009 Lyon du mardi au samedi de 9h30 à 13h et de 14h à 18h30