France

RANDO ET DÉTENTE DANS LE PAYS BIGOUDEN

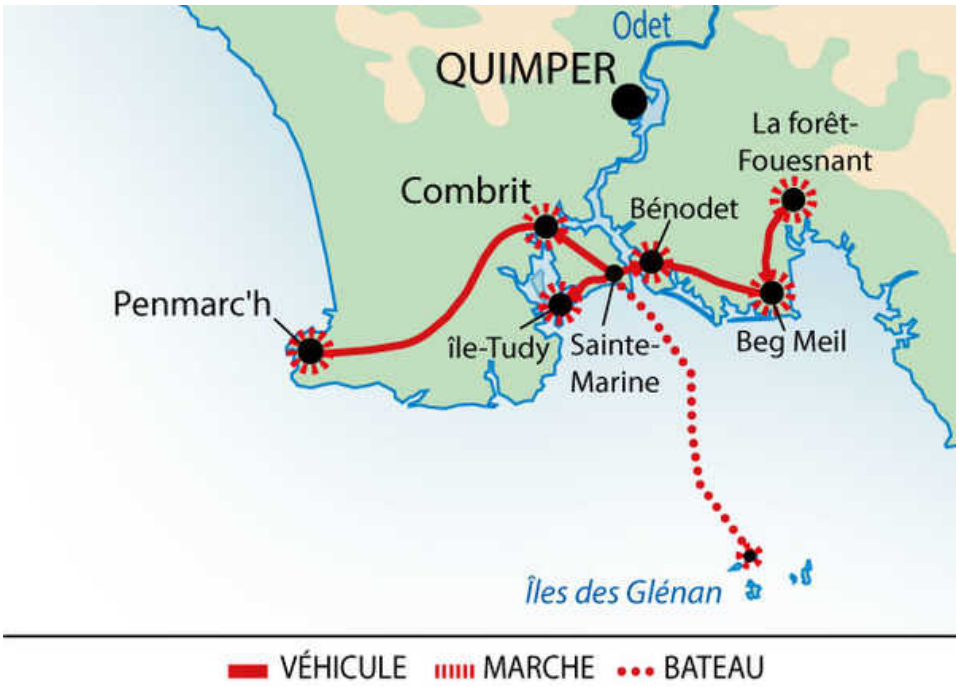
Code voyage : **FBBIGTHA**

RANDONNÉE

A partir de **1 120 €**

Voyage en petit groupe Niveau : **2/5** **6 jours**

Situé à la pointe Sud-Ouest de la Bretagne, le pays Bigouden vous accueille le temps d'une semaine. Cette terre de caractère recèle de nombreux coins de paradis. Entre terre, sable et eau, nous vous emmenons à la rencontre de ces côtes déchiquetées subissant les assauts des vents et marées.
Depuis Bénodet, charmante station du Finistère Sud, au départ de notre hôtel confortable, nous partons chaque jour visiter une nouvelle pépite bretonne : le port coloré de Sainte-Marine, les allées étroites du petit village du de l'île-Tudy, le phare d'Eckmühl, le port de pêche du Guilvinec ... Côté nature, le spectacle est quotidien avec l'incroyable site des Rochers et l'archipel « polynésien » des Glénan ! Des randonnées faciles, idéales pour un premier séjour d'une semaine !



POINTS FORTS

- L'archipel des Glénan, un archipel enchanteur !
- La ville-close de Concarneau.
- Les rochers de Saint-Guénolé et ses vagues spectaculaires.
- La possibilité de réserver le train avec nous

Jour par jour

JOUR 1

ARRIVÉE À BÉNODET

Rendez-vous avec votre guide en fin de journée à l'hôtel à Bénodet. Nuit à l hôtel à Bénodet, dîner à l'hôtel.

DÉTAIL

Hébergement : Hôtel 4*
Petit-déjeuner : libre
Déjeuner : libre

JOUR 2

BÉNODET - COMBRIT - ARCHIPEL DES GLENAN - BÉNODET

Nous rejoignons Sainte-Marine par le P'tit Bac (ou par taxi), randonnée au cœur du pays Bigouden sur un chemin ombragé et boisé, bordant l'Odet.
Dans l'après-midi, croisière dans les eaux turquoises de l'archipel des Glénan avec une petit escale sur l'île Saint-Nicolas. Un régal pour les yeux !

DÉTAIL

Transport : Bateau
Marche : 3h
Dénivelé positif : 130 m
Dénivelé négatif : 130 m
Hébergement : Hôtel 4*

JOUR 3

BÉNODET - ROCHERS DE SAINT GUÉNOLÉ - GUILVINEC - BÉNODET

Nous commençons la journée par un transfert à Penmarc'h. Nous débutons la randonnée aux Rochers de Saint-Guénolé où nous découvrons les formes mystérieuses de cette ancienne chaîne de montagne hercynienne. Nous marchons ensuite jusqu'au phare d'Eckmühl qui offre un exceptionnel panorama sur la baie d'Audierne. Enfin, au Guilvinec, premier port artisanal de pêche français, nous vous proposons une visite de la criée. Transfert retour vers Bénodet en fin d'après-midi.

DÉTAIL

Transport : Taxi/bus (0h30)
Marche : 4h
Dénivelé positif : 60 m
Dénivelé négatif : 60 m
Hébergement : Hôtel 4*

JOUR 4

LA PRESQU'ÎLE DE L'ÎLE TUDY ET APRÈS MIDI "BIEN-ÊTRE" À BÉNODET

En matinée, petit transfert vers l'île Tudy (15min). Nous faisons le tour de la presqu'île, avec ses maisons typiques et ses ruelles étroites. Cet ancien village de pêcheurs niché entre la rivière de Pont-l'Abbé et la mer.
Après-midi bien-être au relais thalasso de Bénodet avec un massage spécial Randonneur et accès au SPA de 14h00 à 19h00 (Prévoir un maillot de bain, des claquettes ou des tongs. Le peignoir et la serviette sont fournis).

DÉTAIL

Transport : Minibus privé ou taxi
Marche : 3h
Dénivelé positif : 70 m
Dénivelé négatif : 70 m
Hébergement : Hôtel 4*

JOUR 5

LES PLAGES DE BÉNODET ET MOUSTERLIN

Nous partons direction Beg Meil et longeons les criques de sable blanc, les polders composent une mosaïque de canaux, de prairies humides et de roselière où nichent les hérons, les poules d'eau et les cormorans. Transfert de Beg Meil à Bénodet.
Nuit dans votre hôtel à Bénodet, dîner à l'hôtel.

DÉTAIL

Transport : Minibus.
Marche : 4h
Dénivelé positif : 100 m
Dénivelé négatif : 100 m
Hébergement : Hôtel **

JOUR 6

BÉNODET - FORÊT DE FOUESNANT - CONCARNEAU - BÉNODET

Pour notre dernière journée, nous faisons un petit transfert vers la Forêt-Fouesnant. Tout au long de notre balade, nous longeons les ports, anses et plages de sable blanc jusqu'à notre arrivée dans la ville close de Concarneau. Temps libre pour visiter cette forteresse imprenable, avant de reprendre la route vers Bénodet. Fin du séjour vers 17h à Bénodet.

DÉTAIL

Transport : Taxi privatisé ou minibus (0h50)
Marche : 4h
Dénivelé positif : 150 m
Dénivelé négatif : 150 m
Dîner : libre

À NOTER

- Ce voyage a été construit en collaboration avec notre partenaire local et notre partenaire Atalante, afin de vous proposer un plus grand nombre de départs garantis, tout en alliant nos savoir-faire et nos expériences du voyage. Par conséquent vous pourriez retrouver des voyageurs de ces agences dans votre groupe.
- Cet itinéraire est fourni à titre indicatif : suivant les conditions météorologiques et opérationnelles, votre guide accompagnateur peut en effet modifier cet itinéraire, pour votre sécurité et celle du groupe.
- **Dans le forfait est inclus un soin « spécial randonneur » :** un massage circulatoire spécifique jambe lourdes qui active la microcirculation (20 mn) et accès au spa marin de 14h00 à 19h00. Le centre de thalasso est à 15 mn à pied de l'hôtel. Prévoir un maillot de bain, des claquettes ou des tongs (sinon, il faudra les acheter sur place). Le peignoir et la serviette sont fournis.

Dates & prix

LES PROCHAINS DÉPARTS

(informations au 09/05/2024)

Nombre de participants : de 8 à 15

DU	AU	PRIX TTC / PERS.	DÉPART CONFIRMÉ ?
SAM. 20/07/24	JEU. 25/07/24	**1 195 €**	DÉPART INITIÉ
SAM. 03/08/24	JEU. 08/08/24	**1 195 €**	DÉPART INITIÉ
SAM. 14/09/24	JEU. 19/09/24	**1 120 €**	DÈS 8 INSCRITS

Le nombre de participants peut être inférieur au nombre minimum indiqué ci-dessus.

Le prix comprend

- L'hébergement en hôtel 4* en chambre de 2 personnes
- Les petits déjeuners du J02 au J06
- Les dîners au restaurant de l'hôtel du J01 au J05
- les pique-niques du J02 au J06
- L'encadrement par un accompagnateur de randonnée
- Les transferts prévus au programme
- La traversée A/R pour les Glénan
- Un massage "spécial randonneur" et un accès au SPA le J04

Le prix ne comprend pas

- Les frais d'inscription (à partir de 12 ans) : 18 € par personne
- Les frais d'acheminement jusqu'au point de rdv et dispersion (Bénodet)

À payer sur place

- Les boissons
- Les dépenses personnelles
- Les éventuelles visites
- Les pourboires

Assurances au choix

- **Assurance multirisque :** 4,1 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque avec extension épidémie :**5,1 % du voyage par personne
- **Assurance premium (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.)** 5 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque premium avec extension épidémie (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.) :** 6,1 % du voyage par personne

Pour ce voyage, nous vous recommandons notre assurance multirisque, spécialement étudiée pour le voyage d'aventure.

Options

- Le supplément chambre individuelle pour tout le séjour (sur demande et sous réserve de disponibilité) = 190 €

Nuits supplémentaires (tarifs indiqués sous réserve de changements de tarifs des hôteliers)

- Nuit supplémentaire à Bénodet en chambre double/twin vue parking et petit déjeuner = 71€ par personne (avril mai juin et à partir du 18/09) et 82 € par personne (juillet aout et jusqu'au 17/09)
- Nuit supplémentaire à Bénodet en chambre double/twin vue sur l'Odet et petit déjeuner = 82€ par personne (avril mai juin et à partir du 18/09) et 93 € par personne (juillet aout et jusqu'au 17/09)
- Nuit supplémentaire à Bénodet en chambre individuelle vue parking et petit déjeuner = 115 € par personne (avril mai juin et à partir du 18/09) et 137 € par personne (juillet aout et jusqu'au 17/09)
- Nuit supplémentaire à Bénodet en chambre individuelle vue sur l'Odet et petit déjeuner = 148 € par personne (avril mai juin et à partir du 18/09) et 170 € par personne (juillet aout et jusqu'au 17/09)

- Possibilité de réserver l'acheminement en train avec nous :

- Une proposition à la carte (choix du plan de transport, de la compagnie, de la gare de départ...).
- La transparence sur le prix du billet.
- Le tout pour un forfait fixe de 40 € / personne.

Détail du voyage

NIVEAU

Randonnées à pied sur des sentiers côtiers , 5 jours de balades faciles avec très peu de dénivelé. Il faut toutefois être en bonne condition physique pour marcher 5 jours consécutifs en moyenne 4 à 5 heures.

ENCADREMENT

Guide accompagnateur connaissant parfaitement la Bretagne et l'itinéraire proposé.

ALIMENTATION

Pique-nique les midis et demi-pension à l'hôtel à Bénodet.

HÉBERGEMENT

Hôtel 4* à Bénodet . 5 nuits en chambres de 2 personnes à partager.

HEURE ET LIEU DE RENDEZ-VOUS

RDV le J01 à l'hôtel à Bénodet à 17h00.

ACCÈS AU LIEU DE RENDEZ-VOUS

> **En train** : TGV Paris Montparnasse – Quimper, puis car pour Bénodet (ligne 41, environ 30 mn de trajet). L'arrêt de car se trouve à 200m de l'hôtel.
Retour : Car pour Quimper, puis TGV Quimper – Paris Montparnasse.

> **En voiture** : Paris – Bénodet 6h20.

DISPERSION

Dispersion le J06 vers 17h00 à Bénodet. (Liaison par car vers Quimper pour les participants venus en train)

SE LOGER AVANT OU APRÈS LE CIRCUIT

Nous consulter.

PARKING PENDANT LE CIRCUIT

Stationnement : parking gratuit sur le port tout proche de l'hôtel.

DÉPLACEMENT

Minibus, bateau, pédestre.

POURBOIRES

Il s'agit d'une pratique usuelle et non obligatoire. Selon votre satisfaction à la fin de votre voyage, il est d'usage de donner un pourboire à votre guide et 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.

Equipement

MATÉRIEL FOURNI SUR PLACE

Le matériel collectif (boussole, cartes, pharmacie, ...) est prévu par l'encadrement.

VÊTEMENTS À PRÉVOIR

Des pieds à la tête :

- Chaussures de randonnée : elles sont les meilleures amies du marcheur, et doivent réunir deux qualités : solidité et bonne tenue du pied et de la cheville,
- Sandales ou Tennis pour le soir,
- Chaussettes : type bouclette ou équivalent pour la rando
- Pantalon de toile légère,
- Short ou bermuda,
- Chemises ou T-shirts légers pour la journée,
- Maillot de bain et une serviette (de préférence en microfibre, plus légère et séchant plus vite),
- Polaire ou Pull chaud,
- Coupe-vent en Goretex ou Micropore,
- Cape de pluie fermée avec des manches et sans pressions ou Kway,
- Lunettes de soleil et son étui rigide,
- Chapeau ou casquette et/ou tour de cou type @Buff

EQUIPEMENT À PRÉVOIR

- Trousse de toilette
- Crème et stick de protection solaire (visage et lèvres)
- Lampe frontale avec piles et ampoules de rechange (pour la nuit)
- Bâton(s)de marche (facultatifs)
- Boules Quiés ou Hears,
- Mini jumelles,
- Appareil photo.

- Couverts, Tupperware individuel et gobelet pour les pique-niques
- Gourde de 1.5 litres minimum (ou CAMEL BACK),
- Couteau de poche, multi-usages de préférence
- Petite pharmacie personnelle
- Papier hygiénique et briquet
- Rechange : Sous-vêtements, Tee shirts, pull, pantalon, short, lunettes de vue...

- Pour la thalasso : merci d'apporter claquettes ou tongs, ainsi que votre maillot de bain. Le peignoir et la serviette seront fournis sur place.

BAGAGES

Vous prévoirez 2 sacs :

- un sac de voyage souple par personne qui contient l'ensemble de vos affaires de la semaine. ATTENTION le poids ne doit pas dépasser 12KG. Valise INTERDITE.

- un petit sac à dos (30/35l env) qui contiendra les affaires de la journée : gourde, appareil photo, cape de pluie, vêtement chaud et pique-nique du midi.

PHARMACIE

Votre accompagnateur disposera d'une pharmacie de première urgence. Toutefois, il est recommandé d'emporter vos médicaments personnels et :

- Anti-douleur (paracétamol de préférence)
- Double-peau
- Elastoplast
- Pansements
- Désinfectant local
- Anti-inflammatoire
- Antispasmodique
- Anti-diarrhéique
- Anti-vomitif
- Antiseptique intestinal
- Collyre
- Somnifère léger
- Boules Quies
- Antibiotique à spectre large
- Vitamines C

Liste non exhaustive, à adapter avec votre médecin.

Formalités & santé

PASSEPORT

Oui

VISA

Non

CARTE D'IDENTITÉ

Oui

VACCINS

Non

RECOMMANDATIONS SANITAIRES

.