

# Rando bien-être : Bénodet et l'archipel des Glénan

## FRANCE - BRETAGNE



*Dans le cadre agréable de l'estuaire de l'Odet, à la confluence de la rivière et de la mer, nous avons un hôtel confortable non loin de la grande plage de Bénodet. Nous sommes au coeur du pays bigouden, place forte de la culture bretonne. Ce programme peut être complété par 2 demi-journées au Relais Thalasso, centre moderne au bord de la grande plage de Bénodet.*



6 jours / 5 nuits  
5 jours de randonnée



4 à 15 personnes



En étoile



Hôtel



Code : 1248

### LES POINTS FORTS :

- - L'excursion sur l'île des Glénan, jouissant d'une grande richesse naturelle
- Les temps disponibles dans un centre moderne de thalasso
- Les randonnées en plein cœur du Pays Bigouden et sur les rives de l'Odet



## PROGRAMME JOUR PAR JOUR

### JOUR 1 : BÉNODET

Installation à l'hôtel et présentation du séjour par notre accompagnateur.

### JOUR 2 : COMBRIT - ESTUAIRE DE L'ODET

Par le pont de Cornouaille, d'où nous dominons l'estuaire de l'Odet, remontée du fleuve jusqu'à l'église de Combrit et son petit ossuaire du 17ème siècle.

▲ 3h30 de marche, +150m/-120m de dénivelée

### JOUR 3 : MOUSTERLIN - BÉNODET - MARAIS DE LA MER BLANCHE

Depuis l'avancée rocheuse de Moustierlin, nous dominons une bonne partie de la côte Sud du Finistère. Retour à pied vers Bénodet par le marais de la Mer Blanche séparé de la mer par une longue dune que les eaux franchissent deux fois par jour.

▲ 3h30 de marche, +50m/-50m de dénivelée

### JOUR 4 : SAINTE-MARINE - L'ARCHIPEL DES GLÉNAN - ILE SAINT-NICOLAS - BÉNODET

Boucle autour de Sainte-Marine, une petite cité entre mer et campagne. Vers 13h30, nous embarquons pour découvrir l'archipel des Glénan (1h). La blancheur de ses plages et la verte transparence de ses eaux nous transporte sous d'autres latitudes (escale à l'île Saint-Nicolas - 2 km pour faire le tour de l'île). Retour à Bénodet vers 18h30.

▲ 4h de marche, +50m/-50m de dénivelée

### JOUR 5 : CONCARNEAU - FOUESNANT - MOULIN CHEF DU BOIS

Découverte idéale de la ville close de Concarneau, célèbre pour son port et ses fortifications. Nous franchissons ses remparts du côté mer en prenant le bac pour une découverte de la baie sauvage de la Forêt Fouesnant, berceau des grands navigateurs à la voile, nous remontons ensuite l'anse de Saint-Laurent jusqu'au moulin Chef du Bois

▲ 3h30 de marche, +120m/-120m de dénivelée

### JOUR 6 : PONT-L'ABBÉ - ILE TUDY - BÉNODET

Nous marchons le long de la rivière de Pont l'Abbé jusqu'à l'estuaire entre Loctudy, petit port de pêche, et l'île Tudy. Nous prenons ensuite un bac pour rejoindre l'île Tudy. Dispersion à l'hôtel à Bénodet après la randonnée (vers 16h).

▲ 3h de marche, +20m/-30m de dénivelée



### **IMPORTANT ITINÉRAIRE :**

- Les durées de nos randonnées sont données à titre indicatif. Elles peuvent varier en fonction de plusieurs éléments lors du déroulé de notre séjour (niveau des participants, météo, état du terrain, etc...). Les durées de transfert peuvent aussi fluctuer en fonction des conditions climatiques et de l'état des routes.
- Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction et peut être sujet à des modifications dans un souci de qualité. De plus, des situations indépendantes de notre volonté peuvent modifier le déroulement de votre séjour (météo, routes coupées, vols annulés ou retardés, grèves, fêtes locales...). Nos guides feront de leur mieux pour s'adapter à ces aléas, avec leur expérience et leur professionnalisme. Votre satisfaction et votre sécurité sont les éléments qui prédominent dans ces décisions de modification.
- En cas de nombre insuffisant de participants, nous pouvons être amenés à annuler un séjour jusqu'à 3 semaines avant le départ. Nous anticipons au maximum cette prise de décision, parfois à 5-6 semaines de votre départ, afin de vous permettre de vous organiser au mieux. Si vous vous rendez au point de RV du séjour en transport en commun, nous vous recommandons d'éviter les tarifs non modifiables - non remboursables tant que le départ n'est pas confirmé, ou de prévoir une assurance annulation auprès des compagnies de transport.

### **PERSONNALISER SON VOYAGE :**

#### **Programme Bien-être :**

Le centre de thalasso se trouve face à la plage principale de Bénodet à 700 m de l'hôtel.

Programme de 2 soins et 1 massage + accès à l'espace hydromarin les jours de soin (2 soirs dans la semaine)

Vous profiterez d'un espace natation et de toutes les vertus de l'eau de mer dans un bassin chauffé à 32°C : jets sous-marins, banquette bouillonnante, saunas, hammams, jacuzzi, cols de dygne, rivière de marche.

- 1 bain marin ou lit hydromassant : dans une baignoire d'eau de mer, à bonne température, des jets vont réaliser un massage musculaire décontractant. La touche supplémentaire, c'est l'ajout d'algues ou d'huiles essentielles.
- 1 massage-modelage : Techniques manuelles pratiquées à l'aide d'huile ou de crème de massage enrichie aux huiles essentielles. Les manoeuvres se concentrent principalement sur le dos, l'arrière des jambes.
- 1 enveloppement d'algues : application sur l'ensemble du corps d'algues chaudes (broyées ou micro-éclatées) riches en éléments nutritifs (oligo-éléments, vitamines, etc.) facilement assimilables par l'organisme. Il permet un rééquilibrage global de l'organisme en le reminéralisant

Équipement à prévoir (également en vente sur place) :

- un maillot de bain
- un bonnet de bain (obligatoire)
- des claquettes

Le relais thalasso fournit peignoir et serviette.

**IMPORTANT :** Nous vous recommandons de vérifier votre aptitude médicale aux soins de thalassothérapie (eau de mer). Pour information : le bilan de santé lors d'une consultation médicale (hors forfait) n'est pas obligatoire mais peut être effectué sur place et sur votre demande en début ou fin de séjour.



## FICHE PRATIQUE

### NIVEAU PHYSIQUE :

➤ Marcheur Occasionnel

Pour tout randonneur en recherche d'un rythme de marche tranquille, avec un niveau physique et technique restant accessible.

Etapas de 3h30 de marche en moyenne avec faibles dénivellations. Le J4, excursion sur les Glénans (petite balade).

### NIVEAU TECHNIQUE :

Aucune difficulté technique particulière.

### ENCADREMENT :

Accompagnateur de randonnée connaissant bien la Bretagne.

### HÉBERGEMENT :

Nous logons 5 nuits dans un hôtel 3\* contemporain à la décoration soignée avec piscine chauffée (peignoir prêté par l'hôtel) ; il est idéalement situé à 150 m de la grande plage de Bénodet et à 700 m de la thalasso.

### RESTAURATION :

En demi-pension et une soirée dans une crêperie. Pique-nique le midi.

### TRANSPORT DES BAGAGES :

Nous portons uniquement nos affaires de la journée

### GROUPE :

De 4 à 15 participants

### RENDEZ-VOUS :

A 18h à l'hôtel de Bénodet.

### DISPERSION :

Vers 16h à l'hôtel de Bénodet.



## MOYENS D'ACCÈS :



### EN VOITURE

De Paris (555 km) : prendre l'A6a puis l'A10 en direction de « Bordeaux-Orléans », continuer ensuite sur l'A11 en direction de « Chartres-Rennes », puis suivre Rennes par l'A81. A l'approche de Rennes, prendre la direction « Rocade Sud-Nantes » puis « Lorient » par la N24. Poursuivre par la N165 et sortir à l'indication « Bénodet/Fouesnant/Concarneau ». Suivre enfin la D44 sur 20km jusqu'à Bénodet.



### PARKING

Places de parking gratuites sans surveillance à proximité de l'hôtel. Parking à 100 m de l'hôtel (mais interdiction de s'y garer le lundi toute la journée pour cause de marché)



### EN TRAIN

Gare SNCF de Quimper puis correspondance en bus (ligne 41) pour Bénodet (infos sur BreizhGo.com). Le trajet dure environ 0h45 min (2.50 € le trajet).


**DATES ET PRIX**
**INFORMATIONS DATES ET PRIX :**

Pour plus de détails concernant les Privilèges Chemins du Sud, et pour les villes et dates des Salons, vous pouvez consulter notre page : [www.cheminsdusud.com/remises-privileges](http://www.cheminsdusud.com/remises-privileges)

**Privilèges Chemins du Sud : remise fidélité -5%**

Afin de vous remercier de votre fidélité, nous vous accordons une remise de 5%, appliquée dès votre 3ème séjour (les inscriptions faites via une autre agence comptent aussi!).

Cette remise vous sera attribuée systématiquement pour tous les séjours suivants, et sans durée de validité imposée. Elle est appliquée rétroactivement si elle a été oubliée sur un séjour réservé !

**Remise FFRandonnée – remise -5%**

Afin d'encourager le développement de la randonnée sur notre territoire et la protection de l'environnement, Chemins du Sud offre une remise de 5% sur tous nos séjours, à tous les adhérents licenciés de la Fédération Française de la Randonnée.

**Remise Salons – remise -5%**

Chemins du Sud a un stand sur plusieurs salons du Tourisme en France et en Belgique. Réduction de 5% accordée sur tous nos séjours, pour toute personne nous rendant visite à notre stand. Utilisation de cette remise une fois par Salon, sans obligation d'achat sur place : pas de durée limitée pour l'utiliser.

**Remise Groupes constitués – remise -8% à -18%**

La réduction varie selon le nombre de participants. Que ce soit en formule Liberté ou avec un de nos accompagnateurs, partez entre amis ou avec votre club de randonnée, en groupe privatisé, à la date de votre choix.

**NOTRE PRIX COMPREND :**

- L'hébergement en hôtel 3\*, en pension complète
- Les transferts
- L'excursion aux Glénan
- L'encadrement par un accompagnateur de montagne connaissant bien la région,

**NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :**

- Le trajet A/R depuis votre domicile
- Les boissons
- Les soins et le massage avec l'accès à l'Espace Forme (en option)
- Les visites éventuelles
- Les assurances
- Les frais d'inscription éventuels
- Le supplément chambre individuelle selon disponibilité

### **FRAIS D'INSCRIPTION :**

Les frais d'inscription sont des frais administratifs. Ils sont applicables à chaque personne inscrite.

- Pour toute inscription à plus de 90 jours du départ : pas de frais d'inscription.
- Pour toute inscription à partir de 90 jours du départ : 15€ / personne.

### **EN OPTION :**

Supplément chambre individuelle (selon disponibilité), en juin uniquement : 290€



## **EQUIPEMENT CONSEILLÉ**

### **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)

### **VÊTEMENTS :**

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),
- ✓ une paire de chaussures légères pour le soir (cela pourra être une paire de chaussures 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 légers 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.



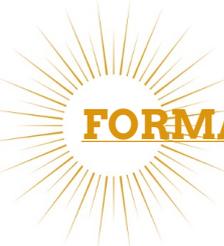
## **MATÉRIEL :**

- ✓ Tupperware, couverts et gobelet pour le repas du midi
- ✓ paire de lunettes de soleil (toute saison),
- ✓ crème de protection solaire,
- ✓ 1 ou 2 gourdes de 1 litre,
- ✓ 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),
- ✓ papier hygiénique, 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,
- ✓ Autres équipements facultatifs : bâtons de marche (conseillé), 1 paire de jumelles, appareil photos ...

Pour les soins équipement à prévoir (également en vente sur place) :

- ✓ un maillot de bain
- ✓ un bonnet de bain (obligatoire)
- ✓ des claquettes

Le relais thalasso fournit peignoir et serviette.



## **FORMALITÉS**

### **FORMALITÉS :**

- Durant le séjour, vous devez être en possession de votre carte d'identité en cours de validité ou passeport, de votre carte vitale, du numéro de contrat et numéro de téléphone de votre assurance personnelle (en cas de non souscription à notre assurance).

### **ASSURANCES :**

A l'inscription, vous pouvez souscrire une assurance assistance rapatriement et/ou annulation qui s'ajoute au prix du séjour.

- Assurance annulation : 3% du montant du séjour (elle comprend le remboursement des sommes retenues en cas d'annulation avant votre départ).
- Assurance assistance rapatriement : 2% du montant du séjour.
- Assurance annulation - rapatriement : 4% du montant du séjour.

Textes complets des assurances envoyés sur demande.



## INFORMATIONS DESTINATION

### CLIMAT :

Le climat breton est océanique et tempéré. Le temps varie au rythme des marées, selon les cycles de la lune et en fonction des vents, ce qui explique le climat changeant. L'hiver, la région essuie ses plus lourdes tempêtes mais les températures sont rarement négatives alors que, l'été, l'air du littoral vient rafraîchir l'atmosphère.



## NOUS CONTACTER



Notre agence est ouverte du Lundi au Vendredi de 9h à 18h30, et le Samedi de 9h à 17h  
En cas de problème de dernière minute, appelez :  
au **04 90 09 06 06** ou sur notre téléphone d'urgence au **07 77 08 14 68 (7j/7 24h/24)**



[infos@cheminsdusud.com](mailto:infos@cheminsdusud.com)



57 rue François Gernelle BP 155  
84 120 PERTUIS

Notre agence est ouverte du Lundi au Vendredi de 9h à 18h30, et le Samedi de 9h à 17h



[www.cheminsdusud.com](http://www.cheminsdusud.com)

Dernière mise à jour : 24/01/2024