

# Roscoff et l'île de Batz, séjour bien être

## FRANCE - BRETAGNE



*Dans le jardin du Léon ouvert sur l'océan, les journées sont douces et salées. Détente et découverte sont les maîtres mots de ce séjour qui allie randonnées vivifiantes et accès à l'espace forme de l'Institut Rockroum. Une côte sauvage où la mer compte d'innombrables rochers et îlots.*



7 jours / 6 nuits  
5 jours de randonnée



4 à 15 personnes



En étoile



Hôtel



Code : 314

### LES POINTS FORTS :

- Un programme de balnéothérapie à l'institut Rockroum
- L'hébergement en hôtel 3\* face à l'île de Batz
- La région bretonne au patrimoine authentique et préservé
- Un séjour alliant randonnées vivifiantes et remise en forme



## PROGRAMME JOUR PAR JOUR

### JOUR 1 : ROSCOFF

Rendez-vous avec notre accompagnateur à 18h à l'hôtel aux Tamaris de Roscoff. Ce dernier nous présente notre séjour.

### JOUR 2 : SAINT POL DE LEON - POINTE SAINT-JEAN - ROSCOFF

Après un court transfert pour rejoindre la ville de Saint-Pol-de-Léon et sa cathédrale, randonnée par le sentier côtier en passant par la pointe Saint-Jean et la Grande Grève. Retour à Roscoff. Accès à l'espace Spa marin de la thalasso. Accès en fin de journée à l'espace Aqua Détente du centre de thalasso (piscine, hammam, jacuzzi...). Soins individuels pour les personnes ayant choisi cette option.

 3h de marche, +150m/-120m de dénivelée


### JOUR 3 : ILE CALLLOT - PRESQU'ÎLE DE CARANTEC - CHATEAU DUTAUREAU - ILE LOUET - ROSCOFF

Après un court transfert, randonnée sur l'île Callot et la presqu'île de Carantec, station balnéaire dominant la baie de Saint-Pol-de-Léon, jusqu'à la rade de Morlaix. En chemin, magnifiques panoramas sur le château du Taureau et l'île Louët. Retour à Roscoff. Accès à l'espace Spa marin de la thalasso. Accès en fin de journée à l'espace Aqua Détente du centre de thalasso (piscine, hammam, jacuzzi...). Soins individuels pour les personnes ayant choisi cette option.

 4h de marche, +200m/-200m de dénivelée


### JOUR 4 : SANTEC - DOSSEN - ROSCOFF

Une balade entre terre, mer et forêt, par les dunes de Santec et la très belle plage du Dossen jusqu'à Roscoff. Accès en fin de journée à l'espace Aqua Détente du centre de thalasso (piscine, hammam, jacuzzi...). Soins individuels pour les personnes ayant choisi cette option.

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


### JOUR 5 : ILE DE BATZ - ROSCOFF

Passage en bateau pour l'île de Batz (15min). Découverte à pied de la partie la plus sauvage de l'île au nord-ouest, de la côte Sud qui abrite le port et l'essentiel de ses habitants, des zones de cultures de légumes, mais aussi de récolte du goémon. Retour à Roscoff. Accès à l'espace Spa marin de la thalasso. Soins individuels pour les personnes ayant choisi cette option.

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

### JOUR 6 : PORT DE MONQUERIEC - CLEDER - ROSCOFF

Court transfert en début de matinée au fond de l'anse du Guillec, que nous longeons. Nous passons par le petit port langoustier de Moguériec et nous suivons le littoral sauvage et découpé de Cléder jusqu'au magnifique chaos rocheux des Amied. Retour à Roscoff. Accès à l'espace Spa marin de la thalasso. Soins individuels pour les personnes ayant choisi cette option.

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

### JOUR 7 : ROSCOFF

Fin du séjour après le petit déjeuner.



### **IMPORTANT ITINÉRAIRE :**

- L'ordre des randonnées pourra être changé selon la période et les horaires des marées.
- Pour la balnéothérapie, 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 demande en début ou fin de séjour (environ 30€). Une décharge médicale sera signée sur place.
- 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 :**

Ce programme vitalité allie randonnée et soins au centre de thalassothérapie de Roscoff situé à seulement 150 m de l'hôtel. L'accès à l'espace Spa marin est inclus dans le tarif. Si vous souhaitez approfondir l'aspect détente, vous pouvez choisir l'option thalasso n°1, n°2 ou n°3.

### ➤ OPTION THALASSO N°1 (6 soins d'hydrothérapie):

Programme de 6 soins individuels répartis sur 3 jours (soit 2 soins par jour) :

La durée est de 10 à 20 minutes par soin.

- Pluie Marine : en position allongée, massage relaxant d'une pluie d'eau de mer.

- Douche à jet massante : cette douche circulatoire, tonique et stimulante, réalisée par un hydrothérapeute, suit un trajet précis.

Adaptée en température et en pression, elle est idéale pour drainer l'organisme.

- Application de cataplasmes d'algues : application locale d'une crème d'algues pour ses vertus hydratantes et relaxantes.

- Bain hydromassant aux cristaux de mer ou à la gelée d'algues : Des milliers de bulles d'air sont injectées dans une eau de mer à 34° pour stimuler la circulation du sang et favoriser la reminéralisation de l'organisme. Ce bain enrichi aux cristaux de mer ou aux algues brunes est un grand moment de détente.

- Hydrorelax: couché à sec, sur un matelas d'eau, des jets d'eau chaude vous massent le corps.

- Phlébotone : alternance de bains chauds et froids permettant de relaxer les pieds.

### ➤ OPTION THALASSO N°2 (5 soins d'hydrothérapie + 1 massage zen) :

Programme de 6 soins individuels répartis sur 3 jours (soit 2 soins par jour) :

- 5 soins d'hydrothérapie et d'algotherapie parmi les soins ci-dessous (la durée est de 10 à 20 minutes par soin)

Pluie Marine, Douche à jet massante, Application de cataplasmes d'algues, Bain hydromassant aux cristaux de mer ou à la gelée d'algues, Hydrorelax ou Phlébotone

Les soins seront sélectionnés par le centre de thalasso.

- 1 Massage zen (20 mn) : ce massage vous apportera un délasserment intense et une profonde détente musculaire

### OPTION THALASSO N°3 (4 soins d'hydrothérapie + 1 massage zen + 1 massage sérénité) :

Programme de 6 soins individuels répartis sur 3 jours (soit 2 soins par jour) :

- 4 soins d'hydrothérapie et d'algotherapie parmi les soins ci-dessous (la durée est de 10 à 20 minutes par soin)

Pluie Marine, Douche à jet massante, Application de cataplasmes d'algues, Bain hydromassant aux cristaux de mer ou à la gelée d'algues, Hydrorelax ou Phlébotone

Les soins seront sélectionnés par le centre de thalasso.

- 1 Massage zen (20 mn) : ce massage vous apportera un délasserment intense et une profonde détente musculaire

- 1 Massage sérénité (30 mn) : grâce à ce massage du dos et des jambes relaxant et apaisant, vous vous décontractez en douceur. Très déstressant !

Equipement à prévoir : un maillot de bain, un bonnet de bain (obligatoire), des claquettes (obligatoires), peignoir et/ou serviette pour les personnes ayant seulement l'accès à l'espace Spa Marin et pour les journées sans soin. Le centre de thalasso fournit peignoir et serviette aux personnes faisant les soins (uniquement les journées de soins).



## **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.

De 3h30 à 4h de marche par jour environ, 11 à 15km, avec de faibles dénivelées.

### **NIVEAU TECHNIQUE :**

Aucune difficulté technique particulière.

### **ENCADREMENT :**

Par un accompagnateur de randonnée connaissant bien la Bretagne.

### **HÉBERGEMENT :**

6 nuits dans un hôtel 3\* aux Tamaris à Roscoff idéalement situé avec vue sur l'île de Batz. Possibilité de s'inscrire en chambre individuelle sur ce séjour.

Pour ce séjour sont prévues des chambres avec vue sur cour. Il est possible de demander des chambres vue mer avec supplément et sous réserve de disponibilité au moment de la réservation, aucune modification ne pourra être effectuée sur place.

### **RESTAURATION :**

Pension complète avec pique-nique le midi et dîners aux restaurants à proximité de l'hôtel dont un soir en crêperie.

### **TRANSPORT DES BAGAGES :**

Nous portons uniquement nos affaires de la journée.

### **GROUPE :**

De 4 à 15 personnes.

### **RENDEZ-VOUS :**

A 18h à l'hôtel de Roscoff.

### **DISPERSION :**

Après le petit déjeuner à Roscoff.

**MOYENS D'ACCÈS :****EN VOITURE**

De Paris : Autoroute A11-A81 jusqu'à Rennes, voie express N12 de Rennes à Morlaix puis direction St-Pol de Léon - Roscoff (25 km). A Roscoff, au deuxième rond-point (cimetière), prendre direction « centre-ville », suivre tout droit les rues du Pontigou, Laennec, tourner à droite rue Célestin Seite, suivre la rue des Johnies. Au bout, tourner à gauche dans la rue Amiral Réveillère, à gauche place Henri de Lacaze-Duthiers, vous arrivez rue Edouard Corbière. L'hôtel Aux Tamaris est situé à gauche.

**PARKING**

Vous pourrez laisser votre véhicule au parking public face à l'hôtel (gratuit et non surveillé).

**EN TRAIN**

Gare SNCF de Roscoff (correspondance proposée en autocar de Morlaix à Roscoff par la SNCF)  
15 minutes à pied pour rejoindre l'hôtel depuis la gare.



## **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 dans un hôtel 3\* à Roscoff en chambre de 2 personnes, en pension complète
- l'accès à l'espace forme Aqua détente de la thalasso de Roscoff du lundi au vendredi\*
- la traversée aller-retour pour l'île de Batz
- les transferts prévus au programme
- l'encadrement par un accompagnateur connaissant bien la région.

\*Inclus dans le séjour :

L'espace Aqua Détente est à votre disposition 5 soirs de la semaine (de 17h à 18h30 du lundi au vendredi) :

- une piscine de natation d'eau de mer chauffée à 31° (température idéale pour masser et relaxer naturellement votre corps)
- une piscine ludique avec geysers, cols de cygne, jets sous-marins et jacuzzi
- un hammam
- un sauna
- un solarium
- une grotte à sel
- une tisanderie
- 2 jacuzzi extérieurs
- une salle cardio-training vue sur mer avec équipement connectés dernière génération
- une terrasse avec vue sur la mer

### **NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :**

- le trajet aller-retour depuis votre domicile
- les boissons
- les visites non mentionnées
- les assurances
- les trois formules soins (en option)
- le supplément chambre individuelle (en option)
- De manière générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans "Le prix ne comprend pas"

### **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 (sous réserve de disponibilité) : entre 230€ et 250€ selon les dates
- OPTION THALASSO N°1 (6 soins individuels) : 245€
- OPTION THALASSO N°2 (5 soins individuels + 1 modelage zen) : 280€
- OPTION THALASSO N°3 (4 soins individuels + 1 modelage zen + 1 modelage sérénité) : 310€



## ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ

### BAGAGES :

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

- ✓ 1 sac à dos de 30 litres à armature souple et muni d'une ceinture ventrale, pouvant contenir les vivres de la journée et affaires personnelles.
- ✓ 1 sac de voyage souple pour les affaires de la semaine (il ne doit pas dépasser 13 kg).

### VÊTEMENTS :

(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)
- ✓ un sur-pantalon imperméable (toute saison)
- ✓ 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
- ✓ une serviette de bain pour se rendre à l'espace forme de la thalasso (pour les personnes n'ayant pas pris l'option soins)
- ✓ tenue de rechange confortable pour le soir

✓ Equipement à prévoir pour la balnéothérapie :

un maillot de bain, un bonnet de bain (obligatoire), des claquettes (obligatoires), peignoir et/ou serviette pour les personnes ayant seulement l'accès à l'espace Spa Marin et pour les journées sans soin.

Le centre de thalasso fournit peignoir et serviette aux personnes faisant les soins (uniquement les journées de soins).

### 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 avec embouts en caoutchouc, 1 paire de jumelles, appareil photos, ...

## **PHARMACIE :**

- ✓ Vos médicaments habituels
- ✓ Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- ✓ Pastilles contre le mal de gorge
- ✓ Bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large
- ✓ Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- ✓ Double peau (type Compeed ou SOS ampoules)
- ✓ 1 pince à épiler



## **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.



## 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