



# De Saint Malo au Cap Fréhel

## FRANCE - BRETAGNE



*C'est au fil du GR 34 que vous découvrirez un paysage littoral de toute beauté : Erquy et ses splendides falaises de grès rose, Fréhel et sa surprenante réserve d'oiseaux marins. Sans oublier Fort la Latte, un site escarpé extrêmement pittoresque et chargé d'histoire dominant la baie de la Fresnaye.*



8 jours / 7 nuits / 6  
jours de marche



1 à 15 personnes



Itinérant



★★★



Hôtel



Code : 356

### **LES POINTS FORTS :**

- Erquy et ses splendides falaises de grès rose
- La réserve d'oiseaux marins du Cap Fréhel
- Une nuit dans l'intra-muros de Saint-Malo



## PROGRAMME JOUR PAR JOUR

### JOUR 1 : SAINT MALO

Installation à l'hôtel à Saint-Malo intra-muros. Saint-Malo, cité d'armateurs, de corsaires, d'explorateurs et de navigateurs au long cours qui associe depuis toujours son nom à nos rêves de voyage et de découverte.

### JOUR 2 : SAINT MALO - SAINT BRIAC SUR MER

Traversée en bus de mer pour Dinard et ses élégantes demeures, station balnéaire, labellisée Ville d'Art et d'Histoire, a su préserver un patrimoine culturel riche et diversifié. Par la pointe du Décollé, randonnée jusqu'à Saint-Briac-sur-Mer.

▲ 17.5km, +225m/-230m de dénivelé

### JOUR 3 : SAINT BRIAC SUR MER - SAINT JACUT DE LA MER

Cheminement autour de la baie de Lancieux vers Saint-Jacut-de-la-Mer : superbe panorama sur l'île des Hébihens.

▲ 20km, +130m/-145m de dénivelé

### JOUR 4 : SAINT JACUT DE LA MER - SAINT CAST LE GUILDO

Balade le long de la baie de l'Arguenon jusqu'aux 7 plages de sable fin de la presqu'île de Saint-Cast-le-Guildo.

▲ 18km, +275m/-275m de dénivelé

### JOUR 5 : SAINT CAST LE GUILDO - PETIT TRECELIN

Contour de la baie de la Fresnaye par Port St-Jean jusqu'au Petit Trécelin, cette immense baie de 6km de profondeur offre un abri et un milieu propices à l'élevage de moules et d'huîtres.

▲ 18km, +285m/-295m de dénivelée

### JOUR 6 : PETIT TRECELIN - SABLES D'OR LES PINS

Tour du cap Fréhel jusqu'à Sables-D'or-les-Pins par un sentier entre bruyères et ajoncs. Site légendaire, réserve ornithologique, le cap Fréhel, est l'un des sites les plus impressionnants de la Bretagne avec des falaises dominant la mer de 70 mètres. En chemin, découverte du fameux Fort La latte, remarquable par sa situation sur un cap rocheux, face à la mer, il a servi de décor dans de nombreux films (visite hors forfait, sous réserve des horaires d'ouverture).

▲ 25 km, +400m/-360m de dénivelé

### JOUR 7 : SABLES D'OR LES PINS - PLENEUF VAL ANDRE

Randonnée par le cap d'Erquy jusqu'à la station balnéaire de Pléneuf-Val-André. Une nature authentique : falaises et rochers de grès rose, lande sauvage, bois de pins, dunes, mer d'émeraude sur les plages sauvages ... et un lieu chargé d'histoire : four à boulets, corps de garde, anciennes carrières, sentier des douaniers...

Le Cap d'Erquy est un site classé de 170 ha propriété du Conseil Général des Côtes d'Armor depuis 1977.

▲ 24km, +440m/-440m de dénivelé

## **JOUR 8 : PLENEUF VAL ANDRE - MORIEUX (TRANSFERT A SAINT BRIEUC)**

Le charmant port de Dahouët et l'anse de Morieux. Court transfert à Saint-Brieuc.

16.5km, +350m/-400m de dénivelé

### **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...).

### **NUITS SUPPLÉMENTAIRES :**

- Nuit supplémentaire en chambre base double avec petit-déjeuner à Saint-Brieuc : 57€/pers.
- Nuit supplémentaire en chambre individuelle avec petit-déjeuner à Saint-Brieuc : 98€/pers.
- Nuit supplémentaire en chambre base double avec petit-déjeuner à Saint-Malo : 76€/pers
- Nuit supplémentaire en chambre individuelle avec petit-déjeuner à Saint-Malo: 136€/pers.

### **PERSONNALISER SON VOYAGE :**

Un autre séjour existe dans cette même région : [Randonnée Mont St-Michel et Côte Emeraude en liberté](#)

## **FICHE PRATIQUE**

### **NIVEAU PHYSIQUE :**

- Marcheur Régulier

Pour marcheur motivé, en forme, pratiquant une activité physique variée et régulière. Environ 4 à 5h de marche par jour avec une distance quotidienne pouvant aller de 15 à 25km. Le dénivelé cumulé positif par étape est compris entre 200m et 400m par jour.

### **NIVEAU TECHNIQUE :**

Marche essentiellement sur sentier côtier (GR 34) avec parfois un cheminement à travers les plages ou le long des promenades en haut de plage ; le linéaire du GR emprunte également des petites routes secondaires notamment lors des traversées des stations balnéaires.

Quelques dénivellations aux caps d'Erquy et de Fréhel où les falaises atteignent 70m de hauteur.



### **ENCADREMENT :**

Séjour en liberté sans accompagnateur.

### **TOPOGUIDE :**

Un carnet de route vous sera adressé avant le départ, il comprend : une carte générale, un programme (précisant les coordonnées des prestataires et le déroulement du séjour), le tracé précis des itinéraires sur fond de carte et un carnet réalisé par nos soins détaillant l'itinéraire de chaque étape.

### **HÉBERGEMENT :**

6 nuits en formule nuit et petit-déjeuner, en hôtels 2 et 3\* et 1 nuit dans une abbaye (avec un confort hôtelier). Les dîners du J3 à Saint-Jacut et du J5 au Petit Trécelin (sous forme de bocaux) sont systématiquement inclus. La formule demi-pension est proposée en option, sauf le J1 à Saint-Malo et le J2 à Saint-Briac.

### **TRANSPORT DES BAGAGES :**

Le transfert des bagages entre chaque hébergement est assuré par nos soins. Attention, seul un bagage par personne est autorisé et il ne doit pas excéder les 13kg.

### **GROUPE :**

A partir de 1 personne (avec supplément personne voyageant seule, à ajouter au supplément chambre individuelle).

### **RENDEZ-VOUS :**

Le jour 1, en fin d'après-midi à l'hôtel de Saint-Malo. L'hôtel se situe dans l'intra-muros, 2km de la gare SNCF.

### **DISPERSION :**

Le jour 8, vers 17h devant la gare SNCF de Saint-Briec.

Dans le cas d'une arrivée en voiture, vous devrez prévoir un retour à Saint-Malo en fin de circuit.

Train via Rennes en tenant compte de la période et de la correspondance, prévoir environ 2h30 de trajet et environ 30€/pers. en plein tarif (prestation hors forfait, à régler sur place).

### **MOYENS D'ACCÈS :**



#### **PARKING**

- Parking Paul Féval à l'entrée de la ville, près de l'hippodrome de Marville, environ 3,30 € par jour (le tarif inclut le bus ou la navette pour 5 passagers vers l'intra-muros).
- Parking longue durée, non surveillé, à Saint-Malo, à la gare maritime du Naye (départs pour les îles Anglo-normandes et l'Angleterre). Prévoir 10 € par jour.
- Parking non surveillé de la ville de Saint-Malo, non couvert, à l'extérieur d'intramuros, en basse saison 9 €/jour et en juillet-août 14 €/jour.
- Parking sous-terrain Saint-Vincent, esplanade Saint-Vincent (Tél : 02 99 40 82 57), compter environ 30 €/jour, possibilité de réserver en ligne : parking Q-Park Saint-Vincent



## EN TRAIN

Gare SNCF de Saint-Malo.

Pour rejoindre votre hébergement dans l'intra-muros de Saint-Malo : bus de la gare à l'intra-muros (1.35€ l'unité - <https://www.reseau-mat.fr/fr>) ou possibilité de prendre un taxi, compter environ 10€ la course aller simple.

## DATES ET PRIX

### INFORMATIONS DATES ET PRIX :

Départs tous les jours de début avril à octobre.

Prix par personne base double :

- Basse saison du 01/04 au 26/06 et du 01/09 au 31/10/24 : 915€/pers.
- Haute saison du 27/06 au 31/08/24 : 945€/pers.

### NOTRE PRIX COMPREND :

- 7 nuits en formule nuit et petit-déjeuner, en hôtel 2\*, 3\* et abbaye,
- les dîners du J3 et J5,
- le trajet en bus de mer (J2),
- le transfert de personnes du J8,
- les transferts de bagages,
- le carnet de route (1 par chambre).

### NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :

- le trajet aller-retour depuis votre domicile,
- les repas du midi,
- les dîners, sauf les dîners du J3 et J5 (la demi-pension est proposée en option),,
- les boissons,
- les éventuelles visites,
- les assurances,

### 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 :

Le supplément demi-pension : 85€/pers.

Le supplément un seul participant (à ajouter au supplément chambre individuelle) : 150€/pers.

Le supplément chambre individuelle (sous réserve de disponibilité) :

- En basse saison : 375€/pers.
- En haute saison : 390€/pers.

## ÉQUIPEMENT 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 13kg)

### 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 :**

- ✓ paire de lunettes de soleil (toute saison),
- ✓ crème de protection solaire,
- ✓ 1 ou 2 gourdes de 1 litre,
- ✓ pour le pique-nique: couteau de poche, couverts, gobelet, boîte hermétique en plastique type Tupperware (à la place d'une assiette, très pratique notamment pour y ranger ses couverts), 1 serviette de table,
- ✓ 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) avec embouts en caoutchouc, 1 paire de jumelles, appareil photos ...

## **PHARMACIE :**

- ✓ Vos médicaments habituels
- ✓ Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- ✓ Médicaments contre les troubles digestifs (facultatif)
- ✓ Antistaminiques contre les piqûres d'insectes par exemple (facultatif)
- ✓ Pastilles contre le mal de gorge (facultatif)
- ✓ Bande adhésive élastique en 5 ou 8 cm de large x 2,5 m (facultatif)
- ✓ Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- ✓ Collyre (en cas de poussières ou irritation/sécheresse oculaire)
- ✓ Double peau pour protéger les ampoules aux pieds (facultatif)
- ✓ Pince à épiler (facultatif)
- ✓ Petits ciseaux (facultatif)
- ✓ Vitamine C (facultatif)
- ✓ Pince à écharde (facultatif)
- ✓ Gel hydroalcoolique antibactérien utile pour se laver/désinfecter les mains.

## **FORMALITÉS**

### **FORMALITÉS :**

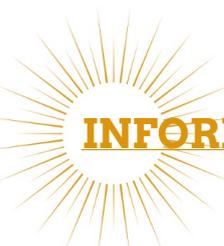
Durant la randonnée, vous devez être en possession des documents suivants :

- Carte d'identité en cours de validité ou Passeport.
- Carte vitale.
- Dépliant de votre assurance voyage reçu lors de votre inscription (si vous avez souscrit cette assurance auprès de nos bureaux) ou de votre assurance personnelle (numéro de contrat + numéro de téléphone).

## **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 le début du séjour justifiée).
  - Assurance rapatriement : 2% du montant du séjour.
  - Assurance annulation - rapatriement : 4% du montant du séjour.
- Textes complets des contrats d'assurances envoyés sur demande.



## **INFORMATIONS DESTINATION**

### **GÉOGRAPHIE :**

- Saint-Malo, ancienne cité corsaire enclose dans ses hauts remparts, cernée par la mer et chargée de tant d'histoire.
- Dinard, célèbre lieu de villégiature datant de la seconde moitié du XIXe siècle, très appréciée de l'aristocratie anglaise de l'époque ;
- la presqu'île de St-Jacut-de-la-mer entourée de vastes grèves propices à la pêche à pied ;
- les moules et les huîtres de bouchots des baies de la Fresnaye et de l'Arguenon ;
- Plancoët, réputée pour son eau minérale, la seule de Bretagne ;
- les sept plages de sable fin de la presqu'île de St-Cast-le-Guildo ;
- La Latte, imposante forteresse du XIVe siècle ;
- les falaises de grès rose des Caps d'Erquy et de Fréhel ;
- le charme parfois désuet des stations balnéaires de la Côte de Penthièvre : Pléneuf-Val-André, Erquy et Sables-d'Or-les-Pins.



## 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



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

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

Dernière mise à jour : 15/12/2023