



Presqu'île de Crozon et île de Ouessant

FRANCE - BRETAGNE



Rendez-vous au bout du monde pour découvrir à la fois la presqu'île de Crozon, mélange sauvage de plages de sable fin et de falaises escarpées se dressant telles des forteresses de pierre au-dessus de l'océan, creusées de grottes marines : le cap de la Chèvre, Pointe de Pen Hir. Puis nous embarquons pour Ouessant. L'île sentinelle est un monde à elle seule : île de lumière, redoutable lorsque la brume l'enserme, mythique aussi, point de passage vers l'autre monde dans l'univers celte.



7 jours / 6 nuits
5 jours de randonnée



4 à 15 personnes



Semi-itinérant



★★



Hôtel - Gîte



Code : 117

LES POINTS FORTS :

- La visite du Cap de la Chèvre aux allures de Calanques
- Une nuit sur Ouessant, l'île à la proue de l'Europe
- Un littoral préservé et reculé, plages et falaises escarpées




PROGRAMME JOUR PAR JOUR

JOUR 1 : BREST - CAMARET SUR MER

Accueil à Brest à 16h30 à la gare SNCF puis transfert en bateau ou en taxi à Camaret-sur-mer, ancien port de pêche à la langouste. Installation à notre hôtel pour 4 nuits.

JOUR 2 : LA POINTE DE PEN-HIR - LES TAS DE POIS - CAMARET-SUR-MER

Randonnée en boucle à l'extrémité ouest de la presqu'île de Crozon. Au détour de la pointe du Grand Gouin, superbe panorama sur le « sillon » de Camaret-sur-mer. A la pointe de Pen-Hir, promontoire de l'Iroise, nous dominons l'océan à plus de 60 m de hauteur. Panorama spectaculaire sur les énormes rochers du site des Tas de Pois. Sur le retour, nous longeons une partie de l'anse de Camaret-sur-Mer.

 5h de marche, -/+400m de dénivelé


JOUR 3 : LE CAP DE LA CHEVRE

Transfert en début de matinée à Morgat. Départ de la randonnée de la plage de Morgat offrant des points de vue incomparables sur l'immense baie de Douarnenez. Découverte du littoral sud de la presqu'île de Crozon et de la baie de Morgat. En passant par le site de l'île Vierge aux allures de calanque méditerranéenne, le sentier côtier nous mènera au Cap de la Chèvre qui s'élève à plus de 100m au-dessus des flots.

 5h de marche, +400m/-350m de dénivelé


JOUR 4 : LE "CHATEAU" DE DINAN

Randonnée au départ du Cap de la Chèvre vers les rochers ruiniformes du «Château» de Dinan, l'éperon barré de Lost Marc'h et l'immense plage de Goulien.

 5h de marche, -/+300m de dénivelé

JOUR 5 : LE NORD DE OUESSANT

Traversée pour Ouessant. Randonnée au nord de l'île. Nous atteindrons la pointe de Pern à l'extrémité ouest de l'île. Passage par l'imposant phare de la pointe de Créac'h, dernière balise sur la fameuse route maritime, le «rail d'Ouessant». Nous remontons vers le nord de l'île par la baie de Béniglou, la crique de Porz-Yusin, l'île Keller. Nuit sur l'île.

 5h de marche, -/+200m de dénivelé

JOUR 6 : LE SUD DE OUESSANT

La côte sud de Ouessant : nous longerons la baie de Pen ar Roc'h et ses falaises perchées à plus de 40m au-dessus de la mer, les plus hautes et les plus sauvages du Léon. Une multitude d'oiseaux marins y ont trouvé refuge. Traversée en bateau pour rejoindre Brest.

 5h de marche, + 400m/-350m de dénivelé

JOUR 7 : BREST

Fin du séjour après le petit-déjeuner.

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.

NUITS SUPPLÉMENTAIRES :

Possibilité de demander des nuits supplémentaires à l'hôtel (tarifs sur demande, nous consulter).

FICHE PRATIQUE

NIVEAU PHYSIQUE :

- Marcheur Régulier

Pour marcheur motivé, en forme, pratiquant une activité physique variée et régulière.

3 à 5 heures de marche effective quotidienne.

Ce séjour est quasiment un niveau 3 physiquement (Marcheur Expérimenté) du fait de journées constamment avec 5h de marche, correspondant au maximum du nombre d'heures quotidiennes d'un niveau 2 / Marcheur Régulier.

NIVEAU TECHNIQUE :

Pas de difficulté technique particulière, quelques dénivellations sur la presqu'île de Crozon. Sentier côtier principalement ou petites routes.

ENCADREMENT :

Vous serez encadrés par un guide accompagnateur diplômé d'Etat et spécialiste de la région.



HÉBERGEMENT :

- 4 nuits à Camaret dans un hôtel-spa 3* à proximité de la plage : l'hôtel dispose d'une piscine et d'un jacuzzi. Possibilité de réserver des soins au spa de l'hôtel sur place (chambre de 2 personnes).
- 1 nuit à Ouessant, votre hébergement se situe dans le bourg de Lampaul (chambre de 4 à 6 personnes avec douche-WC à l'extérieur de la chambre) : Ce sera l'occasion de goûter le fameux "ragoût dans les mottes", spécialité de l'île (chambre de 4 à 6 personnes avec douche-WC à l'extérieur de la chambre).
- 1 nuit à Brest dans un hôtel 2* à proximité de la gare SNCF (chambre de 2 personnes).

RESTAURATION :

Pension complète avec pique-nique le midi. Les dîners seront pris à l'hôtel à Camaret, dans un restaurant à l'extérieur de l'hôtel à Brest et livré par un traiteur à Ouessant.

TRANSPORT DES BAGAGES :

Lors des randonnées, vous porterez uniquement vos affaires de la journée.

GROUPE :

De 4 à 15 participants

RENDEZ-VOUS :

Le jour 1 à 16h30 à la gare SNCF de Brest (merci de bien respecter cet horaire, celui-ci est déterminé en fonction de la traversée maritime vers la presqu'île de Crozon).

DISPERSION :

Le jour 7 après le petit déjeuner à la gare SNCF de Brest.

**MOYENS D'ACCÈS :****PARKING**

Stationnement à Brest (informations non contractuelles) :

- vous pouvez laisser votre véhicule en stationnement gratuit / non surveillé Avenue Réveillère ou Bd Gambetta, à proximité de la gare SNCF.
- sinon, parking payant / couvert / gardé en centre-ville : le parking Liberté, entrée place de la Liberté, côté rue J. Jaurès, 30€ la semaine, tél : 02.98.33.11.20 (se munir de sa carte grise et demander à la caisse un ticket pour 7 jours à demander à votre arrivée au parking)

**EN TRAIN**

Gare SNCF de Brest

**EN AVION**

Aéroport international Brest-Guipavas. Liaison en navette avec la gare SNCF de Brest (25min environ).

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

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 pension complète en chambre de 2 personnes
- Les traversées maritimes
- Les transferts de personnes et de bagages
- L'encadrement par un accompagnateur connaissant bien la région

NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :

- Le trajet aller-retour depuis votre domicile
- Les boissons, pourboires et dépenses personnelles
- Les visites non mentionnées
- L'assurance annulation et/ou assistance/rapatriement
- Le supplément chambre individuelle (indisponible pour la nuitée à Ouessan, logement en chambres de 4 ou 6)
- D'une façon générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans "Le prix comprend"

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 (sauf nuitée à Ouessant, sous réserve de disponibilité) : 275€ à 305€ selon les dates de départ



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 photo...
- ✓ 1 sac de voyage souple pour les affaires de la semaine (attention, il ne doit pas dépasser 15kg)

VÊTEMENTS :

Pour le haut du corps, le principe des 3 couches permet de gérer quasiment toutes les situations :

- ✓ Une couche légère et respirante
- ✓ Une couche chaude
- ✓ Une couche imperméable et respirante

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie ou vent, il suffit de rajouter cette veste imperméable. Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable.

Prévoir des vêtements qui sèchent rapidement et donc éviter le coton. Préférez les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible..

Pensez à vous couvrir avant d'avoir froid, mais surtout à vous découvrir avant d'avoir trop chaud. La sueur est l'ennemi du randonneur, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtue d'une veste polaire.

La liste complète et idéale : (à adapter néanmoins suivant la randonnée et la saison, et en fonction de vos habitudes)

- ✓ 1 chapeau de soleil ou casquette, ou foulard
- ✓ 1 bonnet ou bandeau polaire et/ou un tour de cou
- ✓ 1 paire de gants légers
- ✓ Tee-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 jours de marche)
- ✓ 1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise (parfois, les sommets sont ventés et une petite épaisseur est la bienvenue pendant la pause déjeuner)
- ✓ 1 veste chaude type polaire (voire déperlante) ou type chaude et compressible)
- ✓ 1 veste coupe-vent imperméable et respirante avec capuche
- ✓ 1 cape de pluie éventuelle et/ou sursac
- ✓ 1 pantalon de randonnée solide, ample, confortable, déperlant
- ✓ 1 surpantalon imperméable et respirant
- ✓ 1 short ou pantacourt, confortable et solide
- ✓ Chaussettes de marche (1 paire pour 2 jours de marche). Privilégiez la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée type bouclette" qui vous éviteront l'échauffement prématuré des pieds
- ✓ 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, avec semelle qui accroche bien au relief et résistante à l'abrasion. Pensez à tester auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps
- ✓ ou si vous êtes habitués, une paire de chaussures basses type trail, notamment pour les séjours été
- ✓ 1 paire de guêtres (facultatif)
- ✓ 1 maillot de bain et 1 serviette qui sèche rapidement (facultatif en vue d'éventuelles baignades)
- ✓ 1 pantalon confortable pour le soir
- ✓ 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir, type baskets, permettant aussi d'être utilisées pour les visites ou balades en ville



MATÉRIEL :

- ✓ paire de lunettes de soleil (toute saison),
 - ✓ Tupperware, couverts et gobelet pour le repas du midi
 - ✓ serviette de toilette (pour la nuit à Ouessant)
 - ✓ 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 photo...

PHARMACIE :

Prévenez le guide de toute maladie, traitement ou autre allergie qui pourraient compliquer une prise en charge médicale en cas d'incident, ou tout malaise éventuel qui pourrait vous arriver en cours de randonnée.

- ✓ 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).
- Carte Européenne d'assurance maladie

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.

Pour connaître les prévisions météorologiques, consulter www.meteo.fr ou appeler Météo France au 0.892.68.02 + le numéro du département.

GÉOGRAPHIE :

La Bretagne constitue une péninsule de 27200 km² s'avancant vers l'Atlantique. Avec ses 2700 kilomètres de côtes, soit près de 40% du linéaire côtier de la métropole, la région est avant tout maritime : les falaises abruptes succèdent aux plages de sable fin et les anciens villages des pêcheurs côtoient des stations balnéaires réputées. Dans l'intérieur des terres dominent hameaux, champs et pâturages, témoignant de l'aspect rural de la région.



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



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

Dernière mise à jour : 24/01/2024