



La côte sauvage des Abers

FRANCE - BRETAGNE



La côte des Abers est restée très préservée. Au fil du sentier, on y croise des pêcheurs à pied professionnels, des ostréiculteurs ou des éleveurs d'ormeaux ... A chaque détour, le paysage change avec la marée. Nous passons de l'intimité d'une vallée silencieuse à un littoral balayé par le vent et les écumes.



6 jours / 5 nuits
5 jours de randonnée



4 à 13 personnes



En étoile



Hôtel



Code : 446

LES POINTS FORTS :

- Une région préservée à la forte tradition maritime
- La croisière commentée jusqu'à l'île Vierge
- Entre plages de sable blanc et eaux turquoise
- Des jeux de lumière extraordinaires

PROGRAMME JOUR PAR JOUR

JOUR 1 : LANDEDA (ABER WRAC'H)

Accueil à 15h30 à l'hôtel de Landeda. Courte mise en jambe au départ de l'hôtel.

1h à 1h30 de marche

JOUR 2 : L'ABER WRAC'H - ILE WRAC'H - ILE CEZON

Randonnée autour de l'Aber Wrac'h, le plus long aber et le plus septentrional de la côte finistérienne ; il nous offre des paysages bucoliques et extraordinaires. D'abord en sous-bois, puis à l'embouchure de l'estuaire, face aux innombrables îles et îlots : l'île Wrac'h, l'île Cézon et son fort.

4h30 de marche, +200m/-200m de dénivelée

JOUR 3 : PORT DE PERROZ - CHAPELLE SAINT MICHEL

Un itinéraire où se succèdent des plages de sable blanc abritées et des presqu'îles rocheuses. En chemin, le long d'une côte découpée: l'éperon barré de Beg Monom et tout le long du trajet, la vue sur l'île Vierge. Nous avons l'opportunité de découvrir la Chapelle Saint-Michel.

4h30 de marche, +100m/-100m de dénivelée

JOUR 4 : LA BAIE DES ANGES - PHARE DE L'ÎLE VIERGE

Cheminement le long de la Baie des Anges, vers le massif dunaire de Sainte-Marguerite. Vue sur les îles Guénioc, la Malouine et le fort de l'île Cézon. L'après-midi, petite croisière commentée de 2h dans l'estuaire, dont 1h d'escale sur l'île Vierge et son phare, le plus haut d'Europe en pierres de taille (visite du phare payante, hors forfait, 7€ env./ personne).

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

JOUR 5 : L'ABER BENOÎT

Une randonnée entre terre et mer. Nous cheminons le long de l'Aber Benoît entre champs verdoyants et sous-bois jusqu'à son embouchure grandiose, avec ses eaux turquoise. Vue sur le charmant port de Saint-Pabu et ses maisons en pierres bordant la ria.

5h de marche, + 150m /-200m de dénivelée

JOUR 6 : L'ABER BENOÎT - PORTSALL - BREST

De l'Aber Benoît, nous marchons de plages en pointes, d'eaux turquoise en mer d'écume vers Portsall, à la découverte d'un archipel d'îles accessibles à marée basse. Transfert à Brest en début d'après-midi (à Portsall avec votre véhicule personnel).

2h30 de marche, +50m/-50m 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.

NUITS SUPPLÉMENTAIRES :

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

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 1h à 5h de marche par jour en moyenne, avec de très faibles dénivelées.

NIVEAU TECHNIQUE :

Aucune difficulté technique particulière.

ENCADREMENT :

Accompagnateur connaissant bien la Bretagne.



HÉBERGEMENT :

5 nuits en hôtel 2* à Landéda. Cet hébergement vous reçoit dans un cadre privilégié alliant confort et modernité. Situé sur l'Aber Wrac'h, au pied du GR34, l'hôtelier vous accueillera dans une ambiance chaleureuse et conviviale.

RESTAURATION :

Pension complète avec pique-nique le midi.

TRANSPORT DES BAGAGES :

Nous portons uniquement vos affaires de la journée.

GROUPE :

De 4 à 13 personnes.

RENDEZ-VOUS :

A 15h30 à l'hôtel à Landéda.

DISPERSION :

Vers 15h à la gare de Brest.

MOYENS D'ACCÈS :



PARKING

➤ A Landéda :

- stationnement gratuit / non surveillé sur le parking du port en face l'hébergement à Landéda. Le dernier jour, avant la randonnée, vous pourrez aller déposer votre véhicule à Portsall pour le récupérer en fin de la randonnée.

➤ A Brest :

- stationnement gratuit / non surveillé avenue Réveillère ou bd Gambetta, à proximité de la gare SNCF.

- 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 votre carte grise et demander à la caisse un ticket pour 7 jours). Plus d'informations sur Brest Park.



EN TRAIN

Gare SNCF de Brest.

Depuis la gare de Brest, rejoindre l'arrêt de tramway "Liberté" et prendre la ligne A jusqu'à "Port de Gouesnou" (correspondance en tramway en raison de travaux à Brest).

Ensuite, prendre la ligne de bus n°20 du réseau BreizhGo Finistère direction Landéda, bus à 14h de Juillet à Août et à 14h20 en dehors de cette période (changement de car à Lannilis en règle générale). Ces horaires sont donnés à titre indicatif. Descendre à l'arrêt Aber-Wrac'h. L'arrêt de bus se situe à 150 m de l'hôtel.

Horaires de la ligne 20 sur le site du réseau BreizhGo.



EN AVION

Aéroport de Brest-Guipavas. Liaison en navette avec la gare SNCF de Brest (25 mn env.).

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
- Les transferts de personnes et de bagages prévus au programme
- L'excursion maritime du jour 4
- L'encadrement par un accompagnateur connaissant bien la région

NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :

- Le trajet aller-retour depuis votre domicile
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les visites non mentionnées
- Les assurances annulation et/ou assistance
- Les frais d'inscription éventuels
- Le supplément chambre individuelle éventuel
- 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 en chambre individuelle : entre 215€ et 225€ par personne selon les dates de départ (sous réserve de disponibilité au moment de la réservation).

ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ

BAGAGES :

- ✓ 1 sac de voyage par personne (ou valise à roulettes). Un bagage trop volumineux est à proscrire car poserait des soucis d'encombrement du bus ou d'organisation logistique.
 - ✓ 1 sac à dos de 35-40 litres environ à armatures souples avec ceinture ventrale et un dos bien aéré pour votre confort (pour porter vos affaires personnelles de la journée : appareil photo, pique-nique du déjeuner, gourde, vivres de course, veste coupe-vent, pull, vêtement de pluie...). Ce bagage est placé généralement en cabine lors de vos transports aériens éventuels (10kg maximum par personne, habituellement).
- Sur les séjours itinérants ou semi-itinérants, il est demandé de limiter également le poids à 10-12kg, car l'accès malaisé à certains hébergements pourrait compromettre la livraison des bagages. Nous vous invitons également à éviter d'y laisser des objets fragiles et/ou de valeur.



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 en 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 :

POUR LE PIQUE-NIQUE

- ✓ Couverts
- ✓ 1 boîte de conservation en plastique de 0,5 litre minimum (impératif même s'il peut arriver qu'elle ne serve pas)
- ✓ 1 gobelet plastique ou aluminium avec anse isolée pour éviter les brûlures avec les boissons chaudes
- ✓ 1 couteau de poche pliant (facultatif)
- ✓ 1 gourde isotherme ou aluminium de 1,5 litres minimum ou gourde souple (déconseillée en hiver) ou une gourde filtrante éventuellement. Surtout utile en hiver, si vous souhaitez, prendre une bouteille isotherme pour emporter thé, café... pendant la randonnée)

AUTRES

- ✓ 1 grand sac plastique à glisser dans votre sac à dos afin de protéger vos affaires des intempéries et/ou 1 sur-sac
- ✓ 1 pochette étanche avec : votre contrat d'assistance, vos papiers d'identité, carte vitale et tout autre document mentionné dans la rubrique formalités
- ✓ 1 parapluie solide et léger (facultatif mais très utile en cas de pluie, ou même de canicule)
- ✓ 1 paire de bâtons de marche télescopiques (selon vos habitudes ou le niveau technique des randonnées, se référer au paragraphe « Niveau Technique » de la fiche technique du séjour)
- ✓ 1 paire de lunettes de soleil de bonne qualité (protection niveau 3 ou 4) couvrant bien les côtés
- ✓ Crème solaire avec un bon indice de protection (30 minimum) et écran labial (le tout systématiquement dans le sac à dos)
- ✓ Trousse de toilette (brosse à dents, déodorant, etc...)
- ✓ Protections auditives en cire ou en mousse (contre les ronflements de voisinage ou autres nuisances sonores)
- ✓ Mouchoirs
- ✓ Papier toilette
- ✓ 1 frontale ou lampe de poche + couverture de survie : à mettre systématiquement dans le sac à dos, un retard imprévu suite à un incident peut subvenir même au cours d'une randonnée facile
- ✓ Des lunettes de rechange (si vous portez des lunettes de vue)
- ✓ Appareil photo, jumelles (facultatif)

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.



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



www.cheminsdusud.com

Dernière mise à jour : 09/02/2024