

NOUVEL AN à Douarnenez, balades et thalasso

FRANCE - BRETAGNE



En plein cœur de l'hiver, la Pointe du Raz offre un spectacle inoubliable, tandis que le village de Locronan dévoile un charme encore plus envoûtant en dehors de la saison touristique. De plus, la baie de Douarnenez se présente comme un havre de paix, protégé des tempêtes. Profitez d'un séjour entre terre et mer, avec un confort douillet et des soins thalasso pour une expérience véritablement revitalisante.



5 jours / 4 nuits
3,5 jours de marche



5 à 13 personnes



En étoile



Hôtel



Code : 438

LES POINTS FORTS :

- Un hôtel 2* directement relié au centre de thalasso
- L'accès à l'espace Spa Marin du centre de Thalassothérapie
- Locronan, l'un des plus beaux villages de France
- Le charme de la cité portuaire de Douarnenez



PROGRAMME JOUR PAR JOUR

JOUR 1 : DOUARNENEZ

Accueil à 17h* à la gare SNCF de Quimper (transfert en option et à réserver à l'inscription) ou à 18h directement à l'hôtel de Douarnenez. Accueil et présentation du séjour par votre accompagnateur. Petite marche dans le quartier de Tréboul.

*horaire à définir en fonction des horaires de train.

JOUR 2 : TREFEUNTEC

En début de matinée, transfert vers la pointe de Tréfeuntec, puis à flanc de falaise superbe panorama sur l'immense baie de Douarnenez. L'ancien village de Plomarc'h recèle encore des trésors du passé tels que ses lavoirs ou encore ses cuves à garum qui forment aujourd'hui un des plus grands sites industriels gallo-romains du nord de l'Europe. Nous rejoignons ensuite par le sentier côtier le "port-musée" où s'exposent fièrement quelques vieux gréements (visite des bateaux non incluse). Retour à l'hôtel par Ploaré. Accès à l'espace Spa marin de la thalasso.

▲ 3h de marche, +300/-300m de dénivelé

JOUR 3 : POINTE DU RAZ - POINTE DU VAN

Le matin, transfert à la pointe du Raz puis randonnée côtière jusqu'à la Pointe du Van. Panorama sur le Raz de Sein, l'île de Sein et, par temps clair, le phare d'Ar Men. Une randonnée spectaculaire à la proue du continent européen ! Accès à l'espace Spa marin de la thalasso.

▲ 3h30 de marche, +250m/-350m de dénivelé

JOUR 4 : LOCRONAN

Transfert au sommet de la montagne de Locronan, d'où nous découvrons un superbe panorama sur le pays du Porzay, la baie de Douarnenez et la presqu'île de Crozon. Petite randonnée sur les traces du pardon de la Troménie et de nombreuses légendes. Visite de Locronan, l'un des plus beaux villages de France avec ses maisons aux belles façades de granit et l'église St-Ronan. Transfert retour à l'hôtel. Accès à l'espace Spa marin de la thalasso. Dîner du réveillon avec animation, sur le thème du Casino.

▲ 3h de marche, +200m/-250m de dénivelé

JOUR 5 : LITTORAL DE DOUARNENEZ

Randonnée le long des falaises du pays Bigouden-Cap Sizun en surplomb de la Baie de Douarnenez : la pointe de Leydé et les Roches Blanches, intarissables sources d'inspiration pour de nombreux artistes. Fin du séjour après la randonnée à l'hôtel (déjeuner libre).

Transfert à la gare SNCF de Quimper, pour une arrivée à Quimper vers 12h45* (en option et à réserver à l'inscription).

*horaire à définir en fonction des horaires de train

▲ 3h30 de marche, +200m/-200m de dénivelé



IMPORTANT ITINÉRAIRE :

Inclus dans le séjour : un libre accès le vendredi, samedi et dimanche à l'espace Spa Marin du centre de thalasso:

- une piscine d'eau de mer chauffée à 31° (température idéale pour masser et relaxer naturellement votre corps) avec geysers, cols de cygne, jets sous-marins et jacuzzi
- une rivière de marche en eau chaude et froide
- jacuzzi
- un hammam
- un sauna
- un solarium
- une salle de cardio-training
- une terrasse avec vue sur la mer

➤ 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 :

Un autre séjour existe dans cette même région :

[Rando et bien être à Douarnenez](#)



FICHE PRATIQUE

NIVEAU PHYSIQUE :

➤ Marcheur Occasionnel

Accessible à toute personne, même débutante, en recherche d'immersion en pleine nature mais sans trop d'efforts. Entre -/+200m et -/+300m de dénivelé, 3h à 3h30 de marche par jour.

NIVEAU TECHNIQUE :

Quelques dénivelés en bord de mer pour passer des fonds de criques aux sommets des falaises. Pas de difficultés techniques particulières.

ENCADREMENT :

Par un accompagnateur diplômé d'Etat connaissant bien la région.

HÉBERGEMENT :

Vous passerez 4 nuitées dans un hôtel 2* à Douarnenez situé à moins de 2min à pied de la plage des Sables Blancs. L'hôtel dispose de chambres spacieuses et est directement relié au centre de thalasso.

Les personnes s'inscrivant seules seront regroupées en chambre de 2 (à lits séparés). Possibilité de chambre individuelle (en option, sous réserve de disponibilité).

RESTAURATION :

Les petits déjeuners et les dîners seront pris au restaurant de l'hôtel 4* avec sa vue imprenable sur la mer. Les déjeuners seront sous forme de pique-niques préparés par votre guide (le déjeuner du jour 5 est libre).

Dîner du Réveillon avec animation sur le thème du Casino (une tenue correcte est souhaitée). Le salon sera décoré et équipé avec des tables de jeu. Une équipe professionnelle proposant ce type d'animation sera présente durant la soirée. Vous pourrez également gagner des lots durant cette soirée festive, qui permettra de commencer la nouvelle année dans un esprit de jeu et de partage.

TRANSPORT DES BAGAGES :

Lors des randonnées, vous portez uniquement les affaires de la journée.

GROUPE :

De 5 à 13 participants maximum.

RENDEZ-VOUS :

A 17h* à la gare SNCF de Quimper (transfert en option et à réserver à l'inscription) ou à 18h directement à l'hôtel.

*horaire à définir en fonction des horaires de trains

DISPERSION :

Le jour 5 après la randonnée, retour à l'hôtel à Douarnenez. Transfert à la gare SNCF de Quimper, pour une arrivée à Quimper à 12h45* (en option et à réserver à l'inscription). *horaire à définir en fonction des horaires de trains



MOYENS D'ACCÈS :



PARKING

L'hôtel dispose d'un parking (5€ par jour à payer sur place).



EN TRAIN

Gare SNCF de Quimper. Possibilité de transfert de la gare de Quimper vers Douarnenez (supplément de 20€ par personne).

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 -3%

Afin de vous remercier de votre fidélité, nous vous accordons une remise de 3%, 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 -15%

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 :

- 4 nuits en pension complète (sauf le déjeuner du jour 5) en hôtel 2* (directement relié à la thalasso)
- 3 accès à l'espace Spa Marin du centre de thalassothérapie
- Les transferts nécessaires au programme des randonnées
- Le dîner du réveillon avec animation
- L'accompagnement

NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :

- Votre transport aller/retour jusqu'au lieu de rendez-vous et de dispersion
- Les transferts gare SNCF Quimper / hôtel le J1, et hôtel / gare SNCF Quimper le J5 (en option, à réserver à l'inscription)
- Les boissons et dépenses personnelles
- Le déjeuner du jour 5
- L'option 3 soins à la thalassothérapie
- L'assurance annulation et/ou assistance
- Le supplément chambre individuelle
- Les frais d'inscription éventuels
- De manière 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 :

- Le supplément chambre individuelle : 155€
- L'option thalasso : 160€
- Le transfert aller-retour de la gare SNCF de Quimper vers Douarnenez : 20€ par personne

Vous pourrez réserver avec supplément :

3 soins individuels répartis sur 3 après-midi (à partir de 15h30 : vendredi, samedi et dimanche). Le planning des soins sera défini par le centre de thalasso.

- Modelage zen (20min) : le modelage est un "massage" pratiqué par une esthéticienne, + Hydrorelax (15min) : allongé sur un matelas souple sous lequel est propulsée de l'eau chaude, votre corps se relâche sous les mouvements ondulatoires produits par les jets à pression modulable. Effet relaxant optimal !
- Pluie Marine (15min) : en position allongée, massage relaxant d'une pluie d'eau de mer. Ce soin de relaxation favorise la microcirculation grâce à une pluie d'eau de mer chaude. Détendez-vous avec ce soin anti-stress aux vertus micro-circulatoires.

En plus d'activer la micro-circulation grâce à l'impact des gouttelettes sur votre peau, ce soin boostera également votre organisme en oligo-éléments et en minéraux.

- Bain hydromassant aux cristaux de mer ou gelée d'algues (15min): des milliers de bulles d'air et jets d'eau sont injectés dans une eau de mer à 34°C pour stimuler la circulation du sang et favoriser la reminéralisation de l'organisme. Ce bain est enrichi aux cristaux de mer ou à la gelée d'algues : grand moment de détente en vu !
- Enveloppement reminéralisant aux algues (20 minutes) : ce soin active la sudation et permet l'élimination des toxines. C'est le reminéralisant général par excellence.

Équipement à prévoir : un maillot de bain, un bonnet de bain (obligatoire), des sandales de piscine. L'institut marin 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 : environ 30 € (non remboursée par la sécurité sociale).



ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ

BAGAGES :

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

- ✓ 1 sac à dos de 25-30L minimum à armature souple et muni d'une ceinture ventrale, pouvant contenir les vivres de la journée, la gourde, un vêtement de pluie,...
- ✓ 1 sac de voyage souple pour les affaires de la semaine (attention, il ne doit pas dépasser 15kg).

VÊTEMENTS :

Équipement pour la thalassothérapie :

- ✓ Un maillot de bain, un bonnet de bain (obligatoire) et des sandales de piscine.
- L'institut marin fournit peignoir et serviette.

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). Privilégier 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 (facultatif, 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 conseillée mais non obligatoire : à mettre systématiquement dans le sac à dos, un retard imprévu suite à un incident peut survenir 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 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



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 : 13/09/2023