

BRETAGNE

De Saint Malo au Mont Saint Michel

6 jours / 5 nuits / 5 jours de randonnée



D'une cité corsaire à une abbaye médiévale, une randonnée à travers la baie la plus étendue d'Europe. Marais, herbus, prés salés et champs de salicornes offrent à l'œil du randonneur la magnifique palette des couleurs du temps.

Au pays des polders et des parcs ostréicoles, les moutons seront vos

compagnons de route et vous guideront au gré des digues et des moulins en ce lieu de renommée mondiale : le Mont St Michel

Saint-Malo, cité corsaire, barrage de la Rance, estuaire de la Rance, Dinard, la Pointe de Rothéneuf, La Guimorais, la Pointe du Grouin, la baie du Mont St-Michel, St Benoit des Ondes, balade à travers les herbiers et les prés salés, la Digue de la Duchesse Anne, Roz Sur Couesnon, Le Mont St Michel, septième merveille du monde...

PROGRAMME INDICATIF :

JOUR 1 : Arrivée à Saint-Malo en fin d'après-midi à l'hôtel situé intra-muros.

Si vous arrivez en après-midi vous aurez tout loisir pour flâner dans les ruelles de Saint-Malo et vous promener sur les remparts.

Jour supplémentaire possible en option

Circuit en boucle (12 km) au départ de Dinard.

Pour rejoindre Dinard, vous prendrez le bus de mer à la Cale de Dinan (service assuré d'avril à septembre, hors ces périodes bus)

Retour à pied à Saint-Malo par le barrage de la Rance

RANDONNÉES & VOYAGES *en Liberté*

JOUR 2 : Après le petit-déjeuner transfert en taxi de Saint-Malo à Cancale

2 circuits possibles :

Randonnée en boucle autour de Cancale en passant par la Pointe du Grouin – 13 km

Ou : randonnée en bord de mer de La Guimorais à Cancale : longueur : 20 km

JOUR 3 : de la Basse Cancale à St Benoît des Ondes. Vous débutez par un parcours en balcon, pour atteindre la pointe de la Chaîne (face au rocher de Cancale et l'île fortifiée des Rimains avec vue panoramique sur la Pointe du Grouin, la baie de Cancale, le Mont-Saint-Michel, le massif de Saint-Broladre, le marais de Lol et le Mont-Dol) – Cancale et ses viviers où des dégustations d'huîtres sont proposées - La Pointe des Roches Noires – Les bouchots.

Longueur : 17 km

JOUR 4 : Saint Benoît des Ondes à Roz-sur-Couesnon. Les Polders. Les Herbus, et de nombreux moulins le long du parcours. Le Mont que vous aurez aperçu de loin en loin tout le long de votre randonnée, vous apparaîtra enfin dans toute sa splendeur

Longueur : 21 km

JOUR 5 : Vous récupérez votre véhicule. Soit petites randonnées en boucle dans les herbus et les polders, ou visite du Mont-Saint-Michel, ou balade à vélo (location de vélo sur place possible).

JOUR 6 : Fin du circuit après le petit déjeuner à la chambre d'hôte.

FICHE PRATIQUE :

NIVEAU : Facile, sur sentiers côtiers (accessible à des enfants à partir de 8 ans)

PORTAGE : Uniquement les affaires de la journée, vos bagages seront transportés par véhicule

HEBERGEMENT : 3 nuits en hôtels** et 2 nuits en chambres d'hôtes.

Les coordonnées des hébergements vous seront fournies avec votre dossier de randonnée

TRANSFERTS : Le jour 2 à 9h30 un taxi viendra vous chercher pour vous transférer à Cancale avec vos bagages. Si vous souhaitez effectuer la variante 2 le taxi vous déposera en cours de transfert sur le sentier de bord de mer.

GROUPE : A partir de 2 personnes.

DEBUT DE SEJOUR : le jour 1 dans l'après-midi à Saint Malo

FIN DU SEJOUR : le jour 6 dans la matinée à Saint Malo

ACCUEIL : Le Jour 1 en après-midi à Saint-Malo.

Pour les personnes arrivant en voiture, vous laissez votre véhicule aux chambres d'hôtes de Roz-sur-Couesnon puis vous êtes transférés par véhicule à Saint-Malo.

Pour les personnes arrivant en train accès par la gare TGV Saint-Malo puis deux liaisons bus existent (lignes C1 ou C2) pour rejoindre la porte principale "Porte Saint-Vincent" de St-Malo intra-muros

Accès train : Gare TGV Saint-Malo

Ligne directe Paris-Rennes (2h en TGV). Puis TER Rennes-St Malo (45 min).
Horaires auprès de la SNCF au 08.36.35.35.35. ou www.voyages-sncf.com.

Accès voiture : aux chambres d'hôtes de Roz-sur-Couesnon « Au détour du Mont » le bourg.
Itinéraire : www.viamichelin.fr

Parking : Vous stationnerez votre véhicule sur un parking privé gratuit le temps de votre randonnée aux chambres d'hôtes de Roz-sur-Couesnon.

DISPERSION : Le Jour 6 en matinée à Roz-sur-Couesnon (pour les personnes arrivées en train, transfert à la gare SNCF de Pontorson)

Retour train : Gare de Pontorson liaisons pour Rennes ou Caen.

Horaires auprès de la SNCF au 36 35 ou www.voyages-sncf.com. Vous pouvez également consulter les sites www.cff.ch ou www.dbfrance.ch.

Repas :

Les dîners sont l'occasion de goûter aux spécialités locales. Ils sont en général servis à partir de 19 h 30 et sont composés la plupart du temps du menu du jour.

Les petits déjeuners sont traditionnels (parfois sous forme de buffet) et sont servis à partir de 8h. Si vous désirez prendre votre petit déjeuner plus tôt, voir avec votre hébergeur la veille si cela est possible.

Pique-nique :

La formule de base de ce séjour est en demi-pension et B&B

Vous vous chargez vous-même de vos pique-niques. Il est toujours possible d'acheter un panier repas dans les hébergements. Il suffit de le réserver la veille.

DOSSIER DE RANDONNEE

Après le règlement du solde, une fiche de bord avec les coordonnées des hébergements notamment vous sera envoyée et le **dossier complet** comprenant tous les éléments nécessaires à la réalisation de votre randonnée vous attendra au premier hébergement (Roz sur Couesnon si vous arrivez en voiture, à St-Malo si vous arrivez en train).

Un **dossier est fourni par groupe de 2 adultes**. Si vous désirez des dossiers supplémentaires, ceux-ci sont à réserver à l'inscription (avec supplément + 25 € par dossier).

Ce dossier comprend :

- Le tracé journalier du circuit sur carte couleur à l'échelle 1/25 000ème
- D'un descriptif détaillé des étapes avec les curiosités de la région
- De dépliants touristiques
- Des bons de réservation près des hébergements
- D'étiquettes pour vos bagages

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

La liste idéale : (à adapter suivant la saison)

- 1 chapeau de soleil ou casquette.
- 1 foulard.
- T-shirts manches courtes en matière « respirante » de préférence (1 pour 2 à 3 jours de marche).
- 1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise.
- 1 veste en fourrure polaire.
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex avec capuche.
- 1 cape de pluie ou un sursac si vous possédez la veste ci-dessus.
- 1 pantalon de trekking ample.
- 1 short ou bermuda.
- Chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche) Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée. Attention au coton pour les ampoules.
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables à semelle type Vibram. Pensez à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps.
- Des sous-vêtements.
- 1 maillot de bain, lunettes de soleil , crème solaire, crème labiale,
- 1 pantalon confortable pour le soir.
- 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir.

Pharmacie personnelle

- 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.

RANDONNÉES & VOYAGES *en Liberté*

DATES ET PRIX : 495 €

Départ possible tous les jours du 01/03 au 15/11/2015

LE PRIX COMPREND :

- la nuit 1 à Saint-Malo en B&B (nuit et petit-déjeuner) en hôtel**
- la nuit 5 en B&B en chambres d'hôtes
- 3 nuits en demi-pension (dîner, nuit et petit-déjeuner) sur la base de deux personnes par chambre dont 2 nuits en hôtels** et 1 nuit en chambres d'hôtes
- le transfert de Roz sur Couesnon à Saint-Malo le jour 1 pour les personnes arrivées en voiture
- le transfert de Roz sur Couesnon à Pontorson pour les personnes arrivées en train
- le transfert de Saint-Malo à Cancale en taxi le jour 2
- le transport de vos bagages d'une étape à l'autre
- le dossier voyage (pour deux)

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les déjeuners ou pique-niques du midi
- Les dîners du jour 1 et du jour 5
- Les boissons aux dîners
- Les dépenses personnelles
- Les suppléments (apéritifs, téléphone, etc.)
- L'assurance annulation
- Les frais d'inscription éventuels
- Tout ce qui n'est pas dans "Le prix comprend"

Les réservations de **prestations supplémentaires** doivent se faire **à l'inscription** et être spécifiées sur le bulletin de réservation.

Nuit supplémentaire à Saint-Malo : de 99 € à 129 € en B&B pour deux personnes (en fonction de l'hôtel et de la période).

Supplément chambre individuelle : + 150 € pour les 5 nuits

Votre randonnée commencée, pour des raisons évidentes d'organisation, vous devez impérativement **suivre le programme** tel qu'il vous a été confirmé. Il ne sera alors plus possible de modifier vos dates et lieux d'hébergement.

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 de dossier
- pour toute inscription de 89 à 30 jours du départ : 15 € / personne.
- pour toute inscription à 29 jours ou moins du départ : 25 € / personne

**NB: Les bons d'échange et le topoguide (1 pour 4 personnes),
vous seront délivrés au premier hébergement.**

A la réception de votre règlement du solde, nous vous ferons parvenir la liste de vos hôtels.



NOTES PERSONNELLES :



RANDONNÉES & VOYAGES *en Liberté*



En cas de problème de dernière minute, appelez :

en priorité au 04 90 09 06 06

Si vous n'avez pas réussi à nous joindre à ce numéro, vous pouvez ensuite nous contacter
au 06 08 34 36 58