La Presqu'Ile de Crozon et Ouessant (AM32F)

Bretagne - France

7 jours (dont 5 jours : Randonnée)

Prix à partir de 775.00 EUR *p.p.*

Niveau	
Type	Accompagné
Age minimum	18 ans
Portage	Affaires pour la journée
Hébergement	Gîte Hôtel
Groupe	de 6 à 14 personnes
Repas	Pension complète
Encadrement	Guide accompagnateur de randonnée

Les points forts de ce voyage

- Les somptueux paysages marins de ce littoral très préservé, entre côtes déchiquetées et plages de sables blancs :
- deux nuits sur l'île d'Ouessant, île du bout du monde, premier parc national marin ;
- la presqu'île de Crozon, face à l'Océan.
- Les contrastes saisissants entre le bleu lagon des criques et les côtes déchiquetées.
- Une sélection d'hébergements accueillants dans des sites privilégiés.

TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Votre voyage

De l'île d'Ouessant, étape incontournable au large de la pointe de la Bretagne, aux plages de sable fin et aux falaises escarpées de la presqu'île de Crozon, les plus beaux paysages de la côte bretonne.

Terre de légendes et de contrastes, la Bretagne est intimement liée au rythme de l'Océan. Formes, matières, lumières… les éléments naturels prennent ici une dimension impressionnante. De l'île d'Ouessant, étape incontournable au large de la pointe de la Bretagne, aux plages de sable fin et aux falaises escarpées de la presqu'île de Crozon, les plus beaux paysages de la côte bretonne.

J 1/ Brest
Accueil à Brest. Transfert à Camaret-sur-mer. Installation à l'hôtel pour 4 nuits.

J 2/ Presqu'île de Crozon
Transfert (bateau ou bus) en début de matinée pour la presqu'île de Crozon.
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, ancien port de pêche à la langouste. A la pointe de Pen-Hir, promontoire de l'Iroise, vous dominerez 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 longerons une partie de l'anse de Camaret.
Nuit à Camaret où nous séjournerons 3 nuits.
5h de marche. M et D : 400 m.

J 3/ Morgat - île Vierge - Cap de la Chèvre
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. M : 400 m. D : 350 m.

J 4/ Morgat - Dinan - Goulien Randonnée au départ de Morgat vers les rochers ruiniformes du « Château »de Dinan, l'éperon barré de Lost Marc'h et l'immense plage de Goulien. 5 h de marche. M et D : 300 m.

J 5/ Ouessant - Pointe de Pern - Pointe de Créach - île Keller
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.
5 h de marche. M et D : 200 m.

J 6/ côte sud de Ouessant - baie de Pen ar Roc'h - Brest
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. Nuit à Ouessant. Traversée en bateau pour rejoindre Brest. 4 h 30 de marche. M et D : 200 m.

J 7/ Brest
Fin du séjour après le petit déjeuner à la gare SNCF de Brest.

***NB** : les temps de marche sont donnés à titre indicatif.*
M : dénivelée ascendante. D : dénivelée descendante.

L'accès sur place
— Ferroviaire :
Gare d'accueil Brest (29). Horaires à vérifier au numéro court de la SNCF 3635 (0,34 €/mn) ou sur

TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

www.voyages-sncf.com
Accès à l'hôtel depuis la gare SNCF (5 min à pied) : au bout de la place du XIXe-Régiment-d'Infanterie (parking de la gare, gare routière), au rond-point, remonter à droite la rue Georges-Clemenceau, puis tourner à droite boulevard Gambetta. L'hôtel de la Gare se trouve au début du boulevard.

— Routier :
Depuis Paris : autoroute (A 11) jusqu'à Rennes et voie express de Rennes à Brest (RN 12). Au terme de la voie express, suivre l'indication centre-ville puis gare SNCF.
Plus d'information sur www.viamichelin.fr

Stationnement du véhicule durant le séjour : vous pouvez laisser votre véhicule en stationnement gratuit (non surveillé) avenue Réveillère ou boulevard Gambetta, à proximité de la gare SNCF. Sinon, parking payant (couvert et gardé) au centre-ville : parking Liberté, entrée place de la Liberté, côté rue Jean-Jaurès, 30 € la semaine, tél. 02 98 33 11 20 (demander à la caisse un ticket “parking mort”).

Les déplacements pendant le circuit
— Transferts routiers en bus ou en taxi pour rejoindre les points de départ des randonnées.
— Transfert en bateau pour rejoindre l'île d'Ouessant.

L'encadrement
Guide-accompagnateur spécialiste de la région.

Le portage et le transport des bagages
Uniquement vos affaires de la journée et le pique-nique. Le reste des bagages est acheminé par nos soins jusqu'à votre hébergement du soir.

L'hébergement pendant le circuit
Quatre nuits en hôtel deux étoiles en chambre de 2 personnes et deux nuits à Ouessant dans un centre d'accueil (chambre 5 places, douche et W.-C. à l'extérieur de la chambre).

A noter : l'hébergement de Ouessant, confort simple, est en gestion libre. Le repas du soir est servi chaud par nos hôtes, le petit déjeuner est quant à lui préparé exceptionnellement par votre accompagnateur, lui-même chargé de la vaisselle.

A noter : *si vous arrivez la veille, nous vous demandons de prendre contact directement avec les hébergements (le paiement se fait sur place).*
*— Hôtel de la Gare** (hébergement le premier jour du circuit), 4, bd Gambetta (face à la gare) : 02 98 44 47 01.*
*— Hôtel de la Paix***, 32, rue Algésiras : 02 98 80 12 97.*
Vous pouvez également contacter l'office du tourisme de Brest : 02 98 44 24 96.

Les repas
Pension complète avec pique-nique le midi. Dîners à l'hôtel ou livrés par un traiteur à Ouessant.

Cartes
— IGN série TOP 25, n° 0317 OT Ile d'Ouessant.
— IGN série TOP 25, n° 0416 ET Plouguerneau.
— IGN série TOP 25, n° 0418 ET Camaret
— IGN série TOP 100, n° 13 Brest-Quimper.

Pour en savoir plus
— *Le Finistère Nord*, Guides Gallimard.
— *Ouessant, l'île sentinelle,* de F. Péron, éditions Presses de la Cité.
— *Les Canons de Béninou,* M. Le Louet (roman historique).
—*La Mer,* B. Kellermann (roman), éditions Calligramme.
— *Découverte géologique en presqu'île de Crozon,* Chauvel et Plusquellec, éditions Ouest-France.
— Monographies Ouest-France : *La Presqu'île de Crozon, Ouessant, Les Phares d'Ouessant.*

A voir à Brest
Le château de Brest, le musée de la Marine, l'arsenal de la Marine, le musée de la Mer (Océanopolis), le parc du

vallon de Stang-Alard.

TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Dates et prix

Promotion | Départs complet | Départ assuré

Destination	Thème	Départ	Retour	Durée

TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Info pays

Bretagne

La Bretagne et la Normandie sont les régions françaises qui bénéficient de la plus grande longueur de côtes. On distingue traditionnellement les régions côtières (l'Arvor, le littoral) des régions centrales (l'Argoat, le bocage). Bien que peu élevé, le relief est partout très marqué dans les zones rocheuses, plus doux dans les zones limoneuses.

Formalités administratives

France
La France étant membre de l'Union Européenne, il suffit d'une carte nationale d'identité ou d'un passeport en cours de validité pour les ressortissants d'un pays de UEM.

Conseil(s) santé

France
Les conditions sanitaires sont équivalentes à celles de l' Europe et ne présentent aucun danger particulier.

Nous vous conseillons d'être à jour des vaccinations classiques : diphtérie, tétanos, RRO, hépatite B, poliomyélite, fièvre typhoïde.

TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Infos pratiques

Votre budget

NOTE IMPORTANTE : Dans la rubrique 'Le Prix Comprend', le prix du vol (si applicable) est en général basé sur un départ de Paris. Un départ d'un autre aéroport (Bruxelles, Luxembourg, Genève, ...) peut être demandé mais est susceptible d'un éventuel supplément de prix. Lors de la réservation, ce supplément vous est communiqué.
Par ailleurs, les prix indiqués sur cette fiche technique sont donnés à titre indicatif. Des modifications peuvent intervenir (les augmentations des taxes aériennes, les surcharges carburant, l'évolution du coût des prestations terrestres, etc. peuvent être répercutées sur le prix du forfait).
De même, des suppléments liés aux variations des prix des billets d'avion et aux disponibilités dans la classe tarifaire prévue pour le voyage peuvent s'appliquer en fonction de la date d'inscription.
Dans tous les cas, vous en serez informé au plus tard lors de votre inscription. Après votre inscription, seules les modifications prévues par l'article R211-8 du code du tourisme peuvent s'appliquer.

Le prix comprend

- L'hébergement en pension complète.
- Les transferts routiers et maritimes tels que prévus.
- Le transport de bagages.

Le prix ne comprend pas

- L'assurance, l'assistance.
- Le transport jusqu'au lieu de rendez-vous et depuis le lieu de séparation.
- D'une façon générale, tout ce qui n'est pas indiqué sous la rubrique précédente.

Autres dépenses sur place

- Les boissons hors et au cours des repas.
- Les dépenses personnelles.
- Les visites éventuelles non prévues au programme.

Vous préparer à partir

Préparation physique

Pour profiter pleinement de votre voyage, n'oubliez pas d'entretenir votre forme en marchant une fois par semaine (12 à 15 km).

Votre pharmacie individuelle

Celle-ci sera validée avec un médecin en tenant compte du terrain d'aventure et de l'éloignement propres à ce voyage. Elle contiendra en principal :
- Un antalgique.
- Un anti-inflammatoire (comprimés et gel).
- Un antibiotique à large spectre.
- Un antispasmodique, un antidiarrhéique, un antiseptique intestinal, un antivomitif.
- Des pansements et double peau, des compresses, de la bande adhésive, du Steristrip, du tulle gras.
- Un antiseptique.

TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

- De la crème solaire et de la Biafine.
- Vos médicaments personnels.

- En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quies, vos médicaments personnels.

Equipement de base

L'ensemble de vos affaires est réparti entre deux sacs :

* un sac à dos porté pendant la marche d'environ 30-40 litres pour vos affaires de la journée (pull, t-shirt de rechange, gourde, lunettes, crème solaire, petit matériel, appareil photo...), qui sera aussi le sac que vous garderez avec vous dans l'avion

* un sac de voyage avec cadenas, souple et solide de 15 kg maximum, avec de préférence une fermeture éclaire latérale (accès plus facile qu'un sac marin). Pendant le voyage, il contiendra les affaires que vous n'utilisez pas dans la journée. Transporté à dos de mule ou de chameau ou sur le toit d'un 4x4, votre sac sera dans tous les cas sanglé, callé, soulevé et baché un grand nombre de fois : évitez par conséquent les sacs rigides et les valises et préférez la solidité à l'esthétique.

> Vêtements de la tête aux pieds
- Une casquette, un chapeau, un bonnet ou un cheich (désert)
- Des lunettes de soleil (indice 3 minimum, 4 pour la haute montagne)
- Une cape de pluie (suivant la saison)
- Des sous-vêtements respirants (séchage rapide)
- Une veste imperméable et respirante type Goretex
- Des T-shirts
- Une paire de gants
- Des pantalons de trek détachables à mi-jambe
- Un collant thermique (suivant la saison)
- Un maillot de bain.
- Des vêtements de rechange.
- Des chaussettes de marche.
- Une paire de sandales.
- Une paire de chaussure (voir rubrique ci dessous)
- Une paire de lacets de rechange.

Nous vous recommandons la boutique Trek Aventure pour trouver le matériel idéal grâce à la marque MILO
www.trekaventure.com/trekking/page/le_catalogue_milo

> Matériel indispensable
- Une trousse de toilette et une serviette de bain.
- Une gourde (ou gourde poche à eau, pipette)
- Des serviettes humidifiées type lingettes.
- Du papier toilette.
- Un couteau de poche (en soute !).
- Quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires.
- Une aiguille et du fil.
- des bâtons de marche.
- Couverture de survie (modèle renforcé).
- Briquet.
- Appareil photo.
- Livres de voyage.
- Lentilles jetables ou lunettes correctrices de secours.
- Une lampe frontale et ses piles.
- Un sac de linge sale pour séparer avec le linge propre.

> Pochette antivol et documents
- Passeport (ou carte d'identité).
- Visa selon le pays.

TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

- Carnet de vaccinations et indications médicales.
- Devises, carte de crédit.
- Contrat d'assistance et d'assurance
- Papiers personnels.

A ne pas oublier dans vos valises

- En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quies, vos médicaments personnels.

A ne pas oublier dans vos valises

- Des chaussures de randonnée imperméables à tige montante et semelle offrant une bonne adhérence, type Contagrip ou Vibram
- Une paire de chaussures de sport (type basket)
- Le couchage est fournit par l'hébergeur

Nos astuces

1. En raison des retards de certains bagages, nous vous conseillons fortement d'emporter votre sac de couchage avec vous et le nécessaire pour pouvoir voyager les premiers jours, en bagage accompagné dans l'avion.
2. Laissez tout objet coupant (couteau, ciseaux, coupe-ongles, etc..) et briquet dans votre bagage destiné à la soute de l'avion car les contrôles de sécurité les interdisent à bord de l'avion.
3. La réussite de tout voyage est un délicat mélange de bonne humeur, de sentiments d'entraide, de convivialité, d'esprit de découverte, de bonne volonté, d'une participation aux tâches communes ainsi que le respect des traditions locales. Et n'oubliez pas des imprévus sont toujours possibles, dans ces moments adoptez la zen attitude : patience et tolérance.
4. Prenez une photocopie de votre passeport, de votre contrat d'assurance assistance et de votre billet d'avion en cas de perte des originaux.

TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25