




Rando-forme à Roscoff et île de Batz (AM38S)

Bretagne - France

7 jours (dont 7 jours : Randonnée)

Prix à partir de 1290.00 EUR p.p.

Niveau	
Type	Accompagné
Age minimum	18 ans
Portage	Affaires pour la journée
Hébergement	Hôtel
Groupe	de 4 à 15 personnes
Repas	Selon programme
Encadrement	Guide accompagnateur de randonnée



Les points forts de ce voyage

- Une région bretonne au patrimoine authentique et préservé.
- L'hébergement en hôtel trois étoiles face à l'île de Batz.
- Un accès libre à l'espace forme avec en option un programme de six soins individuels.



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

A Roscoff, ancienne cité corsaire du Finistère, les journées sont douces et salées. Détente et découverte sont les maîtres mots de ce séjour, qui allie randonnées vivifiantes et accès à l'espace forme de l'institut Rockroum.

A Roscoff, ancienne cité corsaire du Finistère, dans le jardin du Léon ouvert sur l'Océan, les journées sont douces et salées. Détente et découverte sont les maîtres mots de ce séjour, qui allie randonnées vivifiantes et accès à l'espace forme de l'institut Rockroum. De la côte sauvage, vous pourrez contempler la mer venant frapper la roche et les îlots.

Jour 1 ROSCOFF

Hébergement : hôtel. Repas inclus : soir. Repas libres : matin, midi.

Rendez-vous avec votre accompagnateur à 18 h à l'hôtel aux Tamaris à Roscoff. Installation et présentation du séjour.

Jour 2 ROSCOFF - SAINT-POL-DE-LÉON - LA POINTE SAINT-JEAN

Distance : 11 km - Dénivelée positive : 150 m. Dénivelée négative : 120 m. 3 h de marche.

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, midi, soir.

Départ de l'hôtel pour rejoindre la ville de Saint-Pol-de-Léon et sa cathédrale par le sentier côtier en passant par la pointe Saint-Jean et la Grande Grève. Retour à Roscoff. Accès en fin de journée à l'espace Aqua Détente de l'institut marin Rockroum situé à 150 m de l'hôtel (piscine, hammam, jacuzzi...). Soins individuels pour les personnes ayant choisi cette option.

Jour 3 PRESQU'ÎLE DE CARANTEC

Distance : 12 km - Dénivelée positive : 200 m. Dénivelée négative : 200 m. 4 h de marche.

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, midi, soir.

Après un court transfert, randonnée sur l'île Callot et la presqu'île de Carantec, station balnéaire dominant la baie de Saint-Pol-de-Léon, jusqu'à la rade de Morlaix. En chemin, magnifiques panoramas sur le château du Taureau et l'île Louët. Retour à Roscoff. Accès en fin de journée à l'espace Aqua Détente du centre de thalasso (piscine, hammam, jacuzzi...).

Jour 4 SANTEC - ROSCOFF

Distance : 12 km - Dénivelée positive : 150 m. Dénivelée négative : 150 m. 3 h 30 de marche.

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, midi, soir.

Une balade entre terre, mer et forêt, par les dunes de Santec et la très belle plage du Dossen jusqu'à Roscoff. Accès en fin de journée à l'espace Aqua Détente du centre de thalasso (piscine, hammam, jacuzzi...). Soins individuels pour les personnes ayant choisi cette option.

Jour 5 ILE DE BATZ - ROSCOFF

Distance : 12 km - Dénivelée positive : 150 m. Dénivelée négative : 150 m. 3 h 30 de marche.

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, midi, soir.

Passage en bateau pour l'île de Batz (15 min). Découverte à pied de la partie la plus sauvage de l'île au nord-ouest, de la côte sud qui abrite le port et l'essentiel de ses habitants, des zones de cultures de légumes, mais aussi de récolte du goémon. Retour à Roscoff. Accès en fin de journée à l'espace Aqua Détente du centre de thalasso (piscine, hammam, jacuzzi...).

Jour 6 ANSE DU GUILLEC - PORT DE MOGUÉRIEC - LITTORAL DE CLEDER

Distance : 12 km - Dénivelée positive : 50 m. Dénivelée négative : 50 m. 3 h 30 de marche.
Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, midi, soir.

Court transfert en début de matinée au fond de l'anse du Guillec, que nous longeons. Nous passons par le petit port langoustier de Moguériec et nous suivons le littoral sauvage et découpé de Cleder jusqu'au magnifique chaos rocheux des Amied. Retour à Roscoff. Accès en fin de journée à l'espace Aqua Détente du centre de thalasso (piscine, hammam, jacuzzi...). Soins individuels pour les personnes ayant choisi cette option.

Jour 7 ROSCOFF

Repas inclus : matin. Repas libres : midi, soir.

Fin du séjour et séparation après le petit déjeuner à l'hôtel à Roscoff.

NB : Les temps de marche sont donnés à titre indicatif.

- M : dénivelée ascendante, D : dénivelée descendante.

- L'ordre des randonnées pourra être changé selon la période et les horaires des marées.

- Ce programme peut être modifié par votre accompagnateur pour assurer la sécurité du groupe en fonction du niveau de chacun et des conditions météorologiques.

L'ÉQUIPE

Vous serez encadrés par un accompagnateur spécialiste de la région.

LES DÉPLACEMENTS

- Transferts en bus ou en taxi pour rejoindre le point de départ des randonnées.
- Transferts en bateau pour rejoindre les îles.

L'HÉBERGEMENT

Six nuits en hôtel trois étoiles à Roscoff avec vue sur l'île de Batz, en chambre de 2 personnes. Pour ce séjour, sont prévues des chambres avec vue sur cour.

NB : vous pouvez choisir, sous réserve des disponibilités, une chambre individuelle. A réserver à l'inscription. Voir notre rubrique "Services plus".

- Vous pouvez choisir l'option "thalasso". A réserver à l'inscription.

Thalassothérapie

Ce programme vitalité allie randonnée et soins au centre de thalassothérapie de Roscoff, situé à seulement 150 mètres de l'hôtel. Le prix de base du voyage inclut l'accès à l'espace Aqua Détente uniquement. Si vous souhaitez approfondir l'aspect détente, vous pouvez choisir l'option "thalasso" (3 soirs dans la semaine).

Espace Aqua Détente (inclus dans le séjour)

Accès à l'espace Aqua Détente, à disposition de 17 h à 18 h 30 tous les jours, du lundi au vendredi :

• Une piscine de natation d'eau de mer chauffée à 31 °C (température idéale pour masser et relaxer naturellement votre corps).

• Une piscine ludique avec geysers, cols de cygne, jets sous-marins et jacuzzi.

• Un hammam.

• Un sauna.

• Un solarium.

• Une tisanderie.

• Deux jacuzzi extérieurs.

• Une salle de cardio-training avec vue sur mer.

• Une terrasse avec vue sur la mer.

Option thalasso n°1 (avec supplément) :

Un programme de 6 soins individuels, qui sera défini par le centre de thalasso (+/- 20 minutes par soin), dont 1 modelage de détente et 5 soins d'hydrothérapie et d'algotherapie parmi les soins suivants :

- Pluie marine : en position allongée, massage relaxant d'une pluie d'eau de mer.

- Douche à jet massant : cette douche circulatoire, tonique et stimulante, réalisée par un hydrothérapeute, suit un trajet précis. Adaptée en température et en pression, elle est idéale pour drainer l'organisme.

- Application de cataplasmes d'algues : application locale d'une crème d'algues aux vertus hydratantes et



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

relaxantes.

- Bain hydromassant aux cristaux de mer ou à la gelée d'algues : des milliers de bulles d'air sont injectées dans une eau de mer à 34 ° C pour stimuler la circulation du sang et favoriser la reminéralisation de l'organisme. Ce bain enrichi aux cristaux de mer ou aux algues brunes offre un grand moment de détente.
- Hydrorelax : couché sur un matelas d'eau, vous êtes massé par des jets d'eau chaude.
- Phlébotone : alternance de bains chauds et froids permettant de relaxer les pieds.
- Modelage zen (20 min) : "massage" pratiqué par une esthéticienne (le terme "massage" est réservé au masseur-kinésithérapeute). Ce modelage apporte un délasserment intense et une profonde détente musculaire.

Option thalasso n°2 sans le modelage détente (avec supplément) :

Un programme de 6 soins individuels pour revitaliser son corps avec 5 soins d'hydrothérapie et d'algothérapie parmi les soins suivants :

- Pluie Marine : en position allongée, massage relaxant d'une pluie d'eau de mer.
- Douche à jet massante : cette douche circulatoire, tonique et stimulante, réalisée par un hydrothérapeute, suit un trajet précis. Adaptée en température et en pression, elle est idéale pour drainer l'organisme.
- Application de cataplasmes d'algues : application locale d'une crème d'algues pour ses vertus hydratantes et relaxantes.
- Bain hydromassant aux cristaux de mer ou à la gelée d'algues : Des milliers de bulles d'air sont injectées dans une eau de mer à 34° pour stimuler la circulation du sang et favoriser la reminéralisation de l'organisme. Ce bain enrichi aux cristaux de mer ou aux algues brunes est un grand moment de détente.
- Hydrorelax: couché à sec, sur un matelas d'eau, des jets d'eau chaude vous massent le corps.
- Phlébotone : alternance de bains chauds et froids permettant de relaxer les pieds.

Equipement à prévoir pour l'espace Aqua Détente :

- Un maillot de bain.
- Un bonnet de bain (obligatoire).
- Des claquettes (obligatoire).
- Un peignoir et/ou une serviette pour les personnes ayant seulement l'accès à l'espace forme et les journées sans soin. Le centre de thalasso fournit peignoir et serviette aux personnes faisant les soins.

LES REPAS

- Les petits déjeuners sont pris à l'hôtel.
- Pique-nique pour les repas de midi.
- Les dîners sont pris au restaurant à proximité de l'hôtel, dont un soir en crêperie.

LE TRANSPORT DES BAGAGES

Vous portez uniquement vos affaires de la journée et le pique-nique. Le reste de vos affaires reste à l'hôtel.

Dates et prix

■ Promotion ■ Départs complet ■ Départ assuré					
Destination	Thème	Départ	Retour	Durée	Tarif
Bretagne	Rando-forme à Roscoff et île de Batz	07/06/2026	13/06/2026	7 jours	1330.00 EUR
Bretagne	Rando-forme à Roscoff et île de Batz	14/06/2026	20/06/2026	7 jours	1330.00 EUR
Bretagne	Rando-forme à Roscoff et île de Batz	28/06/2026	04/07/2026	7 jours	1330.00 EUR
Bretagne	Rando-forme à Roscoff et île de Batz	05/07/2026	11/07/2026	7 jours	1330.00 EUR
Bretagne	Rando-forme à Roscoff et île de Batz	12/07/2026	18/07/2026	7 jours	1330.00 EUR
Bretagne	Rando-forme à Roscoff et île de Batz	19/07/2026	25/07/2026	7 jours	1330.00 EUR
Bretagne	Rando-forme à Roscoff et île de Batz	26/07/2026	01/08/2026	7 jours	1330.00 EUR
Bretagne	Rando-forme à Roscoff et île de Batz	02/08/2026	08/08/2026	7 jours	1330.00 EUR
Bretagne	Rando-forme à Roscoff et île de Batz	09/08/2026	15/08/2026	7 jours	1330.00 EUR
Bretagne	Rando-forme à Roscoff et île de Batz	16/08/2026	22/08/2026	7 jours	1330.00 EUR
Bretagne	Rando-forme à Roscoff et île de Batz	23/08/2026	29/08/2026	7 jours	1330.00 EUR
Bretagne	Rando-forme à Roscoff et île de Batz	30/08/2026	05/09/2026	7 jours	1330.00 EUR
Bretagne	Rando-forme à Roscoff et île de Batz	06/09/2026	12/09/2026	7 jours	1330.00 EUR
Bretagne	Rando-forme à Roscoff et île de Batz	13/09/2026	19/09/2026	7 jours	1330.00 EUR
Bretagne	Rando-forme à Roscoff et île de Batz	04/10/2026	10/10/2026	7 jours	1290.00 EUR

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.

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 tel que décrit.
- La pension complète.
- Les transferts routiers et maritimes prévus au programme.
- L'accès à l'espace Forme Aqua Détente (du lundi au vendredi).
- La traversée pour l'île de Batz.
- L'encadrement par un accompagnateur spécialiste de la région.

Le prix ne comprend pas

- L'assurance annulation/interruption de séjour/perte de bagages et l'assistance.
- L'acheminement jusqu'au lieu de rendez-vous et depuis le lieu de séparation.
- Le supplément chambre individuelle.
- L'option thalasso.
- Les nuits supplémentaires.
- Les boissons et dépenses personnelles.
- Les visites non prévues au programme.
- Tout ce qui n'est pas indiqué sous la rubrique 'Le prix comprend'.

Autres dépenses sur place

- Les visites et transferts non prévus au programme.
- Les boissons.
- Les pourboires.

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.



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

- 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.
- 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 éclair 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.



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

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

- De bonnes chaussures de marche confortables
- 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.