

BRETAGNE

# La côte d'Emeraude, de St Malo à Erquy

- Un circuit en liberté et en itinérance entre criques, falaises et crustacés !
- Les ports historiques de Saint-Malo et Dinard.
- Le transfert des bagages inclus.

À PARTIR DE

**760 €**

DURÉE

7 jours

TYPE

Voyage en liberté

NIVEAU



THÉMATIQUE

Randonnée

Un très beau circuit itinérant pour découvrir les sites incontournables de la côte nord de la Bretagne. Le voyage débute par les ports historiques de Saint-Malo, l'immanquable cité corsaire et de Dinard, l'élégante. Le voyage se poursuit ensuite au milieu des landes fleuries du Cap Fréhel et du Cap d'Erquy, où le panorama depuis les falaises de gré rose sur la mer émeraude est époustouflant ! Un circuit haut en couleur et en saveurs, qui vous mènera à la « capitale » de la coquille Saint-Jacques.



# Itinéraire

## JOUR 1

### **Saint Malo**

HÉBERGEMENT : HÔTEL | DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Arrivée à Saint-Malo. Selon votre heure d'arrivée, temps libre pour découvrir la cité corsaire.

Nuit dans la cité intramuros.

## JOUR 2

### **Saint Malo – Dinard – Lancieux – Saint-Jacut-de-la-mer**

TRANSPORT : BATEAU-BUS (0H10) | MARCHÉ : 5H-6H | DÉNIVÉLÉ POSITIF : 195 M | DÉNIVÉLÉ NÉGATIF : 180 M |  
HÉBERGEMENT : ABBAYE | DÉJEUNER : LIBRE

Traversée de la Rance en bateau bus pour rejoindre Dinard (10 min). Découverte de la station balnéaire au charme « belle époque ». Les grandes villas imposantes, surplombant les plages, donnent le ton. Continuation sur le GR34 : plage de Saint-Lunaire, traversée de l'estuaire de l'Arguenon et la baie de Lancieux. Transfert à Saint-Jacut-de-la-mer en fin de randonnée. Dîner inclus et nuit dans une abbaye.

## JOUR 3

### **Saint-Jacut-de-la-Mer – Saint Cast le Guildo**

MARCHÉ : 4H-5H | DÉNIVÉLÉ POSITIF : 210 M | DÉNIVÉLÉ NÉGATIF : 215 M | HÉBERGEMENT : HÔTEL |  
DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Aujourd'hui vous marchez le long de la baie de l'Arguenon. Cette baie est remarquable pour sa faune et sa flore (inscrites au Conservatoire du littoral). Vous passez également devant les ruines du château du Guildo, datant du XI<sup>ème</sup> siècle.

Arrivée à Saint Cast et nuit dans un hôtel 2\*

## JOUR 4

### **Saint Cast le Guildo – Cap Fréhel**

MARCHÉ : 4H-5H | DÉNIVÉLÉ POSITIF : 615 M | DÉNIVÉLÉ NÉGATIF : 585 M | HÉBERGEMENT : HÔTEL |  
DÉJEUNER : LIBRE

Saint Cast est une petite station balnéaire cernée de caps, d'îles, de criques et de plages. Vous rejoignez ensuite la baie de la Fresnaye où nichent de nombreuses espèces d'oiseaux protégés, c'est aussi un haut lieu de pratique de conchyliculture.

Dîner inclus et nuit dans un hôtel 3\*

## JOUR 5

### **Cap Fréhel – Sables d'or les Pins**

MARCHE : 5H-6H | DÉNIVELÉ POSITIF : 260 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 275 M | HÉBERGEMENT : HÔTEL |  
DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

La journée commence par le tour du Cap Fréhel. Vue imprenable sur ses falaises immenses ainsi que sur le Fort la Latte, un des plus célèbres châteaux bretons. Construit à 70 mètres au-dessus de la mer, ce site d'exception offre une vue superbe sur la côte d'émeraude, entre ajoncs et bruyère.

Continuation par Pléhérel et sa belle plage de sable fin.

Arrivée à Plurien, nuit dans un hôtel \*\*.

## JOUR 6

### **Les Sables d'or les Pins – Pléneuf Val André**

MARCHE : 5H-6H | DÉNIVELÉ POSITIF : 645 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 690 M | HÉBERGEMENT : HÔTEL |  
DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Randonnée sur le cap d'Erquy à travers la lande. Au printemps, vous serez charmés par les couleurs et la diversité de la flore autour des sentiers. A Erquy, capitale de la coquille Saint Jacques, vous pourrez croiser les pêcheurs de crustacés sur le port. Vous longerez enfin de nombreuses plages avant d'atteindre la pointe de Pléneuf et la plage du Val André.

Arrivée à Pléneuf, nuit dans un hôtel 3\*

## JOUR 7

### **Pléneuf Val André – Pont Rolland – Lamballe**

TRANSPORT : TAXI (0H30) | MARCHE : 3H-4H | DÉNIVELÉ POSITIF : 460 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 465 M |  
DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Vous vous enfoncerez davantage dans la Baie de Saint-Brieuc jusqu'au Pont Rolland qui fait face au barrage du même nom. Transfert vers la gare de Lamballe en fin de randonnée. Fin du circuit.

# Budget

(informations au 20/05/2024)

PÉRIODE RÉALISABLE : AVRIL À OCTOBRE

## PRIX 2024 A PARTIR DE

### Du 01 AVRIL au 30 AVRIL

### Du 01 OCTOBRE au 31 OCTOBRE

Base 2 personnes (en chambre double) : 760 € par personne

### Du 01 MAI au 30 JUIN

### Du 01 SEPTEMBRE au 30 SEPTEMBRE

Base 2 personnes (en chambre double) : 780 € par personne

### Du 01 JUILLET au 31 AOUT

Base 2 personnes (en chambre double) : 830 € par personne

Tarifs indiqués sous réserve de disponibilités dans les hébergements. En cas de modification du séjour (hébergements, transferts...), nous vous ferons une nouvelle proposition.

## ✓ LE PRIX COMPREND

- 6 nuits en hôtels 2\*\* , 3\*\*\* et auberges ou chambres d'hôtes
- Les 6 petits déjeuners
- Les dîners des jours 2 et 4
- Les transferts de bagages (**ATTENTION 1 seul sac par personne et ne dépassant pas 13kg**)
- Le bateau bus entre Saint-Malo et Dinard (J1)
- Le transfert de personnes de Lancieux à St-Jacut-de-la-Mer le J2 et de Pont Rolland à la gare SNCF de Lamballe le J7
- Le carnet de route numérique
- L'assistance téléphonique 7/7

## LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les frais d'inscription (à partir de 12 ans) : 18 € par personne
- L'acheminement jusqu'au point de départ Saint Malo et le trajet de retour depuis Lamballe
- Les frais de parking si vous arrivez en voiture.

### **À payer sur place :**

- Les déjeuners
- Les dîners (sauf J2 et J4)
- Les boissons
- Le transfert retour entre Lamballe et St Malo:
  - \* entre 20 et 40 euros par personne en train - comptez 2h de train via.
  - \* entre 15 et 20 euros en bus - 3h de trajet, via Saint-Cast

## ASSURANCES AU CHOIX

- **Assurance multirisque** : 4,1 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque avec extension épidémie** : 5,1 % du voyage par personne
- **Assurance premium (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.)** : 5 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque premium avec extension épidémie (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.)** : 6,1 % du voyage par personne

Pour ce voyage, nous vous recommandons notre assurance multirisque, spécialement étudiée pour le voyage d'aventure.

## VOYAGE EN TRAIN

Nos prix sont calculés hors acheminement. Les points de rendez-vous et de départ de chaque voyage sont indiqués sur votre itinéraire.

Mais rassurez-vous, nous pouvons réserver vos trains pour vous simplifier la vie :

- Une proposition à la carte (choix du plan de transport, de la compagnie, de la gare de départ, etc.).
- La transparence sur le prix du billet.
- Le tout pour un forfait fixe de 40 € / personne.

## OPTIONS

- Supplément chambre individuelle: 220 € (avril et octobre) , 225 € (mai, juin et septembre) , 250 € (juillet-août)
- Supplément pochette voyage (roadbook papier + 2cartes IGN 1/25000e + étiquettes bagages) : 35 € par pochette



# Détail du voyage

## NIVEAU

Randonnées à pied sur des sentiers côtiers et quelques petites routes. Attention, sentier parfois accidenté. Dénivelé moyen et des marches au cap d'Erquy. Etapes de 16 à 25km.

## ENCADREMENT

séjour sans accompagnateur avec **carnet de route numérique (remis avant votre départ)**

Le carnet de route numérique contient un gps.

Possibilité d'avoir en option (avec supplément) une pochette voyage , celle-ci contient :

Carnet de route papier + 2 cartes IGN 1/25000e + étiquettes bagages, 1 pochette pour 4 personnes.

## ALIMENTATION

Petits déjeuners inclus.

Les déjeuners et dîners sont libres sauf J2 et J4 où les dîners sont inclus (car les hôtels sont excentrés).

Les boissons restent à votre charge.

## HÉBERGEMENT

Nuits en hôtels 2 et 3\*\*\* et une nuit en abbaye pendant votre séjour.

Les hôtels sont toujours sélectionnés pour leur confort et leur situation.

Vous serez logés en chambre double, triple ou individuelle selon le nombre de voyage et vos souhaits.

Toutes les chambres disposent d'une salle de bain privative.

## HEURE ET LIEU DE RENDEZ-VOUS

RDV le J1 à l'hôtel de Saint-Malo en fin d'après-midi.

## ACCÈS AU LIEU DE RENDEZ-VOUS

### En train :

Aller : TGV Paris Montparnasse – Saint-Malo (environ 2h40) ou en passant par Rennes <https://www.sncf-connect.com> Pour rejoindre la ville d'intra-muros de Saint-Malo (2 km, 30 mn de marche), prendre les lignes 1 et 2 à St Malo. Elles circulent toutes les 15 minutes de 7h à 20h, toutes les 30 à 45 minutes de 5h30 à 7h, et toutes les 30 minutes à 1 heure après 20 heures jusqu'à 21h30 environ. Le dimanche, ces lignes circulent toutes les heures. Plus d'informations sur <https://www.reseau-mat.fr/se-deplacer/lignes-et-horaires>

Retour : TGV Lamballe – Paris Montparnasse avec correspondance à Rennes.

### En voiture :

Depuis Paris – Saint-Malo, 4h15 environ. Le stationnement à Saint-Malo est réglementé et payant. Vous trouverez toutes les informations sur ce site : <http://www.ville-saint-malo.fr/stationnement/>  
Nous vous conseillons le parking-relais Paul Féval à l'entrée de la ville, près de l'hippodrome de Marville. Il est ouvert toute l'année. Stationnement : 3,30 € par jour (sous réserve de changement). Conserver son ticket journée qui permet à 5 passagers d'accéder à l'Express Féval, la navette pour l'intra-muros via la gare en service jusqu'à début novembre, ou à la ligne 2 <https://www.reseau-mat.fr/se-deplacer/lignes-et-horaires>, détournée pour passer près du P+R. L'accès au bus urbain se fait à l'arrêt Bois Herveau, à 100 m du parking.

Si besoin : Maison du stationnement : 02 99 40 66 89 ou [saint-malo@jemegare.fr](mailto:saint-malo@jemegare.fr)

Retour au point de départ : vers Saint-Malo pour récupérer son véhicule :

TER Lamballe – Saint-Malo avec une correspondance à Rennes (environ 2h de trajet). <https://www.sncf-connect.com/> Nous pouvons réserver un taxi (option supplémentaire – de 110 à 150 euros) pour vous ramener à St Malo afin de récupérer votre voiture (les prix varient en fonction du nombre de personnes et du jour du transfert – jour de semaine/soirée/week-end/jours fériés).

N'hésitez pas à nous contacter pour plus d'informations. – Vous pouvez réserver le transfert directement auprès du taxi Renault Mouv (à vos frais) : <http://renaultmouv.fr> ou par téléphone au 06 72 67 97 69.

### Possibilité également de laisser votre voiture à Rennes en début de séjour.

Parking Gare-Sud de la gare SNCF de Rennes (tél : 02 99 51 59 26) <https://www.c-park.fr/parkings/parking-gare-sud-rennes>

Carte courte durée 7/14/21 jours\*\* 50 € / 100 € / 150 €. Se garer (n'hésitez pas à chercher des places jusqu'au niveau 3) et se présenter au bureau au niveau de l'accès de la gare pour profiter de ce tarif.

Vous pouvez rejoindre St Malo en train (1h00, nombreux TER <https://www.sncf-connect.com/>).

Le J7, train de Lamballe à Rennes (40 à 55 mn).

## DISPERSION

Fin du séjour le J7 à la gare SNCF de Lamballe dans l'après-midi.

## SE LOGER AVANT OU APRÈS LE CIRCUIT

Nuits supplémentaires, nous consulter.

## PARKING PENDANT LE CIRCUIT

Le stationnement à Saint-Malo est réglementé et payant. <http://www.ville-saint-malo.fr/stationnement/>.

En fonction des parking, le tarif est de /- 10 € par jour.

Possibilité également de laisser votre voiture à Rennes, le J1 rejoindre Saint-Malo en train et le J7, faire Lamballe – Rennes en train. Parking de la gare de Rennes.

## DÉPLACEMENT

Vous ne portez que votre petit sac à dos qui contient vos affaires pour la journée de rando.

Vos bagages sont transférés par nos soins d'un hébergement à l'autre. **Attention ! seul bagage par personne n'excédant pas 13 kg.**

## POURBOIRES

Le pourboire n'est en rien une obligation et doit être laissé à l'appréciation de chacun. Son montant dépend de l'appréciation du service rendu et doit tenir compte de l'économie locale. Les pourboires trop importants, compte tenu du niveau de vie général du pays visité, déstabilisent les équilibres économiques locaux. Bien que très peu répandue en France, sa pratique l'est dans le monde entier.

# Equipement

## VÊTEMENTS À PRÉVOIR

Les vêtements, des pieds à la tête :

- Chaussures de randonnée. Ce sont les meilleures amies du randonneur. Elles doivent réunir trois qualités : solidité, bonne tenue du pied et de la cheville (tiges hautes) et imperméabilité. Choisissez des chaussures à semelles antidérapantes et relativement rigides type "Vibram" ,
- Chaussures légères (tennis ou sandales) pour enfiler le soir dans les villes et villages.
- Sous vêtements. C'est la première isolation que vous aurez, soignez la ! Des fibres techniques fines, comme la Carline ou la Polartec, sont très efficaces, chaudes, souples, confortables et légères. Elles sèchent très rapidement,
- Pantalons de randonnée,
- Shorts,
- Vestes polaires. Ces dernières sont résistantes, chaudes, légères et sèchent rapidement. Les plus adaptées, bien connues des montagnards, sont les fibres Polartec, Carline et Ulfrotté.
- Tee-shirts (techniques de préférence),
- Cape de pluie ou veste imperméable type Gore-tex,
- Chapeau,
- Paire de gants et bonnet (appréciable si il fait un peu humide!),
- Maillot de bain et serviette de bain,

## EQUIPEMENT À PRÉVOIR

- Pochette à mettre autour du cou ou en ceinture pour votre passeport et/ou votre carte d'identité, votre permis de conduire, votre carnet de vaccination, votre carte européenne d'assurance maladie, votre dépliant assurance voyage, vos devises, votre carte de crédit et vos papiers personnels.
- Boite en plastique de taille moyenne avec couverts en plastique si vous souhaitez vous préparer certains repas.
- Sacs plastiques pour garantir l'étanchéité de vos affaires, appareils photos et vêtements.
- Sac à linge sale,
- Serviettes humidifiées type "Calinette",
- Boules Quiés, toujours utiles!
- Bloc notes et stylo, livre, jeu de cartes
- Bâtons de marche (facultatifs).
- Paire de jumelles,
- Appareil photos,
- Téléphone portable,
- Trousse de toilette,
- Serviette de toilette,
- Paire de lunettes de soleil,
- Crème de protection solaire (visage et lèvres),
- Lampe de poche ou frontale avec piles de rechange,
- Gourde de 1.5 litres minimum, légère et isotherme.
- Couteau de poche, multi-usages de préférence (à mettre en soute si vous prenez l'avion),
- Papier hygiénique et briquet,
- Gel hygiénique,

## BAGAGES

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

- Un sac de voyage souple avec fermeture éclair latérale donnant plus facilement accès à son contenu type sac marin 80 litres environ. **ATTENTION 1 seul sac par personne et 15 Kg maximum.**
- Un petit sac à dos d'une contenance d'environ 30 litres pour vos affaires de la journée : polaire, tee-shirt de rechange, gourde, lunettes, appareil photo, jumelles, petit matériel...

Attention, certains pays interdisent l'importation et l'utilisation des cigarettes électroniques, nous vous recommandons donc vivement de vous renseigner auprès des autorités compétentes (MAE, ambassade, consulat) avant votre départ.

## **PHARMACIE**

Il est recommandé de constituer votre propre trousse à pharmacie : crème solaire hydratante corps et lèvres, élastoplast et ciseaux, vitamines C, collyre, doliprane et/ou aspirine, antidiarrhéique et antiseptique intestinal (immodium, intetrix), pommade cicatrisante et antiseptique local, antibiotique courant (facultatif).

Pensez également à votre traitement en cours.

Carte européenne d'assurance maladie (remplace le formulaire E111). Disponible sur demande auprès de votre bureau CPAM.

# Formalités & santé

## PASSEPORT

Oui

## VISA

Non

## CARTE D'IDENTITÉ

Oui

## VACCINS

Non

## RECOMMANDATIONS SANITAIRES

.