Atalante
L'ESPRIT TREK

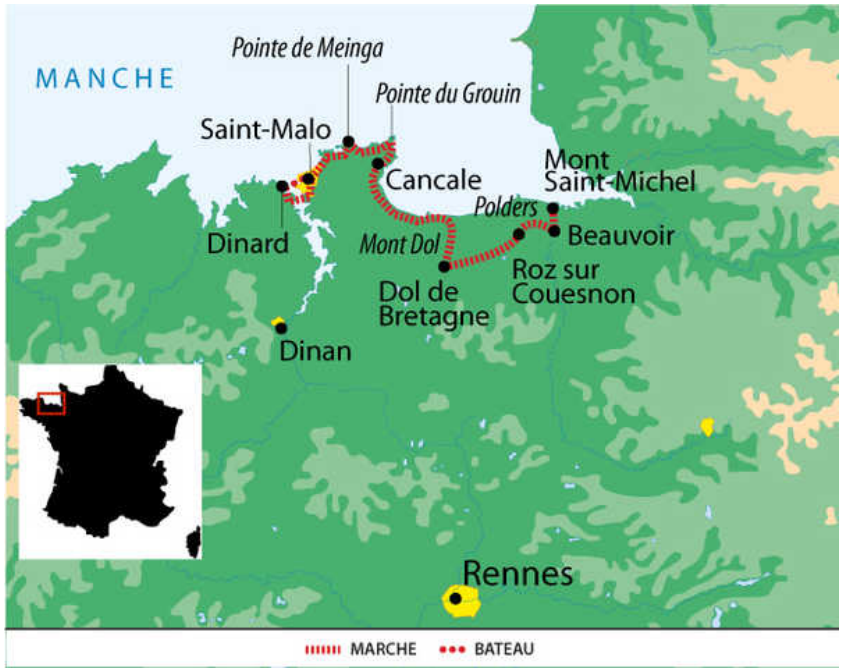
BRETAGNE

De la baie du Mont Saint Michel à Saint Malo

- Une balade dans la baie Mont Saint Michel et le long de ses polders.
- Une nuit dans la ville fortifiée de St Malo.
- L'estuaire de la Rance et la richesse du patrimoine de Dinard.

À PARTIR DE	**645 €**
DURÉE	7 jours
TYPE	Voyage en liberté
NIVEAU	
THÉMATIQUE	Randonnée

Sur un îlot rocheux au milieu d'une immense baie qui se transforme au gré des marées, entre Normandie et Bretagne, s'élève la « merveille de l'Occident » : une abbaye bénédictine dédiée à l'archange saint Michel et le village né à là l'abri de ses murailles. Depuis les anciennes falaises surplombant cette baie mythique et grandiose, le panorama nous envoûte. Le périple continue le long de la côte d'émeraude par le port ostréicole de Cancale et s'achève dans la célèbre cité corsaire de Saint-Malo qui domine l'estuaire de la Rance.



Itinéraire

JOUR 1

Baie du Mont Saint-Michel

HÉBERGEMENT : HÔTEL | DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Arrivée à Pontorson sur la route du Mont Saint-Michel. Nous suggérons la visite de l'abbaye et du village du Mont Saint-Michel.

JOUR 2

Pontorson - les polders - Roz sur Couesnon

MARCHE : 4H-5H | DÉNIVELÉ POSITIF : 125 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 125 M | HÉBERGEMENT : CHAMBRE D'HÔTES | DÉJEUNER : LIBRE

Court transfert le matin à Beauvoir. Au sein d'un site classé au Patrimoine Mondial de l'UNESCO, vous découvrez les polders où se côtoient les champs de maraichage et les moutons de pré-salé. Ce spectacle change au gré de la marée. L'itinéraire remonte ensuite les anciennes falaises littorales de la baie pour rejoindre le charmant village de Roz-sur-Couesnon.
Dîner au restaurant et nuit en chambre d'hôtes.

JOUR 3

Roz sur Couesnon - Anciennes falaises de la baie - Dol de Bretagne

MARCHE : 5H | DÉNIVELÉ POSITIF : 145 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 165 M | HÉBERGEMENT : CHAMBRE D'HÔTES | DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Journée sur les anciennes falaises du massif de Saint-Broladre. Vous traversez alors les charmants petits villages de Roz-sur-Couesnon et de Saint-Marcan par de paisibles chemins ombragés. L'étape s'achève à Dol-de-Bretagne, petite cité de caractère dominée par une magnifique cathédrale.

JOUR 4

Dol de Bretagne - Mont Dol - Cancale

MARCHE : 5H | DÉNIVELÉ POSITIF : 175 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 185 M | HÉBERGEMENT : HÔTEL | DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Cheminement vers le Mont-Dol, un rocher granitique haut de 65 mètres. De nombreuses légendes sont inspirées de ce lieu spectaculaire et offre un magnifique panorama sur toute la baie. Vous continuez ensuite vers Le Vivier-sur-Mer, port mytilicole qui abrite les moules de bouchot. Le chemin s'élève alors pour rejoindre Cancale, célèbre port ostréicole où une agréable dégustation s'impose !

JOUR 5

Cancale - pointe du Meinga - Saint Coulomb

MARCHE : 5H-6H | DÉNIVELÉ POSITIF : 495 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 480 M | HÉBERGEMENT : CHAMBRE D'HÔTES | DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Départ vers la pointe du Grouin, éperon rocheux d'où l'on peut observer les plus forts courants d'Europe, puis le sentier côtier longe une succession de cap rocheux et de plages de sable fin, bordées par une eau émeraude.

JOUR 6

Saint Coulomb - Saint Malo

MARCHE : 3H | DÉNIVELÉ POSITIF : 210 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 215 M | HÉBERGEMENT : HÔTEL | DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Randonnée le long de la côte d'Emeraude pour découvrir un littoral où se succèdent promontoires rocheux aux panoramas époustouflants et plages de sable blanc.

JOUR 7

Saint Malo - Dinard - Saint Malo

TRANSPORT : BATEAU TAXI (0H15) | MARCHE : 2H30 | DÉNIVELÉ POSITIF : 270 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 270 M | DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Après une courte traversée en bateau entre Saint-Malo et Dinard, vous remontez la Rance et traversez le barrage qui porte son nom avant de rentrer à Saint-Malo. Fin du séjour à Saint Malo. (Vous récupérez vos bagages à l'hôtel après la randonnée. (cf rubrique Acces au lieu de RDV))

Budget

(informations au 20/05/2024)

PÉRIODE RÉALISABLE : AVRIL À OCTOBRE

TARIFS 2024 A PARTIR DE

DU 01 AVRIL AU 31 OCTOBRE

Prix base 2 personnes : 675 €

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

LE PRIX COMPREND

- L'hébergement en hôtel 2* et 3* et chambre d'hôtes
- 6 petits déjeuners
- Le dîner du J2 ;
- Les transferts de bagages **(ATTENTION 1 seul sac par personne et ne dépassant pas 13kg)** ;
- La traversée en bateau-bus aller St Malo - Dinard J7
- Le carnet de route numérique (GPS inclus)
- 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 Pontorson et le trajet de retour de Saint Malo.

À payer sur place :

- Les déjeuners,
- Les dîners sauf celui du J2
- Les boissons

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: 250 €
- Supplément pochette voyage (roadbook papier + 2cartes IGN 1/25000e + étiquettes bagages) : 60 € par pochette (1 pochette pour 2 à 4 personnes)

Détail du voyage

NIVEAU

Randonnées à pied linéaires sur des sentiers côtiers, chemins ou petites routes. Etapes comprises entre 13 et 23 km.

ENCADREMENT

séjour sans accompagnateur avec **carnet de route numérique (mis à votre disposition environ 1 mois avant le 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 2 à 4 personnes.

ALIMENTATION

Les petits-déjeuners sont inclus.
Un dîner J2 dans une chambre d'hôtes ayant un menu excellent est inclus.
Les déjeuners et autres dîners sont à votre charge.

HÉBERGEMENT

En hôtel 2* et 3* et en chambres d'hôtes en formule nuit et petit-déjeuner. Dîner inclus le J2.
Salle de bain privative.

HEURE ET LIEU DE RENDEZ-VOUS

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

ACCÈS AU LIEU DE RENDEZ-VOUS

> En train :

A l'aller : TGV Paris – Rennes puis TER de Rennes à Pontorson(https://www.sncf-connect.com) (trajet d'environ 3h30/4h00)

Au retour : TGV Saint-Malo – Paris (2h40) ou avec une correspondance à Rennes

> En voiture :

Paris à Pontorson (environ 4h00)

Stationnement : Parking public (gratuit, non gardé) à la gare SNCF de Pontorson. Il est nécessaire d'envoyer un mail à la police municipale pour indiquer que votre voiture sera garée pour plusieurs jours : policemunicipale@pontorson.eu Veuillez indiquer les dates exactes, le numéro d'immatriculation et le modèle de la voiture, ainsi que le nom du propriétaire.

Des travaux sont prévus à la gare SNCF de Pontorson, mais la date de début n'est pas encore connue. N'hésitez pas à pas à contacter l'Office de Tourisme de Pontorson pour plus d'informations : 02 33 60 00 18 oupar mail : mail tourisme.pontorson@msm-normandie.fr (https://www.ot-montsaintmichel.com)

Pour récupérer votre voiture en fin de séjour :

- Train de St Malo à Pontorson avec une correspondance à Dol-de-Bretagne. Les correspondances sont peu nombreuses (les horaires varient selon la saison et le jour), vérifiez donc les horaires le plus tôt possible https://www.sncf-connect.com- Nous pouvons réserver un taxi (option supplémentaire - de 121 euros à 198 euros) pour vous ramener à Pontorson (les prix varient en fonction du nombre de personnes et du jour du transfert - 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 par 06 72 67 97 69

Le dernier jour, veuillez noter qu'après la randonnée sur l'estuaire de la Rance, vous devrez récupérer vos bagages à l'hôtel à St Malo avant de vous rendre à la gare SNCF (distance St Malo intra-muros / gare de St Malo : 2 km, 30 min à pied, ou vous pouvez prendre la ligne de bus 1 ou 2).Les lignes 1 et 2 à St Malo 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 20h jusqu'à 21h30 environ.Le dimanche, ces lignes circulent toutes les heures. Pour plus d'informations, consultez le site https://www.reseau-mat.fr/se-deplacer/lignes-et-horaires

DISPERSION

Fin du séjour le jour 7 à Saint-Malo après la randonnée.

PARKING PENDANT LE CIRCUIT

Nous vous conseillons de laisser votre voiture à Beauvoir, parking de l'hôtel gratuit

DÉPLACEMENT

Vous retrouvez vos bagages tous les soirs.

Le transfert en bateau St Malo-Dinard J7 est inclus (15 min).
Pour revenir sur r, prévoir un transfert supplémentaire en bus de ligne depuis St Malo (non inclus)

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.

Equipement

VÊTEMENTS À PRÉVOIR

- 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

- Trousse de toilette,
- Serviette de toilette,
- Paire de lunettes de soleil,
- Crème de protection solaire (visage et lèvre),
- 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 hydroalcoolique,
- Masques
- 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,

BAGAGES

Prévoyez :

- Un sac de voyage souple à roulettes ne dépassant pas les 13 kg .**(ATTENTION 1 seul sac par personne et ne dépassant pas 13kg)**
- 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

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...
Pensez également à votre traitement en cours.

Formalités & santé

PASSEPORT

Oui

VISA

Non

CARTE D'IDENTITÉ

Oui

VACCINS

Non

RECOMMANDATIONS SANITAIRES

.