



RANDONNÉE ACCOMPAGNÉE, LE PLAISIR PARTAGÉ

ROSCOFF ET L'ILE DE BATZ *FORMULE ACCOMPAGNÉE ET BIEN-ÊTRE*



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 Marin Rockroum. Une côte sauvage, où la mer compte d'innombrables rochers et îlots.



7 jours – 6 nuits – 5 jours de randonnée

JOUR 1 : ROSCOFF

Rendez-vous à 18h à l'hôtel Aux Tamaris de Roscoff. Présentation du séjour par votre accompagnateur.

JOUR 2 : SAINT-POL-DE-LÉON – ROSCOFF

11 Km 3h de marche environ +150 m / -120 m

Après un court transfert pour rejoindre la ville de Saint-Pol-de-Léon et sa cathédrale, randonnée par le sentier côtier en passant par la pointe Saint-Jean et la Grande Grève. Retour à Roscoff. Accès à l'espace Spa marin de la thalasso. *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 3 : PRESQU'ÎLE DE CARANTEC

12 Km 4h de marche environ +200 m / -200 m

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 à l'espace Spa marin de la thalasso. *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 4 : SANTEC – ROSCOFF

12 Km 3h30 de marche environ +150 m / -150 m

Une balade entre terre, mer et forêt par les dunes de Santec et la très belle plage du Dossen jusqu'à Roscoff. Accès à l'espace Spa marin de la thalasso. *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 : ÎLE DE BATZ

12 Km 3h30 de marche environ +150 m / -150 m

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 à l'espace Spa marin de la thalasso. *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 6 : SIBIRIL – CLÉDER

12 Km

3h30 de marche environ

+50 m / -50 m

Court transfert en début de matinée au fond de l'anse du Guillec, que nous longerons. Nous passerons par le petit port langoustier de Moguériec et nous suivrons le littoral sauvage et découpé de Cléder jusqu'au magnifique chaos rocheux des Amied. Retour à Roscoff. Accès à l'espace Spa marin de la thalasso. *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

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

L'ordre des randonnées pourra être changé selon la période et les horaires des marées. Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction. Des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement. Nos accompagnateurs feront de leur mieux pour s'adapter à ces aléas, avec leur expérience et leur professionnalisme.

› DATES

Basse saison, par personne :

30/03/2025 au 05/04/2025

13/04/2025 au 19/04/2025

27/04/2025 au 03/05/2025

18/05/2025 au 24/05/2025

21/09/2025 au 27/09/2025

05/10/2025 au 11/10/2025

Haute saison, par personne :

08/06/2025 au 14/06/2025

22/06/2025 au 28/06/2025

29/06/2025 au 05/07/2025

06/07/2025 au 12/07/2025

13/07/2025 au 19/07/2025



20/07/2025 au 26/07/2025
27/07/2025 au 02/08/2025
03/08/2025 au 09/08/2025
10/08/2025 au 16/08/2025
17/08/2025 au 23/08/2025
24/08/2025 au 30/08/2025
31/08/2025 au 06/09/2025
07/09/2025 au 13/09/2025

Options thalasso :

Option thalasso 1 (6 soins individuels)

Option thalasso 2 (5 soins individuels + modelage zen)

Option thalasso 3 (4 soins individuels + modelage zen + modelage sérénité)

› THALASSOTHERAPIE

Ce programme vitalité allie randonnée et soins au du centre de thalassothérapie de Roscoff situé à seulement 350 m de l'hôtel. L'accès à l'espace Spa Marin est inclus dans le tarif. Si vous souhaitez approfondir l'aspect détente, vous pouvez choisir l'option thalasso n°1, n°2 ou n°3

Inclus dans le séjour :

L'espace Aqua Détente est à votre disposition 5 soirs de la semaine (de 17h à 18h30 du lundi au vendredi) :

- 1 piscine de natation d'eau de mer chauffée à 31° (température idéale pour masser et relaxer naturellement votre corps)
- 1 piscine ludique avec geysers, cols de cygne, jets sous-marins et jacuzzi
- 1 hammam
- 1 sauna
- 1 solarium
- 1 grotte à sel
- 1 tisanerie
- 2 jacuzzis extérieurs
- 1 salle cardio-training vue sur mer avec équipement connectés dernière génération
- 1 terrasse avec vue sur la mer



OPTION THALASSO N°1 (6 soins d'hydrothérapie) :

Programme de 6 soins individuels (5 soins aux choix) répartis sur 3 jours (soit 2 soins par jour) :

La durée est de 10 à 20 minutes par soin.

- **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.

OPTION THALASSO N°2 (5 soins d'hydrothérapie + 1 massage zen) :

Programme de 6 soins individuels répartis sur 3 jours (soit 2 soins par jour) :

- **5 soins d'hydrothérapie et d'algothérapie** parmi les soins ci-dessous (la durée est de 10 à 20 minutes par soin) : *Pluie Marine, Douche à jet massante, Application de cataplasmes d'algues, Bain hydromassant aux cristaux de mer ou à la gelée d'algues ou Hydrorelax*. Les soins seront sélectionnés par le centre de thalasso.
- **1 Massage zen (20 min)** : Ce massage vous apportera un délasserement intense et une profonde détente musculaire

OPTION THALASSO N°3 (4 soins d'hydrothérapie + 1 massage zen + 1 massage sérénité) :

Programme de 6 soins individuels répartis sur 3 jours (soit 2 soins par jour) :

- **4 soins d'hydrothérapie et d'algothérapie** parmi les soins ci-dessous (la durée est de 10 à 20 minutes par soin) *Pluie Marine, Douche à jet massante, Application de cataplasmes d'algues, Bain hydromassant aux cristaux de mer ou à la gelée d'algues ou Hydrorelax*. Les soins seront sélectionnés par le centre de thalasso.
- **1 Massage zen (20 min)** : Ce massage vous apportera un délasserement intense et une profonde détente musculaire



- **1 Massage sérénité (30 min)** : Grâce à ce massage du dos et des jambes relaxant et apaisant, vous vous décontractez en douceur. Très déstressant !

IMPORTANT : Nous vous recommandons de vérifier votre aptitude médicale aux soins de thalassothérapie (eau de mer). Pour information : le bilan de santé lors d'une consultation médicale (hors forfait) n'est pas obligatoire mais peut être effectué sur place et sur votre demande en début ou fin de séjour (environ 30 €). Une décharge médicale sera signée sur place.



Cette région bretonne au patrimoine authentique et préservé.

- L'hébergement en hôtel 3* face à l'île de Batz.
- Un séjour alliant randonnées vivifiantes et remise en forme.
- En option : une formule complète de 6 soins dont un modelage ou formule 6 soins uniquement.

› LE PRIX COMPREND

- l'hébergement dans un hôtel 3* à Roscoff en chambre de 2 personnes, en pension complète
- l'accès à l'espace forme Aqua détente de la thalasso de Roscoff du lundi au vendredi
- la traversée aller-retour pour l'île de Batz
- les transferts prévus au programme
- l'encadrement par un accompagnateur connaissant bien la région

› LE PRIX NE COMPREND PAS

- le trajet aller-retour depuis votre domicile
- les boissons
- les visites non mentionnées
- les assurances
- les trois formules soins (en option)
- le supplément chambre individuelle (en option)
- Les frais d'inscription (15€/personne)
- Les frais d'envoi à l'étranger (20€ par dossier)
- Les frais de traitement prioritaire pour toute inscription à J-15 (45 € / dossier)
- D'une façon générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans "Le prix comprend".



> ACCUEIL / DISPERSION

Le début de votre séjour aura lieu le dimanche à 18h00 à l'hôtel de Roscoff. Une convocation vous sera envoyée une dizaine de jours avant le départ pour vous préciser les coordonnées de l'hôtel et de l'accompagnateur.

La fin de votre séjour aura lieu le samedi après le petit déjeuner à Roscoff.

> NIVEAU

 **Niveau 1** : Étapes de 11 à 15 km par jour, soit 3h30 de marche en moyenne avec faibles dénivellations.

> HEBERGEMENT ET RESTAURATION

6 nuits dans l'hôtel 3* Aux Tamaris à Roscoff, idéalement situé avec sa vue sur l'île de Batz. Chambres de 10 à 12 m². A noter, les chambres à partager (avec 2 lits) ont une certaine exigüité (de 30 à 50 cm entre les lits).

Pour ce séjour sont prévues des **chambres avec vue sur cour**. Il est possible de **demandeur des chambres vue mer avec supplément et sous réserve de disponibilité au moment de la réservation**, aucune modification ne pourra être effectuée sur place.

Possibilité de s'inscrire en chambre individuelle sur ce séjour.

> ENCADREMENT ET NOMBRE DE PARTICIPANT

Encadrement

Accompagnateur de randonnée connaissant bien la Bretagne.

Nombre de participants

15 personnes maximum.

> ACCES

LA PELERINE Randonnées et Voyages à pied
32 Place Limozin 43170 SAUGUES

Tél : +33 (0)4 71 74 47 40 | contact@lapelerine.com | www.lapelerine.com



ALLER ET RETOUR



Gare SNCF de Roscoff (correspondance proposée en autocar de Morlaix à Roscoff par la SNCF) 15 minutes à pied pour rejoindre l'hôtel depuis la gare.



Vous pourrez laisser votre véhicule au parking public face à l'hôtel (gratuit et non surveillé).

> LISTE DES AFFAIRES À EMPORTER

Vos vêtements de marche (la liste doit être adaptée en fonction de la saison)

- 1 paire de chaussures de randonnée de bonne qualité (chaussures montantes, dans lesquelles vous vous sentez bien et que vous avez déjà utilisées),
- 1 paire de chaussures légères pour le soir (cela pourra être une paire de chaussures de sport qui pourra remplacer celle de randonnée en cas de douleurs aux pieds),
- chaussettes de randonnée,
- pantalons de toile (séchage rapide) ou shorts,
- pull ou veste polaire, tee-shirts ou chemises légères,
- 1 coupe-vent imperméable (type Goretex),
- 1 cape de pluie ou sursac (protection sac à dos),
- 1 casquette/chapeau/foulard/bonnet
- 1 sur-pantalon imperméable (de l'automne au printemps),
- 1 maillot de bain/1 petite serviette de bain,
- tenues de rechange confortables pour le soir.

Matériel divers

- 1 sac à dos 30/40 litres à armature souple et muni d'une ceinture ventrale, pouvant contenir les vivres de la journée et affaires personnelles,
- 1 paire de lunettes de soleil (toute saison),
- crème de protection solaire,
- pour le pique-nique: couteau de poche, couverts, gobelet, gourde (1,5l min.), boîte hermétique en plastique type Tupperware (à la place d'une assiette, très pratique notamment pour y ranger ses couverts), 2 ou 3 sacs plastiques pour les restes des pique-niques,
- 1 petite trousse à pharmacie personnelle (désinfectant, pansements, bandes adhésives contre les ampoules, double peau type Compeed),



Autres équipements facultatifs : bâtons de marche (conseillé) avec embouts en caoutchouc, 1 couteau de poche, 1 paire de jumelles, 1 lampe frontale, 1 pochette étanche (papiers d'identité ou autres), papier hygiénique (à ne pas laisser dans la nature).etc.

Équipement à prévoir pour la thalasso :

1 maillot de bain, 1 bonnet de bain (obligatoire), 1 paire de claquettes (obligatoires), 1 peignoir et/ou serviette pour les personnes ayant seulement l'accès à l'espace Spa Marin et pour les journées sans soin.

Le centre de thalasso fournit peignoir et serviette aux personnes faisant les soins (uniquement les journées de soins).



- La Côte de Granit Rose en accompagnée
- Le Tour de Bretagne en liberté

Si nous n'avons pas répondu à toutes vos questions,
- appelez-nous au +33 (0)4 71 74 47 40 –

FICHE TECHNIQUE PLUS DÉTAILLÉE AU MOMENT DE L'INSCRIPTION

