

DE QUIMPERLE A LORIENT & l'île de Groix

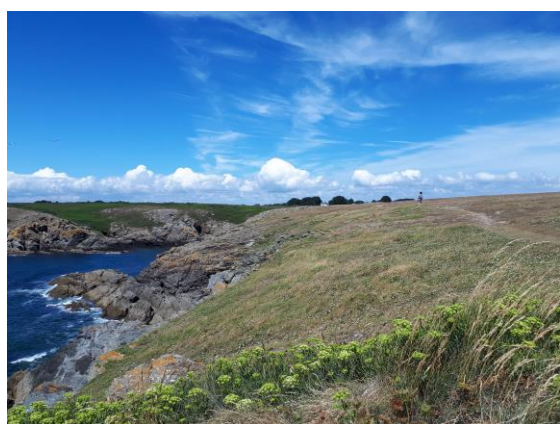
RANDONNEE EN LIBERTE

6 JOURS : Prix à partir de 555 €

Randonnée niveau 2

De Quimperlé, ville au patrimoine historique et porte d'entrée du Finistère, randonnez jusqu'à Lorient et l'île de Groix, perle du Morbihan. Profitez de panoramas exceptionnels dans un cadre naturel et préservé, entre mer et étangs, avec criques, rochers, dunes, marais et talus qui abritent une biodiversité remarquable ! Parcourez les sentiers côtiers de la Bretagne Sud et découvrez richesses historiques et sites mégalithiques, qui font la renommée de ce territoire.

Vous aimerez



- + La diversité des paysages, le tout dans un environnement préservé
- + Un territoire chargé d'histoire
- + Une randonnée remarquable par sa biodiversité
- + L'île de Groix, témoignage unique de la richesse géologique de Bretagne

VOTRE ITINERAIRE INDICATIF

J1 Quimperlé

Arrivée à Quimperlé en fin d'après-midi. Aux portes du Finistère, la ville se niche sur une colline à la rencontre des rivières de l'Ellé et de l'Isole qui, comme des tours de garde, protègent le quartier historique. Vous pourrez y visiter, dans la ville "haute", Notre Dame de l'Assomption originaire du XIII^e siècle, la maison des Archers (maison bourgeoise à pan de bois de 1550) ou les Halles (datant de 1847) ; enfin plus récent le quartier du "bel air", construit, entre les deux guerres mondiales.

Repas inclus: Aucun / **Nuit :** à l'hôtel ou en chambre d'hôtes

J2 Quimperlé - Guidel – Larmor-Plage

Au départ de Quimperlé voici la Laïta, fleuve côtier et frontière naturelle entre le Finistère et le Morbihan. Vous la longez pour rejoindre Guidel. Ce territoire, chargé d'histoire, recèle des richesses patrimoniales uniques comme en témoignent en chemin de nombreux vestiges séculaires : sites mégalithiques, château de Carnoët, Abbaye de Saint-Croix (classée) dont l'abbatiale, calquée sur l'église du Saint Sépulcre de Jérusalem, est la seule, avec Lanleff dans les côtes d'Armor, à être conçue selon un plan circulaire. Continuation sur Larmor-Plage.

Repas inclus: Petit-déjeuner / **Distance :** 17,8 km / **Dénivelé positif :** 450 m / **Dénivelé négatif :** 450 m / **Nuit :** à l'hôtel ou en chambre d'hôtes

J3 Larmor-Plage

Entre mer et vastes étangs, randonnée remarquable par sa biodiversité : dunes, marais, landes, friches, prairies naturelles, talus plantés et bosquets. Le Fort Bloqué, élément principal de la défense de la rade de Lorient au XVIII^e siècle, rappelle l'importance stratégique et commerciale de ce grand port. Au terme du sentier, juste avant d'atteindre votre hébergement à Larmor-Plage, votre regard se tournera vers l'anse de Kerguelen qui s'ouvre sur les coureux de Groix.

Repas inclus: Petit-déjeuner / **Distance :** 21,4 km / **Dénivelé positif :** 300 m / **Dénivelé négatif :** 430 m / **Nuit :** à l'hôtel ou en chambre d'hôtes

J4 L'île de Groix (Pen Men et le Port St-Nicolas)

A Lorient, embarquement pour l'île de Groix, pierre précieuse au milieu de l'Océan : pour preuve, le sentier sud de l'île nous offre une découverte inédite de l'unique réserve géologique française à intérêt minéralogique. Plus loin, les ajoncs, les oyats et parfois une simple herbe rase balayée par les vents, jalonnent votre randonnée au détour du "Rocher de la vache", de l'anse de Saint

Nicolas puis du Dolmen de Men Kamm. A partir de Pen Men la réserve ornithologique marque le passage vers le sentier nord jusqu'à Port Lay.

Repas inclus: Petit-déjeuner / **Distance :** 13 km / **Dénivelé positif :** 340 m / **Dénivelé négatif :** 340 m / **Nuit :** à l'hôtel ou en chambre d'hôtes, sur l'île

J5 L'île de Groix (La Pointe des Chats)

Exploration de la deuxième partie de l'île en suivant le circuit de la Pointe des Chats. Au cours de cette superbe randonnée vous découvrirez la plage des Grands Sables, si particulière car convexe, avant de poursuivre vers le phare de la Pointe des Chats. Grâce à cette seconde marche qui chemine en bord de mer, l'île vous permet de mieux comprendre combien les diverses orientations d'un espace isolé au sein de l'Océan déterminent autant sa géologie que sa flore et sa morphologie ; combien chaque kilomètre de côte ou de plage a sa singularité.

Repas inclus: Petit-déjeuner / **Distance :** 15,2 km / **Dénivelé positif :** 480 m / **Dénivelé négatif :** 480 m / **Nuit :** à l'hôtel ou en chambre d'hôtes, sur l'île

J6 L'île de Groix - Lorient

Embarquement pour Lorient après le petit-déjeuner.

Repas inclus: Petit-déjeuner

DATES** ET PRIX (par personne - en chambre double)		Base* 2 participants	Sup chambre individuelle	Nuit sup à Quimperle (la veille)	
01/04	au 07/07/21	EU/FQL04, 05, 06	555 €	240 €	69 €
08/07	au 21/08/21	EU/FQL07, 08	595 €	280 €	69 €
22 /08	au 31 /10/21	EU/FQL09, 10	555 €	240 €	69 €

** Circuit de 6 jours avec départ possible tous les jours du 01/04 au 31/10/21 (sauf le dimanche et le lundi pour les options demi-pension) - *Personne voyageant seule supplément 49 € (à ajouter à la ch. individuelle)

Remarques : 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.

Le prix comprend :	Le prix ne comprend pas
- 5 nuits en chambre d'hôtes, hôtels 3*, en formule nuit et petit déjeuner, - les transferts de bagages entre chaque hébergement, - les transferts des J2, J3 et J4, - la traversée aller-retour sur l'île de Groix, - le carnet de route (un par chambre), - l'assurance assistance-rapatriement.	- le trajet de votre domicile à Quimperle et de Lorient à votre domicile, - le transfert gare maritime/gare SNCF de Lorient le J6 - les déjeuners, - les diners (la demi-pension est proposée en option: 150 €) - les boissons, - les suppléments chambre individuelle et personne voyageant seule, - les visites et les entrées dans les sites, musées, parcs... - l'assurance multirisques.

FORMALITES

Carte d'identité ou passeport valide.

Les formalités mentionnées concernent uniquement les ressortissants français et sont données à titre indicatif. Pour les autres nationalités, se renseigner auprès de leur Consulat ou Ambassade.

SANTE

→ Traitements et vaccins :

Aucun vaccin obligatoire. Vaccins conseillés : Diphtérie, poliomyélite, tétanos, typhoïde, hépatite A et B

→ Pharmacie :

Médicament contre les troubles intestinaux,

Médicament contre les rhumes et angines,

Gel antiseptique hydroalcoolique

Désinfectant, compresses stériles, bandes adhésives contre les ampoules, double peau type Compeed

Stick à lèvres,

Collyre,

Crème solaire.

Il est conseillé aux personnes suivant un traitement médical d'emporter leurs médicaments ainsi que les ordonnances correspondantes. Prévoir aussi un document indiquant le groupe sanguin et les allergies éventuelles.

ESPRIT DU VOYAGE

→ Type de circuit :

Ce circuit est un circuit randonnée à pied. Randonnée de niveau 2, avec un dénivelé maximum de 480 m, accessible à toute personne qui pratique occasionnellement une activité physique durant l'année.

→ Encadrement :

Circuit randonnée en liberté, non accompagné.

→ Carnet de route (un par chambre) :

Un carnet de route vous sera fourni. Il comprend :

- une carte générale
- un programme (précisant les coordonnées des prestataires et le déroulement du séjour),
- le descriptif des itinéraires
- les bons d'échange pour les prestations hors hébergement.

→ Transports :

Accès en train

Aller : Gare SNCF de Quimperlé. Retour : Gare SNCF de Lorient.

Pour plus de renseignements, contacter la SNCF au 36 35 ou sur <https://www.oui.sncf/>

Accès en voiture

De Paris (518 km) : prendre l'A6a puis l'A10 en direction de « Bordeaux-Orléans », continuer ensuite sur l'A11 en direction de « Chartres-Rennes », puis suivre Rennes par l'A81. A l'approche de Rennes prendre la sortie 10 Porte de Lorient et continuer sur 135 km. A proximité de Lorient rejoindre la N24 (N165) et continuer sur 24km.

Stationnement de votre véhicule durant le séjour :

Le parking de la gare est gratuit toute l'année. Veillez à stationner sur les places en zone blanche (les zones bleues ont une durée de stationnement limitée). Sinon il y a un parking public à 50 mètres. Le quartier est calme et le commissariat est situé au bout de la rue.

Pour récupérer votre voiture à la fin du séjour, bus gare maritime/gare SNCF de Lorient (ligne 112 – réseau CTRL – 1,50 € par personne, à régler sur place) puis train TER régulier de la gare de Lorient à Quimperlé compter environ 5€ pour environ 10 min. Départ environ toute les 30 minutes.

→ Hébergements :

Hébergements en hôtel 3* et chambres d'hôtes. Dans un hébergement, la salle de bain et les wc se trouvent à l'extérieur de la chambre.

→ Repas :

Les petits-déjeuners seront pris sur les lieux d'hébergements. Les déjeuners et dîners sont libres. En supplément, formule demi-pension (+150 €).

EQUIPEMENT

→ Bagages :

- 1 sac à dos 30/35 litres à armature souple et muni d'une ceinture ventrale, pouvant contenir les vivres de la journée, la gourde, un vêtement de pluie, l'appareil photos ...

- 1 sac de voyage souple pour les affaires de la semaine (attention, il ne doit pas dépasser 15 kg).

Le transfert des bagages entre chaque hébergement est assuré en véhicule.

→ Habillement (la liste doit être adaptée en fonction de la saison):

De bonnes chaussures de randonnée (semelles cramponnées, chaussures pas forcément montantes, mais dans lesquelles vous vous sentez bien et que vous avez déjà utilisées),

- une 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 sport ou de randonnée,
- pantalon de toile (séchage rapide),
- short ou jupe,
- pull ou veste polaire,
- tee-shirts ou chemises légères,
- une veste imperméable (type Goretex),

- cape de pluie ou poncho (qui protégera aussi le sac à dos)
- un chapeau et des lunettes de soleil,
- un bonnet,
- une paire de gants légers et un sur-pantalon imperméable (à l'automne),
- un maillot de bain et une petite serviette de bain,
- tenue de rechange confortable pour le soir.

→ **Mais aussi :**

- 1 ou 2 gourdes de 1 litre,
- pour le pique-nique: couteau de poche, couverts, gobelet, boîte hermétique en plastique type Tupperware (à la place d'une assiette, très pratique notamment pour y ranger ses couverts), 1 serviette de table,
- affaires de toilette,
- papier hygiénique, mouchoirs,
- 1 paire de lunettes de vue de rechange (ou des lentilles),
- 2 ou 3 sacs plastiques pour les restes des pique-niques,
- lampe torche ou lampe frontale,

Autres équipements facultatifs : bâtons de marche (conseillé), 1 paire de jumelles, appareil photos ...

→ **Se munir :**

Des formulaires d'assurance assistance rapatriement et d'assurance multirisques ADEO (si vous y avez souscrit), remis lors de votre inscription.

Des numéros de téléphone de différents organismes de recours (cartes de crédit,...)

Mise à jour le 12/03/2021

Assurez-vous avant de partir que cette version est la dernière mise à jour.

Des modifications peuvent intervenir en cours d'année.