



BRETAGNE

FALAISES ET GREVES DU MONT SAINT-MICHEL

7 jours – 6 nuits – 6 jours de rando

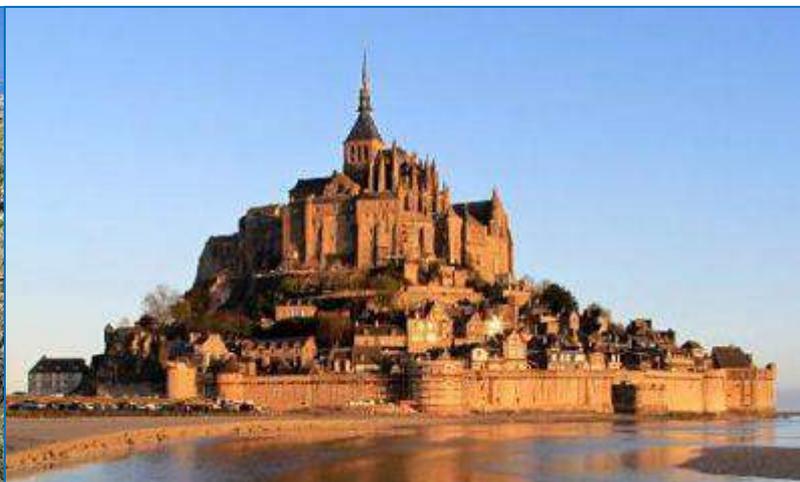
Depuis Granville, nous entamons en douceur cette semaine par la découverte des îles Chausey, le plus grand archipel d'Europe baigné dans des eaux claires. Puis, en suivant le pas des pèlerins, pieds nus au milieu de la baie ou du sommet des falaises normandes, nous vous proposons une découverte originale de la baie du Mont Saint-Michel.

Plus à l'ouest, entre la pointe du Grouin et Saint-Malo s'étend la Côte d'Emeraude où les plages de sable fin et la lande rase des promontoires rocheux façonnent le décor des deux dernières journées de randonnée.

Vous apprécierez:

- la randonnée entre Normandie et Bretagne autour de la Baie.
- la traversée des grèves du Mont-Saint-Michel.
- Saint-Malo, la cité corsaire et la côte d'Emeraude.

A partir de
825 €* par personne
(Voir détails ci-dessous)



Destination Sport Nature

46, rue de la délivrance
68440 Habsheim

contact@destinationsportnature.com
www.destinationsportnature.com

Tél: 06 20 65 93 16 ou +33 6 20 65 93 16
Code APE: 8551Z SIRET: 440 361 491 0028

Entreprise individuelle immatriculée à Atout France IM06815002

La garantie financière est apportée par : GROUPAMA ASSURANCE CREDIT, 5 rue du Centre 93199 NOISY-LE-GRAND Cedex, FRANCE
L'assurance responsabilité civile professionnelle est souscrite auprès de : MMA IARD, 14 Boulevard Marie et Alexandre OYON, 72030 LE MANS, FRANCE

▶ Hébergement et restauration :

En hôtels 2* (3 nuits) et 3* (3 nuits) en demi-pension en chambre de 2 personnes. Pension complète avec pique-nique le midi. Dîners dans les hôtels ou dans un restaurant pour un diner à Granville et à Saint-Malo.

▶ Encadrement :

Un accompagnateur de Destination Sport Nature connaissant bien la région.

▶ Groupe :

15 personnes maximum.

▶ Niveau :

Niveau 2 globes. La traversée des grèves peut-être parfois difficile. 4h de marche par jour en moyenne avec peu de dénivelé.

▶ Portage :

Portage d'un petit sac pendant les randonnées (pique nique, gourde...).

▶ Accueil :

Le dimanche à 18h à l'hôtel des Bains, 19 rue Clémenceau à Granville. Une convocation vous sera envoyée une dizaine de jours avant le départ pour vous préciser les coordonnées de l'accompagnateur.

▶ Retour :

Le samedi vers 15h à St-Malo.

▶ Si vous souhaitez arriver la veille ou prolonger votre séjour à St-Malo :

- Hôtel Bristol Union, 4 place de la Poissonnerie, 35400 St Malo (intra-muros), tel : 02 99 40 83 36 (hôtel du séjour).
- Hôtel Quic en Groigne, 8 rue d'Estrée, 35400 St Malo (intra-muros) tél. : 02 99 20 22 20

▶ Accès

EN TRAIN

ARRIVEE : Train Paris Montparnasse 3 Vaugirard - Granville

RETOUR : TGV Saint-Malo – Paris Montparnasse 2

Horaires et réservations SNCF : 36 35 www.voyages-sncf.com

TRANSPORTS PUBLICS :

Consulter le site des transports collectifs en Bretagne www.breizhgo.com. Ce site vous facilite le voyage dans toute la région, d'un réseau à l'autre. Il vous permet de calculer vos itinéraires dans toute la Bretagne en transport collectif (train bus, car, etc...)

EN VOITURE

JUSQU'À DOL DE BRETAGNE : Nous vous conseillons cette option pour faciliter votre retour le samedi.

➤ **Itinéraire :** (voir aussi www.mappy.com) :

Quitter Paris par la N13, poursuivre par l'A14 vers Rouen puis prendre la A13 en direction de Caen. Au niveau de Caen, continuer sur l'autoroute « des Estuaires » (A84) en direction de Rennes. Peu de temps après avoir passé Avranches, prendre la sortie St-Malo/Mont St-Michel (N175). Vous allez traverser Precey et ensuite continuer sur la N176. Ensuite, prendre la sortie vers la D155, et suivre la direction DOL Centre. Dans Dol, continuer sur D155, vous allez arriver à la place Touiller où il faut continuer tout droit. Au rond-point de la place du Général de Gaulle, prendre le boulevard V. Planson (2^{ème} sortie à droite) qui vous mènera à la gare SNCF via l'avenue Aristide Briand.

➤ **Stationnement :**

Parking gratuit / non surveillé près de la gare SNCF.

➤ **Rejoindre l'hôtel à Granville en début de séjour :**

TER Dol de Bretagne - Folligny puis correspondance en car jusqu'à Granville.

Horaires et réservations SNCF : 36 35

www.voyages-sncf.com

➤ **Récupération de votre véhicule en fin de séjour :**

Le samedi en fin de séjour : St-Malo – Dol de Bretagne en TER (20 mn).

OU JUSQU'À GRANVILLE

➤ **Itinéraire** (voir aussi www.mappy.com) :

Quitter Paris par la N13, poursuivre par la A14 vers Rouen puis prendre la A13 en direction de Caen. Au niveau de Caen, continuer sur l'autoroute « des Estuaires » (A84) en direction de Rennes. Prendre ensuite la sortie Granville. Et rejoindre Granville par les départementales (20 km environ). Dans Granville, sur la place de l'Alsace Lorraine, continuer au rond-point en face dans l'avenue du Mar. Leclerc, qui devient rue Couraye, puis prendre à droite dans le Bd d'Hauteserve. A l'intersection suivante continuer en face pour rejoindre la rue Général Patton et prendre à gauche. La rue devient alors l'avenue Clémenceau. Rue dans laquelle se trouve l'hôtel.

➤ **Stationnement :**

Parking gratuit / non surveillé à proximité de l'hôtel des Bains à Granville. Pas de parking gardé.

➤ **Récupération de votre véhicule en fin de séjour :**

TER Saint-Malo – Dol de Bretagne - Folligny, puis correspondance en car Folligny – Granville.

▶ Programme itinéraire

✓ **Jour 1 :** Accueil à 18h à l'hôtel des Bains, 19 rue Clémenceau à Granville. Présentation du séjour, dîner et nuit à l'hôtel.

✓ **Jour 2 :** Traversée vers l'archipel de Chausey (50mn) : 52 îlots à marée haute, moins à marée basse donnant alors à Chausey l'aspect d'un grand plateau unifié. Sur la "Grande île", nous découvrirons le phare de l'île culminant à 39 m, le fort qui abrite aujourd'hui des familles de pêcheurs, les tours Baudry et Lambertis et le fameux château restauré par Louis Renault, tombé amoureux de Chausey.

Faibles dénivelés - 2h de marche

✓ **Jour 3 :** Court transfert en bus de ligne jusqu'aux plages de Jullouville, puis nous rejoignons par le sentier côtier ses mystérieuses villas. A la Cabane Vauban près de Carolles, nous découvrons le Mont Saint-Michel et abordons "Le plus beau kilomètre de France". Retour en bus et nuit à Granville.

Montée 200 m – Descente 200 m - 4h30 de marche.

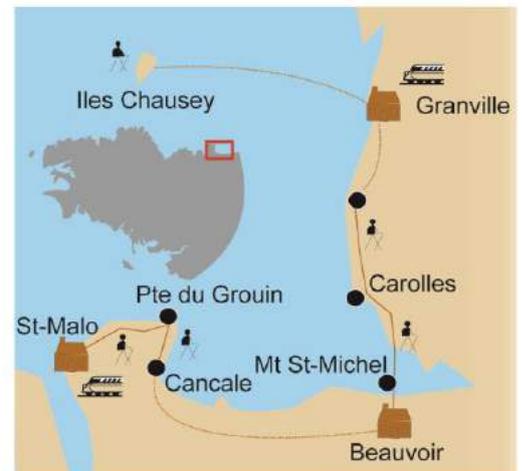
✓ **Jour 4 :** Court transfert en bus de ligne jusqu'à St-Jean –le-Thomas. Après avoir traversé les dunes de Dragey acquises par le Conservatoire du Littoral, qui abritent de nombreuses espèces d'oiseaux marins, nous entamons la **traversée des grèves de la baie du Mont Saint-Michel** pieds nus pour découvrir un environnement exceptionnel : l'histoire de Tombelaine et des pèlerinages, les activités traditionnelles, les légendes, le phénomène des marées, l'ensablement et les grands travaux.

En fin de journée, visite libre de l'abbaye du Mont.

Petit transfert en bus à Beauvoir, dîner et nuit à l'hôtel.

La randonnée sera adaptée à l'horaire de la traversée des grèves qui dépend de la marée. La traversée s'effectue pieds nus et en short (passage de petites rivières).

Faibles dénivelés - 3h30 de marche + la visite du Mont-Saint-Michel.



✓ **Jour 5** : En début de matinée transfert à **Cancale** (1h), sur le port ostréicole de la Houle. Nous suivons ensuite le chemin des douaniers vers la pointe du Grouin, pour découvrir tour à tour Port Briac, Port Pican et Port Mer, havres de repos devenus petites stations balnéaires, nichés dans des criques protégées par de hautes falaises. Nous découvrons ensuite le littoral de la **côte d'Emeraude**, où alternent belles plages de sable et promontoires rocheux. Transfert à Saint-Malo. Saint-Malo, cité d'armateurs, de corsaires, d'explorateurs et de navigateurs au long cours qui associe depuis toujours son nom à nos rêves de voyage et de découverte.

Montée 400 m – Descente 400 m - 4h de marche.

✓ **Jour 6** : Court transfert en bus vers l'**anse Duguesclin**. Du Fort Duguesclin aux jardins du Lupin, nous cueillons " Le blé en herbe" dans le havre de paix choisi par Colette pour y écrire son roman culte. Nous rejoignons ensuite l'île Besnard et le **golfe de Rotheneuf**. Entre les Malouinières et l'île de Léo Ferré, nous traversons des anses de paradis, des presqu'îles sablonneuses et des pinèdes. Retour en bus ou taxi à Saint-Malo. *Montée 400 m – Descente 400 m - 4h30 de marche.*

✓ **Jour 7** : Les origines de Saint-Malo. Découverte de Saint-Servan et de la cité d'Aleth, avec des points de vue magnifiques sur la baie de la Rance. Temps libre à Saint-Malo pour ceux qui veulent pour les emplettes. **Fin du séjour vers 15h à Saint-Malo.**

Faibles dénivelés - 2h30 de marche

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.

▶ **Equipement**

Vos vêtements de marche : (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)
- Sandalettes ou tong
- 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 Gore-tex),
- 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 (de l'automne au printemps),
- un maillot de bain et une petite serviette de bain,
- tenue de rechange confortable pour le soir.
- La traversée de la baie se fait en short et pieds nus d'avril à octobre.

Matériel divers :

- Boîte plastique hermétique, couverts et gobelet pour le repas du midi.**
- paire de lunettes de soleil (toute saison),
- crème de protection solaire,
- 1 ou 2 gourdes de 1 litre, gobelet, 1 serviette de table,
- affaires de toilette,
- petite pharmacie personnelle (désinfectant et pansements, crème protectrice pour les lèvres, bandes adhésives contre les ampoules, double peau type Compeed, vos médicaments habituels),
- 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 (avec embouts en caoutchouc), 1 paire de jumelles, appareil photos, ...

Bagages

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

- 1 sac à dos 35/40 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 contenir les affaires à transporter d'étape en étape. Attention ! il ne doit pas dépasser 15 Kg.

☀ **Idée convivialité** : Vous voulez faire découvrir votre région d'origine aux autres membres du groupe ? N'hésitez pas à apporter une spécialité culinaire et la partager lors d'un pique-nique...

▶ **La région visitée**

La Géographie : entre Normandie et Bretagne, les paysages de la baie sont d'une grande diversité : estran immense à marée basse de la baie, herbus, dunes, falaises normandes et de la côte d'Emeraude et des paysages de bocages de type normand ou breton à l'intérieur des terres, en passant par des paysages urbains d'une grande richesse patrimoniale (Granville, Cancale, Saint-Malo).

Le climat : Le climat breton est océanique et tempéré. Le temps varie au rythme des marées, selon les cycles de la lune et en fonction des vents, ce qui explique le climat changeant. L'hiver, la région essuie ses plus lourdes tempêtes mais les températures sont rarement négatives alors que, l'été, l'air du littoral vient rafraîchir l'atmosphère.

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Température maximale moyenne	10	10	10	12	14	17	19	20	18	15	12	11
Température minimale moyenne	6	6	6	7	10	12	14	15	13	11	9	7
Nombre de jour(s) très ensoleillé(s)	2	3	4	5	4	5	6	4	4	3	1	2
Nombre de jour(s) pluvieux	13	11	10	8	9	6	5	7	9	10	13	13
Précipitations en mm	75	65	57	40	45	30	32	45	62	68	80	80
Température moyenne de la mer près de la côte	10	9	10	11	13	15	17	18	17	15	14	12

Pour connaître les prévisions météorologiques, consulter www.meteo.fr ou appeler Météo France au 0 892 68 02 + le numéro du département.

▶ **Bibliographie**

- « A la découverte du Mont Saint-Michel » d'Olivier Mignon - Ed. Siloë
- « Découvrir la Baie du Mont Saint-Michel » de A. Mauxion - Ed. Ouest-France
- « La Baie du Mont Saint-Michel » de A. Johnston (carnet illustré) - Ed. Gallimard
- « La Fée des Grèves » de Paul Féval » - Ed. J. Picollec
- « La côte d'Emeraude » - Guides Gallimard
- « Ces Messieurs de St-Malo » de B. Simiot - Ed. Albin Michel
- « Galériens des Brumes » de R. Conventant - Ed. L'Ancre de Marine
- « Le Mont Saint-Michel, Monastère et citadelle » de L. Bely - Ed. Ouest-France
- « Le Mont Dol, Histoires et légendes » de M. Déceneux - Ed. Atelier Junkenéus (disponible à Dol de Bretagne)
- « Les huîtres de Cancale » de Pichot - Ed. du Phare (disponible au Musée de l'huître ou en librairie à Cancale).

▶ Assurances

Conformément à la réglementation, nous sommes assurés en Responsabilité Civile Professionnelle. Cependant nous ne saurions nous substituer à votre Responsabilité Civile Personnelle.

Nous avons mis au point avec Europ Assistance via Assglobe, une assurance assistance - annulation - bagages. Veuillez donc lire attentivement votre fascicule d'assurance. Destination Sport Nature sert d'interface entre ses clients et l'assureur, elle n'a pas de latitude pour influencer sur l'une ou l'autre des parties. Nous nous en tenons aux conditions strictes de vente. Vous êtes responsable du respect des procédures de déclaration de tout sinistre.

Pour une annulation avant le départ, et avant de prendre rdv avec votre médecin, prendre contact avec Destination Sport Nature.

Nous vous fournirons le certificat médical à remplir par votre médecin. (L'assurance n'accepte qu'un certificat médical à son en-tête).

Durant le séjour, avant toute décision (concernant l'assistance ou l'annulation), prendre contact avec Europ Assistance au 01 41 85 84 72 (24h/24 et 7jours/7).

Si vous n'avez pas souscrit l'assurance avec nous, n'oubliez pas une copie de votre contrat d'assurance assistance-interruption de séjour avec numéro de téléphone d'urgence et les coordonnées.

▶ Dates et tarifs*

<i>Prix par personne</i>		
Dates	Mi-avril Mi-septembre	Mi-juillet Début Août Mi-août
Ch. 2 pers	825 €	875 €
Ch. 1 pers	985 €	1035 €

▶ Le prix comprend

L'hébergement en hôtels 2* et 3* en chambre de 2 personnes, en pension complète du dîner du J1 au déjeuner du J7, les traversées maritimes, les transferts de personnes et de bagages, la traversée de la baie avec un passeur agréé, la visite libre de l'abbaye du Mont St-Michel, 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, les assurances.



Destination Sport Nature

46, rue de la délivrance
68440 Habsheim

contact@destinationsportnature.com

www.destinationsportnature.com

Tél: 06 20 65 93 16 ou + 33 6 20 65 93 16

Code APE: 8551Z SIRET: 440 361 491 0028

Entreprise individuelle immatriculée à Atout France IM06815002

La garantie financière est apportée par : GROUPAMA ASSURANCE CREDIT, 5 rue du Centre 93199 NOISY-LE-GRAND Cedex, FRANCE
L'assurance responsabilité civile professionnelle est souscrite auprès de : MMA IARD, 14 Boulevard Marie et Alexandre OYON, 72030 LE MANS, FRANCE