

La Côte d'Emeraude, de Cancal au Cap Fréhel



PRESENTATION

Randonnée accompagnée semi-itinérante en hôtel 2** et 3***

6 jours, 5 nuits, 4 jours de randonnées

Depuis la cité corsaire de Saint-Malo jusqu'au majestueux Cap Fréhel, le littoral de la côte d'Émeraude vous fera découvrir autant de lieux emblématiques que de paysages uniques. A Saint-Malo, ville close, cité d'Aleth et la Tour Solidor vous plongeront au coeur de l'histoire de cette dernière, où négociants, armateurs et corsaires régnaient alors sur la ville. A Cancale, l'impressionnant port ostréicole vous mènera jusqu'à la pointe du Grouin, en vous offrant sur le parcours des criques magnifiques et de petits ports bordés de végétation. Cap à l'ouest, où vous marcherez droit sur le Fort La Latte, mythique château aux pieds dans l'eau... Bienvenue en Bretagne !

PROGRAMME

JOUR 1 : Saint -Malo

Rendez-vous à 13h à Saint-Malo intra-muros. Après avoir flâné dans les vieilles rues de la Cité Corsaire, vous poursuivez la balade sur les remparts. Celle-ci vous offrira une vue à 360°, côté port, côté mer et côté embouchure avec l'île du Grand Bé (accessible à marée basse). La promenade de la corniche d'Aleth se poursuit alors jusqu'à la Tour Solidor (donjon fortifié abritant le musée des Cap-Horniers). Vue panoramique sur l'estuaire de la Rance. Dîner et nuit dans l'intra-muros de Saint-Malo.

JOUR 2 : Cancale, le port ostréicole de la Houle et la pointe du Grouin

Du fameux port ostréicole de la Houle, nous suivons le sentier des douaniers vers la pointe du Grouin, théâtre des plus grandes marées d'Europe. En chemin, nous découvrons tour à tour Port Briac, Port Pican et Port Mer, havres de repos devenus petites stations balnéaires, nichées dans des criques protégées par de hautes falaises. L'éperon rocheux de la pointe du Grouin, battu par les vents, sera ensuite un magnifique observatoire sur l'île des Landes où nichent les oiseaux marins, mais aussi sur la baie du Mont Saint-Michel. Puis, le sentier côtier continue de serpenter sur la côte sauvage jusqu'à l'anse du Verger. Dîner et nuit dans l'intra-muros de Saint-Malo.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Montée 330 m - Descente 330 m. Temps de marche : 4h à 4h30 de marche effective.

JOUR 3 : Anse Duguesclin, pointe du Meinga et havre de Rothéneuf

Après la superbe plage de sable blond de l'anse Duguesclin, vous accédez au havre de paix choisi par Colette, là où elle écrivit son roman culte "Le blé en herbe". Grâce au sentier sauvage de la Pointe du Meinga, vous aurez une vue permanente sur les flots impétueux se fracassant contre les rochers. Par un tombolo longeant les dunes, vous découvrirez ensuite l'île Besnard. Superbe vue sur les plages des Chevrêts et le havre de Rothéneuf, qui se découvre totalement à marée basse. Transfert et installation à Saint-Cast-le-Guidlo pour 3 nuitées.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Montée 230 m - Descente 220 m. Temps de marche : 4h à 4h30 de marche effective.

JOUR 4 : Le Cap Fréhel et Fort La-Latte

Cette journée est un des temps fort du séjour. Au départ de la Pointe de la Guette, vous randonnez sur le GR34 jusqu'au Cap Fréhel. Ses multitudes d'oiseaux marins (goélands argentés, cormorans huppés, mouettes tridactyles...) et sa pointe de grès rose en font un lieu emblématique de la côte d'Emeraude. Vous y apprécierez des paysages de grande beauté, perchés sur de hautes falaises (70 m). Puis, vous rejoignez le Fort La-Latte, château aux pieds dans l'eau, dominant la mer de toute sa splendeur. Montée 360 m -

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Montée : 360 m - Descente 390 m. Temps de marche : 4h30 de marche effective.

JOUR 5 : Le cap d'Erquy

La journée débute par l'incontournable cap d'Erquy, site classé depuis 1977. Lors de cette randonnée, vous apprécierez les falaises et rochers de grès rose, la lande sauvage, les bois de pins, les dunes, la mer d'émeraude s'échouant sur les plages sauvages... La vue sur l'îlot Saint-Michel clôturera cette journée, se terminant à la station balnéaire de Sables-d'Or-les-Pins.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Montée 280 m - Descente 280 m. Temps de marche : 4h à 4h30 de marche effective.

JOUR 6 : Saint-Cast-le-Guildo

Fin du séjour après le transfert pour Saint-Malo (arrivée prévu vers 10h).

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 professionnalisme.

COMPLEMENT DE PROGRAMME

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 professionnalisme.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le jour 1, à 13h à l'hôtel de Saint-Malo (intra muros). Pensez à déjeuner avant de vous rendre au rendez-vous.

Arrivée en train

Gare SNCF de Saint-Malo

Puis BUS du réseau MAT, Ligne 1 ou 2 ou 2 express de la gare sncf de St Malo à l'arrêt Intra Muros (5-10 min de bus). Horaires et plans de lignes, ici.

De l'arrêt Intra Muros, l'hôtel se situe à 5 min à pied (450m), après la Grand' Porte de Saint-Malo.

Arrivée en voiture

- Parking Paul Féval à l'entrée de la ville (parking conseillé), près de l'hippodrome de Marville, 3.30 € par jour (le tarif inclut le bus ou la navette pour 5 passagers vers l'intra-muros)
- Parking 72h, non surveillé, à Saint-Malo, à la gare maritime du Naye (départs pour les îles Anglo-normandes et l'Angleterre). Prévoir 10 euros par jour.
- Parking non surveillé de la ville de Saint-Malo, non couvert, à l'extérieur d'intramuros, prévoir 10 € par jour en basse saison et 15 € par jour en juillet et août.
- Parking sous-terrain saint Vincent, esplanade Saint-Vincent (Tél : 0 8100 77 275 ou 02 99 40 82 57), à réserver en ligne pour bénéficier de tarifs avantageux : parking St-Vincent

Pour plus d'informations, contacter le bureau du stationnement à Saint-Malo au 02 99 40 66 89.

DISPERSION

Le jour 6 vers 10h à Saint-Malo.

NIVEAU

Niveau 1

HEBERGEMENT

- 2 nuitées à Saint-Malo. Hôtel 3* au cœur de la vieille ville. Profitez d'une ambiance contemporaine et historique dans un hébergement intra-muros.
- 3 nuitées à Saint-Cast-le-Guildo, en hôtel 2*. Situé sur les hauteurs de la presqu'île, entre la grande plage et le port, l'hôtel offre une vue exceptionnelle sur toute la baie des Ébihens jusqu'à Saint-Malo.
- Le midi, pique-nique et le soir, dîner au restaurant de l'hôtel ou à l'extérieur.

ENCADREMENT

Accompagnateur connaissant bien la Bretagne.

GROUPE

13 personnes maximum

PORTAGE DES 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 les affaires de la semaine (attention, il ne doit pas dépasser 13 kg).

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

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),
- 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 (de l'automne au printemps),
- un maillot de bain et une petite serviette de bain,
- tenue de rechange confortable pour le soir.

Matériel divers

- paire de lunettes de soleil (toute saison),
- crème de protection solaire,
- 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,
- 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 (conseillés) mais avec embouts en caoutchouc, 1 paire de jumelles, appareil photos ...

DATES ET PRIX

DATES ET PRIX

Du 15/04 au 23/09/2024 (dernier départ), à partir de 935€/personne

Options

Chambre individuelle à partir de 235€

LE PRIX COMPREND

- 5 nuits en hôtels 2* et 3*, en pension complète,
- les transferts de personnes et de bagages,
- le transfert à Saint-Malo le dernier jour,
- l'encadrement par un accompagnateur connaissant bien la région

LE PRIX NE COMPREND PAS

- le trajet aller-retour depuis votre domicile - le repas du midi du jour 1
- les boissons
- les éventuelles visites
- les assurances
- le supplément chambre individuelle