



# VOYAGE AU COEUR DES ABERS, UNE CÔTE SAUVAGE

Séjour de randonnée accompagnée  
Séjour en étoile - 6 jours / 5 nuits - Bretagne

Mise à jour : 06/02/2024

La Bretagne, située à l'extrême ouest de la France, est une région enchantée qui invite les amoureux de la nature à explorer ses trésors cachés. Le Finistère nord, avec ses Abers, est un véritable paradis pour les randonneurs. Les Abers sont de longues rias fluviales qui pénètrent profondément dans les terres, créant des paysages côtiers spectaculaires. Les plages de sable fin et les sentiers de randonnée offrent des vues à couper le souffle sur l'océan Atlantique.

La culture bretonne est omniprésente, avec ses légendes celtiques, sa musique traditionnelle et ses festivals animés. La gastronomie locale regorge de délices, allant des fruits de mer frais aux crêpes délicieusement garnies.

Ce qui distingue cette région, c'est sa nature préservée. Les visiteurs peuvent découvrir une faune et une flore diversifiées, ainsi qu'une biodiversité marine exceptionnelle. Les Abers sont le refuge de nombreuses espèces d'oiseaux migrateurs. Les avantages de cette région incluent la tranquillité, la beauté naturelle et la richesse culturelle qui en font une destination de choix pour les amoureux de la nature et les randonneurs en quête d'une expérience authentique.

## **L'ETAT D'ESPRIT CANOPEE:**

Vous vous préparez à nous suivre sur un de nos voyages d'aventure. Derrière cette fiche technique se cache un travail d'équipe et une véritable culture du voyage que nous tenons à partager avec vous. Nos objectifs sont de tenter de vous faire découvrir des régions en y apportant nos touches personnelles, celles de découvrir des territoires sauvages, des hébergements locaux et petits hameaux qui se fondent dans les massifs. Il s'agit aussi de développer sur ces territoires l'emploi que ce soit directement pour le biais de l'embauche ou par le choix de prestataires locaux qui sont, à nos yeux, les référents de leur territoire. Aussi vous faire découvrir la faune et la flore. Les rencontres humaines sont, sans aucun doute, pour nous, le point primordial de nos voyages. Elles

sont la clef de voûte de la transmission du savoir et de l'épanouissement personnel afin que vous repartiez de nos séjours la tête remplie d'étoiles.

Vous venez donc, avec nous, pour découvrir ces valeurs, vous ouvrir à ce partage et vous immerger dans ces territoires qui n'attendent de vous que la curiosité et le respect.

**... Bienvenue chez Canopée Voyages**

# PROGRAMME

## **Jour 1:**

Accueil à 15h30, à l'hôtel. Courte mise en jambe au départ de l'hôtel.

**Temps de marche: 1h30**

## **Jour 2:**

Randonnée autour de l'Aber Wrac'h, le plus long et le plus septentrional des abers de la côte finistérienne. Il nous offre des paysages bucoliques et extraordinaires. D'abord en sous-bois, puis à l'embouchure de l'estuaire, face aux innombrables îles et îlots : l'île Wrac'h, l'île Cézon et son fort.

**Temps de marche: 4h30. D+ 200m / D- 200m**

## **Jour 3:**

Un itinéraire où se succèdent des plages de sable blanc abritées et des presqu'îles rocheuses. En chemin, le long d'une côte découpée : l'éperon barré de Beg Monom et tout le long du trajet, la vue sur l'île Vierge. Découverte de la Chapelle Saint-Michel.

**Temps de marche: 4h30. D+ 100m / D- 100m**

## **Jour 4:**

Cheminement le long de la Baie des Anges, vers le massif dunaire de Sainte-Marguerite. Vue sur les îles Guénioc, la Malouine et le fort de l'île Cézon. L'après-midi, petite croisière commentée de 2h dans l'estuaire, dont 1h d'escale sur l'île Vierge et son phare, le plus haut d'Europe en pierres de taille (visite du phare payante, hors forfait, 7€ env./ personne).

**Temps de marche: 3h30. D+ 50m / D- 50m**

## **Jour 5:**

Une randonnée entre terre et mer. Nous cheminons le long de l'Aber Benoît entre champs verdoyants et sous-bois jusqu'à son embouchure grandiose, avec ses eaux turquoise. Vue sur le charmant port de Saint-Pabu et ses maisons en pierres bordant la ria.

**Temps de marche: 5h. D+ 150m / D- 200m.**

## **Jour 6:**

De l'Aber Benoît, nous marchons de plages en pointes, d'eaux turquoise en mer d'écume vers Portsall, à la découverte d'un archipel d'îles accessibles à marée basse. Transfert à Brest en début d'après-midi (à Portsall avec votre véhicule personnel).

**Temps de marche: 2h30. D+ 50m / D- 50m**

## **A LIRE IMPERATIVEMENT:**

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 tels que les conditions climatiques et l'enneigement peuvent en modifier le déroulement. Des décisions de modification du séjour (modification de tracé par exemple) peuvent être prises au fil des jours par l'organisateur, responsable de ce voyage. Nos guides et accompagnateurs sauront d'autant mieux gérer ces aléas, si chacun garde sa bonne humeur.

Nous attirons votre attention sur le fait que ce séjour se déroule en zone de montagne. Il est donc nécessaire que chacun des participants en ai conscience tant au niveau du respect de l'environnement et des habitants mais surtout concernant le niveau d'engagement que cela nécessite. Il est donc indispensable de se préparer à ce type de séjour et d'informer « Canopée » de toutes problématiques liées à la santé des participants.

# FICHE PRATIQUE

## ACCUEIL

le rendez vous est fixé le jour 1, le dimanche, à l'hôtel le Libenter à l'AberWrac'h, situé sur le port à 15h30. Dépôt des bagages avant une petite balade pour se dégourdir les jambes.

## SI VOUS VENEZ EN TRAIN:

Prendre un train pour la gare de brest.

Depuis la gare de Brest, rejoindre l'arrêt de tramway "Liberté" et prendre la ligne A jusqu'à "Port de Gouesnou" (correspondance en tramway en raison de travaux à Brest).

Ensuite, prendre la ligne de bus n°20 du réseau BreizhGo Finistère direction Landéda, bus à 14h de Juillet à Août et à 14h20 en dehors de cette période (changement de car à Lannilis en règle générale). Ces horaires sont donnés à titre indicatif. Descendre à l'arrêt Aber-Wrac'h. L'arrêt de bus se situe à 150 m de l'hôtel.

Horaires de la ligne 20 sur le site du réseau [BreizhGo](#).

## SI VOUS VENEZ EN VOITURE:

**A Landéda:** stationnement gratuit / non surveillé sur le parking du port en face l'hébergement. Le dernier jour, avant la randonnée, vous pourrez aller déposer votre véhicule à Portsall pour le récupérer en fin de la randonnée.

## A Brest:

- stationnement gratuit / non surveillé avenue Réveillère ou bd Gambetta, à proximité de la gare SNCF.
- parking payant / couvert / gardé en centre-ville: le parking Liberté, entrée place de la Liberté, côté de la rue J. Jaurès, 30€ la semaine, tél : 02 98 33 11 20 (se munir de votre carte grise et demander à la caisse un ticket pour 7 jours). Plus d'informations sur Brest Park.

## DISPERSION

Vers 15h, le jour 6, le vendredi, en gare SNCF de Brest ou à Portsall si vous avez fait le choix d'y déposer votre voiture.

## FORMALITES

Durant la randonnée, vous devez être en possession des documents suivants :

- carte d'identité en cours de validité ou Passeport.
- dépliant de votre assurance voyage reçu lors de votre inscription (si vous avez souscrit l'assurance que nous proposons) ou de votre assurance personnelle (numéro de contrat + numéro de téléphone).
- carte vitale.

## NIVEAU

**Niveau facile:** étapes de 8 à 17 km par jour, soit 4h de marche effective en moyenne avec de faibles dénivellés. Les sentiers ne présentent aucune difficulté technique et les températures sont, en général, agréables. La seule difficulté est la différence de kms entre les étapes.

## HEBERGEMENT

Nuits en hôtel \*\*le Libenter, sur le port. Cet hébergement vous reçoit dans un cadre privilégié alliant confort et modernité. Situé sur l'Aber Wrac'h, au pied du GR34, l'hôtelier vous accueillera dans une ambiance chaleureuse et conviviale.

En pension complète avec pique-nique le midi.

### **TRANSFERTS INTERNES**

En minibus pouvant transporter 8 personnes en plus de l'accompagnateur. 2 minibus au total.

### **PORTAGE DES BAGAGES**

vous ne portez qu'un sac comportant les affaires pour la journée et le repas de midi fourni, réparti entre tous.

### **GROUPE**

De 4 à 13 personnes.

### **ENCADREMENT**

Par un accompagnateur en montagne diplômé d'Etat, connaissant parfaitement la Bretagne. Professionnel de la montagne, il s'engage à:

- gérer au mieux le déroulement de votre randonnée en toute sécurité: choix de l'itinéraire, rythme de progression, logistique, santé, adaptation aux aléas météorologiques.
- assurer la dynamique et la cohésion du groupe.
- vous faciliter l'approche du milieu marin et vous faire partager avec passion ses connaissances pour la nature.
- être disponible et à votre écoute.

### **EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR**

#### **POUR LA RANDONNEE:**

Il s'agit là de faire preuve avant tout de bon sens en fonction de la saisonnalité sur laquelle vous êtes inscrits. De façon générale, éviter le coton qui retient l'humidité près du corps (et sèche difficilement) au profit de matières synthétiques adaptées.

- un sac à dos avec ceinture ventrale de 35L environ
- 2 ou 3 polaires
- une doudoune
- une veste imperméable ou une cape de pluie couvrant le randonneur et le sac à dos. Si vous avez des survêtements très techniques, il est possible de ne recouvrir que le sac à dos avec un protège sac contre la pluie. Le parapluie quant à lui est moins pratique, surtout en cas de vent ou d'orage...
- pantalon de toile - shorts - T-shirts
- 6 paires de chaussettes de randonnée
- 1 chapeau de soleil ou une casquette
- 1 maillot de bain et 1 serviette de bain
- 1 paire de chaussures de randonnée (avec membrane imperméable et respirante dans lesquelles vous êtes bien ! Il faut «casser » les chaussures neuves avant de partir en randonnée en les portant quelques semaines auparavant afin d'éviter les désagréments des ampoules et échauffements...
- 1 paire de lunettes de soleil avec verres d'indice 3 minimum.
- 1 grand sac plastique solide pour envelopper les vêtements et affaires dans le sac à dos (en cas de forte pluie)
- mouchoirs en papier.

- 1 pochette pour contenir vos papiers et valeurs : passeport ou carte d'identité, contrat d'assurance, carte vitale, billets d'avion, de train, carte de crédit, argent..
- petite pharmacie personnelle (Attention liste non exhaustive à adapter en fonction de vos propres besoins médicaux) : pansements stériles prédécoupés, antiseptique local à usage externe (plaies), Elastoplaste et/ou double peau (ampoules), Antalgique type paracétamol, Antidiarrhéique et antiseptique intestinal, Antisapsmodique, Antihistaminique (allergies), sérum physiologique ou collyre oculaire, crème solaire haute protection pour la peau et les lèvres, crème hydratante type Biaffine (coups de soleil et brûlures), crème ou spray antimoustique...

#### **POUR L'ETAPE:**

- tenues de rechange et chaussures confortables
- boules "Quies" ou bouchons d'oreilles "Ear"
- affaires de toilette minimum + serviette de toilettes Privilégier savon, gel douche et shampooing 100% biodégradable.

#### **POUR LES PIQUE-NIQUES:**

- 1 boîte type « tupperware » avec couvercle pour les pique-niques.
- 1 couteau pliant type couteau suisse + couverts + gobelet.
- 1 gourde de 2L et/ou une bouteille thermos ou camel bag. Boire est indispensable en randonnée.

#### **BAGAGES:**

- 1 sac de voyage souple pour contenir les affaires de rechange.
- 1 sac à dos de 35 litres minimum, muni d'une ceinture ventrale pour les journées de randonnée.

#### **DATES ET PRIX**

Options chambre individuelle: 225€

#### **LE PRIX COMPREND**

- l'encadrement,
- l'hébergement en pension complète du diner du J1 au petit déjeuner du J7 sur la base de chambre double,
- les transferts durant le séjour,
- l'excursion maritime du jour 4,
- les frais de réservation et d'organisation,
- les taxes de séjour.

#### **LE PRIX NE COMPREND PAS**

- le trajet de votre domicile au lieu de rendez-vous et retour
- visite du phare le J4. 7€ par personne
- les dépenses personnelles
- les assurances: annulation voyage (4% du montant du séjour). responsabilité civile obligatoire

