



# LA CÔTE D'EMERAUDE, RANDONNÉES ET EMBRUNS DE L'OcéAN

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

Mise à jour : 04/03/2024

La Côte d'Émeraude, un joyau breton qui s'étire majestueusement de Cancale au Cap Fréhel, est un paradis pour les randonneurs en quête de belles ballades et de paysages sublimes. Cette partie de la Bretagne, connue pour sa beauté naturelle et son histoire riche, offre aux voyageurs une expérience unique de découverte à pied. En empruntant le sentier des douaniers, les marcheurs sont invités à explorer un littoral spectaculaire, où chaque virage révèle des criques cachées, des plages de sable fin et des points de vue panoramiques sur l'océan infini. Cancale séduit par son port ostréicole et ses dégustations d'huîtres fraîches, tandis que le mythique Cap Fréhel impressionne par ses falaises abruptes offrant un spectacle naturel inoubliable. En chemin, les vestiges historiques, tels que le Fort La-Latte, racontent les histoires de corsaires et de navigateurs qui ont façonné cette terre. Randonner sur la Côte d'Émeraude, c'est s'offrir un voyage à travers le temps et la beauté sauvage de la Bretagne, où l'air marin revitalise et les panoramas restent gravés dans la mémoire.

## **L'ÉTAT D'ESPRITCANOPEE:**

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. Mais 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:**

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'Alethe 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 Saint-Malo intra-muros.

## **Jour 2:**

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 Saint-Malo intramuros.

**4h30 de marche. 11km. D+ 330m / D- 330m**

## **Jour 3:**

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-Guildo pour 3 nuitées.

**4h de marche. 11,5km. D+ 230m / D- 220m**

## **Jour 4:**

Cette journée est un des temps forts 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'Émeraude. Vous y apprécierez des paysages de grande beauté, perchés sur de hautes falaises (70 m). Puis, vous rejoignez le Fort La-Latte que vous aurez l'occasion de visiter, château aux pieds dans l'eau, dominant la mer de toute sa splendeur.

**4h30 de marche. 9km. D+ 360m / D- 390m**

## **Jour 5:**

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.

**3h30 de marche. 9,5km. D+ 280m / D- 280m**

## **Jour 6:**

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

# FICHE PRATIQUE

## ACCUEIL

Rendez-vous du 1er jour, le lundi soit à l'hôtel à 13h à l'hôtel à Saint Malo.

## SI VOUS VENEZ EN TRAIN:

Prévoir votre arrivée en gare SNCF de Saint-Malo. Prendre ensuite le 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). L'hôtel se situe à 450 m de la Grande Porte de Saint-Malo.

Veillez consulter le site de la SNCF afin de connaître les horaires exacts <https://www.sncf-connect.com/>

## SI VOUS VENEZ EN VOITURE:

Afin de prévoir votre trajet, nous vous conseillons de vous renseigner sur votre itinéraire auprès des différents sites de calcul de trajet sur internet.

- parking Paul Féval à l'entrée de la ville (parking conseillé), 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).
- 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.

## DISPERSION

Vers 10h à Saint-Malo.

## 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: Les dénivelés sont compris entre 100 à 200m par jour, le terrain ne présente aucun passage technique au niveau du sol. Prévoir donc des chaussures de randonnée à tige haute pour le maintien des chevilles. Des baignades sont prévus lors des poses repas. Le portage consiste au transport des affaires de la journée (vêtements et pique-nique du groupe à partager).

## HEBERGEMENT

- 2 nuits à Saint-Malo "Hôtel des Marins": hôtel 3\* au cœur de la vieille ville. Profitez d'une ambiance contemporaine et historique dans un hébergement intra-muros.

- 3 nuits à Saint-Cast-le-Guildo "hôtel Port Jacquet": hôtel 2\* chaleureux situé entre la grande plage et le port, il offre une vue exceptionnelle sur toute la baie des Ébihens jusqu'à Saint-Malo.

En pension complète. Pique-nique le midi et dîner au restaurant de l'hôtel ou à l'extérieur.

Régime végétarien possible.

Pour des raisons de qualité de préparation, nous ne sommes pas en mesure de cuisiner pour les personnes souhaitant un régime sans lactose ou sans gluten.

### **PORTAGE DES BAGAGES**

Les bagages sont transportés par véhicule lors des changements d'hébergements.

Durant la journée vous transportez vos affaires personnelles de la journée et le partage du pique-nique. prévoir un sac à dos de randonnée de 30L environ muni d'une ceinture ventrale.

### **VOS BAGAGES:**

- 1 sac de voyage souple pour contenir les affaires. Aucun sac externe ne doit être accroché à cette valise. Pour la sécurité du personnel, merci de prévoir un bagage de 10kg maximum ou de taille maximum de 80cm x 40cm x 40cm.
- 1 sac à dos de 35 litres minimum, muni d'une ceinture ventrale pour les journées de randonnée.

### **GROUPE**

De 4 à 13 voyageurs.

### **ENCADREMENT**

Par un accompagnateur en montagne diplômé d'Etat, connaissant parfaitement le massif. 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 maritimes 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. Les mois d'avril, mai, juin et à partir de la mi septembre, en plus de la liste ci dessous, prévoir une veste type softshell + un imperméable ou une veste technique imperméable. En juillet, Aout et début septembre, prendre uniquement une petite veste imperméable.

De façon générale, éviter le coton qui retient l'humidité près du corps (et sèche difficilement) au profit de matières synthétiques adaptées.

- pantalon de toile - shorts - T-shirts
- 6 à 7 paires de chaussettes de randonnée

- 1 cape de pluie couvrant le randonneur et le sac à dos. Si vous avez des survêtements très techniques (voir ci-dessus), 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...
- 1 chapeau de soleil ou une casquette
- 1 maillot 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...)
- 1 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, somnifère léger, 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. Privilégier savon, gel douche et shampoing 100% biodégradable.

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

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

#### **LE PRIX COMPREND**

- l'hébergement en hôtels 2\*\* et 3\*\*\* en pension complète du dîner du jour 1 au petit déjeuner du dernier jour sur la base d'une chambre double/twin
- L'entrée au fort La-latte
- Les transferts durant le séjour
- l'encadrement
- le transport des bagages

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

- le trajet ALLER / RETOUR de votre domicile au lieu de stationnement des véhicules
- le déjeuner du jour 1
- Les boissons dans et en dehors des hébergements
- les dépenses personnelles

- **les assurances: annulation voyage (4% du montant du séjour). responsabilité civile obligatoire.**

