

GR 34 - La côte d'Émeraude

4 jours / 3 nuits - Niveau Facile

Du 6 au 9 octobre 2023



VOTRE VOYAGE EN LIBERTÉ

Les Côtes de Penthièvre et d'Émeraude qui s'étendent de Saint-Brieuc à Saint-Malo offrent aux passionnés de nature et de randonnée un terrain de jeu extraordinaire où la beauté des plages de sable fin rivalise avec le caractère sauvage des caps, où la magie des marées se fait sentir, du pied des îlots rocheux au fond des baies et des estuaires.

Cette randonnée le long du sentier des douaniers vous conduira à travers havres et petits ports jadis tournés vers la Grande Pêche ainsi que les stations balnéaires au patrimoine architectural remarquable comme le Val André ou Saint-Briac. Point d'orgue de ce voyage aux paysages variés et grandioses, le grand site naturel Cap d'Erquy-Cap Fréhel qui vous enchante par la richesse de son patrimoine naturel, paysager, culturel et historique. Votre dernière étape vous conduira à Dinard, dite la "perle de la côte d'Émeraude". Prenez le temps de visiter son riche centre historique pour découvrir son patrimoine architectural et balnéaire.

Et vous finirez en beauté ce voyage grâce à une arrivée par la mer à la cité corsaire de Saint-Malo.

Vous apprécierez

- Le légendaire sentier des douaniers
- le Cap d'Erquy et le Cap Fréhel
- Dinard, son architecture "belle époque"
- L'arrivée en bateau sur Saint-Malo

Programme

JOUR 1 : D'Erquy à Pléhérel

Accueil à 10h30 devant la gare SNCF de St Malo et transfert pour le village côtier d'Erquy (environ 1h de route) réputé pour ses belles plages de sable au cœur d'une nature préservée.

Randonnée dans le cadre géologique et paysager remarquable du Grand Site de France Cap d'Erquy. Accès possible à l'îlot Saint-Michel à marée basse (vigilance : voir conditions d'accès et horaires des marées). Le sentier du littoral rejoint plus loin la station balnéaire des Sables-d'Or-les-Pins et continue ensuite vers la pointe aux Chèvres et Pléhérel Plage-Vieux Bourg. A l'arrivée, court transfert à Trécelin (10 minutes) et installation pour 2 nuits en hôtel*** bénéficiant d'un environnement privilégié, au sein d'un grand parc arboré.

Distance parcourue : 19 km pour 5 h de marche environ - Dénivelé positif : 330 m - Dénivelé négatif : 290 m

Hébergement / repas : En ½ pension, en hôte!***

JOUR 2 : De Pléhérel à Trécelin

Court transfert retour à Pléhérel pour une journée de marche autour du site naturel exceptionnel du Cap Fréhel (Grand Site de France). Itinéraire par le GR 34 qui mène des plages de sable fin de Pléhérel-Vieux Bourg aux falaises de grès rose du Cap Fréhel et à la baie de la Fresnaye. Patrimoine culturel et historique remarquable : phare du Cap-Fréhel, fort de La Latte.

Distance parcourue : 18.3 km - Heure d'activité : 5 h environ - Dénivelé positif : 215 m - Dénivelé négatif : 190 m

Hébergement / repas : En ½ pension, en hôtel***

JOUR 3 : De Trécelin à Saint-Cast-le-Guildo

Au départ de Trécelin le sentier des douaniers longe la baie de la Fresnaye, site d'élevage conchylicole (huîtres de Fréhel et moules de bouchôts). Traversée du Frémur à Port à la Duc et passage par Saint-Germain-en-Mer et la pointe Saint-Efficace. Paysage estuarien qui évolue au gré des marées. Poursuite le long du sentier des douaniers vers la pointe de l'Isle et Saint-Cast-le-Guildo. A l'arrivée, installation pour une nuit en hôtel***, face à l'océan et tout près de la grande plage de Saint-Cast-le-Guildo.

Distance parcourue : 18 km - Heure d'activité : de 4 à 5 h - Dénivelé positif : 255 m - Dénivelé négatif : 300 m

Hébergement / repas : En ½ pension, en hôtel***

JOUR 4 : De Saint-Cast-le-Guildo à Dinard

Transfert après le petit déjeuner, de Saint-Cast-le-Guildo jusqu'à Lancieux (30 minutes de route environ). Cette dernière randonnée s'effectue sur un parcours où se succèdent pointes rocheuses (pointe de la Garde Guérin, pointe du Décollé, pointe de la Roche Pellée, etc) et stations balnéaires de caractères (Saint-Briac, Saint-Lunaire). Large panorama sur la côte d'Émeraude du Cap Fréhel à la pointe de la Varde. Arrivée à Dinard par une digue, promenade qui borde l'estran rocheux surplombée par de nombreux hôtels et villas « belle époque ». Depuis Dinard traversée en bateau vers Saint-Malo pour rejoindre la cité corsaire par la mer (10 minutes de traversée environ). Fin de nos prestations après la traversée vers 17h30. Vous pourrez récupérer vos bagages dans un hôtel de la cité puis retourner à la gare SNCF si vous êtes venus en train, ou bien à votre parking si vous êtes venus en voiture.

Distance parcourue : 19.5 km - Heure d'activité : 5 h environ - Dénivelé positif : 210 m - Dénivelé négatif : 220 m

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.

Niveau

19 Km par jour en moyenne, soit environ 5 heures de marche.

Marche principalement sur sentiers côtiers avec faible dénivellation, sans difficulté technique.

Hébergements - repas

Hébergements :

3 nuits en hôtels***.

Repas :

Accueil en demi-pension les 3 soirs (nuitée + dîner + petit déjeuner).

Les déjeuners ne sont pas compris mais vous trouverez quelques commerces pour les préparer dans les villages-étapes ou ceux traversés. Les hébergements peuvent également vous préparer des pique-niques en les commandant au moins 48h à l'avance (à régler sur place).

Extension de séjour

Possibilité de nuit(s) supplémentaire(s) à Saint-Malo, avant ou après la randonnée. Nous consulter.

Documentation fournie

- extraits de cartes IGN au 1/25000 en couleur avec le tracé des itinéraires
- descriptif des étapes jour par jour
- traces GPS au format Gpx

Balisage

L'itinéraire que nous vous proposons emprunte le plus souvent des sentiers balisés en rouge et blanc (sentiers de Grande Randonnée GR)

Tarif du circuit 4 jours / 3 nuits - formule « bagages transportés » (vos bagages sont transportés en taxi entre les hébergements)

- Pour 12 à 15 participants : **495 €** par personne

A ce tarif s'ajoutent des frais d'inscription de **16 €** par personne.

Le prix comprend

- La demi-pension, du dîner du jour 1 au petit-déjeuner du jour 4
- Le transport des bagages entre les hébergements
- Les transferts en minibus indiqués dans le programme
- La traversée en bateau de Dinard à Saint-Malo le jour 4
- Les taxes de séjour
- Le Carnet de Route, 1 exemplaire par dossier d'inscription

Le prix ne comprend pas

- Le transport aller-retour jusqu'au lieu de rendez-vous à St Malo depuis votre domicile
- Tous les déjeuners
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les visites payantes éventuelles
- L'assurance voyage optionnelle que nous proposons
- Les frais d'inscription

Accès

Quelle que soit votre destination, que vous la rejoignez par voie aérienne ou terrestre, nous incluons le coût de l'absorption des émissions carbone induites par les trajets dans tous nos séjours.

Dans la mesure du possible, nous vous encourageons à utiliser les transports en commun pour réduire l'impact de votre séjour. Nous sommes en mesure de vous proposer la réservation de vos billets de train et de bus pour vos séjours en France et dans les pays frontaliers (Benelux, Espagne, Italie, Allemagne, Autriche, Italie, Suisse, Londres)

Pour vos préacheminements en véhicule personnel, pensez également au covoiturage avec www.blablacar.fr par exemple.

SI VOUS VENEZ EN TRAIN

Accès par la gare SNCF de Saint-Malo. Quelques trains directs depuis Paris ou sinon via Rennes

Train aller : Départ Paris Montparnasse : 7h35 - arrivée St Malo : 10h29 (via Rennes)

Train retour : Départ St Malo 18h30 - arrivée Paris Montparnasse : 21h05 (via Rennes également)

Service plus : Chamina Voyages réserve vos billets de train SNCF. Vous bénéficiez d'un tarif et d'une place garantis, vous pouvez alors vous inscrire en toute sérénité. Pour recevoir une proposition de chez vous à la gare de départ de la randonnée, contactez-nous : transport@chamina-voyages.com.

SI VOUS VENEZ EN VOITURE

Autoroute A 11 jusqu'à Rennes, puis voie express N 137 pour Saint-Malo.

Pour stationner votre véhicule durant la durée du séjour, nous vous conseillons le parking relais Paul Féval situé à quelques mètres de l'hippodrome. Le tarif est seulement de 3,30 € par 24h et il donne accès à des navettes gratuites pour rejoindre l'entrée de la cité - <https://www.elfia.com/parking/parking-saint-malo-feval-p14-elfia>

Sinon Parking longue durée devant les gares maritimes du Naye et de la Bourse (départ pour les îles anglo-normandes). Environ 10 euros / jour / véhicule. Réservation impossible pour ces deux parkings.

Egalement Parking longue durée devant la ville-intra-muros : parking St Vincent, pouvant être réservé en ligne via le site internet : <https://www.q-park.fr/fr/se-garer-chez-q-park/parkings-par-ville/saint-malo/parking-saint-vincent>

Pour vos préacheminements en véhicule personnel, pensez également au covoiturage avec www.blablacar.fr par exemple.

SI VOUS VENEZ EN BUS

Certaines compagnies d'autocar desservent Saint-Malo au départ de nombreuses villes. Se renseigner directement auprès des compagnies suivantes : Flixbus : www.flixbus.fr ou Ouibus : <https://fr.ouibus.com>

Environnement

Pour protéger les sols, l'utilisation de bâtons de randonnée à pointes métalliques peut être interdite, notamment sur certaines portions du sentier des douaniers en Bretagne, il est conseillé d'utiliser des embouts en caoutchouc.

La côte de Penthièvre représente le versant oriental de la baie de Saint-Brieux, 5ème baie au monde pour l'amplitude de ses marées. Elle se prolonge à l'Est, du Cap Fréhel à Cancale, par la côte d'Émeraude. La diversité des habitats marins et côtiers y joue un rôle essentiel pour de nombreuses espèces en tant que zones de reproduction, zone de nurseries et/ou de nourrissage et permet, ici comme ailleurs en Bretagne, la coexistence d'une faune et d'une flore très variées.

Côté terre la diversité des paysages et des habitats est également très riche : falaises et pointes rocheuses, points de vue vertigineux, anses sableuses, eaux turquoise, landes littorales couvertes de bruyères et d'ajoncs, estuaires et marais maritimes...

Ces milieux riches et variés permettent la présence d'une faune remarquable, notamment ornithologique. Sur les vasières, on peut ainsi observer de nombreux limicoles tels que les bécasseaux, les gravelots, les chevaliers et les barges ainsi que la bernache cravant, l'espèce emblématique qui fréquente le littoral en hiver. Sur les hautes falaises littorales le faucon pèlerin a trouvé refuge en compagnie du grand corbeau, espèce désormais protégée. Tout au long des côtes, les cormorans huppés, goélands, pétrels fulmars et autres oiseaux de mer se trouvent en colonies éparpillées sur les falaises, îlots et écueils isolés.

L'intérêt biologique, paysager et géologique de ce patrimoine naturel est reconnu au niveau national et européen dans le cadre du Grand Site de France Cap d'Erquy/Cap Fréhel. Afin de préserver ces sites remarquables merci de respecter les balisages et les zones d'accès.

Climat

Océanique, tonique et contrasté. Brise maritime. Été ensoleillé. Douceur des températures.

SE PRÉPARER POUR LE DÉPART

Vêtements

Pour la randonnée :

- pour un maximum de confort, privilégier un système de vêtements «multi-couches» : sous-vêtements chauds (collant + maillot) type "carline" ou "capilène" (fibres creuses évacuant la transpiration) + sweat ou veste polaire + veste de montagne et surpantalon avec membrane imperméable et respirante (type «gore tex» ou équivalent) pour le mauvais temps.

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

- pantalon de toile - shorts - Tee-shirts
- 4 paires de chaussettes de randonnée
- 1 cape de pluie couvrant le randonneur et le sac à dos. Si vous avez des survêtements très technique (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, l'idéal étant une casquette type saharienne avec visière et protection de la nuque
- 1 foulard pour se protéger du soleil et / ou du vent

Pour l'étape :

- tenues de rechange et chaussures confortables
- affaires de toilette minimum + serviette + maillot de bain

Globalement, vos vêtements doivent être adaptés en fonction de la saison et de la région choisie.

Matériel divers

Pour la randonnée :

- 1 paire de chaussures de randonnée (avec membrane imperméable et respirante, type "gore tex" ou équivalent) 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 (voire 2) 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)
- 1 gourde de préférence isotherme de 1 L minimum. Boire est indispensable en randonnée, 2 gourdes de 1 à 1,5 L ne seront pas du luxe en période estivale et / ou dans des régions sèches et chaudes
- 1 couteau pliant type couteau suisse + couverts + gobelet
- 1 bol type Tupperware avec couvercle pour les pique-niques
- 1 pochette pour contenir vos papiers et valeurs : passeport ou carte d'identité, contrat d'assurance, carte vitale, certificat de vaccinations, 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, Anti-diarrhéique et antiseptique intestinal, Antispasmodique, 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, Arnica Montana en granules 9 CH (courbatures)...

Bagages

- 1 sac à dos de 30 à 35 L aéré, réglable et muni d'une ceinture ventrale, pouvant contenir les vivres de la journée, la gourde, un vêtement de protection, l'appareil photo...

- 1 sac de voyage souple ou une valise avec des roulettes pour contenir les affaires de rechange à confier aux transporteurs.

Attention ! Un seul bagage par personne ne dépassant pas 12 kg. Tout surplus pourra être refusé.

Assurance

Le contrat d'assurance voyage que nous proposons est spécialement adapté à notre contrat de voyage défini par nos conditions particulières de vente.

Il comprend des garanties d'assistance que vous ne trouvez pas dans les autres contrats :

Garanties spécifiques d'assistance - rapatriement :

- remboursement des frais médicaux jusqu'à 200 000 euros
- vos bagages sont assurés pour un transport public et privé (location de voiture, transport par un prestataire)

Garanties spécifiques d'annulation :

- annulation « tout sauf » : si un événement aléatoire, indépendant de votre volonté et justifiable, vous empêche de partir, vous êtes couvert
- remboursement des frais d'annulation jusqu'à 25 000 euros par personne
- voyage de compensation en cas de rapatriement
- garantie départ et retour impossible en cas de conditions climatiques hors norme (tempête de neige, éruption volcanique, cyclone etc.)

Attention : pour toute prise en charge d'assistance, un appel préalable à l'assureur est nécessaire, sous peine de ne pas bénéficier de vos garanties.

ÉTHIQUE ET TOURISME RESPONSABLE



Tourisme responsable et durable

AGIR POUR UN TOURISME RESPONSABLE

Chamina Voyages est labellisé Agir pour un Tourisme Responsable par Ecocert, une reconnaissance de notre engagement pour le respect de la planète et des hommes. La labellisation ATR repose sur les critères de transparence, de partenariat et de cohérence, elle nous permet d'améliorer sans cesse nos bonnes pratiques.

Plus d'informations concernant ATR sur www.tourisme-responsable.org

Des espaces naturels protégés :

Depuis ses débuts, Chamina Voyages travaille en étroite collaboration avec les parcs naturels régionaux et nationaux de France et d'Europe pour l'élaboration de ses séjours. Au total, ce sont plus de 240 de nos séjours qui sont répartis sur environ 75 parcs naturels, soit plus de 40 % de notre production.

Nos partenariats avec les parcs nous permettent de mettre en place des séjours contribuant à faire connaître ces espaces protégés tout en respectant leur fragilité, grâce à un choix minutieux des randonnées nous permettant de vous proposer les plus beaux itinéraires, tout en évitant la sur-fréquentation. Nous nous appuyons également sur leur système de labellisation pour nos choix d'hébergements et de prestataires respectueux de leur environnement et proposant des produits locaux.

Nos séjours font également parfois l'objet d'une labellisation par les Parcs, comme certaines de nos randonnées sur le Parc des Volcans d'Auvergne, un gage de qualité supplémentaire pour nos randonneurs.

Recommandations pour un séjour responsable :

Chamina Voyages a pris un certain nombre d'engagements que vous pouvez consulter sur notre site Internet :

<https://www.chamina-voyages.com/agence/nos-engagements-un-tourisme-responsable>

Nous recommandons à tous nos clients d'adopter durant leur séjour une attitude fidèle aux engagements d'ATR. Ces recommandations sont déclinées à travers la charte éthique du voyageur que vous pouvez consulter ici :

<http://www.tourisme-responsable.org/voyager-responsable/charte-ethique-voyageur>. Nous pouvons également vous l'envoyer, sur simple demande de votre part.

Recommandations pour un séjour responsable

Chamina Voyages a pris un certain nombre d'engagements que vous pouvez consulter sur notre site Internet :

<http://www.chamina-voyages.com/nos-engagements.html>.

Nous recommandons à tous nos clients d'adopter durant leur séjour une attitude fidèle aux engagements d'ATR. Ces recommandations sont déclinées à travers la charte éthique du voyageur que vous pouvez consulter ici : <http://www.tourisme-responsable.org/voyager-responsable/charte-ethique-voyageur>. Nous pouvons également vous l'envoyer, sur simple demande de votre part.

CHAMINA VOYAGES

S.A.S Chamina Sylva au capital de 270 000 euros - Siège social et administration : 43 place de Jaude 63000 CLERMONT-FERRAND - tél : 04 73 900 500 - RCS B 389 249 426 - Code APE 7911Z - IM063100042 - Assurance Responsabilité Civile et Professionnelle : MMA ? 14, boulevard Marie et Alexandre Oyon 72030 Le Mans Cedex 9 - Contrat n°146 161 560 - Garantie financière : ATRADIUS CREDIT INSURANCE NV. (RCS Nanterre 417 498 755) 44 Avenue Georges Pompidou - 92596 Levallois-Perret Cedex - Agrément IATA numéro 20253671.