



## Randonnée douce et thalasso à Roscoff

Bretagne

A partir d'une structure hôtelière aussi charmante que confortable, nous vous proposons donc chaque jour d'agréables randonnées sur le littoral ou dans les terres à la rencontre du patrimoine local, de la flore et des ambiances typiquement bretonnes.

Après 3 à 4 heures de randonnée entre les genêts, le cormoran, et une délicieuse brise, place à la détente en piscine, ou en hammam, et trois fois dans la semaine à des soins réparateurs après de trop longues périodes de stress et de suractivité...

Confort, randonnée douce, détente et bien être seront les maîtres mots de ce séjour.

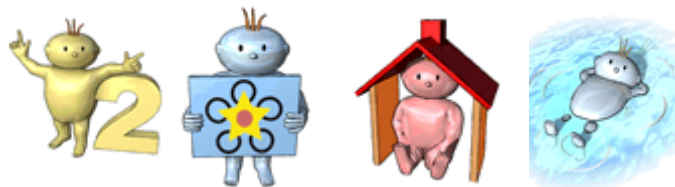
Au Nord du Finistère, Roscoff est une cité de caractère bénéficiant d'une douceur climatique permanente. Elle offre au visiteur avide de découvertes, une richesse historique et quelques splendeurs architecturales propres à satisfaire l'œil le plus gourmand. Mais Roscoff, cette ville organisée autour de maisons en granit datant du XVème siècle, c'est aussi et surtout le lieu de séjour idéal pour associer randonnée et thalassothérapie.

Il y a une centaine d'années, le docteur Bagot créait à Roscoff le concept de thalassothérapie. On prenait alors conscience des bienfaits de la mer sur le corps humain. A Roscoff, vous découvrirez une atmosphère riche et pure, chargée d'oligo-éléments et apprécierez les vertus bénéfiques des éléments naturels.

L'eau de mer est naturellement riche en minéraux et en oligo-éléments. Par phénomène d'osmose à travers la peau, ces composés biologiques agissent directement sur l'organisme, en le purifiant et en lui apportant les éléments nécessaires à sa santé. L'eau de mer a également un pouvoir hydrostatique important qui facilite le mouvement articulaire et contribue à la tonification et à la détente musculaire.

Associée aux soins et aux moments de relaxation en piscines ou au hammam, vous reviendrez revigoré et détendu de cette semaine de remise en forme.

**7 jours / 6 nuits**



### POINTS FORTS

- Climat particulièrement doux grâce à l'influence du Gulf Stream
- Thalasso de qualité
- Multitude de criques, anses, petits ports à la beauté apaisante, trésor écologique de cette région de Bretagne

**Chamina-Voyages** - Naussac - B.P. 5 - 48300 Langogne - France  
Tel. 04.66.69.00.44 – Fax 04.66.69.06.09 - E-mail : [contact@chamina-voyages.com](mailto:contact@chamina-voyages.com)  
[www.chamina-voyages.com](http://www.chamina-voyages.com)

siège social : Chamina-Sylva - 5-7 av d'Italie - 63058 Clermont Ferrand cedex 1 - France  
SAS CHAMINA SYLVA au capital de 270 000 € - Licence n°Li 63950005 - 389249496 R.C.S. Clermont-Fd - Code APE n°633 Z  
Assurance RCP n°33 568 407 Garant : CCF Clermont-Fd

La randonnée se déroule du dimanche au samedi

### **PROGRAMME**

**JOUR 1 :** Rendez-vous le dimanche à Roscoff à 17h. Présentation du programme de la semaine par notre guide. Dîner dans un restaurant de la ville et nuit à Roscoff.

**JOUR 2 :** Découverte urbaine des nombreuses richesses de Roscoff depuis ses hauteurs jusqu'à la pointe de Peraridy. Splendide vue sur l'île de Batz. Deux séances de soins l'après-midi.

**JOUR 3 :** Première balade de découverte des environs, à partir d'un transfert pour Plouescat. Découverte des attraits de l'anse du Kernic et de l'activité des pêcheurs. Deux séances de soins l'après-midi.

**JOUR 4 :** Découverte de la forêt de Santec et de ses dunes blondes. Nous longeons la côte pour nous retrouver face à l'île de Siec dont nous faisons le tour si les conditions de marée le permettent. Suite de la rando vers Roscoff en empruntant le GR34. Accès à l'espace forme.

**JOUR 5 :** Par le port de Pempoul, nous gagnons Saint-Pol-de-Léon pour visiter ses plus beaux monuments avant de rentrer à Roscoff en suivant la côte. Deux séances de soins l'après-midi.

**JOUR 6 :** Court transfert en bateau pour l'île de Batz (15 mn). Longue de 3,5 km, cette jolie petite île est un monde à part, une oasis de calme et de silence. Nous en faisons le tour par le sentier des douaniers pour découvrir le fameux "trou du serpent", ses criques abritées, ses plages paisibles et apprécier le charme de son petit port qui abrite encore quelques pêcheurs et goémoniers. Accès à l'espace forme.

**JOUR 7 :** Dispersion à l'hôtel de Roscoff après le petit déjeuner.

### **LA THALASSOTHERAPIE**

Installé sur son rocher, comme à la proue d'un bateau, le centre de thalassothérapie "Rock'Roum" regarde le large. Dès votre arrivée, vous serez charmé par cet environnement marin, ce panorama omniprésent, variant au rythme des marées et le spectacle quotidien que vous offre l'île de Batz.

L'espace forme : du mardi au samedi, vous aurez libre accès à l'espace forme. Durant vos temps libres, vous pourrez ainsi profiter pleinement de l'espace piscine, dernièrement rénové et doté d'une piscine panoramique avec geysers, cols de cygne, jets sous-marins et cascades d'eau. Depuis cette nouvelle piscine qui surplombe les rochers, vous bénéficierez de tous les bienfaits de l'eau de mer tout en jouissant de la vue panoramique exceptionnelle offerte sur la baie de Roscoff.

Vos soins : six soins vous seront dispensés pendant le séjour, à raison de 2 soins les mardi, jeudi et vendredi effectués dans l'après midi après la randonnée. En fonction des dates et des disponibilités, les six soins seront programmés par l'institut parmi : douche à affusion, douche à jet, application de cataplasmes d'algues, bain bouillonnant, hydrojet, bain hydromassant, phlébotome.

- Douche à affusion : en position allongée, le massage sédatif et relaxant d'une pluie d'eau de mer est dispensé par une rampe de jets filiformes.

- Douche à jet : douche dirigée par un hydrothérapeute, sous forme d'un balayage effleurage, de la voûte plantaire aux fessiers.

- Application de cataplasmes d'algues : les algues sont très hydratantes, elles améliorent le passage des oligo-éléments à travers la peau. Les algues utilisées sont d'abord récoltées au fond de la mer puis broyées finement. Enfin, elles sont chauffées, mais jamais au-dessus de 50°C, car elles perdraient alors toutes leurs propriétés. L'application consiste à étaler sur le corps différents cataplasmes à des endroits localisés ; la relaxation est immédiate !

- Bain bouillonnant : bain d'eau de mer entre 34° et 37°C. L'adjonction d'algues conjuguée au bouillonnement de jets d'eau de mer favorise l'oxygénation des tissus.

- Hydrojet : bain hydromassant, soin individuel en baignoire. Hydromassage puissant global ou localisé, réalisé par des jets multiples suivant les trajets musculaires et les sens du retour veineux.

- Bain hydromassant : puissant massage global ou localisé, en baignoire, réalisé grâce à de nombreux jets sous-marins dont la forme se rapproche de celle du corps humain. Le massage se fait suivant le trajet musculaire et le sens du retour veineux. Ce soin est idéal pour stimuler la circulation et décontracter les muscles. Il est également excellent pour retrouver le sommeil.

- Pédiluve : soin consistant à immerger le bas des jambes du curiste dans un bac d'eau de mer à 37° pendant 3 minutes puis, alternativement, dans un bac d'eau de mer tiède à 28° pendant une minute, quatre fois de suite. Le programme de vos soins vous sera remis par l'institut en début de semaine.

**Chamina-Voyages** - Naussac - B.P. 5 - 48300 Langogne - France  
Tel. 04.66.69.00.44 – Fax 04.66.69.06.09 - E-mail : [contact@chamina-voyages.com](mailto:contact@chamina-voyages.com)  
[www.chamina-voyages.com](http://www.chamina-voyages.com)

siège social : Chamina-Sylva - 5-7 av d'Italie - 63058 Clermont Ferrand cedex 1 - France  
SAS CHAMINA SYLVA au capital de 270 000 € - Licence n°Li 63950005 – 389249496 R.C.S. Clermont-Fd – Code APE n°633 Z  
Assurance RCP n°33 568 407 Garant : CCF Clermont-Fd

Ce séjour est organisé en collaboration avec l'équipe de Nomade Aventure.

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 guides et accompagnateurs sauront d'autant mieux gérer ces aléas, si chacun garde sa bonne humeur.

### **HEBERGEMENT – REPAS**

Hôtel \*\* situé au cœur de Roscoff, à 100 mètres du bord de mer, et proche des cures thermales. Il est situé au calme et pourvu d'un jardin plein sud. L'accueil y est chaleureux : musique du monde, lecture, feu de cheminée, agrémenteront votre séjour dans la cité corsaire.

Toutes les chambres sont équipées d'une salle de bain individuelle (baignoire ou douche) et télévision.

REPAS : petit déjeuner à l'hôtel, pique-nique à midi, dîner dans un restaurant de la ville.

### **LE PRIX COMPREND de l'accueil à la dispersion**

- L'hébergement et la taxe de séjour
- Tous les repas
- L'encadrement
- Les transferts prévus au programme
- Le forfait Thalasso

### **NON COMPRIS**

- Les boissons
- L'assurance
- Les transports depuis et vers votre domicile

### **NIVEAU**

Randonnées accessibles à tous : 3 heures à 3 heures 30 de marche par jour avec faibles dénivelées (200 mètres environ à la montée et à la descente). 5 demi-journées de marche.

### **GROUPE**

15 personnes maximum.

### **EN CAS DE PROBLEME DE DERNIERE MINUTE**

Prévenez l'hôtel La Résidence au 02 98 69 74 85.

### **ENCADREMENT**

Accompagnateur en montagne diplômé selon la législation en vigueur.

### **SI VOUS SOUHAITEZ ARRIVER LA VEILLE OU PROLONGER VOTRE SEJOUR**

Appeler directement l'hôtel La Résidence au 02.98.69.74.85.

### **ACCES**

Nos séjours sont spécialement conçus de gare à gare ; une incitation à utiliser le moyen de transport le moins polluant. Pour vos pré-acheminements en véhicule personnel, pensez au co-voiturage. Nous avons mis à votre disposition sur notre site internet un système d'annonces vous permettant de vous organiser sur vos dates de départs, rubrique "bourse-aux-equipiers".

Rendez-vous directement à l'hôtel à Roscoff le dimanche vers 17 heures : Hôtel\*\* La Résidence - 14, rue Johnies - 29680 Roscoff - Tel : 02 98 69 74 85

L'hôtel est situé au cœur même de Roscoff, à 100 mètres de la mer et à seulement deux rues de la gare SNCF (environ 400 m, prévoir une valise à roulette).

### **SI VOUS VENEZ EN TRAIN :**

TGV Atlantique Paris Montparnasse/Morlaix (environ 4 h), puis correspondance pour Roscoff en train (l'été) ou en bus régulier (le reste de l'année).

### **SI VOUS VENEZ EN VOITURE :**

De Paris, prendre les autoroutes A6-A10-A81 puis N57-N36-N12 via Pacé et ensuite plusieurs routes départementales jusqu'à Roscoff. Trajet : 560 km - environ 6 h de route. Environ 25 € de frais de péage en prenant l'itinéraire le plus rapide.

### **ENVIRONNEMENT**

**Chamina-Voyages** - Naussac - B.P. 5 - 48300 Langogne - France  
Tel. 04.66.69.00.44 – Fax 04.66.69.06.09 - E-mail : [contact@chamina-voyages.com](mailto:contact@chamina-voyages.com)  
[www.chamina-voyages.com](http://www.chamina-voyages.com)

siège social : Chamina-Sylva - 5-7 av d'Italie - 63058 Clermont Ferrand cedex 1 - France  
SAS CHAMINA SYLVA au capital de 270 000 € - Licence n°Li 63950005 – 389249496 R.C.S. Clermont-Fd – Code APE n°633 Z  
Assurance RCP n°33 568 407 Garant : CCF Clermont-Fd

L'île de Batz regroupe plus de 650 espèces d'algues qui sont utilisées en agriculture, médecine, cosmétologie, agroalimentaire, et thalassothérapie. De même de nombreuses espèces de plantes sont protégées. De nombreux oiseaux se posent sur l'île : l'héron, l'aigrette, l'hirondelle de mer, le tadorne, le cormoran, l'huitrier-pie, Grand Gravelot ou encore le grand gravelot. On peut aussi découvrir de nombreux coquillages multiples et variés : la turritelle, la bucarde épineuse, la littorine des rochers... La forêt de Santec est une forêt domaniale gérée par l'office nationale des forêts.

Les randonnées se déroulent le plus souvent dans des espaces naturels sensibles ; à ce titre toute activité se doit d'en respecter l'environnement : respect du patrimoine naturel, respect du patrimoine culturel et des habitants, respect des ressources naturelles (eau, sols, habitats, faune, flore, climat) et lutte contre les pollutions et tous les impacts sur l'environnement : on ne dérange pas les animaux qui sont chez eux et on n'arrache pas les fleurs car elles ne repoussent pas !

### **CLIMAT**

Climat particulièrement doux grâce à l'influence du Gulf Stream.

## **L'ESPRIT CHAMINA**

### **ETHIQUE ET TOURISME RESPONSABLE**

CERTIFICATION ATR

Début 2008 la certification Agir pour un Tourisme Responsable a été attribuée à notre agence.

Gage de confiance pour notre clientèle, elle porte sur quatre engagements essentiels, desquels découlent de nombreuses actions sur le terrain et en interne :

1 - Information claire et sensibilisation du voyageur au tourisme responsable

Description détaillée des prestations, diffusion de la charte éthique du voyageur, mention sur la culture et les us et coutumes locaux dans les fiches techniques...

2 - Sélection des prestataires selon l'esprit du tourisme responsable

Les prestataires respectent les conditions juridiques d'exercice de leur métier en vigueur dans leur pays ; ont une politique de gestion des déchets et ressources naturelles...

3 - Mise en place d'un transfert de compétences vers les prestataires

Formation des accompagnateurs, sensibilisation du personnel local au tourisme responsable...

4 - Engagement du voyageur pour sa propre structure

Politique de gestion environnementale : tri des déchets, utilisation de papier recyclé ou issu de forêts gérées durablement, co-voiturage, compensation des émissions de CO2 pour les déplacements aériens...

Plus d'information concernant la labellisation ATR sur le site [www.tourisme-responsable.org](http://www.tourisme-responsable.org)

Chamina Voyages est également membre de CETO (Centre d'Etude des Tour Opérateurs). Ce collectif a pour objectif de faire connaître et valoriser le professionnalisme des tour-opérateurs, de développer un capital confiance avec les voyageurs en leur apportant de réelles garanties de services.

### **RECOMMANDATIONS POUR UN SEJOUR RESPONSABLE**

Chamina Voyages recommande à tous ses clients d'adopter durant leur séjour une attitude fidèle aux engagements d'ATR. Ces recommandations sont déclinées à travers la charte éthique du voyageur et la charte Chamina Voyages.

La charte éthique du voyageur :

Vous pouvez consulter à tout moment sur notre site Internet [www.chamina-voyages.com](http://www.chamina-voyages.com) le contenu de la Charte Ethique du Voyageur. Nous pouvons également vous l'envoyer, sur simple demande de votre part.

La charte Chamina Voyages :

Elle a été élaborée par nos salariés et accompagnateurs, qui sont des voyageurs et randonneurs réguliers. Elle donne des règles simples à adopter pour voyager de façon responsable. Elle est consultable dans nos brochures, et téléchargeable sur notre site Internet. Nous pouvons également vous l'envoyer, sur simple demande de votre part.

**Chamina-Voyages** - Naussac - B.P. 5 - 48300 Langogne - France  
Tel. 04.66.69.00.44 – Fax 04.66.69.06.09 - E-mail : [contact@chamina-voyages.com](mailto:contact@chamina-voyages.com)  
[www.chamina-voyages.com](http://www.chamina-voyages.com)

siège social : Chamina-Sylva - 5-7 av d'Italie - 63058 Clermont Ferrand cedex 1 - France  
SAS CHAMINA SYLVA au capital de 270 000 € - Licence n°Li 63950005 – 389249496 R.C.S. Clermont-Fd – Code APE n°633 Z  
Assurance RCP n°33 568 407 Garant : CCF Clermont-Fd

## SE PREPARER AU DEPART

### EQUIPEMENT CONSEILLE

#### VETEMENTS

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 - 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, 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
- 1 bonnet et 1 paire de gants, selon la saison et l'altitude : toujours les avoir au fond du sac.

Pour l'étape

- tenues de rechange et chaussures confortables
- boules "Quies" ou bouchons d'oreilles "Ear"
- affaires de toilette minimum + serviette + maillot de bain

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

#### MATERIEL 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 litre minimum. Boire est indispensable en randonnée, 2 gourdes de 1 à 1,5 litre 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.
- papier hygiénique, mouchoirs en papier.
- 1 paire de bâtons télescopiques, facultatif, mais ils servent à s'équilibrer et alléger le poids du corps en descente, et aident durant la montée en rythmant la marche et en complément de poussée.
  
- 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, Antidiarrhéique 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)...

Pour l'étape :

- 1 paire de sandales légères.

**Chamina-Voyages** - Naussac - B.P. 5 - 48300 Langogne - France  
Tel. 04.66.69.00.44 – Fax 04.66.69.06.09 - E-mail : [contact@chamina-voyages.com](mailto:contact@chamina-voyages.com)  
[www.chamina-voyages.com](http://www.chamina-voyages.com)

siège social : Chamina-Sylva - 5-7 av d'Italie - 63058 Clermont Ferrand cedex 1 - France  
SAS CHAMINA SYLVA au capital de 270 000 € - Licence n° Li 63950005 – 389249496 R.C.S. Clermont-Fd – Code APE n°633 Z  
Assurance RCP n°33 568 407 Garant : CCF Clermont-Fd

LE BAR DE L'EXPEDITION : une spécialité de votre région ou une bouteille seront les bienvenues!

### **BAGAGES**

- 1 sac à dos de 35 à 40 litres à dos aéré, réglable et muni d'une ceinture ventrale, pouvant contenir les vivres de la journée, la gourde, un vêtement de protection, l'appareil photo...

### **POUR LA THALASSO**

- Maillot et bonnet de bain (possibilité de l'acheter sur place)
- Sandales en plastique type «tongue»

### **MATERIEL FOURNI**

A l'institut Rock'Roum, le peignoir et une serviette de bain sont fournis.

### **ASSURANCE**

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, une assurance "assistance-annulation-interruption de séjour-bagage" dont le contrat vous est remis après souscription.

Veuillez donc lire attentivement votre fascicule d'assurance et l'emporter avec vous pendant la randonnée.

Chamina Voyages sert d'interface entre ses clients et l'assureur, elle n'a pas la latitude pour influencer sur l'une ou l'autre des parties. Nous nous en tenons aux conditions strictes de vente. Vous êtes responsables du respect des procédures de déclaration de tout sinistre. Avant toute décision, prendre contact avec EUROP ASSISTANCE.

Si vous avez refusé notre assurance, n'oubliez pas de vérifier que votre contrat personnel est valable pour la destination choisie et de vous munir d'une attestation pendant le voyage.

### **BIBLIOGRAPHIE – CARTOGRAPHIE**

Carte IGN 0515 ET Top 25. St Pol de Léon

Carte IGN 0615 ET Top 25. Morlaix/Roscoff

Roscoff Station biologique, le site de la maison du tourisme : [www.sb-roscoff.fr](http://www.sb-roscoff.fr) <<http://www.sb-roscoff.fr/>>

La vie quotidienne à Roscoff : [www.multimania.com/mrrosko](http://www.multimania.com/mrrosko) <<http://www.multimania.com/mrrosko>>

**Chamina-Voyages** - Naussac - B.P. 5 - 48300 Langogne - France  
Tel. 04.66.69.00.44 – Fax 04.66.69.06.09 - E-mail : [contact@chamina-voyages.com](mailto:contact@chamina-voyages.com)  
[www.chamina-voyages.com](http://www.chamina-voyages.com)

siège social : Chamina-Sylva - 5-7 av d'Italie - 63058 Clermont Ferrand cedex 1 - France  
SAS CHAMINA SYLVA au capital de 270 000 € - Licence n°Li 63950005 – 389249496 R.C.S. Clermont-Fd – Code APE n°633 Z  
Assurance RCP n°33 568 407 Garant : CCF Clermont-Fd