



Jersey, Guernesey et Sark

Iles Anglo-Normandes

Au large des côtes françaises, quelques bouts d'îles au climat privilégié ressemblent à des écrans de verdure suspendus entre ciel et mer, bercés par le souffle de l'océan. Si l'influence anglaise prédomine, la toponymie locale leur confère un étonnant air de parenté avec notre pays. Très proches géographiquement les unes des autres, chaque île a cependant su développer, au fil d'une histoire riche et mouvementée, une identité propre dont elle cultive aujourd'hui encore toute la singularité.

Et qui mieux que Victor Hugo aurait pu en clamer les atours faits de douceur de vivre et d'harmonie ?

"Quand je contemple ces rivages
Je songe au merveilleux voyage
Que ces îles proposent aux esprits curieux
Qui trouvent leur bonheur en y posant leurs yeux."

JERSEY : "Reine de la Manche", c'est le titre que Jersey revendique car elle est la plus grande et la plus peuplée de l'archipel. Elle en est aussi la plus méridionale et la douceur de son climat en fait un véritable jardin fleuri. Jersey regorge en outre d'immenses plages et dunes de sable fin, de baies spectaculaires largement échancrées et de petits bourgs animés. Mais l'île offre également un visage secret qui se révèle au promeneur dont le regard découvre de splendides demeures dissimulées derrière des haies, des murs ou à l'écart des routes. Enfin, à l'instar de ses voisines, Jersey abrite le long de ses côtes de nombreux vestiges militaires d'un grand intérêt datant du "mur de l'Atlantique", érigé durant la seconde guerre mondiale.

GUERNESEY : plus petite que Jersey, plus rude, Guernesey est un gros rocher tapissé de landes et de bois aux parois souvent abruptes : «Rocher d'hospitalité, coin de vieille terre normande où vit le noble petit peuple de la mer, sévère et douce... » (V. Hugo). Havre de détente et de repos, les sentiers sinueux qui surplombent les flots dévoilent ici de sublimes panoramas de bout du monde, et révèlent ailleurs de coquettes petites plages isolées. Guernesey se situe à 30 km au nord-ouest de Jersey. C'est une île triangulaire de 65 km², qui compte 65 000 habitants ; sa capitale, pittoresque et sympathique, est Saint Peter.

SARK : île sauvage avec sa côte rocheuse déchiquetée à l'extrême, souvent relevée en falaises, Sark dessine des anses, des caps, des criques et les plages sont rares ou d'accès peu aisé. 100 mètres plus haut, sur le plateau, le calme des pâturages et de la lande règne sur une terre où le temps semble s'être arrêté : l'île est en effet régie par un Seigneur selon les coutumes d'un régime féodal ayant su s'adapter pour laisser place à une large démocratie. L'absence de tout véhicule motorisé rajoute au charme suranné d'une île pas comme les autres.

Elle est située à 11 km à l'est de Guernesey. C'est une île de 5,5 km², qui comptent 610 habitants. Sark dépend de Guernesey.

7 jours / 6 nuits



POINTS FORTS

Un cheminement le long de nombreux sentiers côtiers et du fameux «Cliff Path».

La randonnée se déroule du dimanche au samedi

PROGRAMME

JOUR 1 : ST MALO - JERSEY

Rendez-vous à Saint-Malo à la gare maritime du Naye, devant le comptoir de la compagnie Condor Ferries. Les horaires varient en fonction de votre date de départ et des marées. Consulter le tableau des horaires de bateaux ci-joint pour l'heure de rendez vous qui correspond à la date de votre départ. Attention, soyez très à l'heure. Embarquement pour Jersey (1h10 de traversée). Arrivée à Saint Héliier. Accès à pied et installation à l'hôtel en centre ville.

JOUR 2 : JERSEY : DE ST-JOHN A L'ETACQ

Bus pour St John's Church, puis randonnée le long du sentier côtier nord-ouest de l'île : de Sorel Point à l'Etacq par la grève de Lecq au sable rouge, sanctuaire des pirates et des contrebandiers, le Douet de la Mer où viennent se reproduire les macareux-moines et, enfin, la lande de Gronez parsemée de canons et bunkers de la dernière guerre. Retour en bus à Saint Héliier.

5 heures 30 de marche - montée : 350 mètres - descente : 400 mètres.

JOUR 3 : JERSEY : LA POINTE DE CORBIERE

Bus local pour Corbière et découverte de la côte sud, pour découvrir la baie de St Brelade, la pointe de Noirmont – haut lieu militaire et historique – et l'immense plage de St Aubin's Bay. Retour à pied à Saint-Helier.

5 heures de marche - montée : 300 mètres - descente : 300 mètres.

JOUR 4 : JERSEY - GUERNESEY : POINTE DE JERBOURG

Embarquement pour Guernesey, 1 heure de traversée, débarquement à Saint-Peter's Port, vieille ville animée et commerçante au charme très british, et installation à l'hôtel pour trois nuits. Court transfert en bus local pour la pointe de Jerbourg et la baie du Moulin Huet. Randonnée le long de la côte sud-est par la pointe de St Martin et la baie de Fermain. Retour à Saint Peter Port.

3 heures de marche - montée : 250 mètres - descente : 300 mètres.

JOUR 5 : SARK

Embarquement pour l'île de Sark (45 minutes). Découverte du dernier état féodal d'Europe et de la plus sauvage des îles de l'archipel avec sa côte rocheuse, déchiquetée à l'extrême : le port, le village de La Collinette, La Seigneurie, La Coupée... Retour à Guernesey.

5 heures de marche - montée : 250 mètres - descente : 250 mètres.

JOUR 6 : GUERNESEY : LE SENTIER CÔTIER

Randonnée le long du fameux «Cliff Path», sentier côtier situé sur la côte sud et jalonné de nombreuses marches d'escalier. L'itinéraire offre en spectacle de nombreux belvédères sur les îlots, les falaises et la mer écumante. Retour à Saint Peter Port en bus, en réalisant le tour de l'île.

5 heures 30 de marche - montée : 350 mètres - descente : 400 mètres.

JOUR 7 : GUERNESEY - ST MALO

Matinée libre (en fonction des horaires de ferry). Possibilité de visiter la maison de Victor Hugo, où l'écrivain vécut de 1855 à 1870. Embarquement pour Saint-Malo (2 heures de traversée). Dispersion et fin de programme à la gare maritime.

Les horaires de départ et d'arrivée, ainsi que les liaisons inter-îles ne pourront être déterminés qu'en fonction des dates de départ programmées. De même, l'ordre de découverte des îles pourrait être inversé en fonction des horaires établis par la compagnie maritime.

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

Hôtels confortables en chambres de 2 personnes, parfois 3. Pique-nique tiré du sac à midi. Dîners au restaurant à Jersey, à l'hôtel à Guernesey.

LE PRIX COMPREND de l'accueil à la dispersion

- l'hébergement et les repas tels que décrits, sauf les déjeuners éventuels des J1 et J7
- l'encadrement
- le transport des bagages des ports de débarquement aux hôtels (A&R)
- les transferts maritimes et en bus locaux tels que prévus
- les taxes de séjour

NON COMPRIS

- les boissons et dépenses personnelles
- les déjeuners éventuels des J1 et J7
- les visites éventuelles
- l'assurance

ACCES

SI VOUS VENEZ EN TRAIN

Gare SNCF de Saint Malo. Ligne Paris-Rennes en TGV (2 h 15) puis correspondance à Rennes pour St Malo (50 mn).

Pour plus de renseignements, contacter la SNCF : tél. 08 36 35 35 35 - www.sncf.fr

A la gare SNCF, station taxi pour rejoindre Saint-Malo intra-muros ou la gare maritime du Naye (hors forfait, à régler sur place, prévoir +/- 10 € pour la course aller simple).

Pour rejoindre la gare maritime du Naye, compter 20 minutes à pied ou 5 minutes en taxi.

SI VOUS VENEZ EN VOITURE

Autoroute A11 jusqu'à Rennes, puis voie express N 137 pour St Malo. Suivre alors la direction «Port-Vieille Ville-Intra-muros» puis «Terminal Ferry du Naye» (panneaux lumineux).

Attention ! 2 gares maritimes à Saint Malo.

Parking longue durée devant les gares maritimes du Naye et de la Bourse (départ pour les îles anglo-normandes). Environ 6 € / jour /véhicule.

CONDOR FERRIES

Les traversées maritimes sont effectuées par notre partenaire Condor Ferries.

La compagnie maritime ne peut être tenue pour responsable des connexions ferroviaires ou autres, étrangères au contrat de transport maritime. Il est également stipulé dans les conditions générales de vente de la compagnie de transport de prévoir un minimum de deux heures pour les connexions maritimes et ferroviaires ou autres au départ ou à l'arrivée de St Malo.

SI VOUS SOUHAITEZ ARRIVER LA VEILLE OU PROLONGER VOTRE SEJOUR

ETAPE A SAINT MALO

Si vous souhaitez séjourner dans la région pour visiter ou pour vous reposer avant votre départ ou après votre randonnée, nous vous suggérons de passer une nuit sur place à St Malo. Voici une liste non exhaustive d'hôtels** intra-muros :

- Hôtel de France et Châteaubriand ** - Tél : 02.99.56.66.52
- Hôtel de la Cité - Tél : 02.99.40.55.40
- Hôtel L'Univers ** - Tél : 02.99.40.89.52.

NIVEAU

5 à 6 heures de marche par jour avec peu de dénivelées. Les itinéraires côtiers présentent cependant de nombreuses marches.

ENCADREMENT

Accompagnateur de l'équipe CHAMINA Voyages diplômé selon la législation en vigueur.

GROUPE

Groupes de 6 à 15 participants.

EN CAS DE PROBLEME DE DERNIERE MINUTE

Prévenez Condor Ferries au 02.99.200.300

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
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 PAYS

CARTE D'IDENTITE

Statut politique : dépendance de la couronne britannique
Capitale : Saint-Héliier
Superficie : 116 km²
Population : 91 084 habitants
Langues : anglais, français

A LA DECOUVERTE DU PAYS

Jersey est une dépendance de la Couronne britannique représentée par un lieutenant gouverneur. Elle appartient à l'archipel des îles normandes. Les souverains britanniques y règnent en tant que ducs de Normandie. Les îles ne font pas partie du Royaume-Uni mais en dépendent pour ses affaires extérieures (défense et représentation diplomatique). Elles ne font pas partie de l'Union européenne mais y sont associées. L'île tire ses ressources du tourisme et de l'attrait de son système fiscal avantageux.

SUR LES CHEMINS

Jersey se situe à 65 km au nord de St Malo, Guernesey à 30 km au nord-ouest de Jersey et Sark à 11 km à l'est de Guernesey. Jersey est la plus grande des îles anglo-normandes, c'est également la plus méridionale. Le plateau granitique s'incline vers le sud et s'enfonce dans la mer en de larges plages de sable. La côte nord se jette dans la mer en falaises escarpées percées de grottes mais parsemées de baies tranquilles. L'intérieur des terres est découpé en petits champs qui rappellent la Normandie.

TRAVERSEE HISTORIQUE

Devenue île il y a environ 8 000 ans, elle a été colonisée par de nombreux peuples : fermiers du néolithiques, Romains, Bretons... Au neuvième siècle, elle appartenait au royaume de Bretagne, mais en l'an 933, elle fut donnée par le roi de France, avec l'Avranchin et Cotentin dont elle dépendait, au duc de Normandie à charge pour lui de les conquérir. Des incursions des Vikings et l'établissement de colonies normandes ont marqué la toponymie de l'île. L'île a été incorporée dans le duché de Normandie après 933. Ballottée entre la France et l'Angleterre au grés de l'histoire. 1781 marque la dernière tentative française de conquérir l'île.

ENVIRONNEMENT

1- Politique des îles

L'ensemble des îles Anglo-Normandes a fait de l'écologie un fer de lance du tourisme. L'espace réduit des îles et le nombre croissant de leurs habitants a contraint les autorités à protéger la nature. Dans chaque île ont été créées des sociétés de protection des plantes et des animaux qui sont à l'origine de divers programmes écologiques.

Les Quennevais, les Mielles ou la Mare de Saint Ouen, à Jersey, et l'étang de Vale ou la Mare de l'Erée, à Guernesey, sont de petites réserves naturelles. Pour ne plus empiéter sur les espaces verts, la loi n'autorise pas de construction en dehors des terrains déjà bâtis.

Grâce à son initiative des voies vertes (Green Lanes), Jersey est la première destination à avoir reçu un Green Globe Award pour son action en faveur de l'écologie. Sur ses 45 miles de routes de campagne, la vitesse est limitée à 15 miles/h (25 km/h) ; les cyclistes, les cavaliers et les piétons ont priorité sur les voitures.

2 - Ornithologie

Les falaises et les rochers sont des refuges accueillants pour des milliers d'oiseaux migrateurs. Certains îlots, tels que Lihou à côté de Guernesey ou les Etacs au large d'Aurigny, sont devenus des réserves ornithologiques. Ils sont interdits aux visiteurs lors de la période de nidification.

3 - Problèmes environnementaux

Parmi les principaux problèmes, le nombre trop important de véhicules de plus en plus gros sur les 3 îles principales. A Guernesey on compte ainsi 2 voitures par habitant : un triste record, surtout pour une superficie aussi petite.

La question des déchets est également un vrai problème. Que faire des tonnes de déchets domestiques dans des îles petites et très peuplées ? On encourage vivement la population à trier (surtout à Guernesey), mais beaucoup reste encore à faire.

4 - Recommandations

Les randonnées se déroulent 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 !

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
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

CLIMAT

Le climat océanique et le Gulf Stream assurent une certaine douceur tout au long de l'année et les écarts de température entre l'été et l'hiver ne sont pas très importants. D'autre part, les îles Anglo-Normandes connaissent un taux d'ensoleillement annuel important, au point que les Britanniques la considèrent comme la Côte d'Azur du Royaume-Uni.

FORMALITES

Carte d'identité ou passeport obligatoire. Autorisation de sortie du territoire pour les mineurs non accompagnés.

SANTE

Aucun vaccin n'est obligatoire, nous vous conseillons d'être à jour de toutes vos vaccinations classiques (diphtérie, tétanos, typhoïde, polio). Pour faciliter la prise en charge d'éventuels soins sur place, se munir de votre carte d'assurance européenne (en vigueur depuis juin 2004), délivrée par votre Caisse d'Assurance Maladie.

DEVICES

La Livre Sterling, indexée sur le dollar US. La livre jersiaise et la livre guernesaise vont de pair avec la Livre Sterling de Londres, mais ne sont pas négociables en dehors de leur île d'origine. Les chèques français ne sont pas acceptés. Pour changer, le plus simple est de l'effectuer sur le ferry durant la traversée que ce soit à l'aller ou au retour (dans ce cas, aucune commission ne vous sera prélevée, sur présentation du justificatif de change effectué à l'aller). Possibilité de retrait et paiement par carte de crédit internationale.

DECALAGE HORAIRE

1 h de moins qu'en France.

SOUVENIRS

PHOTOS

Discretion, confiance et respect sont les maîtres mots du photographe responsable. Demandez l'autorisation avant d'appuyer sur le déclencheur, également auprès des parents pour les enfants. Et si vous promettez l'envoi d'un cliché, honorez votre engagement dès votre retour, ou ne promettez rien !

POURBOIRES

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

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
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

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.

RECOMMANDATION 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 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.

HORAIRES bateau pour SEJOUR « Jersey, Guernesey et Sark » CHAMINA VOYAGES 2010

Les horaires sont donnés en heure locale et peuvent être éventuellement modifiés.

	St Malo / Jersey	Guernesey / St Malo
Séjour du 09 au 15 Mai	Dimanche 09 Mai 17h30 / 17h45	Samedi 15 Mai 10h30 / 14h15
Séjour du 16 au 22 Mai	Dimanche 16 Mai 18h00 / 18h15	Samedi 22 Mai 13h15 / 16h15
Séjour du 06 au 12 Juin	Dimanche 06 Juin 17h30 / 17h45	Samedi 12 Juin 13h15 / 16h15
Séjour du 13 au 19 Juin	Dimanche 13 Juin 17h30 / 17h45	Samedi 19 Juin 14h30 / 17h30
Séjour du 04 au 10 Juillet	Dimanche 04 Juillet 17h30 / 17h45	Samedi 10 Juillet 13h30 / 16h30
Séjour du 11 au 17 Juillet	Dimanche 11 Juillet 17h30 / 17h45	Samedi 17 Juillet 13h30 / 16h30
Séjour du 18 au 24 Juillet	Dimanche 18 Juillet 20h30 / 20h45	Samedi 24 Juillet 13h30 / 16h30
Séjour du 25 au 31 Juillet	Dimanche 25 Juillet 17h30 / 17h45	Samedi 31 Juillet 13h30 / 16h30
Séjour du 01 au 07 Aout	Dimanche 01 Août 18h30 / 18h45	Samedi 07 Août 13h30 / 16h30
Séjour du 08 au 14 Août programme inversé	Dimanche 08 Août ST MALO/GUERNESEY 12h00 / 13h00	Samedi 14 Août JERSEY/ST MALO 09h00 / 11h15
Séjour du 15 au 21 Août	Dimanche 15 Août 19h00 / 19h15	Samedi 21 Août 13h15 / 16h15
Séjour du 22 au 28 Août	Dimanche 22 Août 17h30 / 17h45	Samedi 28 Août 14h30 / 17h30
Séjour du 12 au 18 Septembre	Dimanche 12 Septembre 18h30 / 18h45	Samedi 18 Septembre 13h30 / 16h30

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
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

Départ : Merci de vous présenter à l'embarcadère 45 minutes avant l'embarquement

PLAN DE L'EMBARCADAIRE A ST MALO



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 "Quiès" 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.

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
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

- 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.
- 1 adaptateur prise secteur universel UK.

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...
- 1 sac de voyage souple (valises rigides exclues) pour contenir les affaires de rechange pour la semaine à confier aux transporteurs. Attention ! Un seul sac par personne ne dépassant pas 10 kg. Tout surplus pourra être refusé.

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.

ADRESSES UTILES

Maison de la Grande-Bretagne, 19 rue Mathurins 75009 Paris. Tél. 01 44 51 56 20. Fax : 01 44 51 56 21.
www.jersey.com ; www.guernseytourism.com

BIBLIOGRAPHIE – CARTOGRAPHIE

- « Grand guide des îles anglo-normandes » Ed. Gallimard
- « Aux îles anglo-normandes » guides Hachette Visa
- « îles anglo-normandes » Ed. Le Petit Futé
- « Promenades dans l'Archipel de la Manche avec un guide nommé Victor Hugo » de Gérard Pouchain - Ed. Ch. Corlet.
- Monographies Ouest-France : « Jersey », « Guernesey - Sark - Aurigny ».

LEXIQUE

LES MOTS ELEMENTAIRES

- Oui : Yes
- Non : no
- Excusez moi : excuse me
- Je suis désolé : I am sorry
- Merci : thank you
- Bonjour: good morning
- Bonne nuit : good night
- A plus tard : see you later
- Je ne comprends pas: I don't understand
- Je ne parle pas anglais : I don't speak English
- Pouvez vous parler moins vite ? could you speak more slowly?
- Parlez vous français? : do you speak French?
- Appelez la police/docteur/ambulance : call the police/ doctor/ambulance

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
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

- Pouvez-vous m'aider? : can you help me ?

FAIRE SES ACHATS/ MANGER

- Combien ça coûte? : how much is it?
- Louer : to rent
- Le menu : the menu
- A quoi ça sert ? : What is it for ?
- Manger : to eat
- Boire : to drink
- Est-ce que je peux avoir de l'eau? : can I have some water ?
- Un verre de : a glass of
- L'addition : the bill
- A quelle heure fermez vous/ ouvrez-vous ? : what time do you close /open?
- Avez-vous...? : do you have ...?
- Cher : expensive
- Bon marché : cheap
- Puis-je payer par carte bancaire? : Can I pay by credit card

VOYAGER

- Voyager : to travel
- Le voyage : the trip
- Train/ Avion/ Voiture/ bateau : train/ flight/car/boat
- Protéger l'environnement : to protect the environment
- Randonnée : a walk
- Développement durable : sustainable development
- Découvrir : to discover
- Ou est...? : Where is... ?

LES DIRECTIONS

- Pouvez vous me montrer sur la carte: could you show me where it is on the map?
- Est-ce loin d'ici? : is it far from here?
- Gauche : left
- Droite : to the right
- Tout droit : straight