



RANDONNÉE ACCOMPAGNÉE 2025

REMISE EN FORME À ROSCOFF, RANDONNÉE AVEC BALNÉO

Randonnée accompagnée & balnéo en étoile
7 jours / 6 nuits / 5 jours de marche

Il fait bon vivre à Roscoff ! Charmant **village de caractère** avec son vieux port et ses maisons typiques du pays, sa brise océanique et la douceur de son climat, ses côtes rythmées par les marées et son jardin exotique vous accueillent pour un séjour consacré à la **détente et au bien-être**...

Roscoff, c'est aussi un des plus anciens centres de thalassothérapie, avec l'institut Roc'h Kroum datant de 1899.

Avec votre groupe et votre guide, vous explorez la nature revivifiante de la région, entre la façade océanique sauvage et l'**île de Batz**, réputée pour ses variétés d'algues et d'oiseaux.

Et le soir, sur le port, c'est aussi la **découverte de la gastronomie bretonne** : faites-vous plaisir avec moult bolées de cidre et crêpes !

Les plus de ce séjour :

- Le cadre typique d'un village Breton de caractère et son port de pêche.
- L'hébergement en hôtel 3* avec vue sur l'océan et l'île de Batz.
- Un séjour consacré à votre bien-être : thalasso et randonnées !
- En option : le choix d'une formule thalasso avec soins experts

PROGRAMME

Jour 01 :

Rendez-vous avec votre accompagnateur à 18 h à l'hôtel aux Tamaris à Roscoff. Présentation du séjour par votre accompagnateur.

Jour 02 : Saint-Pol-de-Léon - Roscoff

Après un court transfert pour rejoindre la ville de Saint-Pol-de-Léon et sa cathédrale, par le sentier côtier en passant par la pointe Saint-Jean et la Grande Grève. Retour à Roscoff.

Accès en fin de journée à l'espace Aqua Détente du centre de thalasso situé à 150 m de l'hôtel (piscine, hammam, jacuzzi...). Soins individuels pour les personnes ayant choisi cette option.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Montée 150 m - Descente 120 m - 3 h de marche effective.

Jour 03 : Presqu'île de Carantec

Après un court transfert, randonnée sur l'île Callot et la presqu'île de Carantec, station balnéaire dominant la baie de Saint-Pol de Léon, jusqu'à la rade de Morlaix. En chemin, magnifiques panoramas sur le château du Taureau et l'île Louët. Retour à Roscoff.

Accès en fin de journée à l'espace Aqua Détente du centre de thalasso situé à 150 m de l'hôtel (piscine, hammam, jacuzzi...).

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Montée 200 m - Descente : 200 m - 4 h de marche effective.

Jour 04 : Santec - Roscoff

Une balade entre terre, mer et forêt, par les dunes de Santec et la très belle plage du Dossen jusqu'à Roscoff.

Accès en fin de journée à l'espace Aqua Détente du centre de thalasso (piscine, hammam, jacuzzi...). Soins individuels pour les personnes ayant choisi cette option.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Montée 150 m - Descente 150 m - 3 h 30 de marche effective.

Jour 05 : Île de Batz

Passage en bateau pour l'île de Batz (15 min). Découverte à pied de la partie la plus sauvage de l'île au nord-ouest, de la côte sud qui abrite le port et l'essentiel de ses habitants, des zones de cultures de légume, mais aussi de récolte du goémon. Retour à Roscoff.

Accès en fin de journée à l'espace Aqua Détente du centre de thalasso situé à 150 m de l'hôtel (piscine, hammam, jacuzzi...). Soins individuels pour les personnes ayant choisi cette option.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Montée 150 m - Descente 150 m - 3 h 30 de marche effective.

Jour 06 : Sibiril - Cleder

Court transfert en début de matinée au fond de l'anse du Guillec, que nous longerons. Nous passerons par le petit port langoustier de Moguec et nous suivrons le littoral sauvage et découpé de Cleder jusqu'au magnifique chaos rocheux des Amied. Retour à Roscoff.

Accès en fin de journée à l'espace Aqua Détente du centre de thalasso (piscine, hammam, jacuzzi...).

Soins individuels pour les personnes ayant choisi cette option.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Montée 50 m - Descente 50 m - 3 h 30 de marche effective.

Jour 07 :

Fin du séjour après le petit-déjeuner à l'hôtel à Roscoff.

COMPLEMENT DE PROGRAMME

L'ordre des randonnées pourra être changé selon la période et les horaires des marées.

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 accompagnateurs feront de leur mieux pour s'adapter à ces aléas, avec leur expérience et leur professionnalisme.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le dimanche à 18 h à l'hôtel à Roscoff. Une convocation vous sera envoyée une dizaine de jours avant le départ pour vous préciser les coordonnées de l'hôtel et de l'accompagnateur.

En cas de problème de dernière minute, appelez le 04 76 95 23 51.

Arrivée en train

Gare SNCF de Morlaix (ligne Paris-Brest) puis correspondance en TER jusqu'à la gare de Roscoff (40mn env.) ou en autocar, ligne 29 du réseau [BreizhGo](#), pour Roscoff.

Pour se rendre à l'hôtel depuis la gare SNCF de Roscoff :

- à pied (15 mn) : prendre à droite pour suivre la rue Ropartz-Morvan puis à gauche la rue Brizeux. A l'intersection avec la rue Laennec, tourner à droite. Cette rue se prolonge ensuite par la rue A. De Mun. A l'église de Croas-Batz (fleuron du patrimoine roscovite), prendre à gauche rue E Corbière puis à nouveau à gauche pour longer le boulevard Tristan Corbière. L'hôtel se trouve sur votre gauche en front de mer (Hôtel aux Tamaris).
- en taxi : prévoir en tarif de jour un minimum de 7€ pour la course aller simple de la gare de Roscoff à l'hôtel de Roscoff (compter environ le double pour un transfert le dimanche). Contact : AB Taxis au 06 07 67 90 90.

Arrivée en voiture

Stationnement de votre véhicule :

Vous pourrez laisser votre véhicule au parking public face à l'hôtel (gratuit / non surveillé).

DISPERSION

Le samedi après le petit-déjeuner à l'hôtel.

NIVEAU

Niveau 1 sur une échelle de 5.

Étapes de 11 à 15 km par jour, soit 3 h 30 de marche en moyenne avec faibles dénivellations.

HEBERGEMENT

6 nuits en hôtel 3* à Roscoff avec vue sur l'île de Batz. Pension complète avec pique-niques le midi et dîners aux restaurants à proximité de l'hôtel dont un soir en crêperie.

Possibilité de s'inscrire en chambre individuelle sur ce séjour.

Pour ce séjour sont prévues des chambres avec vue sur cour. Il est possible de demander des chambres vue mer avec supplément et sous réserve de disponibilité au moment de la réservation, aucune modification ne pourra être faite sur place.

PORTAGE DES BAGAGES

Portage d'un petit sac pendant les randonnées (pique-nique, gourde...).

GROUPE

15 personnes maximum.

ENCADREMENT

Un accompagnateur connaissant bien la Bretagne.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

En vous inscrivant sur un séjour vitalité, vous avez choisi d'effectuer une activité de plein air. Pour votre confort il est important de prévoir un équipement adapté. Nous vous donnons quelques conseils pour la préparation de vos bagages, l'équipement doit être adapté en fonction de la saison.

Vos vêtements de marche : (la liste doit être adaptée en fonction de la saison)

- de bonnes chaussures de randonnée (semelles cramponnées, chaussures pas forcément montantes, mais dans lesquelles vous vous sentez bien et que vous avez déjà utilisées),
- une paire de chaussures légères pour le soir (cela pourra être une paire de chaussures de sport qui pourra remplacer celle de randonnée en cas de douleurs aux pieds),
- paires de chaussettes de sport ou de randonnée,
- un pantalon de toile (séchage rapide),
- short ou jupe,
- pantalon de toile ample,
- un pull ou veste polaire,
- tee-shirts ou chemises légères,
- une veste imperméable (type Gore-Tex),
- cape de pluie ou poncho (qui protégera aussi le sac à dos)
- un chapeau et des lunettes de soleil,

- un bonnet,
- une paire de gants légers et un sur-pantalon imperméable (de l'automne au printemps),
- un maillot de bain et une petite serviette de bain,
- tenue de rechange confortable pour le soir.

Matériel divers :

- **Tupperware, couverts et gobelet pour le repas du midi,**
- paire de lunettes de soleil (toute saison),
- crème de protection solaire,
- 1 ou 2 gourdes de 1 litre, 1 serviette de table,
- affaires de toilette,
- petite pharmacie personnelle (désinfectant et pansements, crème protectrice pour les lèvres, bandes adhésives contre les ampoules, double peau type Compeed, vos médicaments habituels),
- papier hygiénique, mouchoirs,
- 1 paire de lunettes de vue de rechange (ou des lentilles),
- 2 ou 3 sacs plastiques pour les restes des pique-niques,
- lampe torche ou lampe frontale,
- Autres équipements facultatifs : **bâtons de marche avec embouts en caoutchouc**, 1 paire de jumelles, appareil photos, ...

Bagages :

L'ensemble de vos affaires doit être réparti dans deux sacs :

- 1 sac à dos 30 litres à armature souple et muni d'une ceinture ventrale, pouvant contenir les vivres de la journée, la gourde, un vêtement de pluie, l'appareil photos ...
- 1 sac de voyage souple pour les affaires de la semaine (attention, il ne doit pas dépasser 15 kg).

DATES ET PRIX

DATES ET PRIX

Options :

Option thalasso n°1 (6 soins individuels) : 255 €

Option thalasso n°2 (5 soins individuels + massage zen) : 290 €

Option thalasso n°3 (4 soins individuels + massage zen + massage sérénité) : 325 €

LE PRIX COMPREND

- l'hébergement dans un hôtel 3* à Roscoff en chambre de 2 personnes, en pension complète
- l'accès à l'espace forme Aqua détente de la thalasso de Roscoff du lundi au vendredi
- la traversée aller-retour pour l'île de Batz
- les transferts
- l'encadrement par un accompagnateur connaissant bien la région

LE PRIX NE COMPREND PAS

- le trajet aller-retour depuis votre domicile
- les boissons
- les visites non mentionnées
- les assurances
- les trois formules soins (en option)
- le supplément chambre individuelle (en option)
- les frais d'inscription

POUR EN SAVOIR PLUS

DESCRIPTION

Le climat :

Le climat du Pays du Haut Léon est océanique. L'air y est vivifiant et iodé. L'extrême douceur du climat est liée à la présence du Gulf Stream (courant marin chaud). Les températures varient en moyenne de 2° à 15° en hiver, de 15° à 23° en été.

Bibliographie :

- « Le Finistère Nord » Guides Gallimard
- « Histoire des Corsaires » de J. Merrien - Ed. L'Ancre de Marine
- « Le pays de Léon » de M. De Mauny - Ed. Floc'h
- « Eglises et chapelles en Léon » de Y.P. Castel - Ed. Guides Salmon
- « Île de Batz » de D. Hillion - Monographie Ouest-France
- « Les Goémoniers » de P. Arzel - Ed. Le Chasse-Marée.
- « Il était une fois... la thalassothérapie » de Jean Bobet - Ed. Atlantica

REMISE EN FORME

DESCRIPTION

Ce programme vitalité allie randonnée et soins au centre de thalassothérapie de Roscoff à seulement 150 m de l'hôtel. L'accès à l'espace Spa marin est inclus dans le tarif. Si vous souhaitez approfondir l'aspect détente, vous pouvez choisir une option « soins » (3 choix possibles).

Inclus dans le séjour :

Accès à l'espace forme tous les jours. L'espace forme est à disposition de 17 h à 18 h 30 tous les jours du lundi au vendredi :

- une piscine de natation d'eau de mer chauffée à 31° (température idéale pour masser et relaxer naturellement votre corps)
- une piscine ludique avec geysers, cols de cygne, jets sous-marins et jacuzzi
- un hammam
- un sauna
- un solarium

- une grotte à sel
- une tisanerie
- 2 jacuzzis extérieur
- une salle cardio-training vue sur mer avec équipement connectés dernière génération
- une terrasse avec vue sur la mer

OPTION THALASSO N°1 (6 soins d'hydrothérapie) :

Programme de 6 soins individuels répartis sur 3 jours (soit 2 soins par jour) :

La durée est de 10 à 20 minutes par soin.

- **Pluie Marine** : en position allongée, massage relaxant d'une pluie d'eau de mer.
- **Douche à jet massante** : cette douche circulatoire, tonique et stimulante, réalisée par un hydrothérapeute, suit un trajet précis. Adaptée en température et en pression, elle est idéale pour drainer l'organisme.
- **Application de cataplasmes d'algues** : application locale d'une crème d'algues pour ses vertus hydratantes et relaxantes.
- **Bain hydromassant aux cristaux de mer ou à la gelée d'algues** : Des milliers de bulles d'air sont injectées dans une eau de mer à 34° pour stimuler la circulation du sang et favoriser la reminéralisation de l'organisme. Ce bain enrichi aux cristaux de mer ou aux algues brunes est un grand moment de détente.
- **Hydrorelax** : couché à sec, sur un matelas d'eau, des jets d'eau chaude vous massent le corps.

OPTION THALASSO N°2 (5 soins d'hydrothérapie + 1 massage zen) :

Programme de 6 soins individuels répartis sur 3 jours (soit 2 soins par jour) :

> **5 soins d'hydrothérapie et d'algotherapie parmi les soins ci-dessous** (la durée est de 10 à 20 minutes par soin)

Pluie Marine, Douche à jet massante, Application de cataplasmes d'algues, Bain hydromassant aux cristaux de mer ou à la gelée d'algues, Hydrorelax.

Les soins seront sélectionnés par le centre de thalasso.

> **1 Massage zen (20 mn)** : Ce massage vous apportera un délasserment intense et une profonde détente musculaire.

OPTION THALASSO N°3 (4 soins d'hydrothérapie + 1 massage zen + 1 massage sérénité) :

Programme de 6 soins individuels répartis sur 3 jours (soit 2 soins par jour) :

> **4 soins d'hydrothérapie et d'algotherapie parmi les soins ci-dessous** (la durée est de 10 à 20 minutes par soin)

Pluie Marine, Douche à jet massante, Application de cataplasmes d'algues, Bain hydromassant aux cristaux de mer ou à la gelée d'algues, Hydrorelax.

Les soins seront sélectionnés par le centre de thalasso.

> **1 Massage zen (20 mn)** : Ce massage vous apportera un délasserment intense et une profonde détente musculaire.

> **1 Massage sérénité (30 mn)** : Grâce à ce massage du dos et des jambes relaxant et apaisant, vous vous décontractez en douceur. Très destressant !

Équipement à prévoir :

Un maillot de bain, un bonnet de bain (obligatoire), des claquettes (obligatoires), peignoir et/ou serviette pour les personnes ayant seulement l'accès à l'espace Spa Marin et pour les journées sans soin.

Le centre de thalasso fournit peignoir et serviette aux personnes faisant les soins (uniquement les journées de soins).

IMPORTANT : Nous vous recommandons de vérifier votre aptitude médicale aux soins de thalassothérapie (eau de mer). Pour information : le bilan de santé lors d'une consultation médicale (hors forfait) n'est pas obligatoire mais peut être effectué sur place et sur votre demande en début ou fin de séjour (environ 30 €). Une décharge médicale sera signée sur place.

INSCRIPTION, ANNULATION & ASSURANCES

Nos conditions générales de vente complètes sont disponibles sur notre site Internet www.arcanson.com/reservations-annulations-cgv/ ou sur simple demande.

Nous vous rappelons que tout achat d'un séjour implique leur acceptation.

Vous trouverez ci-dessous les informations clés concernant les modalités d'inscription, d'annulation et les assurances.

INSCRIPTION

Quand réserver ?

Le plus tôt possible, car ainsi vous augmentez les chances de départ de votre séjour et de la disponibilité de vos critères d'hébergement.

Un séjour est assuré lorsqu'il y a suffisamment d'inscrits pour que le départ soit confirmé.

Conformément à la loi, nous prenons une décision définitive :

- 20 jours avant le départ pour un séjour dont la durée dépasse 6 jours
- 7 jours avant le départ pour un séjour dont la durée est de 2 à 6 jours

Si le séjour est annulé, nous vous en avisons immédiatement et vous proposons plusieurs solutions de remplacement. Si aucune ne vous convient, vous serez remboursé intégralement.

Comment réserver ?

L'inscription est effective dès que nous recevons votre bulletin d'inscription accompagné d'un acompte de 35 % (à plus de 35 jours du départ) ou de la totalité du règlement (à moins de 35 jours du départ).

Nous vous informons que la personne qui effectue l'inscription au nom et pour le compte des différents participants au séjour s'engage à transmettre à chaque participant les informations fournies par nos soins concernant le séjour.

Pour vous inscrire, 2 alternatives :

Par internet :

Rendez-vous sur notre site : www.arcanson.com. Choisissez le circuit et, dans l'onglet « Dates et Prix », cliquez sur le bouton "Réserver" à côté de votre date de départ. Remplissez alors le formulaire qui s'affiche, et réglez directement en ligne avec votre carte bancaire.

À moins de 15 jours du départ, vous réglez impérativement par carte bancaire.

Par courrier :

Remplissez un bulletin d'inscription (disponible sur simple demande) et retournez-le nous par courrier, accompagné de votre règlement :

- Par carte bancaire par téléphone au 04 76 95 23 51
- Par chèque bancaire à l'ordre d'Arcanson
- Par virement (frais à votre charge)

Toute inscription sur papier libre suppose que vous acceptiez nos conditions de vente.

Confirmation de réservation :

Après vérification des disponibilités en fonction des critères et dates choisis, votre inscription sera confirmée par ARCANSON par l'envoi d'un e-mail ou d'un courrier, accompagné de votre reçu.

Si le séjour souscrit est complet et/ou indisponible, ARCANSON procédera au remboursement de l'intégralité des sommes versées, sans aucune retenue.

Attendez cette confirmation pour acheter vos titres de transport.

Pour les séjours accompagnés, si vous venez en train, attendez que le séjour soit assuré pour prendre votre billet, puisque certains billets ne sont pas remboursables et/ou pas échangeables.

ANNULATION

Annulation avant la date de départ du voyage de votre part

Si vous vous trouvez dans l'obligation d'annuler votre séjour avant son commencement (date de départ), vous devez en informer ARCANSON et l'assureur par tout moyen écrit permettant d'obtenir un accusé réception. C'est la date d'émission de l'écrit qui sera retenue comme date pour facturer les frais d'annulation.

L'annulation du séjour ne dispense pas du paiement intégral du prix du séjour ; toute procédure de remboursement par l'assurance ne peut être entamée qu'à cette condition.

En cas d'annulation de votre part, il sera facturé **les frais d'annulation** ci-dessous :

- À 31 jours du départ et plus : 10% du prix du séjour, avec un minimum de 60€ par personne.
- De 30 à 21 jours : 35% du prix du séjour.
- De 20 à 14 jours : 50% du prix du séjour.
- De 13 à 2 jours : 75% du prix du séjour.
- La veille ou le jour du départ : 90% du prix du séjour.

Ces retenues seront remboursées par l'assurance - si vous en avez souscrit une – en cas d'annulation justifiée, déduction faite des frais forfaitaires, des frais d'inscription et de la prime d'assurance.

Les 10% du montant du séjour ou la somme forfaitaire de 60 € / pers. retenus en cas d'annulation à plus de 31 jours du départ ne sont pas couverts par l'assurance.

Tout séjour entamé est intégralement dû. Une annulation intervenant après le 1^{er} jour (une fois le séjour débuté) ne donne lieu à aucun remboursement.

Tout participant ne respectant pas les lieux, dates ou heures de rendez-vous, ne pourra prétendre à aucun remboursement, de même qu'une exclusion décidée par votre accompagnateur, pour niveau insuffisant ou non-respect des consignes de sécurité.

Modifications / Interruption des prestations à la demande du voyageur

Après l'inscription au séjour et avant la date de départ, toute demande de modification de prestations (changement de séjour, de dates, d'hébergement, du nombre de personnes, du type de prestations...), ne peut intervenir qu'avec l'accord préalable d'ARCANSON et le paiement à ARCANSON des frais induits (au minimum 65€ / personne). Faute d'encaissement, ARCANSON ne saurait être tenue de procéder aux modifications souhaitées.

Cas particulier des séjours liberté : les conditions de modification ci-dessus s'appliquent excepté si vous souhaitez changer de programme ou de dates. Il s'agit alors d'une annulation. Par conséquent, les frais du barème d'annulation s'appliquent.

Pour tous : à compter de la date du départ, toute demande de modification et/ou de non réalisation de toute ou partie des prestations du séjour ne donnera lieu à aucun

remboursement des prestations initiales. Toute nouvelle prestation demandée au cours du séjour sera à payer préalablement auprès d'ARCANSON ou des prestataires désignés.

ASSURANCES

ARCANSON vous propose 3 formules d'assurance.

Nous vous invitons à vérifier que vous ne bénéficiez pas par ailleurs de ces garanties. Les garanties, conditions générales et particulières de ces assurances ainsi que le document d'information produit correspondant sont consultables sur le site www.arcanson.com/assurances ou sur demande.

Ces contrats sont souscrits auprès d'**ASSURINCO**, spécialiste de l'assurance tourisme et loisirs.

L'assurance proposée doit être souscrite au moment de l'inscription.

Attention, ces contrats s'adressent uniquement aux personnes dont le domicile principal est situé en France, dans un autre pays de l'Union Européenne, ou en Suisse.

Les 3 formules d'assurance sont les suivantes :

- **Assurance Annulation + Extension Épidémies (A)** - 3,4% du prix total du voyage.
- **Assurance Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement + Extension Épidémies (B)** - 2,0% du prix total du voyage. Attention, la garantie Responsabilité Civile à l'étranger ne couvre que les résidents domiciliés en France et DOM.
- **Assurance Multirisques (C)** - 4,8% du prix total du voyage. Cette assurance reprend les garanties des assurances annulation (A) et assistance rapatriement (B), elle est complétée par deux garanties : Interruption de séjour et Retard de transport.

Vous devez au minimum être couvert pour l'« Assistance Rapatriement ». Si vous ne souscrivez pas à notre couverture, vous devez nous fournir une attestation d'assistance rapatriement et nous signer une décharge. Il est notamment important de vérifier que votre destination ne fait pas partie des pays exclus. Vérifiez également que vous possédez une garantie « frais de recherche et secours » avec un plafond suffisamment élevé.

ARCANSON - 2195 route de la Croix Perrin - Les Gaillardes
38112 AUTRANS-MEAUDRE EN VERCORS - FRANCE

Tel : (33) 04 76 95 23 51

E-Mail : contact@arcanson.com Web : www.arcanson.com

Gîte de France (3 épis) - Agence de voyage IM.038.10.0015. Sarl au capital de 10 000€.

RCS de Grenoble B 384571808

Garant : Groupama Assurance-Crédit : 132, rue des 3 Fontanot 92 000 Nanterre

RCP : MMA, 38 av. Victor Hugo 26000 Valence