



Corsaires, Emeraude et Crustacés: 08 - RW 31

Vendredi 21 mars - Lundi 24 mars 2008

Départ jeudi 20 mars 2008

Organisateurs :

Adrien Autret – Dominique Renaut

→Randonnée au cœur de la côte d'Emeraude. Cette randonnée de niveau M+ nous mènera de la baie du Mont-Saint-Michel au Cap Fréhel via La Pointe du Grouin, St Malo, Dinard, St Briac, St Jacut, St Cast, Le Fort de La latte. Au programme, une succession de Caps, de Péninsules et d'îlots sauvages entrecoupée de visites pittoresques comme celle de la Cité des Corsaires à St Malo.

Au programme également bonne humeur et dépaysement garantis assurés par des paysages magnifiques en changement perpétuels. Les baies du Mont St Michel et de St Malo sont en effet un des cinq lieux du monde où l'amplitude de la marée peut excéder 15 mètres.

(Autres lieux : Severn en Angleterre, Baies de Fundy et Frobisher au Canada, Rio Gallegos en Patagonie) Nous partirons le matin par « pleine mer » pour des « basse mer » en début d'après midi. Amplitude de l'ordre de 11 m.

Niveau : **Moyen +**. Certaines étapes sont assez longues. Bien qu'en bord de mer la côte rocheuse granitique et découpée amène par moments à une succession de montagnes Russes. Par contre la marée nous permettra par moment d'emprunter des plages magnifiques. Bonne condition physique requise. En contre partie, iode et plein air sont assurés.

Contacts : Adrien Autret : 06 89 09 32 58---Dominique Renaut : 06 14 74 06 99

Avant inscription, Accord Obligatoire de Adrien Autret : 06 89 09 32 58

(nota : du 14 décembre au 8 janvier, celui-ci ne sera pas joignable pour cause de voyage à l'étranger. Prière alors de laisser un message avec N° de Tél. pour rappel)

Budget, Inscription, Participants : coût global, hors transport train et boissons, de l'ordre de 180 Euros . Versement de 180 Euros à l'inscription. 12 participants, les deux organisateurs inclus.

Transport: Train à la charge de chacun (prix en tarif loisir de l'ordre de 92 Euros, en Prem's, 63 euros)

Aller : *Jeudi 20 mars. Gare Montparnasse (rendez-vous 17h10 devant entrée voie 10 Grandes lignes.)*

Paris Montparnasse- Rennes -St Malo, TGV 8645 : départ Paris : 17h35, changement Rennes 19h45, Arrivée : St Malo : 20h51

Puis transfert par taxi de St Malo à Cancale, A.J. de Port Picain, arrivée vers 21h30 (coût transfert inclus dans le budget)

Retour : *lundi 24 mars :Lamballe/Paris Montparnasse TGV 8670*

Lamballe départ 18h20 Arrivée Paris 21h10

Hébergement Restauration.

Prévoir le repas tiré du sac le jeudi lors du voyage aller.

En auberge de jeunesse les deux premières nuits puis hôtels demi/pension les deux nuits suivantes. Le midi on tire son repas du sac. Possibilité d'achat en cours de chemin.

Itinéraire prévu : (Le programme n'est pas contractuel mais donné à titre indicatif. Les organisateur se réservent le droit de le modifier, notamment en fonction des conditions météorologiques) :

Vendredi 20 mars : vers 21h30 arrivée à l'Auberge de Jeunesse de Port Picain : 02 99 89 62 62
(petit-déjeuner du 21 inclus)

Vendredi 21 mars : 29 Km.: Cancale – St Malo.

Port Picain – Pointe du Grouin (vue sur toute la baie du Mont St Michel) Pointes de la Meillère et du Nid – Fort et plage Du Guesclin – Pointes des Grand Nez et du Meinge – (Ile Besnard en option, + 2km.) La Guimorais – Rothéneuf – Pointe de la Varde – St Malo/Paramé – Auberge de Jeunesse à Paramé : 02 99 40 29 80 Dîner dans la cité des Corsaires.

Samedi 22 mars : 24 km. St Malo/Paramé – Lancieux.

Etape assez courte pour une question d'hébergement. Traversée de la baie de St Malo en vedette : paysages magnifiques ; à notre sud, le seul barrage marée motrice au monde.
St Malo/Paramé – Embarcadère St Malo – vedette Dinard , traversée 10 mn.- Dinard –
Pointe Roche Pelée – St Enogat – St Lunaire – Pointe du Décollé – Pointe de la Garde Guérin – Tour de la presqu'île de St Briac – Lancieux . Hôtel des Bains : 02 96 86 31 33..

Dimanche 23 mars : 28 km : Lancieux – St Cast Le Guildo.

Lancieux – Pointes de Lancieux et de Buglais – Les Briantais – Baie de Baussais – Presqu'île de St Jacut – Plages du Ruel et de Vauvert – Notre Dame du Guildo – Les Quatre Vaux –
Plage de Pen Guen – Pointe de la Garde – St Cast : Hôtel de France 02 98 76 01 11

Lundi 24 mars : 25 km : St Cast – Cap Fréhel.

St Cast – Pointe de St Cast – Plage de la Fresnaye - Le Grouin de la Fosse – Port St Jean –
Pointe St Efficace – Fond de la baie de la Fresnaye et Port à la Duc – Port Nieux – Port St Géran – Le Vaugamont – Fort de la Latte – Anse des Sévignés – Cap Fréhel.(17h15) Cap de grés rose et rouge, site protégé pour la nidification des oiseaux, nombreux sur îlots et falaises. Vue étendue sur les baies de St Malo et de St Briec. Retour par taxi sur gare de Lamballe (coût inclus dans le budget)

Cartographie : IGN 1/100.000 : N° 16 : Rennes - Granville

En savoir plus : Topo Guide GR 34 : Côte d'Emeraude

Cartes Top 25 : 1215 OT: Le Mont-Saint-Michel - 1116 ET: St Malo - Dinard -Dinan

1016 ET: St Cast - Cap Fréhel

Equipement : Bonnes chaussures de rando indispensables, équipement pluie. Le terrain peut être glissant, un bâton est conseillé - Prévoir le casse- croûte des midi.