

Code : **15-RWA1**
Niveau : **M**

Organisateur : Jean-Philippe DESPONGES
Vous pouvez m'envoyer un courriel via le "kifaikoï" sur le site web

Nombre de participants à la sortie (organisateur compris) : 10

Randonnée Pédestre Aquatique (Longe Côte) et Stand Up Paddle à Saint-Malo Week-end du 27 et 28 juin 2015

Deux activités proposées en plus de la randonnée traditionnelle pour ce week-end sur la côte d'Emeraude avec pour le samedi une activité nautique inédite : le Stand Up Paddle (SUP) qui se pratique sur l'eau debout sur une planche avec une pagaie. Pour le dimanche, c'est la marche dans l'eau (longe côte) qui est un loisir et un sport d'endurance s'adressant à tous ceux qui aiment l'eau, l'air pur et la nature.

Longer la côte dans le cadre splendide et naturel de la grande plage de Saint Malo ainsi que voler sur l'eau pour ce week-end tel sera notre programme.

Transport

Aller vendredi 26 juin :

TGV de Paris Montparnasse à 16h53 pour Rennes arrivée à 19h14. Correspondance par TER départ à 19h30 pour une arrivée à Saint-Malo à 20h22. RV à l'arrivée.

Possibilité d'arrivée tardive par le dernier TGV direct au départ de Paris Montparnasse à 18h36 (arrivée Saint Malo à 21h46). Prévenir les organisateurs dans ce cas.

Retour dimanche 28 juin :

TGV direct de Saint Malo à 19h11 pour une arrivée à 22h22 à Paris Montparnasse.

Info pratique : vous pouvez utiliser vos chèques vacances comme paiement de vos billets SNCF.

Hébergement :

- Hébergement pour 2 nuits en Auberge de jeunesse à Saint-Malo en 1/2 pension (boissons comprises). **Possibilité de mixité dans les chambres selon la composition du groupe.**
- Draps et couverture fournis par l'hébergement.
- Pour des raisons de confidentialité, les coordonnées exactes (nom + numéro de téléphone) de l'hébergement seront fournies aux participants peu de temps avant la sortie.

Programme du Week-end :

Samedi 27 juin : Activité « Stand Up Paddle »



Pointe de Rothéneuf

Après un bon petit déjeuner, nous partons destination l'Anse du Lupin (Rothéneuf) où une activité de Stand Up Paddle nous attend (séance découverte avec encadrement par un professionnel pour 30€, combinaison fournie). Pique-nique sur la plage puis retour sur Saint-Malo. Repas pris le soir à l'Auberge de jeunesse (boissons comprises).

Distance 15 km environ.

Conditions de participation pour la pratique du Stand Up Paddle (SUP) :

Savoir nager en eau profonde et ne pas avoir de contre-indications médicales.

Dimanche 28 juin : Activité « Longe Côte »



Départ pour le site de la grande plage de Saint Malo ou nous effectuerons, en fonction de l'heure de la marée, une initiation à la randonnée pédestre aquatique (12€) encadrée par un professionnel (combinaison fournie). Pique-nique sur la plage puis randonnée pédestre terrestre autour de Saint-Malo et de ses bassins à flot le restant de la journée. Dégustation de crêpes (non comprises) dans la cité corsaire avant le retour sur Paris

Distance entre 1 à 2 km dans l'eau (cela est subjectif) et 10 km à pied environ.

Bureaux : 12 rue Boissonnade 75014 PARIS – Adresse postale : 5 rue Campagne Première 75014 PARIS

Téléphone : 01 42 18 20 00 – Télécopie : 01 42 18 19 29 – Courriel : accueil@clubalpin-idf.com

Site internet : www.clubalpin-idf.com

Association loi 1901, affiliée à la Fédération Française des Clubs Alpains et de Montagne
Agrément tourisme AG 075 95 0054 – Siret 784354 482 00043 – APE 926C

Équipement et matériels à emporter :

Protections efficaces contre la pluie et le vent pour la randonnée pédestre. Bonnes chaussures de randonnée à semelles type Vibram (pas neuves) et chaussures légères pour le soir. **Chausson adapté anti glisse pour le Stand Up Paddle**. Maillot + serviette de bain. Gourde pour l'eau, barres énergétiques. Affaires de toilette et de recharge, serviette de toilette, pharmacie personnelle. Carte CAF + papiers d'identité.

Info restauration :

- Le repas du vendredi soir dans le train tiré du sac ainsi que les deux repas du midi sont à votre charge.
- Une dégustation de crêpes sera prise dans un établissement sur les remparts de la cité corsaire de Saint-Malo (à votre charge).

Pour en savoir plus : Carte topographique IGN Top 25 1/25 000 n°1116 ET Saint-Malo / Dinard.Dinan

Inscription :

- **Modalités :** dès la parution de cette fiche, inscription et paiement en ligne direct sur le site internet du CAF Ile-de-France ou auprès du secrétariat en imprimant le bulletin d'inscription accompagné de votre paiement (**les chèques vacances sont acceptés**). Vous pouvez souscrire une assurance annulation facultative en option lors de votre inscription pour un montant de 3,6% du coût du circuit (uniquement pour une inscription au minimum 30 jours avant le départ). Celle-ci jouera lorsque vous n'êtes pas remplacé suite à annulation pour motifs sérieux. Se renseigner auprès du secrétariat du CAF ou pendant la procédure d'inscription en ligne.
- **Date de validation des inscriptions :** mardi 3 mars 2015, confirmation de votre inscription selon les modalités en vigueur et dans la limite des places disponibles.

*Ce programme indicatif n'est pas contractuel. L'organisateur se réserve le droit de le modifier à tout moment notamment en fonction des conditions de météo ou **le mauvais temps pourrait nous contraindre à supprimer les activités mentionnées.***

Coût prévisionnel : 130€

Comprenant l'hébergement pour 2 nuits en AJ en ½ pension à Saint Malo (boissons comprises), l'encadrement par des professionnels pour les activités SUP (30€) et longe côte (12€), les frais administratifs du CAF, une participation aux frais d'organisation (correspondance, téléphone, cartographie, réservations TGV de l'organisateur, etc..) mais ne comprenant pas le repas du vendredi soir, les repas des deux midis, les en-cas et boissons diverses, la dégustation de crêpes, **et les transports SNCF A/R.**



Anse du Lupin (photo JPD 09/2014)

Programme v5 du 02/06/2015

Bureaux : 12 rue Boissonnade 75014 PARIS – Adresse postale : 5 rue Campagne Première 75014 PARIS

Téléphone : 01 42 18 20 00 – Télécopie : 01 42 18 19 29 – Courriel : accueil@clubalpin-idf.com

Site internet : www.clubalpin-idf.com

Association loi 1901, affiliée à la Fédération Française des Clubs Alpains et de Montagne
Agrément tourisme AG 075 95 0054 – Siret 784354 482 00043 – APE 926C