

Au cœur de la Côte d'Emeraude

du jeudi 25 au dimanche 28 mai 2017

niveau : **Moyen +**

Nombre de personnes : 8 y compris l'organisateur.

Date de validation des inscriptions : mardi 3 janvier 2017



La Pointe du Grouin

Randonnée au cœur de la Côte d'Emeraude pour ce WE de l'Ascension. Celle-ci nous mènera de la baie du Mont-Saint-Michel jusqu'au Cap Fréhel via La Pointe du Grouin, Saint-Malo, Dinard, Saint-Briac, Saint-Jacut, Saint-Cast et Le Fort La latte. Au programme, une succession de Caps, de Péninsules et d'îlots sauvages entrecoupée de visites pittoresques comme celle de la Cité Corsaires à Saint-Malo.

PROGRAMME

Mercredi 24 mai : (journée de transport sans activité randonnée)

En fonction de votre horaire de transport SNCF (ou autre) pour vous rendre à Saint-Malo pendant cette journée, le RV prévu est en gare à 20h22 (voir § Transports). Regroupement pour un transfert taxi (compris) destination notre hébergement du soir l'Auberge de Jeunesse de Cancale / Port Picain.

Prévoir votre repas tiré du sac avant le RV en gare de Saint-Malo.

Jeudi 25 mai : Cancale/Port Picain – Saint-Malo*Anse de Rothéneuf (photo JPD – juin 2016)*

Début de notre randonnée de Port-Picain, après un bon petit déjeuner pour la Pointe du Grouin avec son magnifique panorama sur toute la baie du Mont Saint Michel et si le temps le permet une vue imprenable sur l'archipel des îles Chausey (souvenir de WE rando-voile avec Pascal notre skipper sur l'Etachon) - les Pointes de Rochefroide, de la Moulière et du Nid - la plage Du Gesclin - les Pointes des Grand Nez et du Menga - La Guimorais - l'Anse de Rothéneuf (notre spot de paddle avec notre monitrice Anne pour les sessions paddle 2015 et 2016) - la Pointe de la Varde puis Saint-Malo/ Paramé. Dîner à proximité de la Cité Corsaires (non compris).

Distance étape : 29 km environ.

Hébergement avec petit déjeuner à l'AJ de Paramé.

Vendredi 26 mai : Saint-Malo/Paramé – Lancieux*Sillon de Saint-Malo (photo JPD – juin 2015)*

Un tour dans la Cité Corsaires et ses remparts avant l'embarquement pour une traversée de la baie de Saint-Malo par le « bus de mer » destination Dinard (billet compris). Nous reprenons le sentier côtier pour les Pointes du Moulinet, de la Malouine et de la Roche Pelée, Saint-Enogat, Saint-Lunaire, les Pointes du Décollé et de de la Garde Guérin, Tour de la presqu'île de Saint-Briac-sur-Mer puis Lancieux.

Distance étape : 24 km environ.

Hébergement en 1/2 pension à l'hôtel (boissons comprises hors apéritives).

Samedi 27 mai : Lancieux – Saint-Cast-le-Guildo

Toujours par le sentier côtier pour les Pointes de Lancieux et de Buglais, la plage des Briantais, la baie de Lancieux, la presqu'île de Saint-Jacut-de-la-Mer, la Pointe du Chevet, les plages du Ruel et de Vauvert, Notre Dame du Guildo, les Quatre Vaux, la plage de Pen Guen, la Pointe de la Garde puis Saint-Cast-le-Guildo.

Distance étape : 28 km environ.

Hébergement en 1/2 pension à l'hôtel (boissons comprises hors apéritives).

Dimanche 28 mai : Saint-Cast-le-Guildo – Cap Fréhel

Cap Fréhel

Départ matinal pour notre dernière journée pour la Pointe de l'Isle, la plage de la Fresnaye, le Grouin de la Fosse, Port St Jean, la Pointe St Efficace, le fond de la baie de la Fresnaye et Port à la Duc, Port Nieux, Port Saint-Géran, Le Vaugamont, Fort La Latte, Anse des Sévigné puis le Cap Fréhel terme de notre randonnée. Transfert par taxi (compris) pour la gare de Lamballe.

Distance étape : 25 km environ.

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 terrain posant danger, d'obstacles imprévus, de cohésion du groupe, de météo taquine, et pour d'autres raisons de sécurité. Les participants devront avoir le niveau demandé.

Coût prévisionnel : 250€ comprenant :

- les hébergements avec les petits déjeuners en AJ de Cancale et de Saint Malo/Paramé,
- les demi-pensions (boissons comprises) en hôtel à Lancieux et à Saint-Cast-le-Guildo,
- les transports locaux : la traversée maritime Saint-Malo / Dinard en « bus de mer » et les transferts taxi Saint-Malo / Cancale et Cap Fréhel / Lamballe,
- les frais administratifs du CAF,
- la participation aux frais de l'organisateur : hébergements, transports locaux, cartographies, correspondance et téléphone,

mais ne comprenant pas : les repas de midi, **le repas du jeudi soir à Saint-Malo**, les en-cas et boissons diverses en journée, et **les transports A/R**.

RENSEIGNEMENTS

Niveau technique : Pas de difficultés techniques. Randonnée sur sentiers côtiers balisés (passages dunaires et plages à marée basse possibles).

Niveau physique : Moyen +

Randonnée accessible à toute personne en forme physique normale (allure normale 3,5 à 4,5 km/h).

Transports : (ouverture à J-3 mois pour les réservations TGV)

Aller : mercredi 24 mai 2017 – Départ conseillé de Paris Montparnasse par TGV à 17h08 pour Rennes arrivée 19h14 puis correspondance par TER à 19h30 pour Saint-Malo arrivée 20h22 (**pas de possibilité d'arrivée tardive du fait du transfert taxi**).

Retour : dimanche 28 mai 2017 – Départ de Lamballe par TGV départ 18h49 pour Paris Montparnasse arrivée 21h50.

Repas du midi : à tirer du sac et à la charge des participants (prévoir au moins 2 pique-niques). Ils seront pris sur le terrain. Possibilité de ravitaillement tous les jours sur le parcours.

Hébergement : Auberge de Jeunesse les 2 premières nuits puis hôtel les 2 dernières.

Tous les hébergements sont en chambres twin (lit individuel assuré mais possibilité de mixité suivant la composition du groupe).

Équipement et matériels à emporter : Prendre des vêtements chauds (le temps peut être changeant) et des vêtements légers pour les beaux jours. Polaire, pantalon, bonnet et gants, veste goretex, T shirts, éventuellement cape de pluie, chapeau de pluie. Nécessaire de toilette et de soins, chapeau et crème solaire. **Pas de drap sac**. Chaussures et vêtements pour le soir pour le restaurant. Chargeurs. Gourde 2 litres mini. Barres énergétiques. **Carte CAF** + papier d'identité. N'oubliez pas de voyager léger.

Inscription : demande en ligne (**après demande d'accord de l'organisateur**) par courrier ou auprès du secrétariat du CAF Ile de France dès la parution de la fiche technique et validation des inscriptions à partir du 3 janvier 2017 (selon la règle des priorités si places insuffisantes le jour de validation). L'inscription n'est effective qu'après le versement de 250€ (**Chèques Vacances ANCV acceptés au format papier uniquement, pas de e-Chèque-Vacances**). Il existe une assurance annulation, se renseigner au secrétariat du CAF pour plus de renseignements.

Pour en savoir plus : cartes IGN 1/25 000 n° 1116 ET «Saint-Malo – Dinard -Dinan » et 1016 ET « Saint-Cast – Cap Fréhel ».

A bientôt, Jean-Philippe