

Escapade malouine

Du vendredi 11 août au dimanche 13 août 2017

niveau : **Moyen**

Nombre de personnes : 8 avec organisateur compris

Date de validation des inscriptions : **mardi 11 juillet 2017**

3 jours en pays malouin entre Cancale et Saint Malo. Côte d'Émeraude jusqu'à la pointe du Grouin, baie de Cancale, estuaire de la Rance jusqu'à Dinard, pour un week-end iodé.



PROGRAMME

Vendredi 11 août : A l'arrivée du train à Saint Malo, nous prendrons un bus (15 minutes de trajet) pour Rothéneuf. Randonnée par le sentier côtier jusqu'à Port Picain où se situe l'auberge de jeunesse où nous passerons 2 nuits et prendrons nos dîners de vendredi et samedi soir et nos petits déjeuners de samedi et dimanche matin.

Distance étape : 20 km, durée : 5 h environ sans les pauses.

Samedi 12 août : Boucle à partir de Port Picain et de l'auberge. Sentier côtier jusqu'à Cancale, La Houle, pointe des Roches Noires. Incursion dans la vaste baie du Mont St Michel. Retour par la campagne malouine et le GR 34A jusqu'à la plage du Verger et sa jolie chapelle aux nombreux ex-voto, puis Port Picain.

Distance étape : 20 km, durée : 5 h environ sans les pauses.



Dimanche 13 août : Nous prendrons le bus de Port Picain à la plage du Val à Rothéneuf (15 minutes) pour nous diriger vers Saint malo par le sentier côtier en 2h environ. De là nous irons « Côté Dinard » par l'estuaire de la Rance. Vue sur la baie de Saint Malo et Dinard. Traversée de l'usine marémotrice de la Rance (1966) et parcours découverte.

« Côté Dinard » : vues panoramiques sur l'autre versant depuis les falaises boisées des pointes de la Vicomté et de la Jument et découverte de la végétation luxuriante de la promenade du Clair de Lune due à la douceur du climat. Nous rejoindrons Saint Malo par le bus de mer (10 minutes).

Selon l'heure de votre départ pour Paris, nous aurons la possibilité de visiter la cité corsaires de Saint Malo et de dîner.

Distance étape : 20 km, durée : 5h environ sans les pauses, plus le parcours découverte de l'usine marémotrice de la Rance et la visite de Saint Malo en fin de parcours.

Ce programme indicatif n'est pas contractuel. L'organisatrice 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 : **110€** comprenant les 2 demi-pensions, la contribution aux frais de fonctionnement du CAF, les frais d'organisation (courrier, téléphone, cartes, etc...), mais ne comprenant pas les repas des midis, les en-cas et boissons diverses, ni les transports SNCF et les transports locaux.

RENSEIGNEMENTS

Niveau technique: Terrain non montagnoux mais avec du dénivelé sur le sentier côtier.

Niveau physique : Moyen

Horaires de train :

Aller : Vendredi 11 août 17 – départ de Paris Montparnasse à 7 h 40, arrivée à Saint malo à 10 h 29.

Retour : Dimanche 13 août 17 – départ de Saint Malo à 20 h 28 , arrivée à Paris Montparnasse à 23 h 04.

(aussi départs de Saint Malo à 21 h 03 et éventuellement plus tôt à 18 h 59)

Repas du midi : à tirer du sac et à la charge des participants, ils seront pris sur le terrain. Possibilité d'acheter des pique-niques à l'auberge de jeunesse (9,50€) pour le samedi et/ou le dimanche. Mais on pourra se ravitailler pour le déjeuner à Cancale samedi matin. On passe à Saint Malo dimanche matin, des boulangeries seront sans doute ouvertes, mais prévoyez un accompagnement.

Sinon **prévoyez le pique-nique de vendredi** (on prend le bus tout de suite).

Hébergement : Auberge de jeunesse de Port Picain, dans une crique en bord de mer, en dortoir mixte, lits individuels, draps compris. N'oubliez pas vos boules quies !

Equipement et matériels à emporter : Habituel du randonneur, bonnes chaussures de marche hautes ou basses, cape de pluie ou veste imperméable (consultez la météo avant de partir, mais un grain peut vite arriver...), polaire légère, chapeau et crème solaire, eau 2 litres, barres énergétiques, chaussures légères pour le soir, nécessaire de toilette, maillot de bain (si la baignade vous tente et sous votre responsabilité), Les draps sont fournis à l'auberge de jeunesse.

Prévoyez un peu de monnaie pour le bus du jour 1 et 3 (1,30€ le trajet) et le bus de mer entre Dinard et St Malo (5,60€)

Carte CAF indispensable.

Ne vous chargez pas , sauf en bonne humeur !

Inscription : en ligne ou auprès du secrétariat du CAF Ile de France dès la parution de la fiche technique, date de validation des inscriptions à partir du mardi 11 juillet 17 selon la règle définies par le Club si la demande est supérieure aux places disponibles ce jour-là. L'inscription n'est effective qu'après le versement de **110€** Il existe une assurance annulation, voir le détail dans le processus d'inscription et se renseigner au secrétariat du CAF pour plus de renseignements.