Marche aquatique et nordique à Crozon du 2 au 7 avril 2023

6 jours / 5 nuits - Niveau Facile

Tarif : 999 € (de 399.60 € à 899.10 €) en fonction de votre taux de subvention)

Le prix comprend
- L'hébergement
- Les repas tels que décrits dans le jour par jour du dîner du jour 1 au pique-nique du jour 6
- L'encadrement
- Le prêt du matériel pour la marche aquatique
- Le prêt des bâtons de randonnée
- Les transferts en minibus prévus au programme
- Les taxes de séjour
- L'assurance annulation

Le prix ne comprend pas
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les visites éventuelles

VOTRE VOYAGE EN ACCOMPAGNÉ

Nous vous proposons une découverte originale de la presqu'île de Crozon, grâce à ce séjour qui allie 3 activités : la marche aquatique, la marche nordique et la randonnée pédestre.

La marche aquatique, ou longe côte, est une marche santé et de bien-être, qui consiste à marcher en mer, sur des plages sans danger, en ayant une hauteur d'eau comprise entre le bassin et les poumons. Cette pratique a été mise au point par un entraîneur professionnel d'aviron qui était à la recherche d'une activité de renforcement musculaire et cardiovasculaire sans traumatisme articulaire. Aujourd'hui, c'est un sport très en vogue qui se développe sur de nombreuses côtes françaises. C'est une activité accessible à tous qui favorise la circulation sanguine, tonifie les muscles, favorise renforcement musculaire et cardiovasculaire et apporte relaxation grâce à l'action de l'eau de mer sur le corps. Vous serez maintenu au chaud grâce à une combinaison en néoprène et des chaussons aquatiques.

La marche nordique ou «Nordic walking» est un sport santé de nature aux multiples avantages. À l'origine conçue comme forme d'entraînement d'été pour les skieurs de fond, cette discipline s'est vite démocratisée. Son apprentissage est relativement simple et ses bienfaits immédiats. L'utilisation de bâtons, les «Nordic sticks», entraîne une meilleure répartition des charges du corps, soulage activement les articulations et améliore l'équilibre général. On fournit des efforts malgré soi et l'on va plus vite, plus loin, plus haut.

La marche nordique, remise en forme en douceur s'adresse à tous et en particulier aux personnes désirant reprendre une activité physique, car elle assure le pas en toutes circonstances. Le travail musculaire est plus complet que la marche traditionnelle ; il tonifie la silhouette et soutient le maintien de la colonne vertébrale ; il redresse le buste et muscle les bras et les épaules ; il accroît la

consommation d'énergie tout en soulageant les tensions. La respiration et l'oxygénation s'améliorent de jour en jour.

Enfin, pour varier les plaisirs au cours du séjour, deux randonnées traditionnelles pour réaliser deux belles sorties sur la presqu'île. Votre territoire de jeu pour ce séjour :

"Finis Terrae", le bout du territoire, à l'extrémité de la péninsule armoricaine a donné son nom actuel au département. Au-delà de la rade de Brest s'étend la presqu'île de Crozon, dont la côte est constituée d'une alternance de dunes, de plages de sable fin et de falaises escarpées creusées de grottes marines, se dressant telles des forteresses de pierre au-dessus de l'océan.

À l'intérieur des terres, on rencontre des paysages de bocages, des vallons et des plans d'eau, des bois de pins, des landes de bruyères morcelées par des murets de pierre et des petits hameaux aux maisons traditionnelles

Cette partie de la Bretagne est restée préservée des constructions anarchiques, la presqu'île a conservé ses paysages et sa nature sauvage...

Apprentissage en douceur de la marche aquatique et marche nordique Parfum de bout du monde, espace protégé

Accès facile : TGV à Brest

Groupe de 8 participants maximum

JOUR 1 : RENDEZ-VOUS À BREST ET MARCHE AQUATIQUE

Rendez-vous à 13 h 30 à la gare SNCF de Brest. Transfert en minibus jusqu'à Camaret-sur-mer. (1 h de trajet environ). Ou rendez-vous à 14 h 30 directement à l'hôtel (les coordonnées vous seront communiquées sur la convocation). Nous préciser à l'inscription votre lieu de rendez-vous.

Première initiation à la marche aquatique dans l'après-midi, à Camaret, plage du Corréjou. Pot d'accueil dans la soirée et repas. Heure d'activité : 2.5 h environ

Hébergement / repas : Accueil à l'hôtel en pension complète pour tout le séjour.

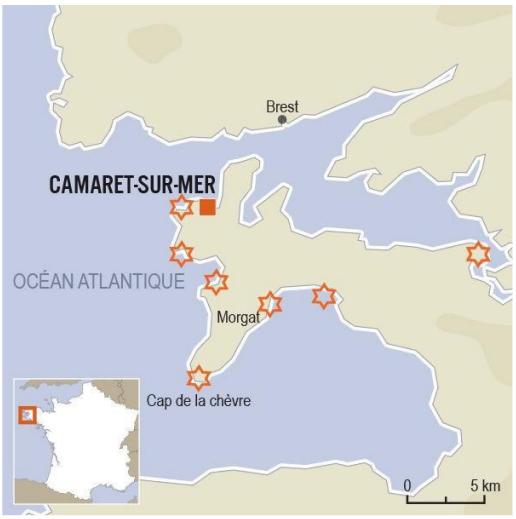
JOUR 2 : MARCHE NORDIQUE ET MARCHE AQUATIQUE, PLAGE DE GOULIEN

Matin : court transfert pour la superbe plage de Goulien, marche nordique face aux falaises de Goulien et au coeur des landes maritimes de Kerloc'h. Pique-nique à proximité de l'activité dans un lieu emblématique défini avec le guide.

Après-midi : court transfert pour rejoindre une plage pour l'activité marche aquatique (plages possibles : Veryac'h, Kerloc'h, Goulien, Morgat, l'Aber...) Transfert retour à Camaret.

Heure d'activité : 5 h environ - Dénivelé positif : 80 m - Dénivelé négatif : 80 m

JOUR 3 : RANDONNÉE CAP DE LA CHÈVRE - POINTE DE L'ÎLE VIERGE



Court transfert pour la péninsule préservée du Cap de la Chèvre, sur la côte est, face à la légendaire cité d'Ys : l'ancien village de pêcheurs de Rostudel, le site de l'Île Vierge, les gouffres de Beg-Ar-Kador. Transfert retour à Camaret après la randonnée.

Heure d'activité : 5 h environ - Dénivelé positif : 250 m - Dénivelé négatif : 250 m

JOUR 4 : RANDONNÉE SUR LA POINTE DE DINAN ET MARCHE AQUATIQUE

Matin : petite randonnée sur la pointe de Dinan, pour découvrir le château des géants, point de vrai château, mais une forteresse naturelle, avec son arche tel un pont-levis. Le sentier côtier nous mène à la plage de Lostma'ch en passant par de nombreux petits villages typiques.

Après-midi : court transfert pour rejoindre une plage pour l'activité marche aquatique (plages possibles : Veryac'h, Kerloc'h, Goulien, Morgat, l'Aber...) Transfert retour à Camaret.

Heure d'activité : 5 h environ - Dénivelé positif : 100 m - Dénivelé négatif : 100 m

JOUR 5 : MARCHE AQUATIQUE ET MARCHE NORDIQUE, SITE DE L'ABER - FALAISES DU GUERN

Matin : court transfert pour rejoindre une plage pour l'activité marche aquatique (plages possibles : Veryac'h, Kerloc'h, Goulien, Morgat, l'Aber...) Transfert retour à Camaret.

Après-midi : court transfert pour une séance de marche nordique au bord de la rivière de l'aber, des falaises du Guern et face à la baie de Douarnenez. Pique-nique à proximité de l'activité dans un lieu emblématique défini avec le guide.

Heure d'activité : 5 h environ - Dénivelé positif : 100 m - Dénivelé négatif : 100 m

JOUR 6 : RANDONNÉE POINTE DE PEN HIR

Au départ de l'hôtel, visite du sillon de Camaret, découverte de son histoire avec le cimetière à bâteaux, la tour Vauban et la chapelle Notre-Dame-de-Rocamadour. Découverte sur le sentier du manoir de Saint-Pol-Roux ainsi que des alignements mégalithiques jusqu'à la pointe de Pen-Hir. Retour à pied à l'hôtel et fin de l'étape vers 14h.

Transfert pour la gare SNCF de Brest pour 16h.

Heure d'activité : de 3 à 4 h - Dénivelé positif : 115 m - Dénivelé négatif : 115 m

Selon la marée et les conditions météo, le programme pourra être modifié sur place par votre accompagnateur.

IMPORTANT : merci de nous communiquer sur votre bulletin d'inscription, dans les informations complémentaires, votre taille (XS - S - M - L - XL) et votre pointure pour la location de matériel pour la marche aquatique.

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 guides et accompagnateurs sauront d'autant mieux gérer ces aléas, si chacun garde sa bonne humeur.

Hébergement - repas

Hébergement :

Vous serez logés en chambre de 2 personnes, confortables et joliment décorées. Vous pouvez choisir, sous réserve de disponibilité, une chambre individuelle.

L'hôtel ** est idéalement situé à Camaret, face au port, au cœur de la magnifique presqu'île de Crozon.

Repas :

Dîners au restaurant de l'hôtel, cuisine de qualité à base de produits frais et régionaux (fruits de mer, poissons ...). Pique-nique tiré du sac à midi. Le restaurant dispose d'une terrasse avec vue sur le port.

Accès

Accès par la gare SNCF de Brest, arrivées TGV.

SI VOUS VENEZ EN VOITURE

Camaret se situe au bout de la presqu'île de Crozon, à 68 km de Brest. Depuis le voie rapide N165, sortir à Châteaulin ou à Le Faou et suivre la direction " Crozon ". Vous pourrez laisser votre voiture sur le parking de l'hôtel qui possède quelques places ou sur les emplacements sur le port.

Niveau

Séances de marche nordique de 2 h 30, dont 15 min d'étirements et d'échauffements.

Séances de marche aquatique de 2 h 30, dont étirements, échauffements sur le sable et temps libre dans l'eau. Randonnées pédestres : faibles dénivellations, pas de difficulté technique particulière

Accessible aux débutants, ainsi qu'aux personnes ne sachant pas nager (vous avez toujours pied pour la marche aquatique)

Encadrement

Accompagnateur de l'équipe Chamina Voyages diplômé selon la législation en vigueur et ayant les compétences requises pour les activités marche nordique et aquatique.

Environnement

Pour protéger les sols, l'utilisation de bâtons de randonnée à pointes métalliques peut être interdite, notamment sur certaines portions du sentier des douaniers en Bretagne, il est conseillé d'utiliser des embouts en caoutchouc.

Les randonnées se déroulent dans la zone du Parc Naturel Régional d'Armorique, qui englobe la quasi-totalité de la presqu'île de Crozon et à ce titre toute activité se doit d'en respecter la charte, notamment en termes de protection : respect du patrimoine naturel, respect du patrimoine culturel et des habitants, respect des ressources naturelles (eau, sols, habitats, faune, flore, climat). La presqu'île de Crozon fait aussi partie intégrante d'une démarche en labellisation Natura 2000. En presqu'île de Crozon, où l'on peut lire 700 millions d'années de l'histoire géologique de la terre, les impressionnantes falaises déchiquetées du vieux socle armoricain se heurtent à l'océan. La presqu'île de Crozon souhaite devenir le premier parc géologique labellisé UNESCO dans l'ouest. Leur candidature à ce titre est actuellement en cours.

Climat

Océanique et contrasté, dominé par les vents d'ouest. C'est déjà le sud de la Bretagne, été bien ensoleillé avec des températures douces, parfois chaudes.

SE PRÉPARER POUR LE DÉPART

Pour commencer du bon pied, pourquoi ne pas faire goûter une spécialité de votre région à vos compagnons de route... La convivialité est le gage d'un séjour réussi !

Vêtements

Pour la randonnée :

- pour un maximum de confort, privilégier un système de vêtements " multicouches " : sous-vêtements chauds (collant + maillot) type " carline " ou "capilène" (fibres creuses évacuant la transpiration) + sweat ou veste polaire + veste de montagne et surpantalon avec membrane imperméable et respirante (type « gore tex » ou équivalent) pour le mauvais temps.

De façon générale et en dehors des climats et pays chauds, éviter le coton qui retient l'humidité près du corps (et sèche difficilement) au profit de matières synthétiques adaptées.

- pantalon de toile - shorts - Tee-shirts

- 6 à 7 paires de chaussettes de randonnée

- 1 cape de pluie couvrant le randonneur et le sac à dos. Si vous avez des survêtements très techniques (voir ci-dessus), il est possible de ne recouvrir que le sac à dos avec un protège sac contre la pluie. Le parapluie quant à lui est moins pratique, surtout en cas de vent ou d'orage...

- 1 chapeau de soleil, l'idéal étant une casquette type saharienne avec visière et protection de la nuque

- 1 foulard pour se protéger du soleil et / ou du vent

- 1 bonnet et 1 paire de gants, selon la saison et l'altitude toujours les avoir au fond du sac

Pour l'étape :

- tenues de rechange et chaussures confortables

- boules " Quies " ou bouchons d'oreilles " Ear "

- affaires de toilette minimum + serviette + maillot de bain

Globalement, vos vêtements doivent être adaptés en fonction de la saison et de la région choisie.

Matériel divers

Pour la randonnée et la marche nordique :

- 1 paire de chaussures type running ou de rando à tige basse qui ne comprime pas la cheville
- 1 paire de chaussures de randonnée (avec membrane imperméable et respirante (type " gore tex " ou équivalent) dans lesquelles vous êtes bien ! Il faut " casser " les chaussures neuves avant de partir en randonnée en les portant quelques semaines auparavant afin d'éviter les désagréments des ampoules et échauffements...
- 1 petit sac à dos de 15L environ pour mettre eau et quelques affaires
- 1 (voire 2) paire de lunettes de soleil avec verres d'indice 3 minimum
- 1 grand sac plastique solide pour envelopper les vêtements et affaires dans le sac à dos (en cas de forte pluie)
- 1 gourde de préférence isotherme de 1 L minimum. Boire est indispensable en randonnée, 2 gourdes de 1 à 1,5 L ne seront pas du luxe en période estivale et / ou dans des régions sèches et chaudes
- 1 couteau pliant type couteau suisse + couverts + gobelet
- 1 bol type tupperware avec couvercle pour les pique-niques
- papier hygiénique, mouchoirs en papier
- 1 pochette pour contenir vos papiers et valeurs : passeport ou carte d'identité, contrat d'assurance, carte vitale, certificat de vaccinations, billets d'avion, de train, carte de crédit, argent...)
- 1 petite pharmacie personnelle (Attention liste non exhaustive à adapter en fonction de vos propres besoins médicaux) : pansements stériles prédécoupés, antiseptique local à usage externe (plaies), Elastoplaste et / ou double peau (ampoules), Antalgique type paracétamol, Antidiarrhéique et antiseptique intestinal, Antispasmodique, Antihistaminique (allergies), sérum physiologique ou collyre oculaire, somnifère léger, crème solaire haute protection pour la peau et les lèvres, crème hydratante type Biaffine (coups de soleil et brûlures), crème ou spray antimoustique, Arnica Montana en granules 9 CH (courbatures)...

Pour la marche aquatique :

- 1 maillot de bain
- 1 grande serviette ou serviette poncho
- tenue de rechange et chaussure confortable
- Lunettes de soleil avec ficelle Pour l'étape :
- 1 lampe de poche ou lampe frontale
- 1 paire de sandales légère
- tenues de rechange et chaussures confortables

Bagages
- 1 sac à dos de 35 à 40 L aéré et réglable et muni d'une ceinture ventrale, pouvant contenir les vivres de la journée, la gourde, un vêtement de protection, l'appareil photo...
- 1 sac de voyage souple ou valise pour contenir les affaires de rechange pour la semaine