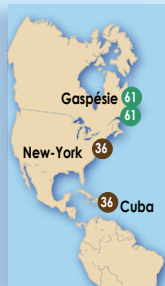
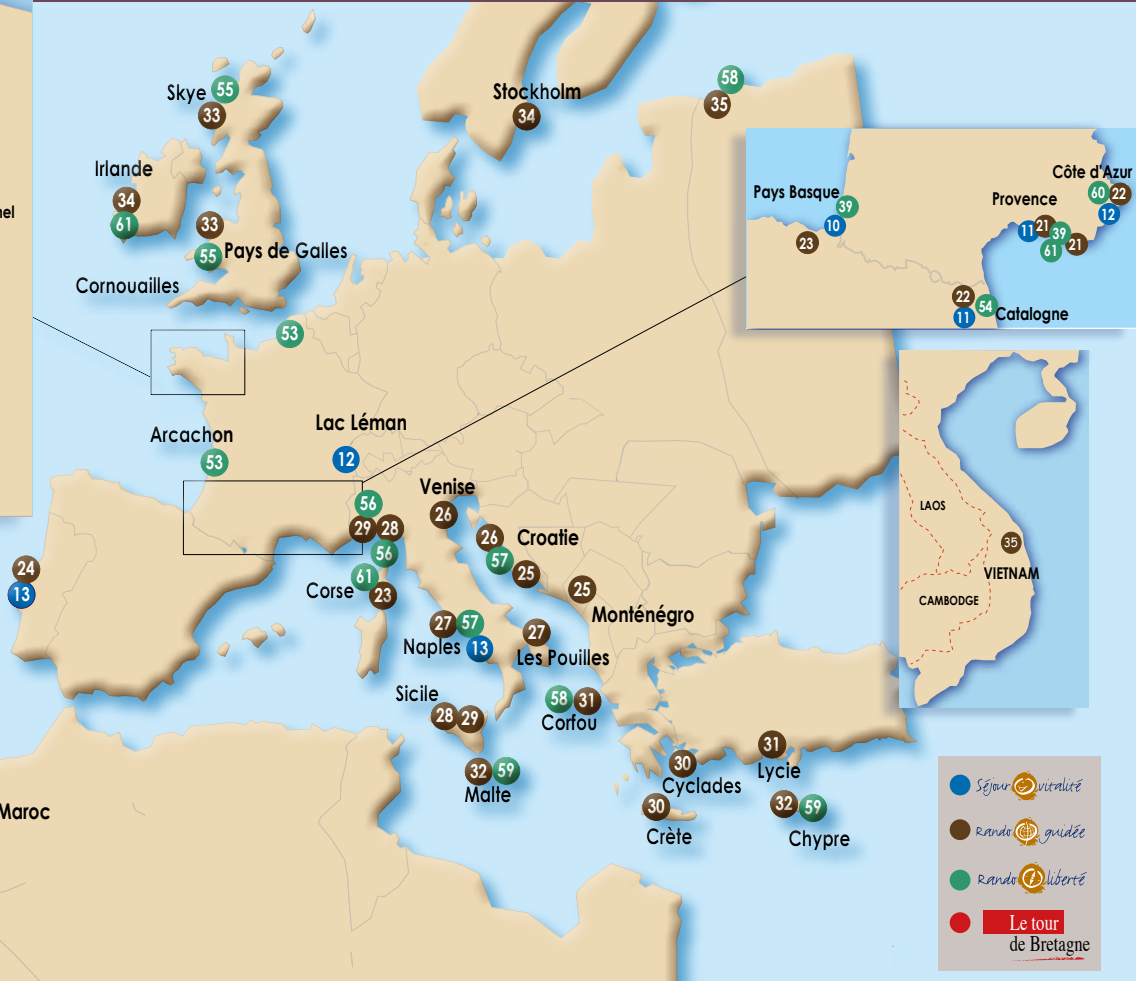




Carte générale des circuits



- Séjour *virtuelle*
- Rando *guidée*
- Rando *liberté*
- **Le tour de Bretagne**

Sommaire

		page			
Week-ends accompagnés	Bretagne	5	Roscoff		
		6	Belle-île et le Mont Saint-Michel		
Séjours  Vitalité		7	Présentation Séjours Vitalité		
	Bretagne	8	Saint-Malo et la côte d'Emeraude	RVSM	
			Roscoff et l'île de Batz	RVRB	
		9	Cure thalasso et marche à Douarnenez	RVDR	
			Bénodet et l'archipel des Glénan	RVBE	
			Carnac et la côte sauvage de Quiberon	RVCN	
	Pays Basque	10	Terre et côte basque - Saint-Jean-de-Luz	RVSJ	
	Catalogne		Terre et mer de Catalogne	RVPC	
	Camargue	11	La Camargue entre terre, étang et mer	RVST	
	Côte d'Azur		Les sentiers secrets de la Côte d'Azur	RVAN	
	Alpes	12	Rando et Balnéo sur le lac Léman	RVLE	
	Italie		Les îles de la baie de Naples	RVIS	
	Portugal	13	Lisbonne et l'Algarve	RVAL	Nouveau
			Madère, douceur et dépaysement	RVMD	
	Maroc	14	Randos et soins orientaux à Essaouira	RVES	
Rando  guidée		15	Présentation Rando guidée		
	Bretagne	16	La côte de Granit Rose et l'île de Bréhat	RAGR	
			Les Abers et le Pays Pagan	RAAB	
		17	La presqu'île de Crozon et Ouessant	RACO	
			La pointe du Raz et l'île de Sein	RAPR	
		18	La Cornouaille bretonne	RACB	
		Le Golfe du Morbihan	RAGM		
		19	Belle-île-en-mer	RABI	
	Normandie		Falaises et grèves du Mont Saint-Michel	RABM	
		20	La presqu'île du Cotentin	RANC	
Îles anglo-normandes		Jersey, Guernesey et Sark	RAJE		
	Provence	21	Calanques et côte Bleue	RAMC	
			Les îles d'or	RAIO	

		page			
Rando  guidée	Côte d'Azur	22	Villages et sentiers d'azur	RAMN	
	Catalogne		De Collioure à Cadaquès	RACC	
	Corse	23	La Corse, entre mer et montagne	RACR	Nouveau
			Le Pays Basque espagnol	RAPB	
	Espagne	24	Tenerife et la Gomera	RAGO	Nouveau
			De Lisbonne à l'archipel de Berlenga	RALS	
	Portugal		Le grand tour du Monténégro	RAMO	
	Monténégro	25	Dubrovnik et les îles de Korcula et Mljet	RACD	
			Le grand tour de Croatie	RAGT	
	Croatie	26	Les îles de Venise	RAVE	
			Naples et la côte Amalfitaine	RANA	
	Italie	27	Les Pouilles	RAPO	
			Cinque Terre	RACQ	Nouveau
			Les îles Eoliennes	RAEO	Nouveau
			La Ligurie, de Menton à San Remo	RALG	Nouveau
			La Sicile, de Palerme aux îles Egades	RASI	
	Grèce	30	Les Cyclades en 8 jours	RACY	
			Balade crétoise	RACT	
			L'île de Corfou	RACF	
	Turquie	31	Marche et croisière en Lycie	RALY	
	Malte		Malte et Gozo	RAML	
	Chypre	32	Chypre	RACH	
			Le Pays de Galles	RAPG	
	Ecosse	33	L'île de Skye	RASK	Nouveau
			Le Connemara	RAIL	
	Irlande		Les îles de Stockholm	RASO	
	Suède	34	Saint-Petersbourg	RASP	Nouveau
Russie		Vietnam	RAVI	Nouveau	
Vietnam	35				
Etats-Unis	36	Les îles de New-York	RANY		
		De Viñales à Trinidad	RACU		
Cuba					

Sommaire

		page	
Week-ends liberté		37	Présentation Rando liberté
		38	La côte d'Emeraude, la côte de Granit Rose, l'île d'Ouessant, la presqu'île de Crozon
		39	L'île de Groix, Belle-île-en-mer, la baie du Mt Saint-Michel, Jersey, la côte basque, Marseille
Rando  liberté	Le tour de Bretagne	40	Présentation Tour de Bretagne
		41	
		42	De Granville à Saint-Malo, la baie du Mont Saint-Michel et la côte d'Emeraude TB01-GS7N
			De Saint-Malo à Saint-Brieuc, la côte d'Emeraude et le cap Fréhel TB02-SB7N
		43	De Saint-Brieuc à Paimpol, la côte du Goëlo et l'île de Bréhat TB03-GO6N
			De Paimpol à la pointe du Château, l'estuaire du Trieux et le Trégor TB04-PP4N
		44	De La pointe du Château à Lannion, la côte de Granit Rose TB05-PL5N
			De Lannion à Morlaix, la côte du Trégor TB06-LM6N
		45	De Morlaix à Guissény, la côte des légendes et l'île de Batz TB07-MG7N
			De Guissény à Portsall, la côte des Abers TB08-AB5N
		46	De Portsall à Brest, le chemin des phares et Ouessant TB09-CP5N
			De Brest au Fret, la rade de Brest Nouveau TB10-RB6N
		47	Du Fret à Douarnenez, la presqu'île de Crozon et la baie de Douarnenez Nouveau TB11-FD6N
			De Douarnenez à Audierne, le cap Sizun Nouveau TB12-DA6N
		48	D'Audierne à Concarneau, le pays Bigouden Nouveau TB13-AC6N
			De Concarneau à Quimperlé, la Cornouaille bretonne Nouveau TB14-CQ6N
		49	La côte de Granit Rose LI-GR6N
			La presqu'île de Crozon et Ouessant LI-MO6N
		50	De Pont-l'Abbé à la Pointe du Raz LI-BR5N

		page	
Bretagne	50	La Cornouaille Bretonne LI-AV5N	
	51	Le Golfe du Morbihan LI-GM5N	
		Belle-île-en-mer LI-BI5N	
Normandie		La presqu'île du Cotentin LI-NC5N	
Iles anglo-normandes	52	Jersey, Guernesey et Sark LI-JE6N	
Pas de Calais	53	La côte d'Opale Nouveau LI-OP5N	
Aquitaine		Le tour du Bassin d'Arcachon LI-AR5N	
Catalogne	54	De Collioure à Cadaquès LI-CC6N	
		De Cadaquès à Llafranc LI-CL6N	
Pays de Galles	55	La péninsule de Llyn LI-LP9N	
Ecosse		L'île de Skye Nouveau LI-SK7N	
Italie	56	La Ligurie, de Menton à San Remo Nouveau LI-LG7N	
		Cinque Terre LI-CT5N	
Croatie	57	La baie de Naples LI-NA7N	
		La Croatie et ses îles LI-CI7N	
Grèce	58	L'île de Corfou Nouveau LI-CF7N	
Russie		Saint-Petersbourg Nouveau LI-SP6N	
Malte	59	Malte Nouveau LI-ML7N	
Chypre		Chypre Nouveau LI-CH7N	
Autotour	60	Roscoff - Bénodet - la Côte d'Azur et ses peintres	
	61	Irlande - Corse - Calanques - Gaspésie - Acadie	
Le tour de Bretagne Vélo	62	Golfe du Morbihan - la côte Sud Bretagne - le pays Bigouden	
	63	Le Finistère - la côte de Granit Rose - la côte d'Emeraude - le canal Ile-Rance - le canal de Nantes à Brest	

Organisation des séjours

Les hébergements :



Nous privilégions par principe des établissements confortables, accueillants et avec du caractère, le plus souvent des hôtels, parfois des chambres d'hôtes, un hébergement chez l'habitant, pension de famille ou gîte selon les destinations.

Dans le cadre des randonnées itinérantes nous recherchons le meilleur compromis entre l'intérêt du circuit d'une part, la qualité et l'emplacement des hébergements d'autre part.

La restauration

Nous restons très vigilants sur la qualité et la variété de la restauration en intégrant, lorsque cela est possible, des plats du terroir. Les repas sont un moment propice à l'échange et à la convivialité et doivent compenser les dépenses énergétiques des randonneurs.

Le carnet de route

Pour les formules en liberté, un carnet de route est adressé avant le départ par groupe de 2 à 5 personnes. Il comprend notamment le programme jour par jour avec les adresses des hébergements réservés, le descriptif technique et culturel et le tracé des itinéraires sur les cartes au 1/25 000^{ème} généralement.

Les guides de la Compagnie

Ils savent faire partager leur passion et être attentifs à l'ambiance au sein du groupe. Vous pourrez aussi compter sur leur disponibilité et leurs connaissances pour vous conduire là où vous ne sauriez aller seul.

Les groupes accompagnés

Les personnes s'inscrivent individuellement (parfois en couple ou entre amis). Pour la convivialité et la sécurité du voyage, les groupes sont composés de 15 personnes maximum. L'hébergement se fait le plus souvent en chambre de 2, les chambres individuelles (avec supplément) sont parfois possibles.

Les randonnées à pied

La marche est le mode de déplacement le plus adapté à la découverte du littoral et au respect de l'environnement. Les séjours

« vitalité » intègrent des randonnées de niveau facile à modéré, accessibles au plus grand nombre, sans préparation physique particulière. Sur les randonnées itinérantes « guidées » et « liberté » le niveau est plus élevé et l'organisation logistique adaptée aux contraintes de la région. Pour certains circuits en liberté, le véhicule est indispensable.



Randonnées itinérantes :
changement d'hébergements au cours du circuit.



Randonnées en étoile :
un seul hébergement pour tout le séjour.



Randonnées Vitalité :
Séjours associant marche et remise en forme (hors de la gamme Séjours vitalité).



Véhicule indispensable.

Niveau et condition physique :

Le rythme est adapté au plaisir de la découverte, ce n'est pas une course contre la montre ! Pour garantir la pleine réussite de votre séjour, il est important de ne pas surestimer vos capacités et de choisir un circuit adapté à votre condition physique. Pour vous aider dans votre choix, nous avons classé les randonnées par niveau :

Très facile : vous aimez la marche mais vous n'avez pas d'entraînement préalable. Par jour, le dénivelé cumulé est inférieur à 200m et la durée de marche est comprise entre 2h et 3h30.

Facile : vous pratiquez occasionnellement une activité physique durant l'année. Par jour, le dénivelé cumulé positif est compris entre 200 et 400m et la durée de marche entre 3h30 et 4h30.

Modéré : accessible à toute personne pratiquant régulièrement une activité physique ou sportive. Par jour, le dénivelé cumulé positif est compris entre 300 et 600m et la durée de la marche entre 4 et 6h.

Plus soutenu : il est souhaitable de pratiquer une activité sportive régulière développant l'endurance (jogging, natation, vélo). Par jour, le dénivelé cumulé positif est compris entre 600 et 900m et la durée de

marche est supérieure à 5h. Sur quelques voyages, certaines journées dépassent ces critères, elles sont alors classées particulièrement sportives.

Il est possible de progresser sur l'échelle des niveaux si vous avez déjà effectué une randonnée plus facile sans difficulté.

Vos bagages

Sur les circuits itinérants nous assurons le transport des bagages d'un hébergement à l'autre (excepté sur les circuits avec véhicule indispensable). Préférez un sac de voyage souple à une valise lourde et encombrante et veillez à limiter le poids de vos affaires (10 kg pour une semaine). Cette contrainte ne s'applique pas aux formules en étoile. Afin de mieux identifier vos bagages durant votre séjour, nous vous fournissons des étiquettes.

Votre équipement

Les activités proposées ne nécessitent pas d'équipement sophistiqué. Celui-ci doit toutefois être confortable et adapté.

Attention, ne négligez pas la qualité, en ce qui concerne :

- les chaussures de marche : dans lesquelles on doit bien se sentir, type "moyenne montagne" avec une semelle semi-rigide amortissante, une tige montante en cuir pour le maintien de la cheville, une bonne échancrée et des lacets assez longs
- le petit sac à dos : 35/40 litres minimum, muni de larges bretelles et d'une ceinture ventrale (permettant un transfert de charge de la colonne vertébrale vers les hanches), il contiendra les affaires de la journée (pique-nique, appareil photo, vêtement de pluie qui doit être léger et bien imperméable !...)

Pour le reste du matériel, nous vous communiquons dans chaque fiche technique la liste détaillée. Vous éviterez ainsi les oublis gênants.

Les fiches d'appréciation

Elles sont très importantes pour le maintien et l'amélioration de la qualité de nos prestations. Aussi, pour chaque circuit ou séjour, vous recevrez une fiche à remplir. Nous vous remercions de bien vouloir la compléter et nous la retourner à votre retour. C'est aussi pour vous l'occasion de nous faire part de vos suggestions quant à une nouvelle destination ou formule de voyage.