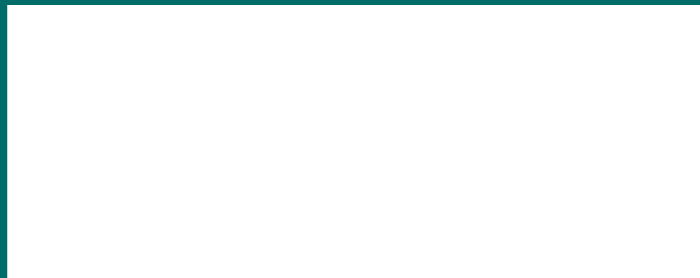


web

N'hésitez pas à vous connecter pour:

- vous inscrire en ligne (paiement sécurisé)
- connaître la liste des départs assurés des randonnées accompagnées
- découvrir nos «idées de voyages», les «exclusivités web» et les randonnées à vélo
- être informé de l'actualité de la Compagnie
- vous abonner à notre newsletter
- échanger avec l'équipe ou les guides de la Compagnie

# COMPAGNIE des sentiers maritimes



RÉALISATION BRUNO HALLIER

2010

COMPAGNIE DES SENTIERS MARITIMES

# COMPAGNIE des sentiers maritimes



séjours vitalité - Randonnées guidées et liberté - Courts séjours



2010

En 2009, vous avez été encore plus nombreux à vous inscrire sur les circuits Compagnie des Sentiers Maritimes. Ce résultat, effet direct de la confiance que vous nous témoignez, nous a encouragé à poursuivre nos efforts, en complétant nos gammes sur les différentes destinations en France et à l'étranger.

Sur la trentaine de nouveaux circuits, nous attirons votre attention tout particulièrement sur les circuits étrangers :

■ **en formule vitalité guidée** : « le lac Léman », petite mer intérieure et « les îles de la baie de Naples »

■ **en randonnée guidée, 5 nouveautés** : « La Sicile, de Palerme aux îles Egades », « l'île de Corfou » et « Marche et croisière en Lycie », « Le Grand Tour du Monténégro en 12 jours » et le « Grand Tour de la Croatie en 15 jours ».

■ **en liberté** : « la baie de Naples et la côte Amalfitaine » et « la côte Dalmate »

■ **en formule guidée sur des destinations plus lointaines**, nous poursuivons la route des Amériques avec le Brésil et un deuxième circuit sur Cuba, « Rythmes caraïbes » ; mais aussi un city-trek sur « New-York et ses îles », ville étonnante vers laquelle converge les regards du monde.

Nous complétons également notre programmation France :

■ **en formule guidée**, deux nouveautés sont créées en Bretagne: « Les Abers et le pays Pagan » et la « Pointe du Raz et l'île de Sein », un circuit en Normandie « La presqu'île du Cotentin » et un second circuit en Provence, à apprécier hors saison, « les lles d'Or ».

■ **en randonnée liberté**, quatre nouveaux circuits nous ont permis de boucler la partie nord du tour de Bretagne ; nous continuerons notre programmation vers le sud en 2010. En Bretagne Sud, le circuit des Avens et trois courts

séjours s'ajoutent au panel des nouveautés bretonnes. En Aquitaine, vous pourrez désormais faire « le tour du bassin d'Arcachon ».

Pour plus de clarté dans la [présentation des circuits du catalogue](#), nous avons attribué un numéro spécifique à chaque circuit. Placé sur le schéma, ce numéro vous facilitera le repérage du circuit sur la carte générale et sur le sommaire.

N'hésitez pas à consulter régulièrement le site internet [www.sentiersmaritimes.com](http://www.sentiersmaritimes.com) qui se veut exhaustif, réactif et avec des informations actualisées. Vous connaîtrez ainsi les départs assurés et trouverez de nouvelles idées de voyages. N'hésitez pas à l'utiliser pour nous faire des suggestions, obtenir des informations précises, converser avec nos guides, vous abonner ou abonner vos amis à la newsletter. Toute l'équipe de la Compagnie s'est mobilisée pour réaliser cette édition riche et porteuse de rêves. Prenez plaisir à la consulter, inscrivez-vous sur de nouvelles aventures et vivez des moments intenses

**Joël Gorin et son équipe**

Compagnie des Sentiers Maritimes

## L'équipe au bureau :

- **Joël Gorin** : gérant
- **Nathalie Chatellier** : responsable ventes,
- **Mikael Kerlidou** : responsable production,

**avec une équipe de renfort en saison.**

Venez nous voir sur les salons :

**Salon de la Randonnée à Rennes**

les 12, 13 et 14 mars 2010 (Saint-Erblon)

**Salon du randonneur à Lyon**

le 19, 20 et 21 mars 2010 (centre des Congrès)

**Salon des randonnées à Paris**

le 26, 27 et 28 mars 2010 (porte de Versailles)

## Les accompagnateurs de la Compagnie



• **Hervé Conan**  
un amoureux du Québec



• **Philippe Poulain**  
de Lisbonne à la Bretagne,  
un baroudeur pétri  
d'humour et de culture.



• **Antoine Brunet**  
et son légendaire  
sourire



• **Daniel Michel**  
convivial et de bonne  
humeur, il vous racontera  
les histoires de  
«sa» Bretagne.



• **Christian Gaston**  
spécialiste de Cuba



• **Thierry Abbat**  
passionné par la culture  
italienne, vous fera  
découvrir les secrets  
de Venise et sa lagune.



• **Marie Tanneux**  
conteuse professionnelle,  
découvrez avec elle la  
Bretagne des légendes.



• **Christophe Hellec**,  
un amoureux du  
patrimoine breton.

Et aussi **Jean-Sébastien James, Nicolas Bertin, Francis Deldicq, et les autres guides de la Compagnie.**

### Horaires d'ouverture de l'agence

Toute l'année, du lundi au vendredi de 9h à 13h et de 14h à 18h30.

Du 1<sup>er</sup> avril au 15 août, du lundi au vendredi de 9h à 13h et de 14h à 18h30, le samedi de 9h30 à 17h.

## Les hébergements :

Nous privilégions par principe des établissements confortables, accueillants et avec du caractère. Ceux sont le plus souvent des hôtels, parfois des chambres d'hôtes, un hébergement chez l'habitant, des pensions de famille ou des gîtes 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 des itinéraires étape par étape et les cartes au 1/25 000ème 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 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.

**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 fournirons 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 étanchéité 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.