GTA Handic'Alpes
contact@gtahandicalpes.fr
https://www.gtahandicalpes.fr

Semaine GTA 2 itinérante - Bretagne - Le sentier des douaniers

DESCRIPTION

11 septembre 2020

/// Heure de départ et lieu du rendez-vous de la randonnée

Départ le vendredi 11 septembre, l'horaire sera précisé ultérieurement en fonction du train.

/// Activité

Nous allons parcourir par son chemin côtier la presqu'île de CROZON, nous partirons à l'assaut du sommet de la Basse-Bretagne le Ménez Hom - 330 m. Ensuite nous longerons le Cap Sizun pour terminer à la Pointe du Raz. La plupart des étapes ne cesseront pas de monter et de descendre le long des chemins côtiers et il est vraiment difficile de vous adresser un tableau précis des dénivelés. Une moyenne de 200 à 500 mètres pour certains jours ? Tout le long du chemin vous aurez le plaisir de ressentir les embruns et le vent de la Bretagne. Il faudra rester vigilant par endroit sur ces chemins ! Il y aura des parcours plus faciles le long des plages...

Didier « le Breton », nous a préparé ce programme, il nous guidera tout le long de ce périple et vous pourrez apprécier sa parfaite connaissance du terrain de sa Bretagne. Chacun découvrira avec plaisir l'accueil chaleureux et le confort des différents hébergements choisis. Un repas "crêpes" est bien sûr prévu.

Vendredi 11 : Rendez-vous avec Didier à la gare de Brest à 15h, là, vos bagages seront acheminés vers le gîte.

Traversée en bateau pour le Fret (environ 1/2h), ensuite petite rando de 3 km pour rejoindre notre gite de Larial (43m).

Samedi 12 : Gite de Larrial au Foyer Léo Lagrange de Camaret (40m)

Un parcours de 14 à 16 km pour s'échauffer et découvrir les pointes de Ste Barbe, du Grand Gouin, du Toulinguet .

Dimanche 13 : Foyer Léo Lagrange au gite de l'Hermine à St Hernot (57m).

Une longue étape de 28 km, nous découvrons la Pointe de Pen Hir, de la Tavelle, de Porzen, de Dinan et son château ...

Lundi 14: Gite de l'Hermine au Centre Nautique de Crozon (14m)

Une étape caillouteuse de 16 km Cap de la Chèvre, Pointe St Hernot, de Morgat.

Mardi 15 : Centre nautique VVF d'Argol (152m)

Une étape de 22km avec une journée plutôt plages alternées avec quelques pointes.

Mercredi 16 : VVF au gite de Run Vraz à Ménez Hom (207m)

Une étape de 22 km à l'intérieur de la presqu'ile de Crozon pour découvrir un port paisible à l'entrée du canal de Nantes à Brest et accéder au sommet du Finistère.

Jeudi 17: Gite du Run Vraz au centre le Stereden à Douarnenez (14m)

Une nouvelle étape longue de 28 km nous rejoignons le bord de mer à la pointe de Tal ar Grip pour regagner Douarnenez.

Vendredi 18: Du centre le Stereden au gite Communal de Beuzec Cap Sizum.(74m)

Une étape de 19 km pour parcourir différentes pointes, nous aurons sur notre droite toute la Baie de Douarnenez et tout le parcours que nous avons fait le long de la presqu'île sud de Crozon. Petite étape sportive !

Samedi 19 : du gite communal à la pointe du Van (61m)

Une étape longue de 25 km après plusieurs pointes nous arrivons à la Pointe du Van (61m) ensuite nous retournons au gite communal avec un bus.

Dimanche 20 : De la pointe du Van au gite Ti-Break à Plogoff(184m)

Une étape de 16 km, le car nous ramène à la Pointe du Van pour aller à la pointe du RAZ presque l'extrémité ouest de la France ! Ensuite nous nous rendons à notre gite de Lescoff en longeant la mer pour la dernière fois.

Lundi 21 : Retour avec le même bus et nous rejoignons Quimper pour rentrer sur Lyon.

/// Cotations

Cartographie : IGN : Top 25 0418 ET Presq'île de Crozon, 0518 0T Douanenez, 0419 ET Audierne Pointe du Raz-

Niveau : 2–3 Difficulté : 2

Durée : 10 jours de marche

Portage : votre sac à dos de la journée, le reste de vos bagages seront covoiturés.

Hébergements : Gites, Club, VVF,….

/// Equipement

Un sac de voyage si possible sans roulette pour transporter toutes vos affaires de rechange pour la semaine : il ne faut pas de valise. Un sac de rando pour la journée, vos chaussures de randonnée, des bâtons, une veste coupe-vent, une polaire, une cape de pluie, une casquette ou un chapeau, crème solaire, lunettes de soleil, du linge de rechange pour la semaine, un drap sac, une lampe frontale, vos affaires de toilette, une pharmacie personnelle. De plus, une boite étanche pour le pique-nique de midi, un gobelet, une gourde ou sac à eau au moins 2 litres.

/// Animateur GTA

Bernard DUBOUCH Téléphone : 06 25 90 73 40 mail :dubouch.bernard@neuf.fr

/// Tarif

Hébergement en pension complète du vendredi 11 au lundi 21 septembre : **560€**

Frais de transport par train au départ de Lyon **: estimés à 135 €** environ sur la base de 14 personnes en billet de groupe ; le montant à régler vous sera demandé lors de l'achat des billets.

Bulletin d'inscription

Séjour limité à 6 déficients visuels et 10 accompagnateurs : 16

Semaine GTA - Bretagne – Du vendredi 11 septembre au lundi 21 septembre 2020

Inscription pour : ..... personne(s)

Nom : ..... Prénom : .....

Nom : ..... Prénom : .....

Nom : ..... Prénom : .....

Contraintes alimentaires : .....

Inscription directement sur le nouveau site internet www.gtahandicalpes.fr avant le 30 avril 2020. (ou par mail uniquement en cas de difficulté à contact@gtahandicalpes.fr)

Bulletin d'inscription et règlement à retourner par courrier à :

Bernard DUBOUCH

26 rue Camille Roy

69007 LYON

Tarif hébergements : 560 € / personne (billet train aller-retour à régler ultérieurement).

Règlement (cocher l'option choisie) :

Règlement par chèques bancaires en 2 chèques établis à l'ordre de GTA HANDIC'ALPES :

- 1 chèque d'acompte de 170 € qui sera encaissé courant mai
- 1 chèque de solde de 390 € qui sera encaissé fin août

Règlement par virement :

- 1 virement d'acompte de 170 € à l'inscription
- 1 virement de solde de 390 € avant fin août

Si vous réglez par virements bancaires, merci de prévenir Bernard Dubouch par mail (dubouch.bernard@neuf.fr) en précisant le montant et l'objet (semaine GTA Bretagne)

Votre inscription sera validée à réception de votre règlement.