



Vitry sur Seine, le 24 janvier 2019

Commission "Sports"

Paimpol et l'île de Bréhat : Quatre jours de randonnée

du mardi 4 au vendredi 7 juin 2019



Randonnées avec un guide accompagnateur

Ces quatre jours de randonnée en étoile sont organisés en collaboration avec **Jean-Marc AUBRY**, guide de « FOEHN RANDO ».

Paimpol, avec ses jolies maisons de granit, ses chalutiers colorés et son air revigorant est un véritable concentré de Bretagne ! Port de plaisance territoire des légendaires pêcheurs d'Islande au 19^e siècle pour la pêche à la morue, la ville toute de pierre avec encore des maisons à pans de bois s'ouvre sur une foule de petites ruelles animées.

Un peu hors du centre-ville, l'abbaye maritime de Beauport mérite une longue visite. Construite au XII^e siècle, elle a été classée Monument Historique dès le XIX^e siècle

Un peu au large, l'île de Bréhat, l'île aux fleurs, vous ravira à tous les plans : beauté des paysages, sentiers pédestres qui longent la côte, superbes demeures en pierres entourées de jardins colorés, mimosas, figuiers, eucalyptus, agapanthes, hortensias, son microclimat. L'archipel de Bréhat est constitué de l'île principale et de 86 îlots et récifs voisins.

Lieu et durée du séjour

L'hébergement est un hôtel deux étoiles à Ploubazlanec en chambre double ou triple.

Quatre jours, du mardi 4 juin au lieu de rendez-vous avec le guide au vendredi 7 juin 2019 après la fin de la randonnée du jour (environ 16h30 / 17h00).

Accès :

- ◆ Par la route : Paimpol est à environ 495 km de Vitry sur Seine.
Nous organiserons le covoiturage pour ceux qui le souhaiteront.
- ◆ Par le train : Paimpol est joignable de Paris Montparnasse en environ 4 h en TGV puis TER avec un changement à Guingamp.

Rendez-vous

Le rendez-vous avec notre guide est à Paimpol le mardi 4 juin vers 10 h 00. Nous vous conseillons d'arriver à Paimpol la veille, le lundi 3 juin, mais il est possible d'arriver en voiture (en partant tôt) au lieu de rendez-vous le 4 juin avant 10 h.

Nous communiquerons aux inscrits les coordonnées de l'hôtel et le lieu et l'heure du rendez-vous

Adresse postale : ARPA – Vitry
Bâtiment C5 - 158 rue Julian GRIMAU
94400 Vitry sur Seine
Tél. : 01 43 91 90 06 (répondeur) - Courriel : arpa.vitry@orange.fr

Programme du séjour

- **Difficultés** : Les randonnées avec un maximum de sentiers côtiers sont accessibles à tous marcheurs un peu entraînés.
A titre indicatif, suivant la forme du groupe et les conditions météo, environ 5 à 7 h de marche par jour.

- **Itinéraires** : quatre jours de randonnées en étoile, côtières au maximum, avec en suppléments la vieille ville de Paimpol, l'abbaye maritime de Beauport, la cathédrale de Tréguier...



1^{er} jour : La pointe de l'Arcouest, tour de l'île de Bréhat, en bateau pour commencer puis à pied.

2^{ème} jour : Plourescan et la pointe du château

3^{ème} jour : Pointe de l'Arcouest et l'Abbaye de Beauport.

4^{ème} jour : Abbaye de Beauport et pointe de Minard

Durant ces quatre jours, notre guide nous parlera des sites, de la faune et de la flore spécifiques aux lieux traversés, s'occupera de nos petits ou plus gros bobos, en bref se mettra en quatre afin que nous gardions le meilleur souvenir possible du séjour.

Matériel

- Pour les randonnées : Chaussures de randonnée ou bonnes baskets, un sac à dos (pour vos affaires personnelles de la journée et le partage du pique-nique du déjeuner préparé par le guide), canif, gobelet et assiette, et, selon les conditions météo, vêtement de pluie et/ou coupe vent, pull ou polaire, gants, lunettes et crème solaire et chapeau ou bonnet, éventuellement jumelles, appareil photo, maillot de bain etc. Et... **de l'eau, en quantité suffisante !**
- Pour le soir : Changes, affaires de toilette, pharmacie personnelle (Élastoplast, si vous craignez les ampoules), etc.

Hébergement

- En demi-pension à l'hôtel deux étoiles : 3 nuits

Tarif (sur une base de 12 participants)

♦ Adhérent ARPA (à jour de sa cotisation 2019) : **440,00 €**

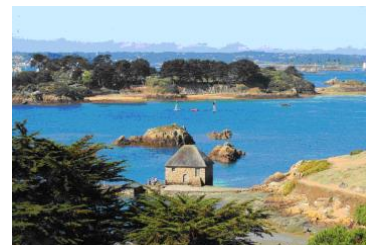
♦ Extérieur : **490,00 €**

Ce prix comprend :

L'hébergement, les repas et vivres de randonnées du mardi midi au vendredi midi inclus, le transport en bateau, les honoraires du guide accompagnateur, ainsi que l'assurance RC et recherche/secours.

Il ne comprend :

Ni l'assurance annulation *, ni le transport pour se rendre à Paimpol et en repartir ni les boissons en particulier celles prises durant les dîners.



DATE LIMITE D'INSCRIPTION : Vendredi 8 mars 2019

Si le nombre d'inscrits est inférieur à 10, la prestation sera annulée

Contacts

Françoise BELLOT : 06 45 89 29 04

Alain Juin : 06 25 05 51 71

*** De ce fait, toute annulation, sur présentation d'un certificat médical, n'entraînera qu'un remboursement partiel sur la base des frais non engagés, avec retenue de frais de dossier.**



**Association des Retraités
et Préretraités Sanofi-Aventis de Vitry**

Vitry sur Seine, le 24 janvier 2019

Commission "Sports"

Paimpol et l'île de Bréhat : Quatre jours de randonnée

du mardi 4 au vendredi 7 juin 2019

BULLETIN D'INSCRIPTION

Rappel : Le tarif ARPA ne peut être appliqué qu'aux personnes à jour de leur cotisation 2019.

Nom	Prénom	Adhérent ARPA	Extérieur

Bretagne Nord, autour de Paimpol et de l'île de Bréhat – 4 au 7 juin 2018			
Participants	Nombre	Prix unitaire	Total
Adhérents ARPA		440,00 €	
Extérieurs		490,00 €	
TOTAL *			

* Paiement par un chèque d'acompte de 200 € par personne à l'inscription ; le solde, dépendant du nombre d'inscrits, sera demandé fin avril 2019.

N° de téléphone portable :		Adresse courriel :	
N° du chèque d'acompte :		Nom de la banque :	
<u>(Les adhérents inscrivant des personnes extérieures doivent faire un chèque global à l'ordre de l'ARPA Vitry)</u>			
<input type="checkbox"/> Je souhaite arriver la veille		<input type="checkbox"/> J'arriverai le 1 ^{er} jour (4 juin)	
Seul·e, je partagerai la chambre		<input type="checkbox"/> Avec : _____	<input type="checkbox"/> Je ne sais pas **
<input type="checkbox"/> Je peux véhiculer ... personnes		<input type="checkbox"/> J'ai besoin d'être véhiculé(e)	

* Dans la mesure du possible, nous vous mettrons en relation avec les personnes dans votre situation.

Si le nombre d'inscrits est inférieur à 10, la prestation sera annulée

Adresse postale : ARPA – Vitry
Bâtiment C5 - 158 rue Julian GRIMAU
94400 Vitry sur Seine
Tél. : 01 43 91 90 06 (répondeur) - Courriel : arpa.vitry@orange.fr

Date limite d'inscription : vendredi 8 mars 2019