L'ÎLE DE GROIX EN RANDO
3 jours

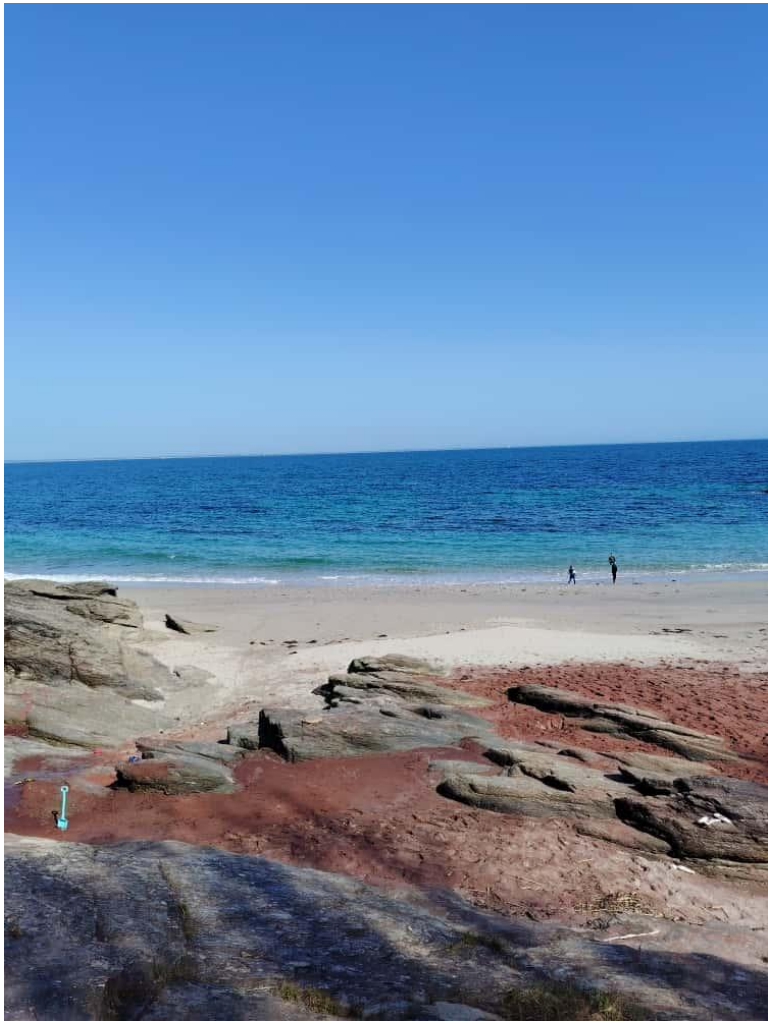
L’Ile de Groix en rando

Informations générales

- Lieu : Lorient (56)
- Point de rendez-vous et prise en charge : Lorient
- Lieu d’hébergement : gîte
- Niveau de difficulté : découverte ●○○
- Durée : 3 jours / 2 nuits

Descriptif

Vivez une aventure bretonne sur l'île de Groix, en petit groupe et accompagné d'une guide locale, et savourez de bons produits du terroir breton. Au programme : randonner sur les sentiers du littoral de l'île de Groix, traverser la rade de Lorient en bateau, découvrir la faune, la flore et la géologie sur des sites naturels comme la plage des Grands Sables, la pointe des Chats ou le trou de l’Enfer, randonner vers le magnifique phare de Pen Men, manger de bons repas bretons tous ensemble : galettes et crêpes, far breton, rillettes de poisson…



L'Ile de Groix en rando

Programme étape par étape

Jour 1 :

Rendez-vous à la gare maritime de Lorient, où nous retrouvons notre groupe et notre guide Agathe ! Il nous faut être 30min avant le départ du bateau au port. Cap vers l'île de Groix ! La traversée nous permet de découvrir la rade de Lorient et de profiter des embruns salés ! Nous arrivons au petit port de plaisance de Port Tudy, et nous partons à pied pour rejoindre notre hébergement : un gîte convivial dans le petit hameau de Port Lay.

Nous découvrons ensuite l'est de l'île, avec la fameuse plage convexe des Grands Sables, la pointe des Chats et son charmant petit phare, et la grande baie de Locmaria. Nous rentrons vers le centre de l'île pour découvrir le bourg de Groix. Nous irons ensuite diner dans une crêperie typique pour une soirée galette conviviale !

13 km 160m de dénivelé positif et négatif

L'Ile de Groix en rando

Programme étape par étape

Jour 2 :

Nous partons pour une belle journée de randonnée sur les sentiers de l'île, à la découverte de la côte sauvage et du côté grand large de l'île ! Le départ se fait dans les terres, nous traversons l'île en découvrant les hameaux et habitats traditionnels. Nous cheminons ensuite le long des criques sauvages jusqu'à rejoindre le phare de Pen Men à la pointe ouest de l'île. Nous profitons d'un magnifique spot en bord de mer pour une pause pique-nique à base de produits locaux. Le retour se fait par le sémaphore de Beg Melen puis le fort du Grognon jusqu'à revenir à Port Lay. On profite de la fin d'après-midi pour se détendre en admirant la vue dans le beau petit port de Port Lay où nous logeons, en allant boire un verre dans le bourg de Groix, ou en allant découvrir les boutiques d'artisanat local. La soirée se passe au gîte où notre guide nous concocte un repas à base de bons produits bretons ! 16km de marche, 250m de D+ et D-

Programme étape par étape

Jour 3 :

Nous profitons de la dernière journée pour découvrir le sud de l'île : du trou de l'Enfer à la baie de Locmaria pour boucler la boucle du tour de l'île !

Après un déjeuner tous ensemble au gîte nous préparons nos affaires pour rejoindre Port Tudy et nous reprenons le bateau en milieu d'après-midi en direction de Lorient.

Nous reprenons pied sur le continent et nous séparons après cette parenthèse iodée aux alentours de 17h.

10 km 130 m de D+ et D-

L’Ile de Groix en rando

Votre guide

Agathe

Née au pays des phares et du beurre salé, je découvre enfant avec émerveillement en randonnée les montagnes des Alpes en vacances avec mes parents ! Puis c'est avec les copains que se poursuivent les aventures et les découvertes : en vélo en Europe, en canoë en Laponie, en ski de randonnée en Norvège… Aujourd'hui accompagnatrice en montagne, je vous emmène découvrir avec moi mes coins préférés, des sauvages côtes bretonnes aux sommets alpins !

L'Ile de Groix en rando

Liste du matériel

Un sac à dos de randonnée comprenant :

Pour la journée :

- ❑ Une veste imperméable (équivalent goretex)
- ❑ Un haut à manches longues chaud type polaire
- ❑ Une couverture de survie, un sifflet
- ❑ Une trousse à pharmacie individuelle *
- ❑ Une casquette ou bandeau
- ❑ Des lunettes de soleil
- ❑ Des barres de céréales
- ❑ Un sachet plastique pour les déchets
- ❑ Du papier toilette biodégradable
- ❑ Une réserve d'eau de 1,5l minimum
- ❑ Une bande élastique de strapping
- ❑ De l'argent liquide
- ❑ Ses papiers d'identité et attestation d'assurance

Pour le soir

- ❑ Un drap de soie ou sac de couchage (draps non fournis au gîte)
- ❑ T-shirts et un pantalon de rechange
- ❑ Une mini-trousse de toilette personnelle avec mini brosse à dent + serviette microfibre
- ❑ Une doudoune
- ❑ Des sous vêtements de rechange
- ❑ Boules Quies ou bouchons d'oreilles

A prévoir sur soi :

- ❑ Un short ou pantalon de randonnée
- ❑ Un t-shirt à manches courtes
- ❑ Une paire de chaussettes technique
- ❑ Des chaussures de randonnée déjà portées

Matériel complémentaire conseillé :

- ❑ Une paire de bâtons (attention embouts obligatoires en bretagne sur les sentiers côtiers pour éviter l' érosion)
- ❑ Un appareil photo
- ❑ Une poche à eau de rechange
- ❑ Une paire de lacets de rechanges
- ❑ Un couteau de poche

* Pharmacie individuelle

- ❑ Crème anti frottements
- ❑ crème solaire
- ❑ Pansements double peaux
- ❑ Bande élastique
- ❑ Paracétamol
- ❑ Anti-diarrhéique
- ❑ Antiseptique
- ❑ Médicaments personnels

L'Ile de Groix en rando

Niveaux de difficultés

Chez 5ème Élément, nous croyons qu'il existe mille façons de se déplacer à pied : à votre rythme, selon vos envies et votre énergie du moment. Nos randonnées sont classées en trois niveaux de difficulté pour vous aider à choisir le séjour qui vous correspond le mieux.

Niveau 1 – Découverte ● ○ ○

Pour qui ? Vous souhaitez prendre le temps, marcher en pleine nature, sans contraintes, en famille ou entre amis.

Ce que vous vivrez

- 2 à 4 heures de marche par jour
- Moins de 400 m de dénivelé positif Sentiers bien tracés, relief modéré, ambiance relax
- Un rythme doux qui permet de profiter des pauses, des paysages, de l'environnement

Pourquoi choisir ce niveau ?
Parce que l'aventure ne se mesure pas toujours en effort : c'est un moment à taille humaine, hors des sentiers battus, l'esprit libre.

Conseillé si : c'est votre première randonnée, ou vous souhaitez combiner marche, détente et découverte.

Niveau 2 – Aventure ● ● ○

Pour qui ? Vous êtes marcheur, souhaitez allier effort raisonnable et immersion.

Ce que vous vivrez :

- 4 à 6 heures de marche par jour
- Dénivelé : environ 400 à 800 m
- Chemins variés, quelques passages plus soutenus, mais accessibles
- Possibilité d'être itinérant ou avec hébergement fixe, nature pleinement ressentie

Pourquoi choisir ce niveau ?
Ce niveau vous donne le goût de l'aventure, sans que ce soit un exploit sportif. Vous êtes en mouvement, vous explorez.

Conseillé si : vous êtes en bonne condition, pratiquez un sport régulièrement, aimez le plein air, et souhaitez un peu de défi.

Niveau 3 – Confirmé ● ● ●

Pour qui ? Vous êtes expérimenté, en recherche de nature plus engagée.

Ce que vous vivrez :

- 6 à 8 (voire +) heures de marche par jour
- Dénivelé positif : plus de 800 m
- Terrain plus montagneux, possibilité de passages techniques, altitude ou zones reculées
- Une vraie immersion, un rythme affirmé, un sentiment d'aventure forte

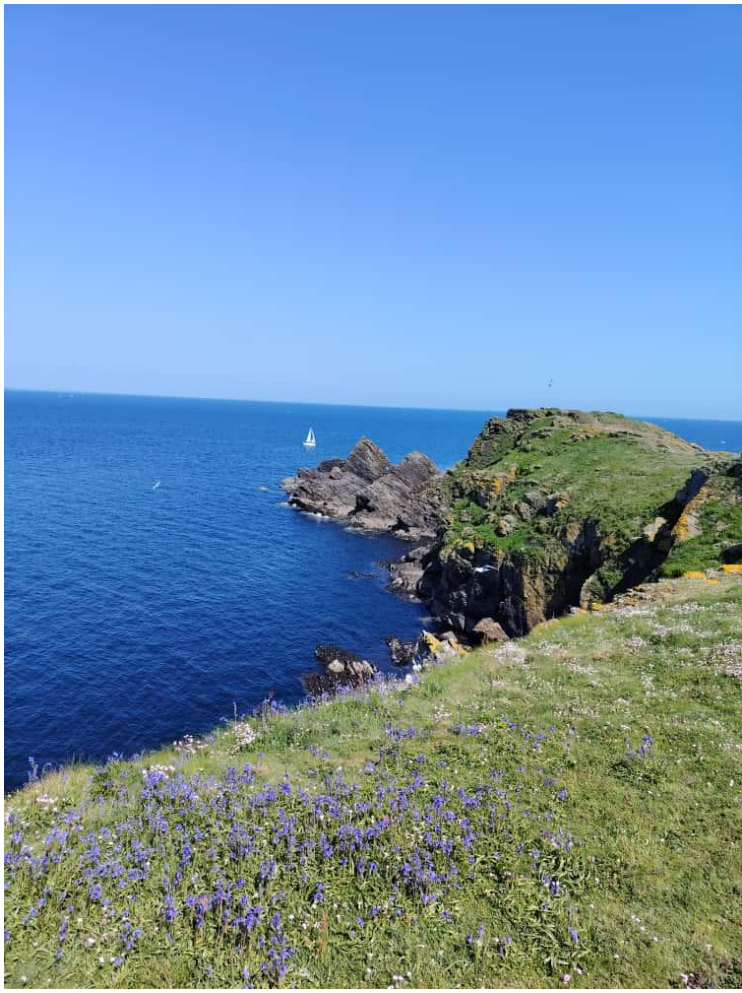
Pourquoi choisir ce niveau ?
Parce que vous êtes sportif, avez le goût de l'effort et voulez sortir des sentiers classiques avec un accompagnement professionnel.

Conseillé si : vous êtes bien entraîné, prêt à marcher plusieurs heures, à porter vos affaires si nécessaire, et à savourer le chemin.

L'Ile de Groix en rando

Ce qu'il faut savoir

- **Hébergements :** Nuits en gîte. Les sanitaires et les dortoirs sont partagés sont communs et les chambres.
- **Repas :** Les petits déjeuners et les repas du soir seront pris au gîte. Les déjeuners seront pris sous forme de pique-niques à emporter dans le sac. N'oubliez pas de prévoir vos propres barres énergétiques et ravitaillements pour le reste de la journée.
- **Eau :** L'eau potable est accessible dans les villages. Toutefois, les temps de parcours peuvent être longs entre les points d'eau. Il faut donc prévoir au minimum 1,5L dans son sac à dos (poche à eau, gourdes ou bouteilles).
- **Temps de parcours :** Les temps indiqués sont donnés à titre indicatif. Ils peuvent varier en fonction de la nature du terrain le jour J (terrain sec vs pluie, neige) et du niveau du groupe. Certains aléas peuvent également impacter les temps de parcours (« coups de moins bien », blessures …)
- **Nature du terrain :** Le terrain est varié, sans difficultés techniques particulières..



Ce qu'il faut savoir

- **Niveau requis :** Sur l'ensemble des séjours, l'accompagnateur se réserve le droit de stopper un participant si son niveau physique et/ou technique n'est pas suffisant, pour des raisons de sécurité. Dans ce cas, nous ferons le nécessaire pour organiser le rapatriement et ce, sans dédommagement de notre part (cf CGV). Il revient au participant de bien appréhender son niveau au regard de la grille de niveaux exigés et de signer le formulaire d'inscription en connaissance de cause (cf page GRILLE DE NIVEAUX).
- **Rapatriements :** Tout transfert individuel en cas de blessure, maladie ou état de forme insuffisant est à la charge du participant. Il convient donc d'être assuré à titre individuel pour le rapatriement. Toutefois, en cas de problème d'un des participants et dans la mesure du possible, nous ferons le nécessaire pour organiser le rapatriement de celui-ci, à sa propre charge.
- **Assurances :** Vous devez être assurés à titre personnel pour la durée du séjour : responsabilité civile, frais médicaux, rapatriement, frais de secours et recherches. En cas de besoin, nous pouvons vous proposer une solution d'assurance, n'hésitez pas vous rapprocher de nous. L'assurance annulation est fortement conseillée. Pour cela, n'hésitez pas à vous rapprocher de votre assurance ou de vérifier les risques couverts en cas de paiement par carte bancaire (visa, mastercard…).

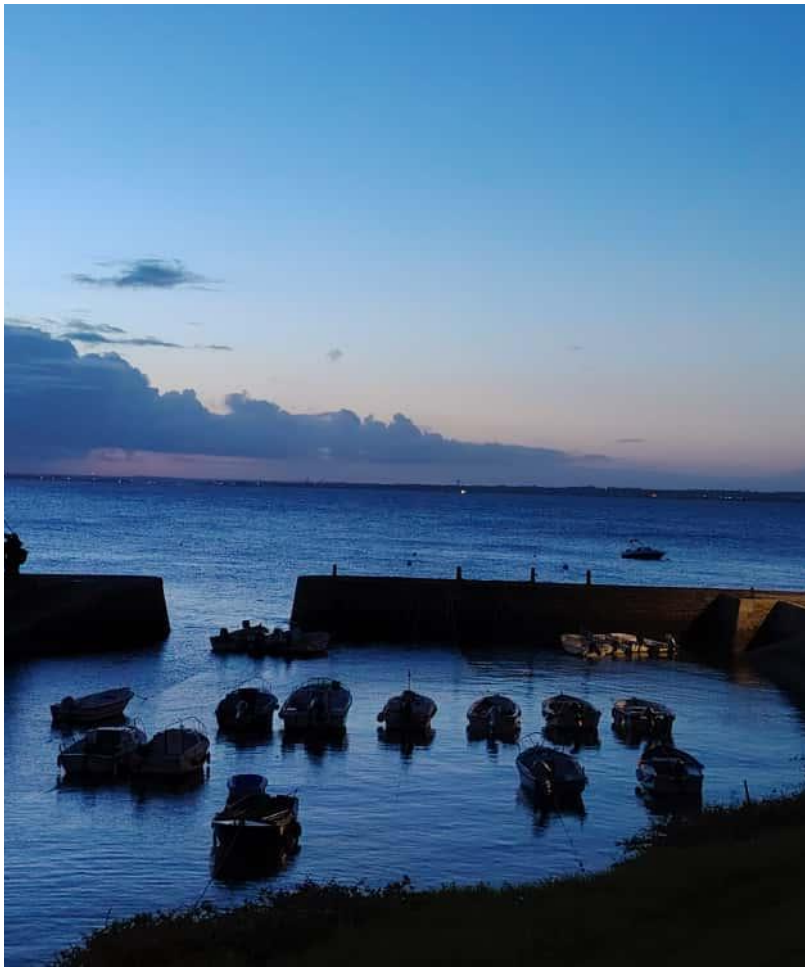
L'Ile de Groix en rando

Le tarif inclut

- L'hébergement en gîte en chambres partagées et sanitaires communs
- La ½ pension (dîner + petit déjeuner)
- Les repas du midi sous forme de pique-niques sauf le 1er jour
- L'encadrement par une professionnelle de la randonnée
- Le transfert aller/ retour en bateau pour se rendre sur l'île de Groix

Le tarif n'inclut pas

- Les assurances individuelles
- Les compléments alimentaires (barres boissons énergétiques)
- Les dépenses personnelles
- Les boissons pendant les repas
- Les transferts individuels en cas d'interruption de la sortie ou du séjour
- Le pique nique du premier jour.



Contact et informations

Caroline FRESLON

Adresse email : caroline.freslon@5eme-element.fr

Contact tel : +33 (0)6 62 79 97 08

Adresse postale :

5eme ELEMENT, Caroline FRESLON

454 route d'Orsin

74170 SAINT GERVAIS LES BAINS