



Belle-Île-en-Mai

Du 21/05/2021 au 24/05/2021

Organisateur(s) : Maria Dolores Real, Jean Louis Mazaud. Contact via le kifaikoi sur le site du Club [Prénom Nom encadrant]	Niveau : M
Avec accord : Non	En étoile
Effectif maximum : 10, organisateurs compris	Gîte d'étape

Une randonnée en étoile pour découvrir ou redécouvrir cette perle bretonne aux multiples paysages.

Sur la côte nord, plus abritée, se trouvent les deux principaux ports que sont Le Palais et Sauzon. La côte Sud, exposée au vent du large, est plus sauvage.

Entre terre et mer, nous suivrons, tantôt le sentier côtier du GR340, tantôt les sentiers de campagne, à travers landes d'ajoncs et vallons verdoyants, vers les petits villages typiques de l'intérieur.

Longue de 17 km, large de 9 km, d'un périmètre avoisinant les 80 km, nous ne pourrons pas en faire le tour complet, d'autant plus que les bus locaux ne circulent pas en raison du covid. Et même si le niveau est moyen, le relief de Belle-Île comporte des côtes raides dont le cumul peut rendre les étapes fatigantes.

Niveau et esprit

Moyen (voir définition sur le site du CAF-IDF). Pour randonneurs habitués à randonner sur des étapes de 5 à 6 heures de marche par jour sur des sentiers qui montent et qui descendent sans cesse. Randonnée accessible à des débutants confirmés.

Tout(e) participant(e) présentant des symptômes de la covid se verra refuser l'accès à la sortie.

Vous devrez respecter la réglementation en vigueur concernant la pandémie et être équipé de masque et de gel. Les deux sous-groupes marcheront séparés par une distance de 100 mètres.

Participation aux frais

180,00 euros à régler lors de l'inscription.

Incluant : les 3 nuitées en gîte, les petits déjeuners et les dîners préparés par nous-mêmes pour les 3 jours, la contribution aux frais de fonctionnement du CAF IDF et aux frais des organisateurs (carte, transport, autres frais), **le bus d'Auray à Quiberon aller-retour, et le bateau de Quiberon au Palais aller-retour.**

N'incluant pas : le transport depuis Paris aller-retour qui reste à la charge de chacun, les repas de midi pris en pique-nique, les en-cas et les boissons.

Transport

Chacun s'occupe de ses billets de train.

Horaires SNCF

Aller : Vendredi 21 Mai. Départ : TGV Inoui n° 8707 à 8h49 de la gare de Paris Montparnasse pour AURAY (arrivée à 11h42, correspondance). Départ en car d'Auray à 12h pour QUIBERON. Arrivée à 13h15 à QUIBERON. Bateau à 14h15 pour LE PALAIS (Belle-Île-en-Mer). Arrivée à 15h00.

Retour : Lundi 24 Mai. Départ : à 14h15 en bateau pour Quiberon. Car pour Auray à 16h30. Départ d'Auray à 18h13 pour Paris TGV Inoui n° 8734. Arrivée à 21h07 à Paris Montparnasse.

RDV Vendredi 21 mai à 11h42 à AURAY à l'arrivée du train en provenance de Paris Montparnasse.

Si vous arrivez avant à Belle-Île, ou si vous décidez de prolonger votre séjour, il faut nous prévenir car nous réservons les billets de bus et de bateau de l'aller et du retour pour tout le monde.

Hébergement et repas

Prévoyez impérativement votre pique-nique du vendredi midi. Pour les autres pique-niques, possibilité de ravitailler à Bangor (Proxi).

Hébergement au **gîte d'étape de BANGOR**. Chambres de deux lits individuels, superposés.

Les draps et les couvertures sont fournis mais pas le linge de toilette.

Le gîte ne fournissant pas les repas, il nous faudra préparer nous-mêmes notre dîner. Il y a une épicerie à Bangor (à 50 mètres du gîte) où nous pourrons faire nos courses. Il y a aussi une crêperie mais à l'heure où nous rédigeons ce programme nous ignorons si elle pourra nous accueillir et/ou nous préparer à dîner.

Les repas du soir seront pris dans une salle dans le respect des gestes barrières.

En vous inscrivant à cette sortie, vous vous engagez à participer à l'élaboration des repas.

Programme

J1. Vendredi 21 Mai. 15 km +250 m -200 m, environ 4 h de marche effective. Du Palais à Bangor. Nous porterons toutes nos affaires !

A la descente du bateau, nous serons accueillis au Palais par l'imposante citadelle qui domine le port (et ses fortifications revues par Vauban). Puis nous mettrons le cap au sud est. Nous longerons la mer par le sentier côtier du GR340 jusqu'à la pointe du Gros Rocher. Nous nous rendrons ensuite à Bangor à travers l'île.

J2. Samedi 22 Mai : 19 km +370 m -370 m, environ 5 h de marche effective.

Boucle de Bangor à Bangor. Sans portage. Cap au sud puis à l'ouest. Kerguelen, Port Goulphar, Aiguilles de Port Coton, Pointe du Grand Guet, Donnant, Bangor.

J3. Dimanche 23 Mai : 26 km + 700 m – 700 m, environ 7 h de marche effective.

Boucle de Bangor à Bangor. Sans portage. Cap au sud puis à l'est (par le sentier côtier du GR340). Plage d'Herlin, pointe St Marc, pointe de Pouldon, pointe du Skeul, Locmaria. Retour à Bangor par l'intérieur.

J4. Lundi 24 Mai : 13,5 km + 270 m – 320 m, environ 3h30 de marche effective.

De Bangor au Palais. Nous porterons toutes nos affaires !

Cap au nord, puis à l'est (par le sentier côtier du GR340). Port Jean, Pointe de Taillefer, Citadelle, Le Palais.

Ce programme indicatif n'est pas contractuel. Les organisateurs se réservent le droit de le modifier à tout moment, notamment en fonction des conditions du terrain, d'obstacles imprévus, des transports, du groupe, de la météo et pour toute raison de sécurité. Les participants doivent avoir le niveau physique et technique demandé ainsi que l'entraînement correspondant.

Équipement.

Papiers:

- Carte CAF, carte d'identité
- Carte bancaire ou espèces

Marche et portage :

- Chaussures de moyenne montagne avec une bonne accroche.
- Bâtons recommandés.
- Sac à dos de 30 à 40 litres.
- Poche à eau à tuyau de 2 litres.
- Maillot de bain

Alimentation :

- Un pique-nique, eau pour la première journée.

Pluie ou froid :

- Polaire, coupe-vent imperméable et respirant.
- Sur-pantalon de pluie, guêtres "stop tout".
- Housse de pluie du sac à dos.
- Bonnet, gants, tour du cou ou écharpe.

Sécurité :

- Pharmacie personnelle.
- Téléphone mobile et chargeur.
- Chapeau, lunettes de soleil.
- Sifflet.
- Lampe frontale.
- Masques et gel hydro-alcoolique
- Attestations pour le transport

Nuitées :

- Les draps (en coton) sont fournis
- Bouchons d'oreille
- Chaussons d'intérieur

Inscription

Sauf mention contraire sur la page de la sortie, la demande d'inscription est possible dès maintenant en ligne ou auprès du secrétariat. Elle ne sera effective qu'après réception de votre règlement ou paiement en ligne.

Les places seront attribuées à partir du **vendredi 23 avril 2021** selon les [règles de priorité](#) du club.

Vous pouvez vous faire remplacer ou annuler votre inscription à tout moment avant le début de la sortie, moyennant les frais spécifiés dans les [conditions d'annulation et de remboursement](#). A plus de 30 jours du départ, vous pouvez en outre souscrire une assurance annulation pour couvrir ces frais, à l'exclusion d'une franchise et du montant de cette assurance.

Carte IGN 0822 OT (Belle-Île-en-Mer)