

Informations pour votre séjour ou déplacement (covoiturage, train), joindre :

Christine CORNILLIAT : 04 78 01 67 20 ou 06 20 12 01 74

christine.cornilliat@laposte.net

Encadrement : Stéphane BRANGOLEAU (06 09 40 88 43, à ne joindre qu'en cas d'extrême nécessité).

Matériel à emporter (10 kg maximum)

Couchage : duvet de type montagne (classé « confort » jusqu'à 0°), matelas de camping, couverture de survie, lampe de poche...

Bagages et matériel de randonnée :

- ✓ Pour tous : grand sac (type sac de sport mais pas de valise) gourde, grand sac plastique.
- ✓ Pour les passagers en joëlette, pas besoin de petit sac à dos (affaires de la journée), des sacoches sont à disposition sur la joëlette.
- ✓ Pour les accompagnateurs : chaussures de randonnée indispensables (à ne pas confondre avec des « baskets »), petite tente de randonnée (individuelle déconseillée), sac à dos 40 à 50 l (pour porter les affaires du bivouac), gants type cycliste facultatifs.

Protection contre * le froid: ensemble chaud (haut et bas), gants, bonnet, chaussettes chaudes, vêtements polaires si possible.

* **la pluie et le vent** : cape de pluie, coupe-vent...

* **le soleil** : lunettes, chapeau, crème solaire, stick pour lèvres...

Et puis : médicaments personnels, instruments de musique, carnets de chants, jeux de société, tout ce qui peut servir à l'animation des soirées...

Pour les passagers en joëlette : prenez un fauteuil manuel (non électrique).

Vous pouvez, si vous le souhaitez, emporter un casque type cycliste. Ne pas oublier **bassin ou urinal** si vous en avez besoin (surtout pour la nuit).

Matériel collectif fourni

Joëlettes, 2 grandes tentes, matériel de cuisine et couverts complets, pharmacie de premiers secours, abri et chaise WC, véhicule pour le transport des bagages d'une étape à l'autre.

Handi Cap Evasion
32 chemin de la Creuzette 69270 Fontaines sur Saône
<http://www.hce.asso.fr>
✉ hce@free.fr



3^{ème} étape

Des Abers à Batz

Découvrir cette belle nature du Sud au Nord de la Bretagne avec des équipes qui se passent le relais d'étape en étape, tel est ce beau projet du Grand Tour de la Bretagne 2010 et 2011. La Bretagne, terre de richesses à la lumière inoubliable et aux humeurs climatiques qui font son charme, elle fascine tous les hommes qui la randonnent.

Cette randonnée pédestre itinérante nous fera découvrir la diversité des paysages de la région des Abers. Notre nomadisme nous mènera de sentiers d'embouchures de rivières, aux sentiers côtiers de granit rose et aux dunes de sable blanc.

Nous nous initierons à l'ambiance bretonne par des parcours plutôt roulant sur des chemins campagnards, pour ensuite rejoindre les sentiers côtiers et découvrir les plages de sable fin nettoyées par le flux et reflux des vagues au gré des marées. Nous prendrons l'océan par bateau pour randonner sur l'île de Batz, l'île aux mille et une couleurs.

Du 26 juin au 06 juillet 2011

GTB 3 : Des Abers à Batz

➤ Rendez-vous

Début du séjour :

Le dimanche 26 juin 2011 à 16 h au gîte d'étape du Manoir de Trouzilit commune de Tréglonou. (Tel : 02 98 04 01 20)

Fin du séjour :

Le mercredi 6 juillet 2011 à 10 h au Château de Lannigou

➤ Localisation : Bretagne, département du Finistère (29)

➤ Accès :

En voiture : Au nord de Brest, direction Lannilis puis prendre la D 13. A Tariec, suivre l'Aber Benoit par la D 59. Après Tréglonou, suivre la D 28. 1km plus loin, à droite, se trouve le Manoir de Trouzilit. avec son gîte d'étape.

En train : Ramassage collectif (pour ceux qui le demandent), le dimanche 26 juin, à partir de 16 h, en gare SNCF de Brest. Retour en gare SNCF de Morlaix, le mercredi 6 juillet à partir de 10h.

➤ Descriptif du séjour

Séjour itinérant avec 2 petits transferts véhicule

Hébergement en gîte, camping aménagé et sauvage et château

Difficultés :

Personnes handicapées : caractère itinérant.

Accompagnateurs : bonne condition physique

➤ Tarifs

Participants	Tarifs
Personne handicapée en Joëlette (PJ)	400 €
Personne Handicapée Marchant (HM)	200 €
Accompagnateur Actif (AA)	80 €
Simple Accompagnant	200 €

L'adhésion à l'association (obligatoire) et l'inscription au séjour, doivent être réglées par **chèques distincts**. Les tarifs d'inscription sont tout compris, hormis le voyage jusqu'au départ du séjour.

Pour tous les participants, **la totalité du montant** doit être réglée **lors de l'inscription** (possibilité d'envoyer des chèques à encaissements différés dont la date doit être indiquée au dos de chaque chèque).

➤ Programme :

1^{er} jour : Accueil des randonneurs à partir de 16h, puis installation dans le gîte d'étape du Manoir de Trouzilit.

2^{er} jour : Matinée d'initiation suivie d'une belle rando pour se mettre dans le bain breton, forêt, chemin côtier, nuitée en camping sauvage chez l'habitante.

3^{ème} jour : Une belle journée s'offre à nous, une splendide remontée du chenal de l'Aber-Wrac'h, suivie de sentiers variés qui nous mèneront au camping de « la Grève blanche » de Plouguerneau.

4^{ème} jour : Une longue randonnée côtière nous offrira des paysages de rêves, de magnifiques petites criques ou des blocs de granit roses agrémentent les lumières éclatantes. Camping « Neiz Vran » de Kerlouan.

5^{ème} jour : Nous profiterons de la matinée pour faire un petit transfert en véhicule, une visite du musée de la dune, avant de finir par une randonnée sablonneuse pour rejoindre le camping de « la Baie Kernic » de Plouescat..

6^{ème} jour : De Plouescat à Moguériec, nous randonnerons sur le sentier côtier pour découvrir les plages et les grèves. Camping « Ar Roc'h » de Sibiril.

7^{ème} jour : Moguériec - Roscoff : une étape roulante empruntant quelques terres marécageuses pour nous diriger vers la pointe pour des histoires d'oignons. Nuit au camping « des quatre saisons » de Roscoff.

8^{ème} jour : Le bateau... et oui c'est parti pour une croisière en direction de l'île de Batz pour une randonnée à la journée. Le soir, retour sur le continent.

9^{ème} jour : Petit transfert matinal à la pointe de Pen-al-Lann au sud de Carantec. Nous longerons la Baie de Morlaix pour finir le séjour au Château de Lannigou en camping sauvage « 4 étoiles » !

10^{ème} jour : Randonnée aux alentours du Château et de Taulé. Accueil du GTB 4 pour une soirée commune entre les 2 équipes avec passage de relais.

11^{ème} jour : Séparation des joyeuses troupes dans la matinée