

# SEJOUR RANDONNEURS – AVRIL 2023



**Du 22 AU 29 AVRIL 2023**

**« COMME UN AIR DE PRINTEMPS  
AU VAL-ANDRE »**

Toute l'équipe de Château Tanguy vous accueille pour un nouveau séjour sportif et convivial. Le printemps est une période propice à de belles et nombreuses découvertes en Bretagne ! Vous profitez d'une escapade à Bréhat surnommée l'île aux fleurs qui bénéficie d'une jolie douceur tout au long de l'année grâce à un microclimat remarquable ! D'autres étapes sont programmées au fil des sentiers de Pléneuf Val-André, à Lamballe en passant par le Cap Fréhel.

## **PROGRAMME :**

- Samedi 22/04** Trajet - arrivée vers 18h00 – apéritif d'accueil
- Dimanche 23/04** **Matin** : mise en jambe –Château Tanguy au golf de Pléneuf (boucle de 7 km – facile/moyen)  
**Après-midi** : St Maurice à Jospinet (par le GR ou par la plage – découverte de la mytiliculture)
- Lundi 24/04** **Matin** : De l'Anse du Croc au Cap Fréhel (6,5 km – facile/moyen)  
*Pique nique*  
**Après-midi** : Cap Fréhel au port de Saint Géran en passant par Fort Lalatte (7,5 km – moyen/difficile)
- Mardi 25/04** **Matin** : randonnée des 10 000 pas à Pléneuf Val-André (boucle avec un passage au marché de Pléneuf) (6 km – facile)  
**Après-midi** : Dahouët vers le Cotentin (5,7 km – moyen)
- Mercredi 26/04** **Journée** à Bréhat avec le tour de l'île en bateau puis randonnée autour de l'île (6 à 13 km facile à moyen)  
*Pique nique*
- Jeudi 27/04** **Matin** : de la pointe du Roselier à Plérin (St Laurent de la mer) (6,5km – facile)  
*Déjeuner au restaurant*  
**Après-midi** : du port du Légué aux grèves de Langueux (6 km – moyen)  
**Soirée** : repas fruits de mer
- Vendredi 28/04** **Matin** : parcours des landes de la Poterie au centre historique de Lamballe (château de Moglais – collégiale – église St Jean et Haras)  
**Après-midi** : sortie en mer avec les bateaux du centre afin de découvrir de la mer les environs de Pléneuf Val André
- Samedi 29/04** Départ du centre vers 8h00

*Le programme et les distances sont donnés à titre indicatif et correspondent généralement aux parcours les plus longs. Les parcours pourront être modifiés et adaptés si besoin aux groupes. Pour l'ensemble des randonnées, il sera proposé, en fonction du nombre de participants, deux niveaux : le premier pour ceux qui ont l'habitude de randonner et le second pour ceux qui souhaitent réaliser des parcours plus tranquillement (balades). Libre à chacun de changer de groupe et de choisir son programme ! Les rythmes lors des parcours seront adaptés à chaque groupe afin que chacun puisse y évoluer sereinement. Les circuits seront majoritairement réalisés sur le GR 34 (sentier des douaniers) ou à proximité du bord de mer.*