



Rand'Active

Traversée de la baie du Mont-Saint-Michel

<https://www.etoiledelamer.org/fr/>

Ouvert aux adhérents de l'Association "les randonneurs de Sainte-Geneviève-des-bois" et **réservé aux bons marcheurs** du **mardi 21 avril** (déjeuner) au **jeudi 23 avril 2020** (déjeuner).

Face à la Baie du Mont Saint Michel, le centre «l'Étoile de la Mer» est situé à Saint-Jean-le-Thomas, petit village jouissant d'un micro climat qui lui vaut le surnom de « Petit Nice ». Située à 15 minutes du Bec d'Andaine (point de départ des traversées de la baie du Mont- Saint-Michel), « l'Étoile de la mer » est une maison d'accueil avec service de restauration simple et familiale, de 112 lits, 39 chambres, elles sont toutes équipées de douche et sanitaires.

Sur la base de 24 participants le montant de ce séjour est d'**environ 172 €** par personne, assurance annulation comprise.

Les déplacements se feront en voiture personnelle et en covoiturage.

ATTENTION : Les 2 premiers chèques d'acomptes d'un montant de **60 €** et datés du jour de l'inscription seront à donner en une seule fois à l'ordre du "Club des randonneurs de Sainte-Geneviève-des-Bois", ils ne seront remis en banque qu'aux dates indiquées :

- **31 juillet 2019**
- **15 novembre 2019**
- **solde le 1^{er} mars 2020 (il vous sera précisé ultérieurement).**

Les pré-inscriptions sont ouvertes à compter du **10/05/2019** par mail ou par téléphone, si vous êtes intéressé(e) , adressez votre inscription **dans les meilleurs délais** à :

Gérard Delahaie
100 rue Danielle Casanova - 91700 Sainte-Geneviève-des-bois
06 03 89 31 16
gdelahaie@gmail.com

Programme du mini-séjour

Jour 1
12h30- Déjeuner et installation au centre de vacances «l'Étoile de la Mer» à Saint-Jean le Thomas
Randonnée libre l'après-midi
Dîner au centre de vacances «l'Étoile de la Mer»

Jour 2
Petit-déjeuner au centre de vacances «l'Étoile de la Mer»
Traversée de la Baie du Mont Saint-Michel.
Activité ludique accompagnée. Les traversées de la baie perpétuent la tradition des pèlerinages issue du Moyen-âge.
Traversée découverte commentée sur des thèmes variés : flore, faune, histoire de Tombelaine, pèlerinages, activités traditionnelles, légendes, principes des marées et questions diverses...

Aller-retour à pied ; durée : 6h ; distance : 13km.

L'horaire de la traversée sera précisé ultérieurement en fonction du calendrier des marées 2020 (non connue à ce jour) et pourra être revu en fonction de la météo.

Recommandations pour la traversée de la baie :

La traversée s'effectue pieds nus et jambes nues : short.

Prévoir d'être bien couvert sur le haut du corps : coupe-vent imperméable, polaire.

Renseignez-vous auprès de votre guide quelques jours avant votre sortie pour connaître les conditions météorologiques.

Prévoir une bouteille d'eau et des petites choses à grignoter.

Protégez-vous du soleil : lunettes, chapeau, crème solaire.

Prévoir une serviette de toilette pour sécher les pieds au retour et une paire de chaussures légères (tongs, sandales).

Un éventuel change peut être prévu (à laisser dans la voiture).

Jour 3

Petit-déjeuner au centre de vacances « l'Étoile de la Mer », randonnée libre le matin **et/ou** l'après-midi, déjeuner au centre de vacances «l'Étoile de la Mer»

Options supplémentaires :

-Visite guidée du village et de l'abbaye du Mont Saint-Michel (2 à 3h de visite)

Bien amicalement

Chantal et Gérard