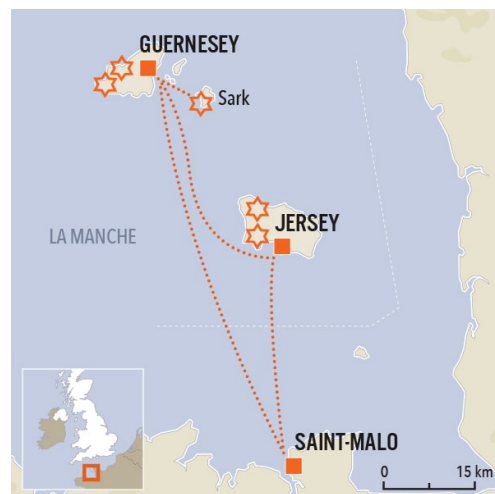


## Iles Anglo-Normandes - Escapade à vélo

7 jours / 6 nuits - Niveau Modéré



## VOTRE VOYAGE EN LIBERTÉ

Au large des côtes françaises, quelques bouts d'îles au climat privilégié, écrins de verdure bercés par le souffle de l'océan.

Jersey est un véritable jardin fleuri bordé d'immenses plages de sable fin, de hautes falaises et de baies intimes.

- le nord : côte rocheuse ponctuée de petits ports : Grève de Lecq, Bonne Nuit Bay, Bouley Bay.
- l'ouest : baie de Saint-Ouen (6 km de long). En arrière de plage, vaste cordon dunaire et zone marécageuse protégée.
- les fortifications côtières : Elisabeth Castle, ruines du château de Grosnez, tours de défense, blockhaus...
- les vestiges mégalithiques : menhirs, dolmens, allées couvertes.
- l'intérieur des terres : vaste plateau verdoyant creusé de pittoresques vallées boisées et de pâturages.

Guernesey est un havre de paix dont les sentiers sinueux dévoilent des panoramas de bout du monde.

- Saint Peter Port, belle ville portuaire
- la côte sud : les falaises de granit, les plages de sable rose et les criques
- les fortifications côtières
- les serres de culture de tomates, de kiwis et de fleurs.

Sark, hors du temps, île sauvage avec sa côte déchiquetée à l'extrême, dessine des anses, des caps et des petites plages.

- 5 km<sup>2</sup>. 54 km de côtes sauvage et découpée. La Coupée, isthme naturel haut de 80 m relie Little Sark.
- Les pâturages et la lande autour du village La Collinette.
- La flore est omniprésente (1 500 variétés de fleurs!) : flore sauvage en bord de mer, espèces rares, plantes ornementales... Ajoncs d'Europe, Panicaut maritime, Queue de lièvre, Pensée des champs, Vipérine pourpre, Lis de Jersey, orchis à fleurs lâches...

## Vous apprécierez

- Découverte inédite de ces trois îles
- Voitures interdites à Sark
- Un vélo de type VTC ou électrique à votre disposition

## Programme

JOUR 1 : SAINT-MALO - JERSEY : CÔTE EST DE JERSEY

Rendez-vous à Saint-Malo à la gare maritime du Naye au comptoir Condor Ferries. Embarquement pour Jersey (horaire à vérifier sur votre feuille de route). Transfert à l'hôtel (pour 3 nuits).

Boucle à partir de Saint-Héliier vers Victoria puis la côte est de l'île : Saint Catherine's Bay, port de Gorey surplombé par le château de Mont-Orgueil, Royal Bay of Grouville et la Rocque.

Distance parcourue : 32.5 km - Heure d'activité : 3.5 h environ - Dénivelé positif : 370 m - Dénivelé négatif : 370 m

Type de transfert : Environ 1 h 30

Hébergement / repas : Nuit + petit-déjeuner en hôtel

#### JOUR 2 : JERSEY : CÔTE NORD

Depuis Saint-Héliier, escapade à l'intérieur des terres vers la côte septentrionale : plage de Grève de Lecq, pointe de Sorel, village de Saint John et petit port de Bonne Nuit. Retour à Saint-Héliier.

Distance parcourue : 37.5 km - Heure d'activité : 4 h environ - Dénivelé positif : 465 m - Dénivelé négatif : 465 m

Hébergement / repas : Nuit + petit-déjeuner en hôtel

#### JOUR 3 : JERSEY : CÔTES SUD ET OUEST

Boucle à partir de Saint Héliier le long du littoral sud : plage de Beau Port, Saint-Brelade, pointe de Corbière et son phare puis, sur la côte ouest, Saint Ouen's Bay, ruines du château de Grosnez. Retour par Plémont Bay et par l'intérieur de l'île.

Distance parcourue : 46 km - Heure d'activité : de 4.5 à 5 h - Dénivelé positif : 330 m - Dénivelé négatif : 330 m

Hébergement / repas : Nuit + petit-déjeuner en hôtel

#### JOUR 4 : GUERNESEY : CÔTE SUD

Dans la journée, embarquement pour Saint Peter Port à Guernesey. Transfert à l'hôtel (pour 3 nuits). En fonction de vos horaires d'arrivée à Guernesey, boucle plus ou moins longue vers la côte sud : Fermain Bay, Jerbourg Point, Moulin Huet Bay où Matisse a peint, Saint's Bay et Petit Bôt Bay.

Distance parcourue : 27 km - Heure d'activité : 3 h environ - Dénivelé positif : 340 m - Dénivelé négatif : 340 m

Type de transfert : Environ 1 h 30

Hébergement / repas : Nuit + petit-déjeuner en hôtel

#### JOUR 5 : DÉCOUVERTE DE SARK

Accès à pied à l'embarcadère pour prendre le bateau. Découverte de la plus sauvage des îles de l'archipel : le port, le village, la - Coupée - reliant les deux parties de Sark, la Seigneurie, - Window in the rock -... la plupart du temps à vélo mais aussi à pied. Retour en bateau à Saint-Peter-Port.

Distance parcourue : 12.5 km - Heure d'activité : de 1.5 à 2.5 h - Dénivelé positif : 130 m - Dénivelé négatif : 130 m

Type de transfert : Environ 45 min

Hébergement / repas : Nuit + petit-déjeuner en hôtel

#### JOUR 6 : GUERNESEY : CÔTE OUEST

Depuis Saint-Peter-Port, boucle vers la côte ouest de l'île : pointe sud-ouest de Pleinmont puis, en longeant le littoral, Rocquaine Bay, Lihou Island et Vazon Bay. Retour vers la capitale par un itinéraire privilégiant les - ruelles tranquilles -.

Distance parcourue : 39 km - Heure d'activité : 4 h environ - Dénivelé positif : 440 m - Dénivelé négatif : 440 m

Hébergement / repas : Nuit + petit-déjeuner en hôtel

#### JOUR 7 : GUERNESEY - SAINT-MALO

Le matin, temps libre pour découvrir la Maison Victor Hugo. Retour en ferry à Saint-Malo et fin de la randonnée. En fonction des marées et du fonctionnement des ports, les traversées peuvent être plus ou moins longues, et éventuellement avec escale à Jersey. Une arrivée tardive à St Malo est possible.

Type de transfert : De 1 h 30 à 3 h

Location de vélo ou vélos personnels :

Pour ce circuit, vous pouvez utiliser vos vélos personnels, et il est impératif de nous préciser si vous souhaitez prendre vos propres vélos dès la réservation.

La compagnie maritime qui assure la liaison Guernesey - Sark n'accepte pas les vélos à bord de ses bateaux, vous devrez donc obligatoirement louer sur place.

Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction ; des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement.

## Niveau

Étapes de 26 à 46 km par jour (12 km sur Sark) avec des dénivelés faibles, certains parcours comportent quelques montées courtes mais sérieuses. Ce circuit est réalisable par des enfants sportifs à partir de 12 ans.

## Hébergement - repas

Hébergement :

Option hôtel \*\* :

Trois nuits consécutives à Saint-Héliier (Jersey) et trois nuits consécutives à Saint-Peter-Port (Guernesey) :

- en nuit + petit déjeuner en hôtel \*\* normes locales (Jersey),

- selon l'option choisie, en nuit + petit déjeuner ou demi-pension, en hôtel \*\* normes locales (Guernesey).

Option hôtel \*\*\* :

Trois nuits consécutives à Saint-Héliier (Jersey) et trois nuits consécutives à Saint-Peter-Port (Guernesey) :

- selon l'option choisie, en nuit + petit déjeuner ou demi-pension en hôtel \*\*\* normes locales (Jersey),
- en nuit + petit déjeuner, en hôtel \*\*\* normes locales (Guernesey).

Repas :

Dîners non compris à Jersey et Guernesey (sauf si vous avez souscrit à l'option demi-pension)

Les déjeuners ne sont pas inclus. Les hôteliers peuvent sur demande vous fournir des déjeuners à emporter (" packed lunches "). Ils ne sont pas toujours consistants (pain de mie), aussi, prévoyez sur place un complément.

À Saint-Héliier (Jersey) et à Saint-Peter-Port (Guernesey), les restaurants sont nombreux, de même que les commerces pour confectionner vos pique-niques.

## Assistance locale

Pas d'assistance locale pour cette destination.

## Extension de séjour

ÉTAPE À SAINT-MALO

Si vous souhaitez séjourner dans la région pour visiter ou pour vous reposer avant votre départ ou après votre randonnée, nous vous proposons de passer une nuit sur place à Saint-Malo (nuit supplémentaire en début ou en fin de randonnée en formule nuit + petit-déjeuner).

Nous vous invitons à profiter de quelques jours supplémentaires à Saint-Malo. De nombreuses activités culturelles sont envisageables : à l'intérieur de la cité, vous pourrez découvrir la Grande Porte, la cathédrale Saint-Vincent, ou encore le château de Saint-Malo. À l'extérieur, les îles du Grand-Bê et du Petit-Bê avec la tombe de Chateaubriand compléteront la découverte de cette belle ville fortifiée. La balade des remparts vous permettra aussi de mieux appréhender la ville des corsaires. Enfin, les férus d'histoire pourront faire un détour par le musée d'histoire et traditions maritimes avant de repartir.

## Documentation fournie

- 1 topo-guide (descriptif des étapes jour par jour)
- extraits de cartes avec le tracé des randonnées
- 1 porte-carte à fixer sur le cintre du guidon de votre vélo

## Balisage

Les itinéraires que nous vous proposons empruntent des petites routes asphaltées et notamment les " Ruettes Tranquilles ", ces chemins de campagne où la vitesse maximale recommandée est de 24 km / h. Elles sont ouvertes à tout type de circulation mais donnent la priorité aux randonneurs, aux cyclistes et aux cavaliers. Elles bénéficient d'une signalisation spécifique.

Pour ce circuit nous fournissons gratuitement les traces GPS (format gpx compatibles toutes marques) dont les relevés ont été effectués sur le terrain. Après avoir soldé votre voyage vous pourrez, depuis notre site Internet [www.chamina-voyages.com](http://www.chamina-voyages.com) <<http://www.chamina-voyages.com>> , télécharger facilement ces traces sur votre GPS.

## Le prix comprend

- L'hébergement en nuit + petit-déjeuner à Jersey, en nuit + petit-déjeuner à Guernesey (ou en demi-pension à Jersey ou Guernesey selon l'option d'hébergement choisie)
- Les transferts en taxi de vos bagages, du terminal de ferries de Jersey et de Guernesey jusqu'à l'hôtel (aller - retour)
- Les traversées maritimes selon programme
- Le Carnet de Route, 1 exemplaire par dossier d'inscription

## Le prix ne comprend pas

- La location du vélo
- Le transfert de vos vélos du terminal des ferries de Jersey et de Guernesey jusqu'à l'hôtel (dans l'éventualité où vous avez vos propres vélos)
- Les dîners (sauf si vous avez choisi l'option 3 dîners à Guernesey pour l'option hôtel \*\* ou l'option 3 dîners à Jersey pour l'option hôtel \*\*\*)
- Les déjeuners
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les visites
- L'assurance
- Les frais d'inscription

## Accès

La plupart de nos séjours sont spécialement conçus de gare à gare, une incitation à utiliser le moyen de transport le moins polluant. Pour les destinations joignables par voie aérienne, nous incluons le coût de l'absorption carbone induite par les vols que nous vous réservons.

Si vous réservez vos trajets (avion, train ou voiture) de votre côté, notre label Agir pour un Tourisme Responsable est partenaire de la fondation Goodplanet qui peut vous permettre de compenser en ligne grâce à son calculateur : <https://www.goodplanet.org/fr/calculateurs-carbone/>

Pour vos préacheminements en véhicule personnel, pensez également au covoiturage avec [www.blablacar.fr](http://www.blablacar.fr) par exemple.

### SI VOUS VENEZ EN TRAIN

Gare SNCF de Saint-Malo.

Pour plus de renseignements, contacter la SNCF - Tél. 08 36 35 35 35 - [www.oui.sncf](http://www.oui.sncf)

A la gare SNCF, station taxi pour rejoindre Saint-Malo intra-muros ou l'embarcadère (hors forfait, à régler sur place, prévoir + / - 10 euros pour la course aller simple).

Service plus : Chamina-Voyages réserve vos billets de train SNCF. Vous bénéficiez d'un tarif et d'une place garantis, vous pouvez alors vous inscrire en toute sérénité.

Pour recevoir une proposition de chez vous à la gare de départ de la randonnée, contactez-nous : [transport@chamina-voyages.com](mailto:transport@chamina-voyages.com).

### SI VOUS VENEZ EN VOITURE

Carte Michelin n°230, pli 11. De Paris : Autoroute A 11-A 81 jusqu'à Rennes puis voie express de Rennes à Saint-Malo. Suivre alors la direction " Le Port-Vieille ville-Intra-muros " puis " Terminal ferry du Naye " (panneaux lumineux).

Votre véhicule durant le séjour :

Parking longue durée non surveillé devant la gare maritime du Naye (départs pour les îles Anglo-normandes et l'Angleterre) ou devant la gare maritime de la Bourse (départs pour les îles anglo-normandes), environ 10 euros / jour / véhicule. Réservation impossible pour ces deux parkings.

Parking longue durée devant la Ville-intra-muros : parking Saint Vincent, réservable en ligne via le site internet : <https://www.q-park.fr/fr/se-garer-chez-q-park/parkings-par-ville/saint-malo/parking-saint-vincent>

### SI VOUS VENEZ EN BUS

Certaines compagnies d'autocar desservent Saint-Malo au départ de nombreuses villes. Se renseigner directement auprès des compagnies suivantes :

Flixbus : [www.flixbus.fr](http://www.flixbus.fr)

Ouibus : [fr.ouibus.com](http://fr.ouibus.com)

### TRAVERSÉES MARITIMES

- jour 1 : Saint-Malo / Jersey (1 h 10)

- jour 4 : Jersey / Guernesey (1 h)

- jour 5 : Guernesey / Sark (50 min) aller-retour

- jour 7 : Guernesey / Saint-Malo (retour direct en 2 h, ou avec une escale à Jersey)

- si nécessaire, consultez-nous pour connaître les horaires de départ et de retour (attention : en raison des marées ou du fonctionnement portuaire, les traversées peuvent être retardées, voire annulées à tout moment).

La compagnie maritime ne peut être tenue pour responsable des connexions ferroviaires ou autres, étrangères au contrat de transport maritime. Il est également stipulé dans les conditions générales de vente de la compagnie de transport de prévoir un minimum de deux heures pour les connexions maritimes et ferroviaires ou autres au départ ou à l'arrivée de Saint-Malo.

### ACCÈS GARE MARITIME - HÔTEL ET HÔTEL- GARE MARITIME

- à Jersey et Guernesey, un taxi vous conduira du terminal de ferries à votre hôtel (et retour).

---

## LE PAYS

### CARTE D'IDENTITE

Statut politique : dépendance de la couronne britannique

Capitale : Saint-Héliér

Superficie : 116 km<sup>2</sup>

Population : 94 000 habitants

Langues : anglais, français

## A LA DECOUVERTE DU PAYS

Jersey est une dépendance de la Couronne britannique représentée par un lieutenant gouverneur. Elle appartient à l'archipel des îles normandes. Les souverains britanniques y règnent en tant que ducs de Normandie. Les îles ne font pas partie du Royaume-Uni mais en dépendent pour ses affaires extérieures (défense et représentation diplomatique). Elles ne font pas partie de l'Union européenne mais y sont associées. L'île tire ses ressources du tourisme et de l'attrait de son système fiscal avantageux.

## SUR LES CHEMINS

Jersey se situe à 65 km au nord de St Malo, Guernesey à 30 km au nord-ouest de Jersey et Sark à 11 km à l'est de Guernesey. Jersey est la plus grande des îles anglo-normandes, c'est également la plus méridionale. Le plateau granitique s'incline vers le sud et s'enfonce dans la mer en de larges plages de sable. La côte nord se jette dans la mer en falaises escarpées percées de grottes mais parsemées de baies tranquilles. L'intérieur des terres est découpé en petits champs qui rappellent la Normandie.

## TRAVERSEE HISTORIQUE

Devenue île il y a environ 8 000 ans, elle a été colonisée par de nombreux peuples : fermiers du néolithiques, Romains, Bretons... Au neuvième siècle, elle appartenait au royaume de Bretagne, mais en l'an 933, elle fut donnée par le roi de France, avec l'Avranchin et Cotentin dont elle dépendait, au duc de Normandie à charge pour lui de les conquérir. Des incursions des Vikings et l'établissement de colonies normandes ont marqué la toponymie de l'île. L'île a été incorporée dans le duché de Normandie après 933. Ballottée entre la France et l'Angleterre au grés de l'histoire. 1781 marque la dernière tentative française de conquérir l'île.

## Environnement

### 1- Politique des îles :

L'ensemble des îles anglo-normandes a fait de l'écologie un fer de lance du tourisme. L'espace réduit des îles et le nombre croissant de leurs habitants a contraint les autorités à protéger la nature. Dans chaque île ont été créées des sociétés de protection des plantes et des animaux qui sont à l'origine de divers programmes écologiques.

Les Quennevais, les Mielles ou la Mare de Saint Ouen, à Jersey, et l'étang de Vale ou la Mare de l'Erée, à Guernesey, sont de petites réserves naturelles. Pour ne plus empiéter sur les espaces verts, la loi n'autorise pas de construction en dehors des terrains déjà bâtis.

Grâce à son initiative des voies vertes (Green Lanes), Jersey est la première destination à avoir reçu un Green Globe Award pour son action en faveur de l'écologie. Sur ses 45 miles de routes de campagne, la vitesse est limitée à 15 miles / h (25 km / h) ; les cyclistes, les cavaliers et les piétons ont priorité sur les voitures.

### 2 - Ornithologie :

Les falaises et les rochers sont des refuges accueillants pour des milliers d'oiseaux migrateurs. Certains îlots, tels que Lihou à côté de Guernesey ou les Etacs au large d'Aurigny, sont devenus des réserves ornithologiques. Ils sont interdits aux visiteurs lors de la période de nidification.

### 3 - Problèmes environnementaux :

Parmi les principaux problèmes, le nombre trop important de véhicules de plus en plus gros sur les 3 îles principales. A Guernesey on compte ainsi 2 voitures par habitant : un triste record, surtout pour une superficie aussi petite.

La question des déchets est également un vrai problème. Que faire des tonnes de déchets domestiques dans des îles petites et très peuplées ? On encourage vivement la population à trier (surtout à Guernesey), mais beaucoup reste encore à faire.

### 4 - Recommandations :

Les randonnées se déroulent dans des espaces naturels sensibles ; à ce titre toute activité se doit d'en respecter l'environnement : respect du patrimoine naturel, respect du patrimoine culturel et des habitants, respect des ressources naturelles (eau, sols, habitats, faune, flore, climat) et lutte contre les pollutions et tous les impacts sur l'environnement : on ne dérange pas les animaux qui sont chez eux et on n'arrache pas les fleurs car elles ne repoussent pas ! Les randonnées de ce séjour se déroulent le plus souvent sur des sentiers soumis à une érosion marquée. Pour votre sécurité mais aussi pour la préservation de l'environnement, il est conseillé de ne pas sortir des itinéraires balisés et tracés.

## Climat

Le climat océanique et le Gulf Stream assurent une certaine douceur tout au long de l'année et les écarts de température entre l'été et l'hiver ne sont pas très importants. D'autre part, les îles anglo-normandes connaissent un taux d'ensoleillement annuel important, au point que les Britanniques la considèrent comme la Côte d'Azur du Royaume-Uni.

## Formalités

Carte d'identité ou passeport obligatoire pour adultes et mineurs. Autorisation de sortie du territoire pour les mineurs non accompagnés.

## Santé

Aucun vaccin n'est obligatoire, nous vous conseillons d'être à jour de toutes vos vaccinations classiques (diphtérie, tétanos, typhoïde, polio). Pour faciliter la prise en charge d'éventuels soins sur place, se munir de votre carte d'assurance européenne délivrée par votre Caisse d'Assurance Maladie.



## Devises

La Livre Sterling, indexée sur le dollar US. La livre jersiaise et la livre guernesiaise vont de pair avec la Livre Sterling de Londres, mais ne sont pas négociables en dehors des îles anglo-normandes. Les chèques français ne sont pas acceptés. Pour changer, le plus simple est de l'effectuer sur le ferry durant la traversée que ce soit à l'aller ou au retour (dans ce cas, aucune commission ne vous sera prélevée, sur présentation du justificatif de change effectué à l'aller). Possibilité de retrait et paiement par carte de crédit internationale. Attention, en France impossible de changer des livres jersiaises en euros et inversement.

## Décalage horaire

1 h de moins qu'en France.

## Souvenirs

Les îles anglo-normandes étant exemptes de TVA, vous trouverez de nombreux magasins de produits importés sur les grandes artères de St Hélier (King street et Queen street) et St Peter Port (Market street). En dehors des habituelles parfumeries et bijouteries de luxe, vous pourrez ramener des lainages particulièrement chauds portés par les marins. L'artisanat est assez limité en dehors de la poterie, mais vous pouvez également trouver des produits gourmands locaux (miel, marmelade) ou de l'épicerie fine importée d'Angleterre. Les magasins sont ouverts de 9 h à 17 h ou 17 h 30 du lundi au samedi.

## Photos

Discrétion, confiance et respect sont les maîtres mots du photographe responsable. Demandez l'autorisation avant d'appuyer sur le déclencheur, également auprès des parents pour les enfants. Et si vous promettez l'envoi d'un cliché, honorez votre engagement dès votre retour, ou ne promettez rien !

## Pourboires

Dans les hôtels et les restaurants, le pourboire est souvent équivalent à 10 ou 15% de la note si le service n'est pas compris. De même pour les taxis.

---

## ÉTHIQUE ET TOURISME RESPONSABLE



### Tourisme responsable et durable

#### AGIR POUR UN TOURISME RESPONSABLE

Chamina Voyages est labellisé Agir pour un Tourisme Responsable par Ecocert, une reconnaissance de notre engagement pour le respect de la planète et des hommes. La labellisation ATR repose sur les critères de transparence, de partenariat et de cohérence, elle nous permet d'améliorer sans cesse nos bonnes pratiques.

Plus d'informations concernant ATR sur [www.tourisme-responsable.org](http://www.tourisme-responsable.org)

#### LA CHARTE EUROPÉENNE DU TOURISME DURABLE DANS LES ESPACES PROTÉGÉS

En 2014, Chamina Voyages a obtenu une nouvelle distinction pour ses engagements : l'agrément au volet III de la Charte Européenne du Tourisme Durable dans les espaces protégés. Créée et développée par la Fédération Europarc, la CETD a pour vocation de développer et d'affirmer sur des espaces protégés un tourisme de qualité, durable et responsable, dans le respect de l'homme et de son environnement. Le volet III de la CETD permet de nouer une véritable collaboration entre l'espace protégé et le voyageur afin de tendre vers plus d'excellence, cet agrément atteste que Chamina Voyages est engagée dans le développement d'un tourisme responsable, sur les plans économique, social et environnemental. <http://www.europarc-fr.org/index.php/fr/>

Chamina Voyages a été particulièrement soutenue par IPAMAC, <http://www.parcs-massif-central.com/>, association qui fédère tous les Parcs Naturels du Massif Central, et sa candidature a été portée par le Parc National des Cévennes.

## Recommandations pour un séjour responsable

Chamina Voyages a pris un certain nombre d'engagements que vous pouvez consulter sur notre site Internet : <http://www.chamina-voyages.com/nos-engagements.html>.

Nous recommandons à tous nos clients d'adopter durant leur séjour une attitude fidèle aux engagements d'ATR. Ces

recommandations sont déclinées à travers la charte éthique du voyageur que vous pouvez consulter ici : <http://www.tourisme-responsable.org/voyager-responsable/charte-ethique-voyageur>. Nous pouvons également vous l'envoyer, sur simple demande de votre part.

---

## SE PRÉPARER POUR LE DÉPART

### Vêtements

Pour la randonnée à vélo :

- 1 paire de chaussures de vélo ou de sport légères, si possible rigides, mais confortables et respirantes.
- en bas, 1 (et idéalement 2) cuissard cours avec peau de chamois pour un maximum de confort + 1 collant ou surpantalons de vélo pour les journées plus fraîches.
- en haut, privilégier un système de vêtements " multi couches " : sous-vêtements chauds type " carline " ou " capilène " (fibres creuses évacuant la transpiration) + sweat ou veste polaire + veste coupe-vent avec membrane imperméable et respirante (type " gore tex " ou équivalent) pour le mauvais temps. De façon générale et en dehors des climats et pays chauds, éviter le coton qui retient l'humidité près du corps (et sèche difficilement) au profit de matières synthétiques adaptées.
- 1 paire de gants de vélo
- Tee-shirts
- 6 à 7 paires de chaussettes de vélo (ou de randonnée)
- si vous décidez de ne pas porter de casque, 1 chapeau de soleil, l'idéal étant une casquette type saharienne avec visière et protection de la nuque
- 1 foulard pour se protéger du soleil et / ou du vent
- 1 bonnet et 1 paire de gants plus chauds que les gants de vélo, selon la saison et l'altitude : toujours les avoir au fond du sac

Pour l'étape :

- tenues de rechange et chaussures confortables
- boules " Quies " ou bouchons d'oreilles " Ear "
- affaires de toilette minimum + serviette + maillot de bain

Globalement, vos vêtements doivent être adaptés en fonction de la saison et de la région choisie.

### Matériel divers

Pour la randonnée à vélo :

- 1 casque de vélo, si possible avec visière protectrice (si vous louez le vélo par Chamina, le casque est fourni)
- 1 paire de lunettes de soleil avec verres d'indice 3 minimum
- 1 grand sac plastique solide pour envelopper les vêtements et affaires dans le sac à dos, les sacoches ou les paniers (en cas de forte pluie)
- 1 gourde (si possible gourde à vélo) de préférence isotherme de 1 L minimum. Boire est indispensable en randonnée vélo et 2 gourdes de 1 à 1,5 L ne seront pas du luxe en période estivale et / ou dans des régions sèches et chaudes
- 1 couteau pliant type couteau suisse + couverts + gobelet
- 1 bol type tupperware avec couvercle pour les pique-niques si vous pensez vous confectionner des pique-niques.
- du papier hygiénique, des mouchoirs en papier
- 1 pochette pour vos papiers et valeurs : passeport ou carte d'identité, contrat d'assurance, carte vitale, certificat de vaccinations, billets d'avion, de train, carte de crédit, argent...
- 1 petite pharmacie personnelle (Attention liste non exhaustive à adapter en fonction de vos propres besoins médicaux) : pansements stériles prédécoupés, antiseptique local à usage externe (plaies), Elastoplaste et / ou double peau (ampoules), Antalgique type paracétamol, Antidiarrhéique et antiseptique intestinal, Antispasmodique, Antihistaminique (allergies), sérum physiologique ou collyre oculaire, somnifère léger, crème solaire haute protection pour la peau et les lèvres, crème hydratante type Biaffine (coups de soleil et brûlures), crème ou spray antimoustique, Arnica Montana en granules 9 CH (courbatures), etc.
- Pour les clients qui viennent avec leur propre vélo : prévoir une petite trousse à outil (démonte-pneu, bombe anti-crevaisson ou nécessaire de réparation, chambre à air, pompe, tournevis, clé ou pince, dérive chaîne, etc.), antivols et sacoches ou paniers à vélo.

Nous vous rappelons qu'il est impossible d'embarquer vos vélos pour l'île de Sark. Vous serez donc obligés d'en louer sur place en arrivant au débarcadère.

Pour l'étape :

- 1 paire de sandales légères
- 1 adaptateur prise secteur universel UK

### Bagages

- Pour une randonnée vélo, nous vous conseillons de ne pas porter de sac lourd sur le dos. Il est généralement possible de louer des sacoches dans lesquelles vous pourrez déposer vivres de la journée, deuxième gourde, vêtement de protection, appareil

photo, etc. Si vous devez utiliser un sac à dos, choisissez le de petit volume (<30 L), aéré, réglable et muni d'une ceinture ventrale

- 1 sac de voyage souple (valises rigides exclues) pour contenir les affaires de rechange pour la semaine à confier aux transporteurs. Attention ! Un seul sac par personne ne dépassant pas 10 kg. Tout surplus pourra être refusé ou surtaxé par les transporteurs sur place.

Location vélos :

- Adultes : vélos de type VTC (Vélos Tous Chemins) 15 ou 18 vitesses équipés d'un casque et d'un antivol, d'un panier ou sacoches ou porte bagages avec tendeurs de fixation. Possibilité de vélos électriques sur Jersey et Guernesey (nb: nombre de vélos très restreint!), pas de vélos électrique sur Sark, uniquement VTC).
- Enfants (à partir de 12 ans) : VTT ou VTC selon la taille des enfants.

## Assurance

Le contrat d'assurance voyage que nous proposons est spécialement adapté à notre contrat de voyage défini par nos conditions particulières de vente.

Il comprend des garanties d'assistance que vous ne trouvez pas dans les autres contrats :

Garanties spécifiques d'assistance - rapatriement :

- remboursement des frais médicaux jusqu'à 200 000 euros
- vos bagages sont assurés pour un transport public et privé (location de voiture, transport par un prestataire)

Garanties spécifiques d'annulation :

- annulation « tout sauf » : si un événement aléatoire, indépendant de votre volonté et justifiable, vous empêche de partir, vous êtes couvert
- remboursement des frais d'annulation jusqu'à 25 000 euros par personne
- voyage de compensation en cas de rapatriement
- garantie départ et retour impossible en cas de conditions climatiques hors norme (tempête de neige, éruption volcanique, cyclone etc.)

Attention : pour toute prise en charge d'assistance, un appel préalable à l'assureur est nécessaire, sous peine de ne pas bénéficier de vos garanties.

## Adresses et téléphones utiles

Maison de la Grande-Bretagne, 19 rue Mathurins 75009 Paris. Tél. 01 44 51 56 20. Fax : 01 44 51 56 21.  
www.jersey.com ; www.guernseytourism.com

## Bibliographie

- " Grand guide des îles anglo-normandes " Éd. Gallimard
- " Aux îles anglo-normandes " guides Hachette Visa- " Promenades dans l'Archipel de la Manche avec un guide nommé Victor Hugo " de Gérard Pouchain - Éd. Ch. Corlet
- Monographies Ouest-France : " Jersey ", " Guernesey - Sark - Aurigny "
- Le cercle littéraire des amateurs d'épluchures de patates - M.A. Shaffer et A. Barrows - Éd. Nil
- Les Travailleurs de la Mer - Victor Hugo - Éd. Folio

## Lexique

LES MOTS ELEMENTAIRES

- Oui : Yes
- Non : no
- Excusez moi : excuse me
- Je suis désolé : I am sorry
- Merci : thank you
- Bonjour: good morning
- Bonne nuit : good night
- A plus tard : see you later
- Je ne comprends pas: I don't understand
- Je ne parle pas anglais : I don't speak English
- Pouvez vous parler moins vite ? could you speak more slowly?
- Parlez vous français? : do you speak French?
- Appelez la police/docteur/ambulance : call the police/ doctor/ambulance
- Pouvez-vous m'aider? : can you help me ?

FAIRE SES ACHATS/ MANGER

- Combien ça coûte? : how much is it?



- Louer : to rent
- Le menu : the menu
- A quoi ça sert ? : What is it for ?
- Manger : to eat
- Boire : to drink
- Est-ce que je peux avoir de l'eau? : can I have some water ?
- Un verre de : a glass of
- L'addition : the bill
- A quelle heure fermez vous/ ouvrez-vous ? : what time do you close /open?
- Avez-vous...? : do you have ...?
- Cher : expensive
- Bon marché : cheap
- Puis-je payer par carte bancaire? : Can I pay by credit card

#### VOYAGER

- Voyager : to travel
- Le voyage : the trip
- Train/ Avion/ Voiture/ bateau : train/ flight/car/boat
- Protéger l'environnement : to protect the environment
- Randonnée : a walk
- Développement durable : sustainable development
- Découvrir : to discover
- Ou est...? : Where is... ?

#### LES DIRECTIONS

- Pouvez vous me montrer sur la carte: could you show me where it is on the map?
- Est-ce loin d'ici? : is it far from here?
- Gauche : left
- Droite : to the right
- Tout droit : straight on, straight ahead

**POUR VOUS INSCRIRE RENDEZ-VOUS SUR NOTRE SITE INTERNET :  
WWW.CHAMINA-VOYAGES.COM OU CONTACTEZ-NOUS AU 04 66 69 00 44**

## CHAMINA VOYAGES

S.A.S Chamina Sylva au capital de 270 000 euros - Siège social et administration : 43 place de Jaude 63000 CLERMONT-FERRAND - tél : 04 73 900 500 - RCS B 389 249 426 - Code APE 7911Z - IM063100042 - Assurance Responsabilité Civile et Professionnelle : MMA ? 14, boulevard Marie et Alexandre Oyon 72030 Le Mans Cedex 9 - Contrat n°146 161 560 - Garantie financière : ATRADIUS CREDIT INSURANCE NV. (RCS Nanterre 417 498 755) 44 Avenue Georges Pompidou - 92596 Levallois-Perret Cedex - Agrément IATA numéro 20253671.

Dernière mise à jour le 15/11/2019.