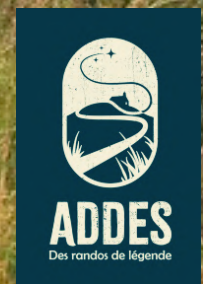


Trek déconnecté(e.s)!

BOUCLE DES MONTS D'ARRÉE





Ce chemin, c'est quoi ?

C'est **3 jours, 2 nuits et une cinquantaine de kilomètres** à travers les paysages multiples, immémoriaux et puissants des Montagnes de l'Arrée.

Vous serez accueilli.e.s **le vendredi dès 8h à Botmeur** par l'équipe d'ADDES et Kevin, votre guide.

Les règles de bon fonctionnement de la marche vous seront présentées autour d'un café, nous vous remettrons votre pain du voyageur puis zou ! Nous partons à 9h !

Nous marcherons **du vendredi au dimanche**, pour un retour à Botmeur .prévu à 17h le dernier jour.

Outre le cadre spectaculaire offert par les Monts d'Arrée, la spécificité de ce trek réside dans une notion primordiale et forte : **celle de la déconnexion aux réseaux sociaux et aux écrans**. Cette aventure se destine à ceux qui souhaitent vivre un moment de recul et d'allègement à tout ça, un jeûne numérique !

Chaussons nos godasses et chassons un mental trop pesant, et pour cela rien de tel que de passer par le corps qu'on met en mouvement et de s'émerveiller à chaque tournant !

Que mange-t-on ?

De la terre et des glands.

Non.

Il y aura chaque jour un passage par une épicerie sur le chemin. Chaque étape offrira même la possibilité de manger au restaurant. Mais rien n'est imposé, et les plus petites bourses pourront avoir le choix entre le resto et l'épicerie. L'aventure est confortable de ce point de vue et laisse au groupe la liberté de créer ses moments de convivialité.

Le ravitaillement en eau est également garanti chaque soir, ainsi qu'une fois par jour sur le chemin.

La *Boulangerie du Pain Perché* de Botmeur fournit en tout début d'aventure un « **pain du voyageur** » de 500g pour l'accompagner dans son périple. La boulangerie travaille en bio, avec des farines de blés anciens et un levain de seigle. Digestion douce et apports énergétiques garantis !

Apportez de quoi manger pour le premier jour de marche. Le premier réapprovisionnement (hors pain) est prévu le soir même.

Enfin, quelques en-cas glissés dans le sac vous aiderons également à parer aux baisses de régime éventuelle (barres de céréales, fruits secs...)





Où dort-on ?

L'aventure ne veut exclure personne. Aussi, nous avons décidé d'**offrir le choix dans les propositions d'hébergement** pour la nuit.

Celleux qui souhaitent vivre cette expérience de déconnexion de la manière la plus rustique et la moins coûteuse possible peuvent **dormir dehors**, en tente ou en tarp, à proximité des gîtes. Iels devront bien évidemment porter tout le nécessaire de campement sur elleux pendant la journée.

Pour les personnes qui désireraient alléger leur sac ou un plus grand confort de sommeil, les nuits peuvent se passer **en gîte** en réglant un supplément pour la nuit passée au sec. Ce supplément est de 48€ (prix total) et sera à régler aux hébergeurs le jour même : prévoyez donc de quoi payer en espèces !

On n'a pas de portable sur nous...mais s'il arrive quoi que ce soit, comment ça se passe ?

L'absence de téléphone et d'écran peut générer une inquiétude.

« Et s'il m'arrive quelque chose ? », « Et s'il arrivait quelque chose aux enfants en mon absence ? »

Pendant la marche, **il y aura toujours quelqu'un pour vous aider** si vous devez vous arrêter. Le groupe est encadré par Kevin, tout devant, et un aide de camp, tout derrière, qui **auront tous deux un portable sur eux** en cas d'urgence.

De la même façon, les guides ont communiqué leurs numéros à ADDES qui se chargera du lien avec vos proches. Ils pourront les contacter en cas de force majeure. À l'inverse, s'il y a une urgence du côté de vos proches, il pourront contacter ADDES qui joindra Kevin.

Du reste, l'aventure se fait en autonomie. À chacun.e de prendre avec lui le nécessaire pour son confort de sommeil et de marche : vous êtes en autonomie totale pendant 3 jours. Même si l'entraide et le partage sont encouragés, veillez à ne pas dépendre du groupe pour garantir à toutes l'aventure la plus légère possible.





Je suis loin d'être un.e athlète médaillé.e, ça se tente quand même ?

Mais oui !

Le rythme de chacun sera respecté. Le chemin est cadré par le guide et son aide de camp. Ils s'assureront toujours que tout le monde vive au mieux l'expérience, dans la cadence juste pour chacun.e. Lorsqu'on s'écoute, tout se passe bien, et on atteint ses objectifs !

Bien sûr il y aura peut-être des moments d'inconfort, de pieds mouillés, de sacs trop lourds ou au contraire des « pourquoi j'ai pas prévu ça ? ».

L'aventure n'est ni une course ni une compétition. Juste 3 jours de marche, des étapes plus ou moins difficiles, bien pensées par Kevin votre guide afin que l'effort soit bien réparti : la difficulté n'étant souvent pas là où l'on pense, une montagne étant parfois plus simple à affronter qu'une longue ligne droite et plane. C'est surtout une question de mental !

Pour les plus de 60 ans ou les personnes les plus fragiles, un certificat d'aptitude délivré par le médecin peut être rassurant.

Enfin, est-ce une offre tous frais compris ?

Non.

ADDES est une association qui valorise le territoire en proposant des balades, des contes, des animations : elle n'est pas une agence de voyage !

Aussi en dehors du pain du voyageur et du café d'accueil, **tout frais (hébergement, repas...) engagé pendant la marche est à votre charge.**

Les versions-test effectuées en 2024 et 2025 ont abouti à cette simulation, qui est une moyenne des dépenses effectuées par les participant.es :

*Provisions en nourriture faites avant le trek pour le premier jour : **20€***

*Alimentation (2 ravitaillements épiceries + cafés, goûters, bar + petit-déjeuner dernier matin) : **50€***

TOTAL : 70€ max





(Je suis le garçon accroupi)

Un mot de votre guide

Bonjour ! Je m'appelle Kevin Laplaige, je suis paysagiste naturaliste basé dans les Monts d'Arrée. Je crée et conçois des jardins qui préservent et s'inscrivent dans l'espace naturel et sauvage. Mon travail est basé sur l'observation et la connaissance du Vivant et de ses manifestations spontanées.

En 2022, je me suis inscrit au Sentier du Mont Saint-Michel, une marche d'une centaine de kilomètres en Normandie qui suit le tracé d'un ancien pèlerinage. En 5 jours et accompagné de 40 autres personnes, j'ai éprouvé cette expérience qui a bougé bien des lignes dans ma vie. Elle a accompagné le mouvement vers lequel je tendais depuis quelques années : **sortir peu à peu de l'individualisme et des angoisses générées par le tout-numérique**, grâce à une harmonie retrouvée par la force du collectif et du contact avec la nature.

C'est donc cette même expérience que je souhaite offrir à mon tour, cette rupture dans les schémas quotidiens, combinée à mon regard de paysagiste sur les milieux que nous traverserons. Après avoir testé différents tracés en condition en Finistère avec des volontaires et des ami.es *cobayes* en 2023, 2024 et 2025, je vous propose, avec le soutien humain et logistique d'ADDES, cette drôle d'expérience, *cet autre chose*, un beau souvenir à s'offrir à soi-même.

LE SAC ! Quoi prévoir ?

Un sac (ben oui).

Faites-vous bien conseiller, il doit être confortable (lombaires, épaules, omoplates...) et tenir fermement pour une répartition du poids optimale. Bien veiller à ce qu'il dispose d'une sangle de poitrine, indispensable pour ne pas « partir en arrière » et créer des tensions dans la nuque et les omoplates !

Un sac de couchage (les gîtes ne fournissent pas de couverture)

Un appareil photo argentique (pas d'écrans on a dit !)

LA CUISINE

Un bol ou une gamelle

Une gourde

Un couteau et une cuillère

(Un gobelet, un réchaud, un briquet, des allumettes...)

LA NUIT ET L'HYGIÈNE

Une lampe frontale (et oui, on a pas de portable !)

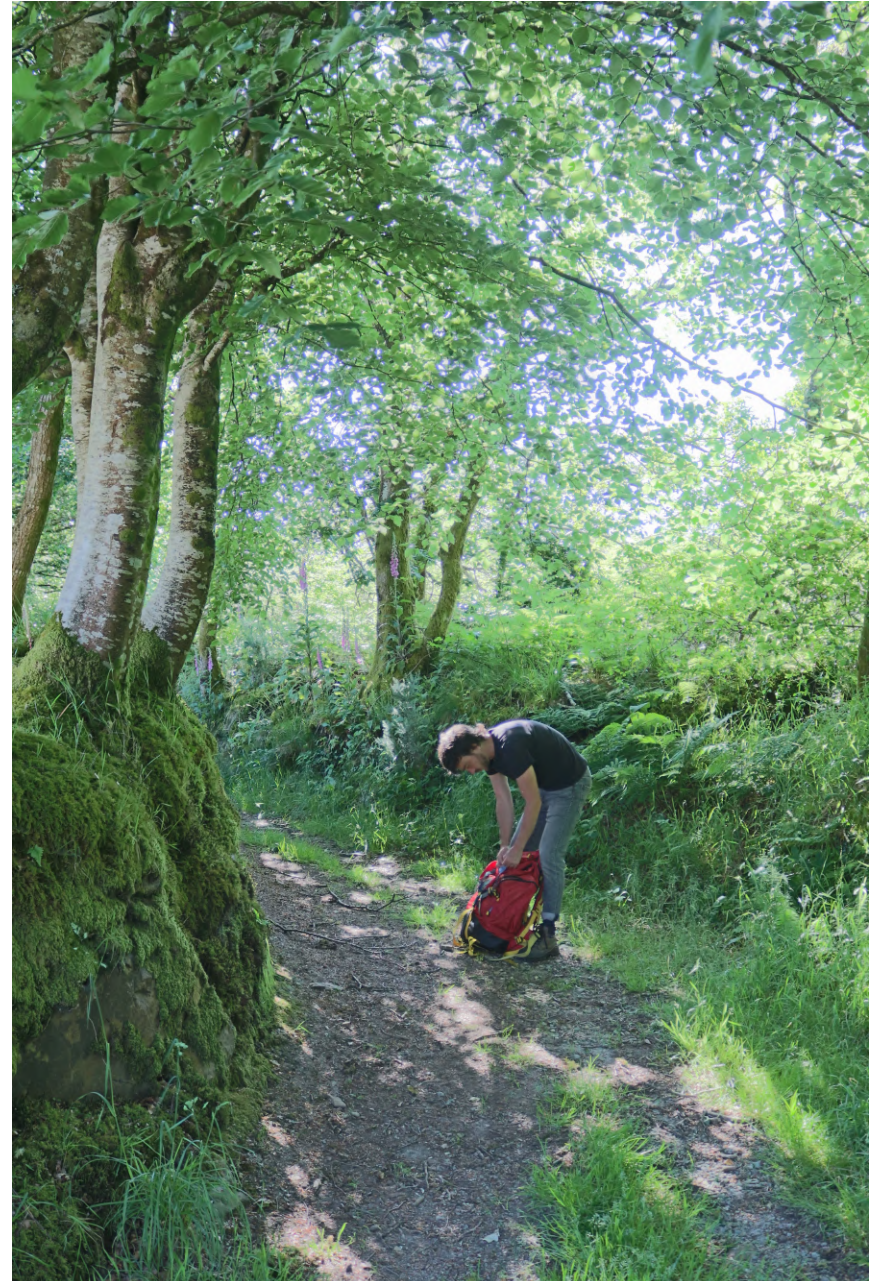
Une serviette de bain (les gîtes n'en fournissent pas)

Une brosse à dent et du dentifrice bio

Savon bio

PQ (le plus écolo possible) et/ou lingettes

Petits sacs poubelle (rien n'est laissé dans la nature !!!)



Toutes ces recommandations ne sont ni exhaustives ni obligatoires.

Vous pouvez partir sans rien si cela vous chante, du moment que ce choix n'importune pas le groupe !

Pour toute question, un point individuel sera fait par téléphone avec le guide quelques semaines avant le départ.

VÊTEMENTS ET ACCESSOIRES

Nous partons 3 jours et 2 nuits. À vous de voir combien il vous faudra de t-shirts, de chaussettes et de sous-vêtements ! Il peut pleuvoir comme faire trop chaud.

Ainsi il peut être primordial d'avoir...

Des chaussures ou des sandales de trek (*attention, ne partez pas marcher avec des chaussures neuves, faites votre pied avant !*)

Un short

Un pantalon

Une cape de pluie qui recouvre le sac

Foulard ou chapeau

Un vêtement chaud (polaire, doudoune...)

Un bâton de marche

PHARMACOPÉE

Désinfectant et pansements

Un détendant musculaire (type baume du tigre ou gaultérie)

Crème solaire

Un répulsif à tiques et insectes (huile essentielle de lavande ou de citronnelle par exemple)

Boules Quiès

Paracétamol

Compeed (pansements pour les ampoules) et crème Nok (prévention/réparation)

Aiguilles

Tire-tiques

(éventuellement des compresses, spasson, smecta, stéristrip, biafine, fleur de Bach...)

Combien ça coûte ?

TARIF PLEIN **165 euros**

TARIF SOLIDAIRE **120 euros**

(- de 25 ans, demandeurs d'emploi, étudiants, minimas sociaux)

Ces tarifs comprennent :

La prestation du guide

Le pain du voyageur

L'adhésion à ADDES

Les nuits en tente

OPTION AVEC NUITS EN GÎTE

Si vous souhaitez dormir au sec et sur un lit, ajoutez à votre tarif la somme de **48 euros** (27+21) pour deux nuits au gîte.

Pensez à prévoir **sac de couchage et taie d'oreiller**, ainsi que **de l'argent liquide pour payer votre nuit** sur place.

Pensez à nous prévenir lors de votre inscription du choix de cette option !



Photos : Kevin Laplaige