GUIDE DU PARTICIPANT

Bravo!

Vous faites maintenant partie du Défi Cap sur l'Irlande! Ce guide vous permettra d'en connaître un peu plus sur le déroulement de votre voyage, en plus de vous transmettre toutes les informations nécessaires à votre préparation!

Pour toutes questions :
Stéfany Larose
514 527-2194, poste 252
slarose@fqc.qc.ca

APERÇU

Présentation et points forts du voyage	1
Itinéraire	4
Inclusions et dépenses personnelles	7
Informations pratiques	8
Questions courantes	11
Conseils de santé et prévention	13
Contact et liens utiles	16

1. PRÉSENTATION

Partez à la découverte des paysages uniques de la région de Connemara, située à l'ouest de l'Irlande. Là où bat le cœur du pays et son folklore, une splendeur de contrastes et d'étendues infinies vous attend. Région légendaire pour la randonnée, le Connemara vous surprendra avec ses paysages bruts où se succèdent montagnes, lacs et rivières. Terminez votre séjour à Dublin, capitale animée et dynamique, et laissez-vous envahir par la chaleur du peuple irlandais!

Les participant.e.s marcheront en hommage à la résilience et au courage des milliers de personnes touchées par un cancer.

2. POINTS FORTS DU VOYAGE

- Une vue imprenable
- La beauté des paysages

3. ITINÉRAIRE

Jour 1 : Montréal – Dublin
Rendez-vous des participant.e.s à l'aéroport Montréal-Trudeau et décollage à destination de Dublin.

Repas et nuit dans l'avion.

Jour 2 : Dublin – Westport
Arrivée à Dublin en matinée. Accueil à l'aéroport de Dublin par votre guide local francophone et transfert vers Westport en bus privé (3 h 30 de route). Arrivée à Westport, petite ville très animée de la côte ouest de l'Irlande. Installation dans votre Bed & Breakfast et temps libre. Souper dans un restaurant local.

Hébergement : gîte touristique
Repas : déjeuner (dans l'avion) et souper inclus
Durée approximative du transfert : 3 h 30

Jour 3 : Île de Clare
Après un déjeuner copieux, vous prenez la route vers Roonagh. Embarquement en bateau pour Clare Island (+/- 30 minutes de traversée) où vous pourrez observer une colonie de phoques. Randonnée en boucle le long des somptueuses falaises surplombant l'océan. Retour en bateau en fin d'après-midi. Souper et nuit à Westport.

Hébergement : gîte touristique
Repas : déjeuner, dîner et souper inclus
Durée approximative : 4 h de marche
Dénivelé + : 360 m | Dénivelé - : 360 m
Distance : 13 km

Jour 4 : ascension du Croagh Patrick
Déjeuner à votre hébergement et départ pour l'ascension du Croagh Patrick, la montagne sainte des Irlandais avec une montée de 765 mètres. Du sommet, vous aurez une vue époustouflante sur le Connemara et la baie de Clew, comptant plus de 365 îles. Retour à Westport, où vous passerez la nuit.

Hébergement : gîte touristique et déjeuner
Repas : dîner et souper inclus
Durée approximative : 4 h de marche
Dénivelé + : 765 m | Dénivelé - : 765 m
Distance : 6 km

Jour 5 : Île d'Inishturk

Déjeuner à votre hébergement. Route vers le charmant port de Roonagh et embarquement pour l'île de Inishturk. Randonnée sur cette île sauvage, refuge des colonies de phoques gris. Retour en bateau et en véhicule jusqu'à Westport.

Hébergement : gîte touristique
Repas : déjeuner, dîner et souper inclus
Durée approximative : 4 h de marche
Dénivelé + : 260 m | Dénivelé - : 260 m
Distance : 13 km

Jour 6 : découverte du Connemara – Fjord de Killary – Inishmore

Déjeuner à votre hébergement. Journée découverte de la région du Connemara avec Killary Harbour, l'unique fjord irlandais. Randonnée au milieu des rhododendrons. Embarquement pour les îles d'Aran en fin de journée (45 minutes) et nuit sur l'île d'Inishmore.

Hébergement : gîte touristique
Repas : déjeuner, dîner et souper inclus
Durée approximative : 4 h 30 – 5 h de marche
Dénivelé + : 80 m | Dénivelé - : 80 m
Distance : 14 à 16 km

Jour 7 : Île d'Inishmore

Déjeuner à votre hébergement. Départ pour une randonnée le long des falaises de l'île d'Inishmore, la plus grande des îles mythiques d'Aran avec ses 900 habitants. Vous serez renversé par la beauté de cette île à la nature prédominante, intacte et grandiose! Nuit sur l'île d'Inishmore.

Hébergement : gîte touristique
Repas : déjeuner, dîner et souper inclus
Durée approximative : 4 h 30 – 5 h de marche
Dénivelé + : 100 m | Dénivelé - : 100 m
Distance : 22 km

Jour 8 : Inismore – Falaises de Moher-Dublin

Déjeuner à votre hébergement. Route vers Dooloin et randonnée aux falaises de Moher. Véritable chef d'œuvre naturel, laissez-vous imprégner par cette merveille géologique incontournable! Après le dîner, vous prendrez la route vers Dublin (+/- 3 h 45). Installation à votre hôtel et souper au cœur de Dublin.

Hébergement : hôtel
Repas : déjeuner, dîner et souper inclus
Durée approximative : 2 h de marche
Dénivelé + : 100 m | Dénivelé - : 100 m
Distance : 7 km

Jour 9 : découverte de Dublin

Déjeuner à votre hôtel. Départ pour une visite guidée de cette magnifique ville vivante et riche de par son histoire, proche de la nature et d'une convivialité incroyable. Repas du midi libre et temps libre en après-midi. Dernier souper dans un restaurant ou pub du centre-ville.

Hébergement : hôtel
Repas : déjeuner et souper inclus

Jour 10 : Dublin-Montréal

Après le déjeuner à l'hôtel, transfert vers l'aéroport de Dublin. Embarquement et vol vers Montréal. Arrivée le jour même à Montréal.
Repas dans l'avion.

** Veuillez noter que l'itinéraire peut subir des modifications en fonction des conditions climatiques et de la capacité du groupe.

4. INCLUSIONS ET DÉPENSES PERSONNELLES

Ce qui est compris dans le forfait :

- Le vol sur compagnie régulière Montréal – Dublin – Montréal en classe économique;
- Guide local francophone;
- Transport par véhicule tel qu'indiqué au programme;
- Trois traversées en bateau tel qu'indiqué au programme;
- 6 nuitées en gîte touristique, en occupation double, possibilité de salle de bain partagée à Wesport;
- 2 nuitées en hôtel de catégorie standard, en occupation double avec salle de bain privée;
- Tous les repas, sauf 2 dîners;
- Tour de ville guidée de Dublin en français;
- Les visites de Kylemore Abbey à Galway et Dun Aengus aux îles d'Aran;
- Accompagnateur de Contact Amérique;
- Trousse de premiers soins d'urgence.

Ce qui n'est pas inclus dans le forfait :

- Repas non inclus dans l'itinéraire détaillé;
- Les assurances voyage (obligatoires);
- Passeport;
- Dépenses personnelles et les extras (boissons durant les repas, lavage, etc.);
- Pourboires aux guides et chauffeurs;
- Supplément occupation simple selon disponibilité;
- Coûts de la prolongation du voyage (sur demande);
- Tout autre service non mentionné.

5. INFORMATIONS PRATIQUES

Décalage horaire

Il y a 5 heures de décalage horaire (en avance) avec le Québec.

Argent

La monnaie en Irlande est l'Euro. Un euro vaut environ 1,50 $ dollar canadien. Les guichets automatiques sont faciles à trouver dans les villes et les cartes bancaires sont largement acceptées. Les chèques de voyage sont déconseillés.

Budget

Outre les repas non compris, il est bon de prévoir un peu d'argent de poche pour les visites ponctuelles de sites ou de monuments, ainsi que les achats de circonstance (souvenirs, cadeaux, etc.).

Bagages et sacs de voyage

L'ensemble de vos bagages doit être réparti dans 2 sacs : un sac de voyage de 20 kg maximum et un sac à dos (contenance maximum de 35 litres) pour vos affaires de la journée. Dans ce dernier, vous porterez le nécessaire : eau, pique-nique que le guide répartira le matin, vêtements (pull, veste Gore-tex, etc.) appareil photo, etc.

Nous vous conseillons de répartir vos affaires de la façon suivante :

- Un petit sac à dos (35-40 litres, muni d'une ceinture ventrale) : vous le conserverez avec vous dans l'avion en bagage à main et vous le porterez chaque jour (gourde, appareil photo, pull, pique-nique, etc.);
- Un sac marin ou sac de voyage : il contiendra l'ensemble de vos affaires;
- Une pochette antivol : portée au cou ou à la ceinture, recommandée pour les papiers.

Équipement indispensable

- Chaussures de randonnée ou bottes de randonnée. Ce sont les meilleures amies du randonneur. Elles doivent réunir trois qualités : solidité, bonne tenue du pied et de la cheville, et imperméabilité. Choisissez des chaussures à semelles antidérapantes et relativement rigides de type « Vibram »;
- Chaussures légères (tennis ou sandales) pour enfiler le soir dans les villes et villages;

- Sous-vêtements. C'est la première isolation que vous aurez, soignez-la! Des fibres techniques fines, comme la Carline ou la Polartec, sont très efficaces, chaudes, souples, confortables et légères. Elles sèchent très rapidement;
- Pantalons de randonnée;
- Shorts;
- Vestes polaires. Ces dernières sont résistantes, chaudes, légères et sèchent rapidement. Les plus adaptées, bien connues des montagnards, sont les fibres Polartec, Carline et Ulfrotté;
- T-shirts (techniques de préférence);
- Cape de pluie ou veste imperméable de type Gore-tex;
- Chapeau ou casquette;
- Maillot de bain et serviette de bain.

Matériel

- Trousse de toilette, serviette de toilette;
- Paire de lunettes de soleil;
- Crème de protection solaire (visage et lèvres);
- Lampe de poche ou frontale avec piles de rechange;
- Gourde de 1,5 litre minimum, légère et isotherme;
- Papier hygiénique, briquet, gel hygiénique;
- Boîte plastique et hermétique de type « Tupperware » pour le transport de vos pique-niques ainsi que des couverts;
- Couteau de poche, multi-usage de préférence (à mettre en soute si vous prenez l'avion);
- Nous vous conseillons des bâtons de randonnée. Ils sont d'une aide précieuse pour économiser vos genoux à la descente (jusqu'à 30 % de votre poids et celui de votre sac sont supportés par les bâtons) et soutenir votre effort à la montée (les bras aident en plus des jambes);
- Boussole.

Pharmacie

Votre guide local disposera d'une trousse de premiers soins d'urgence pendant le circuit. Toutefois, il est recommandé aux participant.e.s d'apporter leurs médicaments : aspirine, antiseptique intestinal, petits ciseaux, tricot stérile, crème de protection solaire visage et lèvres, etc. Pensez également à vos pieds : pansements, Compeed, etc.

Hygiène

Tous les hôtels possèdent des salles de bains complètes. Au cours de la journée, vous pourrez avoir accès à des toilettes publiques dans les villages, mais vous marcherez aussi dans des endroits plus sauvages où vous devrez vous trouver un coin à l'abri des regards!

HÉBERGEMENT

- 6 nuitées en gîte touristique, en occupation double. Possibilité de salle de bain partagée à Wesport.
- 2 nuitées à Dublin en hôtel de catégorie standard, en occupation double avec salle de bain privée.

Nourriture et eau potable

Il y a trois (3) repas par jour d'inclus pendant le voyage.

L'eau est potable en Irlande et vous remplirez vos gourdes le matin à l'hôtel avant de partir pour la journée. Vous pourrez vous ravitailler à plusieurs endroits durant la journée. Vous êtes responsable d'apporter au moins 2 gourdes de minimum 1,5 litre chacune.

Communications

Si vous désirez utiliser votre téléphone portable au cours du voyage, vous devez aviser votre compagnie de télécommunications au préalable, afin de permettre le transfert de réseaux. Pour chaque appel vers le Canada, il faut composer le préfixe international +1 avant le numéro.

Documents

Assurez-vous d'avoir en main un passeport en règle, dont la date d'expiration se situe six mois après la date de retour au pays. Assurez-vous également de vous procurer une assurance de voyage et rapatriement couvrant toute la durée du séjour à l'étranger. Prévoir également des photocopies du passeport, des assurances et des prescriptions médicales (s'il y a lieu).

Niveau de difficulté

Intermédiaire.

Collecte de fonds

Chaque participant.e du Défi Cap sur l'Irlande s'engage à relever un défi caritatif, soit une collecte de fonds d'un minimum de 1 500 $, au profit de la Fondation québécoise du cancer. Tout est mis en place par la Fondation afin de vous aider dans cette démarche, que ce soit via la plateforme web de collecte de fonds – personnalisée et facile à utiliser – ou encore par les conseils personnels et constants de la Fondation.

Vaccins

Aucun vaccin spécifique n'est requis pour la randonnée en Irlande. Cependant, les vaccins généralement recommandés par les professionnels sont : diphtérie, polio, tétanos, hépatite A et B.

Il est fortement conseillé de consulter une clinique spécialisée en santé-voyage comme le Groupe Santé Voyage.

Le Trek

Vous marcherez durant 6 jours environ 4 h par jour, sur sentier et hors sentier.

Climat

Le climat en Irlande en septembre est agréable et très confortable. Les températures moyennes varient entre de 9 et 17° C, mais sachez que selon les années elles peuvent descendre à 1 °C et monter jusqu'à 30 °C.

Préparation physique avant votre départ

La condition physique est importante pour faire cette randonnée. Nul besoin d'être un athlète, mais si vous voulez apprécier votre voyage, il faut bien s'y préparer.

Au moins 2 à 3 mois avant le départ, il est nécessaire de faire une activité physique intense, au moins 1 fois par semaine (ex. marche en montagne de 15 à 20 km, raquette).

Aussi, 2 mois avant le départ (voire davantage en fonction du séjour ou de votre niveau), n'hésitez pas à préférer l'escalier à l'ascenseur, à marcher régulièrement ou à courir quelques fois par semaine sur de plus petites distances.

6. QUESTIONS COURANTES

Est-ce qu'il faut être en forme pour participer?

S'agissant d'un voyage de marche, un minimum de forme physique est requis, étant donné les distances (8 à 18 km en moyenne par jour). La Fondation offre la possibilité (fortement recommandée) de suivre un programme personnalisé d'entraînement sous la supervision d'un kinésiologue, dans les mois précédant la randonnée.

Est-ce qu'on peut marcher à son rythme?

Oui, le groupe marchera doucement, car c'est la meilleure façon de réussir ce défi physique.

Est-ce qu'il faut porter ses bagages avec soi pendant la marche?

Non. Chaque marcheur transporte seulement un sac à dos d'environ 35 litres, contenant l'eau pour la journée, des collations, un vêtement de rechange, etc.

Est-ce que je peux m'inscrire au voyage sans participer à la collecte de fonds?

Non. Le Défi Cap sur l'Irlande est de nature caritative et permet aux participant.e.s de réaliser un exploit tout en montrant leur soutien aux personnes qui font face au cancer. Ainsi, chaque participant.e s'engage dans une démarche caritative à la hauteur de 1 500 $, remis aux différents services de la Fondation québécoise du cancer.

Si je ne parviens pas à recueillir 1 500 $, est-ce que je peux quand même prendre part au voyage?

Oui, mais vous devrez compléter votre collecte de fonds au plus tard le 31 décembre de l'année de votre voyage. Tout est mis en place pour vous permettre d'atteindre votre défi caritatif. Dans la poursuite de cet objectif, vous serez accompagné.e par notre équipe et aurez à votre disposition un guide officiel de collecte de fonds.

Est-ce que la Fondation assure le transport de la maison à l'aéroport et inversement au retour?

Non. Chaque participant.e doit se rendre par ses propres moyens à l'aéroport, où le rendez-vous du groupe aura lieu. Des stationnements sur place (payants) permettent d'y laisser son véhicule.

Est-ce que je peux anticiper ou prolonger mon séjour sur place?

Oui, c'est possible. Pour ce faire, il suffit de contacter Contact Amérique Voyage au préalable afin de procéder aux ajustements logistiques et financiers nécessaires.

J'ai des allergies alimentaires. Est-ce possible de manger autre chose que les menus de groupe?

Oui. Afin de respecter les restrictions de santé de tous les participant.e.s, les allergies alimentaires doivent être communiquées au voyagiste dès l'inscription.

7. CONSEILS DE SANTÉ ET PRÉVENTION

Pour marcher confortablement de longues distances, sur des terrains parfois irréguliers, il est indispensable de prévenir les trois maux suivants :

1) Les douleurs posturales
2) La déshydratation
3) Les ampoules aux pieds

Prévenir les douleurs posturales :

- **Chaussures :** choisissez une chaussure adaptée au type de randonnée, robuste sans être trop chaude ou trop lourde. Surtout, n'attendez pas le début du voyage pour étrenner de nouvelles chaussures. Mieux vaut les assouplir en faisant de multiples sorties quelques mois auparavant.

- **Sac à dos :** choisissez un sac à dos adapté à votre taille, à votre morphologie et pourvu de tous les ajustements nécessaires. La plupart des sacs sont désormais équipés de réglages multiples et de différents compartiments.

- **Bâtons de marche** : ils favorisent l'équilibre, l'alignement postural et la stabilité sur les terrains irréguliers. De plus, ils permettent de ménager les articulations du bas du corps en répartissant la force musculaire entre les bras et les jambes. Il est recommandé de les ajuster à un angle de 90 degrés au niveau des coudes.

Prévenir la déshydratation

- Se munir d'un sac d'hydratation transportable à l'intérieur du sac de randonnée;
- Boire avant, pendant et après l'activité physique (2,5 litres de liquide quotidiennement);
- Modérer la consommation de boissons diurétiques, comme le café ou l'alcool;
- Limiter l'exposition et les brûlures au soleil, grâce à un chapeau à larges bords et un écran solaire d'au minimum 50 FPS.

Prévenir les ampoules aux pieds

- Lacer correctement les chaussures, de façon à diminuer les frottements tout en assurant une bonne circulation du sang et un mouvement flexible du pied;
- Enduire les pieds généreusement de crème ou de gel lubrifiant avant la marche, surtout aux endroits susceptibles aux frottements;
- Appliquer un pansement large et épais sur la zone de frottement ou sur celle qui a tendance à faire une ampoule;
- Changer régulièrement de bas pour garder les pieds au sec;
- Porter deux paires de bas, un bas au-dessous mince et moulant (*liner*) et une autre pour absorber la transpiration;
- Être à l'écoute des signaux du corps : douleur, inconfort, élancement… Prendre des pauses! Masser le pied ou le laisser reposer à l'air libre. Des pieds bien soignés contribueront grandement à l'appréciation générale du voyage;
- Recouvrir les points de friction potentiels avec du « duck tape » afin d'agir à titre de seconde peau.

8. RESTONS EN CONTACT

Stéfany Larose
Conseillère principale, activités de financement et campagnes
slarose@fqc.qc.ca
514 527-2194, poste 252

Marie-Claude Bernier
Conseillère en voyages / Département Groupes
mclaude@cavoyage.ca
450 227-7207

Liens utiles

Site internet Fondation québécoise du cancer

Site internet Voyages Canada, informations sur l'Irlande