

PROGRAMME DE MARS A SEPTEMBRE 2019



LE GRIFFON RANDONNEUR  
Saint-Brieuc

FF Randonnée

## LE MOT DU PRESIDENT

*Merci pour votre participation à la réalisation du programme Printemps/Eté 2019.  
Grâce à vos propositions, celui-ci répond à vos attentes. Merci également à Noëlla  
pour l'illustration gaie et colorée de la couverture.*

**Yvon LE BARBU**  
**Président du Griffon Randonneur**

## **LE CONSEIL D'ADMINISTRATION**

**LE BARBU Yvon** Président - Rando Cool - [yvon.lebarbu@sfr.fr](mailto:yvon.lebarbu@sfr.fr) - Tél. 02.96.94.54.80 - 06.02.30.34.20  
**JEGU Yvon** Vice-Président - Rando Dimanche – Marche Nordique - [yvon.jegu@wanadoo.fr](mailto:yvon.jegu@wanadoo.fr) – Tél. 02.96.79.51.94  
**LE GOFF Jean Michel** Vice-Président - Rando Dimanche & Marche Nordique - [flaubert35@gmail.com](mailto:flaubert35@gmail.com) – Tél. 06.73.20.79.19  
**BOUTIER Jean** Trésorier - [jean-boutier@orange.fr](mailto:jean-boutier@orange.fr) – Tél. 02.96.61.54.64 - 06.72.97.04.42  
**LE JAN-BURLLOT Alberte** Secrétaire - [alberte.lejan@sfr.fr](mailto:alberte.lejan@sfr.fr) – Tél. 02.56.26.99.30 – 06.15.49.22.84  
**CARRIC Marie-Joëll** Secrétaire - [mj.carric@gmail.com](mailto:mj.carric@gmail.com) – Tél. 02.96.78.07.96 - 06.52.07.12.78  
**DAUGAN Clément** Responsable des Licences - [clement.daugan@orange.fr](mailto:clement.daugan@orange.fr) – Tél. 02.96.52.28.01 - 06.87.79.74.02  
**SPARFEL Marie Lou** Commission Animations - Rando Cool – [marielou.sparfel@wanadoo.fr](mailto:marielou.sparfel@wanadoo.fr) -Tél. 02.96.61.87.30  
**MARIETTE Annick** Commission Animations - [annick.mariette@orange.fr](mailto:annick.mariette@orange.fr) – Tél. 02.96.61.69.45 - 06.31.64.47.53  
**PICHON Régine** Commission Animations - [regine.pichon@sfr.fr](mailto:regine.pichon@sfr.fr) – Tél. 02.56.44.61.64 - 06.73.63.26.34.  
**FAKAR Anita** Commission Animations - [anita.fakar@sfr.fr](mailto:anita.fakar@sfr.fr) - Tél. 06.80.02.09.05  
**LE CORVAISIER J.Yves** Formations–Rando Jeudi (-20 km) - [jle-corvaisier@orange.fr](mailto:jle-corvaisier@orange.fr) -Tél. 02.96.78.23.60-06.87.39.16.56  
**LELEVIER Bernard** Rando Jeudi (+ 20 km) - [bernard.lelevier@bbox.fr](mailto:bernard.lelevier@bbox.fr) - Tél. 02.96.68.66.35 – 06.08.92.52.49  
**BESNARD Guy** Rando Jeudi (A.M.) - [guy.besnard@wanadoo.fr](mailto:guy.besnard@wanadoo.fr) – Tél. 06.80.02.09.05  
**DENOUAL Roger** Gestion du Site - [rogerdenoual@orange.fr](mailto:rogerdenoual@orange.fr) - Tél. 06.43.93.37.45  
**POITOU Bertrand** Gestion du Site - [bertrand-poitou@wanadoo.fr](mailto:bertrand-poitou@wanadoo.fr) - Tél. 02.96.79.31.21 - 06.75.70.81.89

**INSCRIPTION LICENCES : DAUGAN Clément – 9 A, rue du Tertrain – 22360 LANGUEUX – Tél. 02.96.52.28.01**

*Pour le profil des randos & la marche nordique, se reporter à la Page 14.*

### "SITE INTERNET"

**Pour consultation : [www.legriffonrandonneur.fr](http://www.legriffonrandonneur.fr)**  
**Pour l'envoi de photos, d'informations : [webmestre@legriffonrandonneur.fr](mailto:webmestre@legriffonrandonneur.fr)**

## MARS

Date	Parcours	Départ Place Liberté	Heure & Lieu de départ
Dimanche 03	**De Coëtmieux à St Maurice – 23,5 km Marie-Françoise P. & Michèle LC	09 h 00	<b>09 h 45</b> : Pkg de l'Eglise COETMIEUX
Jeudi 07	<b><u>JOURNEE + 20 KM</u></b> ***De Martin Plage au Vau Madec – 24 km 600 m de dénivélé – Françoise & Jacky	09 h 00	<b>09 h 30</b> : Pkg Martin Plage PLERIN
	<b><u>JOURNEE - 20 KM</u></b> ** Autour du Léguer – 20 km – rando en 8 Sylviane & Bernard	09 h 00	10 h 00 : Pkg près Château de Tonquédec TONQUEDEC
	<b><u>APRES MIDI</u></b> **Le long du Leff jusqu'à St Quay/Plélo 12 km – Marianne & J.Yves	<b>13 h 00</b>	14 h 00 : Terrain des Sports au Château de la Granville (2 k du bourg) BRINGOLO
	<b><u>APRES MIDI COOL</u></b> Les Rosaires de Bas en Haut Bernard, Josette & Ermida	13 h 30	14 h 00 : pkg Esplanade des Rosaires PLERIN
Jeudi 14	<b><u>JOURNEE + 20 KM</u></b> **Autour de Bosméléac – 24 km Annie, Simone & Anne Marie	<b>08 h 45</b>	<b>09 h 30</b> : Pkg Place de la Mairie MERLEAC
	<b><u>JOURNEE – 20 KM</u></b> *De Prat à Coatascom – 20 km Anne, Gilbert & Paul	09 h 00	10 h 00 : Pkg Etang de Poulloguer PRAT
	<b><u>APRES MIDI</u></b> **Les bords de la Rance – Léhon – 11 km Marie Elise, Dany & Clément	<b>13 h 00</b>	14 h 00 : Pkg Maison de la Rance DINAN
	<b><u>APRES MIDI COOL</u></b> Le tour de la Presqu'île – 9 km Louisette, Danielle & Marie Noëlle	13 h 30	14 h 00 : Pkg Place Georges Palante HILLION
Dimanche 17	*Plaintel en passant par les Mauriers – 21 km Chantal & Patrick	09 h 00	<b>09 h 30</b> : Pkg Salle Notre Dame – Rte de Ploeuc s/Lié – PLAINTEL
Jeudi 21	<b><u>JOURNEE + 20 KM</u></b> ***Grand tour du Cap d'Erquy – 23 km Brigitte & Jacques	<b>08 h 45</b>	<b>09 h 30</b> : Pkg Plage de Caroual ERQUY
	<b><u>JOURNEE – 20 KM</u></b> *Au pays des Faluns – 20 km Yvon & Gilbert	<b>08 h 30</b>	10 h 00 : Pkg Place de la Mairie ST ANDRE DES EAUX
	<b><u>APRES MIDI</u></b> **Les Hôpitaux « Ilot St Michel » - 11 km Brigitte & Andrée	<b>13 h 00</b>	14 h 00 : Crêperie St Michel Les Hôpitaux Pkg passer devant camping - ERQUY
	<b><u>JOURNEE COOL</u></b> Des 2 Côtés d'Yffiniac – 15 km Margot & Charlette	<b>09 h 30</b>	10 h 00 : Pkg Place de l'Eglise YFFINIAC
Jeudi 28	<b><u>JOURNEE + 20 KM</u></b> **Chemins de Traverse – 23 km Marc & Marie	<b>08 h 30</b>	<b>09 h 30</b> : Pkg de l'Eglise LA CHAPELLE NEUVE
	<b><u>JOURNEE - 20 KM</u></b> **Les landes de Liscuis – 19 km Anne, Gilbert & Paul	<b>08 h 30</b>	<b>09 h 30</b> : Pkg Abbaye de Bon Repos ST GELVEN

*(suite page suivante)*

## **MARS (Suite)**

Date	Parcours	Départ Place Liberté	Heure & Lieu de départ
Jeudi 28 (suite)	<b><u>APRES MIDI</u></b> **Autour du Château Serein – 10,4 km Annie, Ginette & Guy	<b>13 h 00</b>	14 h 00 : Pkg Port de St Géran PLEVENON
	<b><u>APRES MIDI COOL</u></b> La campagne de Pommeret – 8 km Daniel, Monique & Annick	13 h 30	14 h 00 : Pkg Gymnase C. Roussel POMMERET

## **W.E. & SEJOURS 2019**

- du 02 au 09 Février : Rando Raquettes «Lanslebourg» - resp. Mado & Bernard Perrot*
- du 27 au 28 Avril : Weed-End Marche Nordique à "Erdeven" - resp. Yvon Jégu & J.Michel Le Goff*
- du 13 au 18 Mai : Rando Cool "Le Quercy - Périgord - La Gironie" - resp. Yvon Le Barbu & M. Hélène*
- du 20 au 25 Mai : Séjour "Presqu'île de Crozon" - resp. Clément Daugan & J.Yves Le Corvaisier*
- du 01 au 12 Septembre : Séjour "Molines en Queyras - Névache" - resp. Mado & Bernard Perrot*
- du 14 au 21 Septembre : Séjour "Les balcons d'Annecy" - resp. Jacqueline Desfoux & Michèle Le Coq*

## **AUTRES RENDEZ-VOUS**

- Mercredi 27 Février : Assemblée Générale du Comité Départemental à PLEDRAN*
- Mercredi 05 Juin : Rando «Joëlette» à Guingamp*
- Jeudi 06 Juin : Rando Barbecue «Boutdeville» à Languieux*
- Samedi 15 Juin : Rando des Familles & des chiens d'aveugle*
- du Samedi 06 Juillet au Jeudi 11 Juillet : Rando Tour St Brieuc Agglo organisé par l'Ass. Patrimoine et Découverte*
- Samedi 07 Septembre : Forum des Associations de 09 h 30 à 17 h 30 - Salle "Stéréden" à St Brieuc*
- Dimanche 06 Octobre : Foulées Briochines*
- Samedi 23 Novembre : Assemblée Générale du Griffon Randonneur à Plélo*



## AVRIL

Date	Parcours	Départ	Heure & Lieu de départ
Jeudi 04	<b><u>JOURNEE + 20 KM</u></b> **Sables d'Or – Erquy – 23 km Jean Yves & Annick	<b>08 h 30</b>	<b>09 h 30</b> : Pkg près du Centre Nautique SABLES D'OR LES PINS
	<b><u>JOURNEE - 20 KM</u></b> **Guerlédan côté Sud - Bernard & Marie T.	09 h 00	10 h 00 : Pkg de l'Eglise (56) ST AIGNAN (près Mur de Bretagne)
	<b><u>APRES MIDI</u></b> **Le Cap d'Erquy – 12 km Annie, Ginette & Guy	<b>13 h 00</b>	14 h 00 : Pkg du Vieil Echaussée (face à la Crêperie Le Chalut) – Port d'ERQUY
	<b><u>APRES MIDI COOL</u></b> Circuit de la Chapelle Kerdrouallan J.Jacques, M.Joëlle & M.Lou	<b>13 h 15</b>	14 h 00 : Pkg de la Mairie ST GILDAS
Dimanche 07	**L'Arguenon entre Terre et Mer - Bernard A. & Marie-Thé	09 h 00	10 h 00 : Pkg Salle Polyvalente – rue de la Champagne – CREHEN
Jeudi 11	<b><u>JOURNEE + 20 KM</u></b> **Autour de Port Blanc – 24 km Bernard & Mado	<b>08 h 15</b>	(GPS : 48.8275, - 3.3423) <b>09 h 30</b> : Pkg Plage du Royo TREVOU-TREGUIGNEC
	<b><u>JOURNEE - 20 KM</u></b> **Le tour de St Jacut/Mer & N.D. du Guildo Sonia & Emmanuel	<b>08 h 45</b>	10 h 00 : Pkg Public des Haas – Rue des Haas – ST JACUT DE LA MER
	<b><u>APRES MIDI</u></b> **Le Palus par la campagne – 11 km Jean François	<b>13 h 15</b>	14 h 00 : Pkg Rue de Tournebride TREVENEUC
	<b><u>APRES MIDI COOL</u></b> Circuit des fourmis – 8 km Colette, Monique & M. Hélène	<b>13 h 15</b>	14 h 00 : Pkg de l'Eglise TREBRY
Jeudi 18	<b><u>JOURNEE + 20 KM</u></b> **Dans les pas de Merlin en forêt de Brocéliande -25 km – Valérie & Yvan	<b>08 h 00</b>	(GPS : 48.0053,-2.2878) <b>09 h 30</b> : (56) TREHORENTEUC(direction Ploërmel par D141 pkg 300 m à gauche)
	<b><u>JOURNEE - 20 KM</u></b> *Le Foeil : Châteaux & Moulins – 20 km Gilbert, Paul & Yvon	<b>08 h 45</b>	<b>09 h 30</b> : Pkg du Bourg LE FOEIL
	<b><u>APRES MIDI</u></b> **Plouézec – 10 km Michel D., Annick & Jeannine	<b>13 h 00</b>	14 h 00 : Pkg de la Chapelle St Riom (sur D77entre Bourg & Port Lazo)PLOUEZEC
	<b><u>JOURNEE COOL</u></b> Les Landes de Liscuis – 14 km Noëlla, M.Lou & Ermida	<b>08 h 45</b>	10 h 00 : Pkg de l'ancienne gare GOUAREC
Dimanche 21 (Pâques)	**Bois, Mer & Landes-Trébeurden – 22 km Bertrand & M.Françoise	09 h 00	10 h 00 : Pkg de la Pointe de Beg Léguer SERVEL/LANNION
Jeudi 25	<b><u>JOURNEE + 20 KM</u></b> **Autour de St Houarneau – 24 km - (dénivelé 500 m) – Gérard	<b>08 h 30</b>	(GPS : 48.4496,-3.2284) <b>09 h 30</b> : Pkg de la Chapelle St Houarneau BOURBRIAC
	<b><u>JOURNEE - 20 KM</u></b> **Au fil de l'eau & le Méné Bré – 19 km Chantal & Josiane	<b>08 h 30</b>	<b>09 h 30</b> : pkg de l'Eglise LOUARGAT

*(suite page suivante)*

## AVRIL (suite)

Date	Parcours	Départ Place Liberté	Heure & Lieu de départ
Jeudi 25 (suite)	<b><u>APRES MIDI</u></b> **De Jospinet à Dahouët – 11 km Monique & Michel	13 h 30	14 h 00 : Pkg de Jospinet (devant la Moulerie) PLANGUENOUAL
	<b><u>APRES MIDI COOL</u></b> La Chapelle du Grimolet – 8 km Yves, M.Anne, M.Thérèse & Michelle K .	<b>13 h 15</b>	14 h 00 : Pkg de la salle Polyvalente COHINIAC

## PREPARATION DU PROCHAIN PROGRAMME (Octobre à Février)

### RANDOS du JEUDI :

- \* La Réunion aura lieu le Mardi 28 Mai 2019 à 14 h 30  
chez J. Yves LE CORVAISIER - 7, rue des Douets - 22440 PLOUFRAGAN - Tél. 02.96.78.23.60

### RANDO COOL :

- \* La Réunion aura lieu le Lundi 27 Mai 2019 à 14 h 00  
chez Yvon LE BARBU - 21, rue des Mimosas - 22440 PLOUFRAGAN - Tél. 02.96.94.54.80

### RANDO du DIMANCHE :

- \* La Réunion aura lieu le Dimanche 02 Juin après la randonnée  
Resp. Yvon JEGU - Tél. 02.96.79.51.94

---

## PENSER A PROPOSER DES RANDOS

*Pour préparer et proposer des randos, des topo-guides et cartes peuvent être mis à votre disposition par le club sur demande à Yvon LE BARBU (liste des documents à consulter sur le site).*

**MAI**

Date	Parcours	Départ Place Liberté	Heure & Lieu de départ
Jeudi 02	<b><u>JOURNEE + 20 KM</u></b> **Autour de Trélévern – 23 km (dénivelé 200m) Michel & Guy	<b>08 h 15</b>	(GPS : 48.7987,-3.4113) <b>09 h 30</b> : Pkg Plage Penn An Hent Névez (bout chemin Goémoniers) LOUANNEC
	<b><u>JOURNEE - 20 KM</u></b> **Le Chemin des Lavandières – 19 km M. Françoise & Michèle	09 h 00	10 h 00 : Pkg du Bourg QUEMPERVEN
	<b><u>APRES MIDI</u></b> **Le tour de Lamballe – 12 km Monique & Michel	<b>13 h 15</b>	14 h 00 : Pkg du Champ de Foire LAMBALLE
	<b><u>APRES MIDI COOL</u></b> Sur les pas de Michel Yvon Le C. & M. Claude Le M.	<b>13 h 15</b>	14 h 00 : Pkg de l'Eglise BREHAND
Dimanche 05	*Autour de Glomel – 21 km Michèle LC, Chantal C. & Jacqueline D.	09 H 00	10 h 00 : Pkg face à l'Eglise GLOMEL
Jeudi 09	<b><u>JOURNEE + 20 KM</u></b> ***Autour du Domaine de Trémelin – 24 km Jean & Guy	<b>08 h 15</b>	<b>09 h 30</b> : Pkg Base Nautique de Trémelin (35) IFFENDIC
	<b><u>JOURNEE - 20 KM</u></b> *Ploumanac'h/Les Statues Géantes – 20 km Christian & Bernard	<b>08 h 30</b>	<b>09 h 30</b> : Pkg Statues Gtes-rue St Guirec PLOUMANAC'H / PERROS GUIREC
	<b><u>APRES MIDI</u></b> **Ploubazlanec – 12 km Ginette, Annie & Guy	<b>13 h 00</b>	14 h 00 : Pkg Centre Bourg (devant le Cimetière) PLOUBAZLANEC
	<b><u>APRES MIDI COOL</u></b> Rencontre avec les Orchidées – 8 km Louisette, Danielle & M. Noëlle	13 h 30	14 h 00 : Pkg Plage de la Grandville HILLION
Jeudi 16	<b><u>JOURNEE + 20 KM</u></b> **Grand tour de Carantec & l'île Calot -24 km dénivelé 350m – Bernard & Mado	<b>08 h 00</b>	(GPS : 48.6548,-3.9026) <b>09 h 30</b> : Pkg de Roc'h C'hlaz (29) - CARANTEC
	<b><u>JOURNEE - 20 KM</u></b> **En longeant le Trieux & le Leff – 20 km Clément, M. Elise & Dany	<b>08 h 30</b>	<b>09 h 30</b> : pkg Le Bois d'Amour QUEMPER GUEZENNEC
	<b><u>APRES MIDI</u></b> **Plérin - 11 km Annick, Jeannine & Michel	13 h 30	14 h 00 : Pkg Place de la Poste LE LEGUE/PLERIN
	<b><u>APRES MIDI COOL</u></b> Sur les Chemins du Leslay Monique & Christian	<b>13 h 15</b>	14 h 00 : Pkg de l'Eglise LE LESLAY
Dimanche 19	**A travers la campagne de Trémargat – 19 km Anne Marie & Dominique	09 h 00	10 h 00 : Pkg de l'Eglise TREMARGAT
Jeudi 23	<b><u>JOURNEE + 20 KM</u></b> **De la Vallée de l'Ic à la mer – 23 km Lisette & Philippe	<b>08 h 45</b>	<b>09 h 30</b> : Pkg Eglise N.Dame de la Cour LANTIC
	<b><u>JOURNEE - 20 KM</u></b> *Les landes de Lan Bern & l'étang de Glomel 19 km – Anita & Josée	<b>08 h 15</b>	<b>09 h 30</b> : Pkg du canal (2 km avant Glomel) GLOMEL

*(suite page suivante)*

## MAI (suite)

Date	Parcours	Départ Place Liberté	Heure & Lieu de départ
Jeudi 23 (suite)	<b><u>APRES MIDI</u></b> *Campagne & Vallée du Rodo – 9,2 km Michel D. & Annick M.	13 h 30	14 h 00 : Pkg de l'Ecole – Rue St Méloir TREMELLOIR
	<b><u>JOURNEE COOL EN HUIT</u></b> La boucle de St Antoine J.Jacques, M. Joëlle & René	<b>08 h 45</b>	10 h 00 : Pkg Base Nautique TREMARGAT
Jeudi 30	<b><u>JOURNEE + 20 KM (rando en 8)</u></b> ** Autour du Léguer fleuve sauvage – 23 km Sylviane & Bernard	<b>08 h 15</b>	<b>09 h 30</b> : Pkg du Château TONQUEDEC
	<b><u>JOURNEE - 20 KM</u></b> *Plerneuf/St Donan – 19 km Roger, Ghislaine & Brigitte	<b>08 h 45</b>	<b>09 h 30</b> : Pkg Chapelle du Pré de l'Aulne PLERNEUF
	<b><u>APRES MIDI COOL</u></b> Sentier des Gernotes – 8 km Daniel, Monique & Annick	<b>13 h 15</b>	14 h 00 : Pkg derrière la Mairie ANDEL

## **FORMATION 2019**

<b>STAGE</b>	<b>LIEU</b>	<b>DATE</b>
<b>Pratiquer la Rando Découverte</b>	<b>Saint-Brieuc Rennes Theix-Noyal Chateaulin</b>	<b>04 Février 2019 28 Février &amp; 23 Mars 2019 28 Février 2019 02 Février 2019</b>
<b>Pratiquer la Rando Perfectionnement</b>	<b>Saint-Brieuc Rennes Theix-Noyal Chateaulin</b>	<b>18 Mars 2019 12 Mars 2019 28 Mars 2019 16 Mars 2019</b>
<b>Comité Ral Rando Santé</b>	<b>Saint-Brieuc</b>	<b>27 &amp; 28 Avril 2019</b>
<b>Balisage</b>	<b>Saint-Brieuc Theix-Noyal Chateaulin</b>	<b>16 &amp; 17 Octobre 2019 16 &amp; 30 Mars 2019 14 &amp; 15 Mars 2019</b>
<b>GPS Initiation</b>	<b>Theix-Noyal</b>	<b>29 Janvier 2019</b>
<b>GPS Perfectionnement</b>	<b>St Laurent s/Oust</b>	<b>25 &amp; 26 Avril 2019</b>

**RENSEIGNEMENTS : Jean-Yves LE CORVAISIER - Tél. 02.96.78.23.60**



- *A partir du 1er Janvier 2019, un nouveau cursus de formation est mis en place par la Fédération.*
- *3 Brevets fédéraux proposés :*
  - *Animateur de Randonnée Pédestre*
  - *Animateur de Marche Nordique*
  - *Animateur de Longe Côte/Marche Aquatique*
- *1 certificat d'animation de Randonnée de proximité*
- *En complément, 6 stages "pratiquer" vont être mis en place :*
  - \* *pratiquer la Rando Découverte*
  - \* *pratiquer la Rando Perfectionnement*
  - \* *pratiquer la Marche Nordique*
  - \* *pratiquer le Longe Côte & la Marche Aquatique*
  - \* *pratiquer la Marche Endurance*
  - \* *pratiquer la Raquette à neige*

*Pour tout renseignement sur les nouveaux cursus de formation :*

<https://formation.ffrandonnée.fr>

## *SURICATE*

*De quoi s'agit-il ?*

*Si vous préparez une rando en empruntant des sentiers balisés et que vous remarquez des insuffisances sur : le balisage, les dépôts sauvages, l'entretien du sentier (éboulement, chutes d'arbres, débroussaillage) faites remonter les infos sur le site WEB de la Fédération Française de Randonnée Pédestre, onglet "SURICATE".*

*Des fiches papiers sont à votre disposition.*

*Randonnons Citoyens*

**JUIN**

Date	Parcours	Départ Place Liberté	Heure & Lieu de départ
Dimanche 02	<b><u>PREPARATION DU PROGRAMME</u></b> *Autour de Plouguiel Yvon & Véronique	09 h 00	<b>10 h 15</b> : Pkg Port de la Roche Jaune PLOUGUIEL
Jeudi 06	<b><u>JOURNEE BARBECUE</u></b> *Rando Briqueterie – 13 km Jacques & Brigitte <b><u>RANDO COOL</u></b> Yvon Le C.  <b><u>12 h 30 - Rendez-vous pour tous à la Briqueterie</u></b>  <b>Responsable : Jean BOUTIER</b> 24 rue du Vau Hervé – Langueux	<b>08 h 30</b>  09 h 30	<b>09 h 00</b> : Pkg de la Briqueterie LANGUEUX <b>10 h 00</b> : Pkg de la Briqueterie LANGUEUX  <i>Une participation sera demandée sur bulletin d'inscription ultérieurement</i>
Jeudi 13	<b><u>JOURNEE + 20 KM</u></b> ***St Anne du Houlin par les Chaos du Gouët 25 km – Angèle & Hélène <b><u>JOURNEE - 20 KM</u></b> *Trébeurden entre mer & bois – 20 km Christian & Bernard <b><u>APRES MIDI</u></b> ** Hénon – 10 km Monique & Michel <b><u>JOURNEE COOL</u></b> Le Château de Trévarez (29) ST GOAZEC Margot, Charlette, Daniel & Monique <b><u>Transport en car sur Inscription</u></b>	<b>08 h 45</b>  <b>08 h 30</b>  <b>13 h 15</b>  <b>07 h 15</b>	<b>09 h 30</b> : Pkg du Champ de Foire QUINTIN  <b>09 h 30</b> : Pkg du Port de Trozoul TREBEURDEN  14 h 00 : Pkg de la Mairie HENON  <b>07 h 30</b> : Pkg Place de la Liberté ST BRIEUC <b>Retour vers 18 h 45</b>
Dimanche 16	**Balcons & Vallons de la Rance – 20/25 km Christelle & J.Michel	09 h 00	<b>10 h 15</b> : Pkg en face de la Mairie (35) MINIHC SUR RANCE
Jeudi 20	<b><u>JOURNEE + 20 KM</u></b> ***Du côté de Gouarec & des Landes de Liscuis – 25 km – Anita & Josée <b><u>JOURNEE - 20 KM (modalités &amp; consignes ultérieurement sur le site avec inscription obligatoire)</u></b> *Le tour de Bréhat – 16/18 km Pascale & Madeleine <b><u>APRES MIDI</u></b> ** Louargat – 10 km Michel D., Annick & Jeannine <b><u>RANDO COOL</u></b> Vues sur mer du Palus à St Marc Yvon & M.Hélène Le B.	<b>08 h 30</b>  <b>08 h 15</b>  <b>13 h 00</b>  <b>13 h 15</b>	<b>09 h 30</b> : Pkg de l'Abbaye de Bon Repos ST GELVEN  <b>09 h 15 départ du bateau</b> max. 35 pers.- Traversée A/R 9 € environ  14 h 00 : Place de l'Eglise LOUARGAT  14 h 00 : Pkg Rue des Erutys (près Ecole St Jean) TREVENEUC
Jeudi 27	<b><u>JOURNEE + 20 KM</u></b> ***Du Palus à Bréhec – 25 km Simone, Annie & Anne Marie <b><u>JOURNEE - 20 KM</u></b> *Pléneuf – mer & Campagne – 18 km Roger, Ghislaine & Chantal	<b>08 h 45</b>  <b>8 h 45</b>	<b>09 h 30</b> : Pkg Plage du Palus PLOUHA  <b>09h 30</b> : Pkg du Mille Club (face Collège J. Richepin) – PLENEUF

*(suite page suivante)*

## **JUIN (suite)**

Date	Parcours	Départ Place Liberté	Heure & Lieu de départ
Jeudi 27 (suite)	<b><u>APRES MIDI</u></b> **Circuit de la forêt domaniale – 11 km Jean François & Marie	<b>13 h 15</b>	14 h 00 : Pkg du Cimetière PLEDELIAC
	<b><u>APRES MIDI COOL</u></b> Panorama sur la Vallée du Trieux René et Paul	<b>13 h 15</b>	14 h 00 : Pkg Place de l'Eglise ST PEVER

## **JUILLET**

Date	Parcours	Départ Place Liberté	Heure & Lieu de départ
Jeudi 04	<b><u>JOURNEE COOL</u></b> Vive les vacances ! – 12 km Yves, M.Anne, M.Thérèse & Michelle K.	<b>09 h 30</b>	10 h 00 : Pkg Plage des Moulins ETABLES SUR MER
Dimanche 07	**Paimpol «Au pays des moines» - Bertrand LM & Régine	09 h 00	10 h 00 : Pkg Quai Duguay Trouin PAIMPOL
Jeudi 11	<b><u>JOURNEE COOL</u></b> Autour de l'Abbaye de Beauport – 15 km Daniel, Monique, Yvon & M.Hélène	<b>09 h 00</b>	10 h 00 : Pkg Abbaye de Beauport KERITY/PAIMPOL
Dimanche 21	**Promenons-nous dans les bois – 25 km M .Françoise P. & Béatrice	09 h 00	10 h 00 : Pkg Salle des Fêtes PLEGUIEN

## **AOUT**

Date	Parcours	Départ Place Liberté	Heure & Lieu de départ
Dimanche 04	**Balade en pays malouin Christelle & J.Michel	09 h 00	<b>10 h 15</b> : Pkg Eglise St Ideuc (35) PARAME/ST MALO
Dimanche 18	**St Cast/Matignon – 21 km Jacqueline D. & Michèle LC	09 h 00	10 h 00 : Pkg face à l'Ecole Paul Sébillot MATIGNON
Jeudi 22	<b><u>JOURNEE - 20 KM</u></b> **Tro Vale Bras – 20 km M. Françoise	09 h 00	10 h 00 : Pkg de l'Eglise LE FAOUE
Jeudi 29	<b><u>APRES MIDI COOL</u></b> La Chapelle St Jacques – 8 km Michèle G. & Margot	<b>13 h 15</b>	14 h 00 : Pkg de la Mairie TREMEVEN

# CONSEILS

## RANDOS

- Lorsqu'une heure de rendez-vous est fixée, l'accueil des nouveaux membres se fait «Place de la Liberté à Saint-Brieuc».
- Pour participer aux sorties, il suffit de se rendre soit, Place de la Liberté (lorsqu'une heure est indiquée), soit directement au départ de la Randonnée.
- Les déplacements de la Place de la Liberté vers le lieu de randonnée s'effectuent en Covoiturage.
- Les adhérents doivent être convenablement équipés.  
Pour toute randonnée, il est indispensable d'avoir une bouteille d'eau et il est conseillé de prévoir un en-cas.
- Pour les randonnées, nous vous demandons de vous munir chacun :
  - d'un désinfectant pour plaies souillées en solution aqueuse en dosette,
  - un antalgique en comprimé ou en gélule,
  - 5 compresses stériles 7,5 x 7,5 cm
  - des pansements prédécoupés de tailles et de formes diverses,
  - une bande de gaze de 7 cm,
  - du sparadrap,
  - 1 ou 2 épingles de nourrice.
  - une couverture de survie,



*Les problèmes n'arrivent pas qu'aux autres.....*

➤ Chacun doit posséder sa trousse de secours personnelle

## SECURITE :

TEMPS : En cas « d'alerte Orange » toutes les randos sont annulées

RAPPEL :

Port du gilet jaune indispensable pour les responsables des randos,

Ne pas dépasser l'Animateur ou l'Animatrice,

Arrêt technique : laisser son sac à dos visible ou prévenir le serre-file

Traversées des routes : respecter les consignes

**SEPTEMBRE**

Date	Parcours	Départ Place Liberté	Heure & Lieu de départ
Dimanche 01	**Autour de St Quay Portrieux Christine & Véronique	09 h 00	09 h 30 : Pkg Nouveau Port ST QUAY PORTRIEUX
Jeudi 5	<b><u>JOURNEE + 20 KM</u></b> **Des landes aux ports – 23 km Claire B. & Annick F.	<b>08 h 45</b>	<b>09 h 30</b> : Pkg Salle des Fêtes PLOURHAN
	<b><u>JOURNEE - 20 KM</u></b> *Autour de Dolo – 18/20 km Dany, Ghislaine & Chantal	<b>08 h 45</b>	<b>09 h 30</b> : Pkg Salle des Fêtes DOLO
	<b><u>APRES MIDI</u></b> *Entre mûres & noisettes – 13 km Monique & Michel	<b>13 h 15</b>	14 h 00 : Pkg de la Mairie LE VIEUX BOURG
	<b><u>APRES MIDI COOL</u></b> Forêt & Château de la Hunaudaye – 9 km M.Claude L.R & Irène	<b>13 h 15</b>	14 h 00 : Pkg restaurant «le chêne au loup» PLEDELIAC
Jeudi 12	<b><u>JOURNEE + 20 KM</u></b> ***Estuaire du Léguer/falaises de Trédrez- Locquémeau - 23 km – Brigitte & Jacques	<b>08 h 15</b>	<b>09 h 30</b> : Pkg du Promontoire (au bout de la route du Yaudet) - LE YAUDET
	<b><u>JOURNEE - 20 KM</u></b> *Autour de Plougrescant – 20 km Christian & Bernard	<b>08 h 30</b>	<b>09 h 30</b> : Pkg de la Mairie – Rue St Gonnery – PLOUGRESCANT
	<b><u>APRES MIDI</u></b> **Gwin-Zégal – 10 km Annie, Ginette & Guy	<b>13 h 15</b>	14 h 00 : Pkg de Gwin Zégal PLOUHA
	<b><u>APRES MIDI COOL</u></b> Entre monts & vallées – 8 km M. Lou, Noëlla & Ermida	<b>13 h 15</b>	14 h 00 : Pkg du Cimetière ST ALBAN
Dimanche 15	**Dans les pas de Merlin – 24/25 km Ivan & Yvon	<b>08 h 00</b>	<b>09 h 30</b> : Pkg situé après Tréhorenteuc sur D141 vers Ploërmel(300m Tréhorenteuc)
Jeudi 19	<b><u>JOURNEE + 20 KM</u></b> **De Rothéneuf à Dinard par la côte–24 km ( marche en ligne) – Claire et Jean	<b>08 h 00</b>	<b>09 h 15</b> : Rendez-vous 4 rue de l'Isle Celée plage du Prieuré DINARD (35) pour départ bus (tél. Jean 06.72.97.04.42)
	<b><u>JOURNEE - 20 KM</u></b> **Les châteaux & la vallée du Leff J. Yves & M. Anne	<b>08 h 45</b>	<b>09 h 30</b> : Pkg de la salle des Fêtes-Bourg BRINGOLO
	<b><u>APRES MIDI</u></b> *Kerfot – 10 km Annick, Jeannine & Michel D.	<b>13 h 15</b>	14 h 00 : Pkg près de l'Eglise KERFOT
	<b><u>JOURNEE COOL</u></b> Découvrir St Cast – 14 km Margot & Charlette	<b>09 h 00</b>	10 h 00 : Pkg Place du Marché ST CAST
Jeudi 26	<b><u>JOURNEE + 20 KM</u></b> ***Tour de l'étang de Kerné-Uhel – 25 km dénivelé 380m – Georges & Michel	<b>08 h 15</b>	(GPS 48.3475,-3.2566) <b>09 h 30</b> : Pkg de la base nautique TREMARGAT
	<b><u>JOURNEE - 20 KM</u></b> ***Plouézec & ses falaises – 19 km Pascale & Madeleine	<b>08 h 30</b>	<b>09 h 30</b> : Pkg de Port Lazo PLOUEZEC

*(suite page suivante)*

## SEPTEMBRE (suite)

Date	Parcours	Départ Place Liberté	Heure & Lieu de départ
Jeudi 26 (suite)	<b><u>APRES MIDI</u></b> **Autour de St Quay – 12 km Dany, M. Elise & Clément	13 h 30	14 h 00 : Pkg Place de Verdun ST QUAY PORTRIEUX
	<b><u>APRES-MIDI COOL</u></b> La campagne de Meslin – 8 km Yves, M. Anne, M. Thérèse & Michelle K.	13 h 30	14 h 00 : Pkg Place de de la Mairie MESLIN

## **PROFIL DES RANDOS**

### ► le Jeudi :

- Journée + 20 km (rythme 4 km/h)
- Journée - 20 km (rythme 4 km/h)
- Après-midi - 10/12 km (rythme 4 km/h)
- Après-midi Cool - 7/9 km (rythme 3,5 km/h)
- Journée Cool - 14/15 km (rythme 3,5 km/h)

### ► le Dimanche :

- Journée - 20/25 km/h (rythme 4 km/h) - fréquence 2 randos par mois

### ► Marche Nordique :

. *Vendredi & Samedi après-midi (programme consultable sur le site)*

\* Rando «facile»

\*\* Rando «moyenne»

\*\*\* Rando «difficile»

## **COVOITURAGE**



Participation de chacun pour le transport :  
A titre indicatif 1€ du 1/4 heure trajet aller



# ASSURANCE

## POURQUOI une ASSURANCE ?

Peu nombreux sont les adhérents qui comprennent l'utilité d'être assurés pour la pratique associative.

Ils argumentent qu'ils sont déjà cotisants à la Sécurité Sociale, bénéficiaires d'une mutuelle, voire d'une assurance personnelle, et ne voient donc pas l'intérêt de se garantir en plus contre les accidents qu'ils peuvent subir ou occasionner lors d'une randonnée.

Au contraire, les assurances courantes en Responsabilité Civile des individuels assurent rarement les activités sportives en association.

L'assurance comprise dans la licence de randonnée ne fait donc pas double emploi.

*Par ailleurs, prendre une licence avec assurance permet à son association, d'être assurée en Responsabilité Civile.*

## ACCIDENTS CORPORELS (FACULTATIFS) - RISQUES GARANTIS :

- Les activités assurées par la licence et le titre d'adhésion couvrent également le long-côte, déplacement pédestre dans l'Estran.
- Les mêmes qu'en matière de responsabilité civile.
- L'assurance porte sur les conséquences des accidents, c'est-à-dire les atteintes corporelles non intentionnelles de la part des assurés et résultant de l'action soudaine d'une cause extérieure.
- Ne sont pas garantis : les aides à domicile, les claquages, les élongations, etc...

-----

LE GRIFFON RANDONNEUR est une Association Loi 1901,  
Affiliée à la Fédération Française de Randonnée sous le n° 000150  
Agréée Jeunesse et Sports sous le n° 22 S 721  
Immatriculation Tourisme n° 075100382

**Sobhi** / SAINT-BRIEUC  
**sport**

2 Rue du Grand Quartier - Esplanade du centre E.Leclerc  
22190 Plérin - 02 96 33 04 44

Credit photo : Deuter

patagonia



LEKI



ASOLO

SCARPA

LOWA

MEINDL  
Shoes For Active

KEEN

**477€**  
semaine



**VIVARO COMBI**

Réservation et Conditions Générales de location en agence.

Assurances et 1 400 km inclus  
Catégorie F6

**OFFRE SPECIALE GRIFFON RANDONNEURS**

Pour toute réservation auprès de votre Agence Yffiniac / St Brieuc  
**Bénéficiez de 15% de remise sur présentation de cet encart**

OPEL RENT - R. HAMON SAS  
8 rue du Verger - 22120 Yffiniac - 02 96 63 36 08  
saintbrieuc@reseauopelrent.fr