

*Programme d'Octobre à Février 2020*

LE GRIFFON RANDONNEUR  
Saint-Brieuc



## LE MOT DU PRESIDENT

Cette édition donne le programme des randos et manifestations de la période automne-hiver 2019/2020. Je vous invite vivement à consulter notre site Internet. Celui-ci très documenté vous permet de suivre la vie de notre association au jour le jour. Il offre également l'accès aux informations des autres associations locales et nationales. Bonnes randos à toutes et à tous.

Yvon LE BARBU  
Président du Griffon Randonneur

## **ADHESION**

L'adhésion au Griffon Randonneur est indispensable pour participer à nos activités. Moyennant une cotisation fixée chaque année, le Griffon Randonneur fournira à ses membres, une licence avec assurance responsabilité accidents corporels.

Pour 2019/2020 la licence IRA s'élève à 37.00 euros. L'adhésion des licenciés «Autres Clubs» est de 12 euros.

Si vous souhaitez être abonné au magazine «Rando Passion» (4 n° dans l'année) ajouter 8 euros.

La licence doit être acquittée au plus tard à l'Assemblée Générale du 23 Novembr. 2019

## **LE CONSEIL D'ADMINISTRATION**

LE BARBU Yvon	Président – Rando Cool - <a href="mailto:yvon.lebarbu@sfr.fr">yvon.lebarbu@sfr.fr</a> - Tél. 02.96.94.54.80 – 06.02.30.34.20
JEGU Yvon	Vice-Président – Rando Dimanche – Marche Nordique - <a href="mailto:yvon.jegu@wanadoo.fr">yvon.jegu@wanadoo.fr</a> – Tél. 02.96.79.51.94
LE GOFF Jean Michel	Vice-Président & Marche Nordique - <a href="mailto:Flaubert35@gmail.com">Flaubert35@gmail.com</a> – Tél. 06.73.20.79.19
BOUTIER Jean	Trésorier – <a href="mailto:jean-boutier@orange.fr">jean-boutier@orange.fr</a> – Tél. 02.96.61.54.64 - 06.72.97.04.42
LE JAN-BURLLOT Alberte	Secrétaire – <a href="mailto:alberte.lejan@sfr.fr">alberte.lejan@sfr.fr</a> – Tél. 02.56.26.99.30 – 06.15.49.22.84
CARRIC Marie Joëlle	Secrétaire – <a href="mailto:mj.carric@gmail.com">mj.carric@gmail.com</a> – Tél. 02.96.78.07.96 – 06.52.07.12.78
DAUGAN Clément	Responsable des Licences - <a href="mailto:clément.daugan@orange.fr">clément.daugan@orange.fr</a> – Tél. 02.96.52.28.01 - 06.87.79.74.02
SPARFEL Marie Lou	Commission Animations – Rando Cool – <a href="mailto:marielou.sparfel@wanadoo.fr">marielou.sparfel@wanadoo.fr</a> -Tél. 02.96.61.87.30
MARIETTE Annick	Commission Animations – <a href="mailto:annick.mariette@orange.fr">annick.mariette@orange.fr</a> – Tél. 02.96.61.69.45 – 06.09.35.64.25
PICHON Régine	Commission Animations – <a href="mailto:regine.pichon@sfr.fr">regine.pichon@sfr.fr</a> – Tél. 02.56.44.61.64 – 06.73.63.26.34
FAKAR Anita	Commissions Animations – <a href="mailto:anita.fakar@sfr.fr">anita.fakar@sfr.fr</a> – Tél. 06.80.02.09.05
LE CORVAISIER J. Yves	Formations & Randos Jeudi (20km) – <a href="mailto:jle-corvaisier@orange.fr">jle-corvaisier@orange.fr</a> -Tél. 06.87.39.16.58
LELEVIER Bernard	Rando Jeudi (+20km) – <a href="mailto:bernard.lelevier@bbox.fr">bernard.lelevier@bbox.fr</a> - Tél. 02.96.68.66.35 – 06.08.92.52.49
BESNARD Guy	Rando Jeudi A.M. - <a href="mailto:guy.besnard@wanadoo.fr">guy.besnard@wanadoo.fr</a> – Tél. 06.80.02.09.05
DENOUAL Roger	Gestion du site – <a href="mailto:rogerdenoual@orange.fr">rogerdenoual@orange.fr</a> – 06.43.93.37.45
POITOU Bertrand	Gestion du site - <a href="mailto:bertrand-poitou@wanadoo.fr">bertrand-poitou@wanadoo.fr</a> – Tél. 02.96.79.31.21

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

Pour le profil des randos et marche nordique se reporter à la page 4

## «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)

**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»

**LA LISTE DES WEEK-END ET SÉJOURS SE TROUVE EN PAGE 14**



**Notre savoir faire à votre service depuis 1963**



**Une gamme d'autocars adaptés à vos besoins, du régional à l'international.**

RENSEIGNEMENTS ET RÉSERVATIONS  
02 96 60 88 06 - autocars@voyages-rouillard.com  
www.cars-rouillard.com

## OCTOBRE

Date	Parcours	Départ Place Liberté	Heure & Lieu de départ
Jeudi 03	<b><u>JOURNEE + 20 KM</u></b> **Sur les bords du Trieux – 23 km Claire & Jean	<b>08 h 45</b>	09 h 30 : pkg Place du Vally GUINGAMP
	<b><u>JOURNEE - 20 KM</u></b> **Autour de Plaintel – 19 km Roger, Ghislaine & Brigitte	09 h 00	09 h 30 : pkg Salle Omnisport PLAINTEL
	<b><u>APRES MIDI</u></b> **Circuit des moulins – 12 km Patrick, Jacques & Martine	<b>12 h 45</b>	<b>13 h 30</b> : pkg près le Pontgamp PLOUGUENAST
	<b><u>APRES MIDI COOL</u></b> A la recherche des champignons René & Paul	<b>13 h 15</b>	14 h 00 : pkg de la ferme d'Avaugour ST PEVER
Dimanche 06	<b><u>JOURNEE</u></b> **Les landes de Locarn & les gorges du Corong – Annie & Chantal	09 h 00	<b>10 h 15</b> : départ parking de Queleneq entre ST NICODEME & LOCARN
Jeudi 10	<b><u>JOURNEE + 20 KM</u></b> **De Lézardrieux à Kermouster - 24 km – Mado & Bernard	<b>08 h 30</b>	09 h 30 : pkg du Port de plaisance LEZARDRIEUX
	<b><u>JOURNEE - 20 KM</u></b> *** Autour de Locquémeau/Trédrez 20 km – Anne & Gilbert	<b>08 h 45</b>	<b>10 h 00</b> : pkg du Port LOCQUEMEAU
	<b><u>APRES MIDI</u></b> **Pordic, Terre & Mer – 12 km Annie, Ginette & Guy	<b>13 h 00</b>	<b>13 h 30</b> : pkg Salle Louis Auffray-rue Pierre de Coubertin – PORDIC
	<b><u>APRES MIDI COOL</u></b> Découverte de Morieux Louisette & Danielle	<b>13 h 15</b>	14 h 00 : pkg Place de la Mairie MORIEUX
Jeudi 17	<b><u>JOURNEE + 20 KM</u></b> **Autour de Pléneuf/Val André - 23 km – Jean-Yves & Annick	<b>08 h 45</b>	09 h 30 : pkg du Pont Gagnou PLENEUF/VAL ANDRE
	<b><u>JOURNEE - 20 KM</u></b> **Trestel, la vallée des moulins et Port Blanc – Pascale & M. Cécile	<b>08 h 30</b>	<b>09 h 45</b> : pkg Plage de Trestel TREVOU/TREGUIGNEC
	<b><u>APRES MIDI</u></b> **Le Palus, Falaises de Plouha - 11 km – Annick, Jeannine & Michel	<b>12 h 45</b>	<b>13 h 30</b> : pkg Plage du Palus PLOUHA
	<b><u>JOURNEE COOL</u></b> Campagne & Vieilles Pierres – 14 km (Circuit en 8 avec pique-nique) Margot & Charlette	<b>09 h 15</b>	10 h 00 : pkg sous le Château – rue de L'Eperon – MONCONTOUR
Dimanche 20	<b><u>JOURNEE</u></b> *Autour de Plancoët et Site de Brandefert -20 km – Jacqueline, Chantal & Michèle	09 h 00	10 h 00 : pkg de la Gare PLANCOET

*(suite page suivante)*

## OCTOBRE

(suite)

Date	Parcours	Départ Place Liberté	Heure & Lieu de départ
Jeudi 24	<b><u>JOURNEE + 20 KM</u></b> **Patrimoine Plaintelais Sud – 24 km Michel P. & Guy	09 h 00	09 h 30 : pkg Complexe sportif Les Genêts – PLAINTEL
	<b><u>JOURNEE - 20 KM</u></b> **Sur les bords du Léguer en passant par le Losser – 19 km – M.Françoise P.	09 h 00	<b>10 h 00</b> : pkg du Château TONQUEDEC
	<b><u>APRES MIDI</u></b> **Tournemine, Les Rosaires – 12,7 km – Les 2 Monique & Michel	<b>13 h 00</b>	<b>13 h 30</b> : pkg Plage de Tournemine PLERIN
	<b><u>APRES MIDI COOL</u></b> Les Hauts des Mines - Christian & Monique	13 h 30	14 h 00 : pkg du Stade AFPTT – Le Frêche – LE SEPULCRE/PLERIN
Jeudi 31	<b><u>JOURNEE + 20 KM</u></b> **Entre Rodo & Camet – 25 km Marc & Marie	09 h 00	09 h 30 – pkg de l'Ecole, rue St Méloir TREMELOIR (GPS 48.55531 ; -2.85802)
	<b><u>JOURNEE - 20 KM</u></b> **Autour d'Hillion Bernard & Christian	09 h 00	<b>09 h 30</b> : pkg Salle Georges Palante HILLION
	<b><u>APRES MIDI</u></b> **Circuit des Mines – Trémuson - 11,2 km – Jo, Francis & Christiane	<b>13 h 00</b>	<b>13 h 30</b> : pkg Salle Mpale Le Buchon (face au restaurant) - TREMUSON
	<b><u>APRES MIDI COOL</u></b> Rando Tour du Coucou Bernard, Josette & Ermida	<b>13 h 15</b>	14 h 00 : pkg Plage du Petit Havre – Pointe de PORDIC

## *AUTRES RENDEZ-VOUS*

- **Samedi 07 Septembre 2019 : Forum des Associations de 09 h 30 à 17 h 30 -  
Salle Stéréden à St Brieuc**
- **Dimanche 06 Octobre 2019 : Foulées Briochines (rando de 12 km le matin encadré par le Griffon)**
- **Samedi 23 Novembre 2019 : Assemblée Gle du Griffon - Salle Polyvalente - PLELO**
- **Samedi 15 Février 2020 : Assemblée Générale du Comité Départemental - 14 h -  
Maison des Sports - PLOUFRAGAN**
- **du Vendredi 17 au Dimanche 26 Avril 2020 : Rando Bretagne (organisation 22 et 35)  
pour découvrir le pays de la Rance**

## NOVEMBRE

Date	Parcours	Départ Place Liberté	Heure & Lieu de départ
Dimanche 03	<b><u>JOURNEE</u></b> ** De Lantic à Binic – 24 km Marie Françoise P.	09 h 00	<b>09 h 45</b> : pkg Chapelle Notre Dame de la Cour – LANTIC
Jeudi 07	<b><u>JOURNEE + 20 KM</u></b> **Les chemins de Trémargat – 22 km Annie, Anne-Marie & Simone	<b>08 h 30</b>	09 h 30 : pkg du Centre du Village TREMARGAT
	<b><u>JOURNEE - 20 KM</u></b> **Autour de Paimpol, la pte du Guilben & Kerroc'h-18km-J.Yves & M.Anne	<b>08 h 45</b>	<b>09 h 30</b> : pkg du Port – Quai Loti PAIMPOL
	<b><u>APRES MIDI</u></b> **Le Pont Noir, Ste Anne du Houlin 11 km – Jean-François & Marie	<b>13 h 10</b>	<b>13 h 30</b> : pkg du Pont Noir entre PLOUFRAGAN & TREMUSON
Jeudi 14	<b><u>JOURNEE + 20 KM</u></b> **Circuit St Gildas – 22 km Angèle & Hélène	<b>08 h 45</b>	09 h 30 : pkg de la Mairie ST GILDAS
	<b><u>JOURNEE - 20 KM</u></b> **Le circuit du Frouit & Pabu Le Trieux 19 km – Josiane & Chantal	<b>09 h 15</b>	10 h 00 : pkg derrière la Mairie ST AGATHON
	<b><u>APRES MIDI</u></b> **Le Tour de Lanleff – 12 km Annie, Ginette & Guy	<b>13 h 00</b>	<b>13 h 30</b> : pkg situé en montant à gauche de l'Eglise - LANLEFF
Jeudi 14	<b><u>APRES MIDI COOL</u></b> Panorama au-dessus des Rosaires Margot & Charlette	13 h 30	14 h 00 : pkg Plage de Tournemine PLERIN
	Dimanche 17	<b><u>JOURNEE</u></b> ** Autour de St Donan Anne-Marie L.	09 h 00
Jeudi 21	<b><u>JOURNEE + 20 KM</u></b> **Circuit de la Salamandre – 22 km Philippe & Lisette	<b>08 h 45</b>	09 h 30 : pkg Place de l'Eglise PLEGUIEN
	<b><u>JOURNEE - 20 KM</u></b> **Par monts & par vaux - 19 km Bernard Audo	<b>08 h 45</b>	<b>09 h 30</b> : pkg de l'Eglise LE QUILLIO
	<b><u>APRES MIDI</u></b> *Circuit de la Petite Filandière - 9,1 km – les 2 Monique & Michel	<b>13 h 00</b>	<b>13 h 30</b> : pkg de la Chapelle de l'Isle GOUDELIN
Jeudi 21	<b><u>APRES MIDI COOL (Pot pour fêter les 80 ans de l'Année)</u></b> Autour de St Laurent Monique & Christian	13 h 30	14 h 00 : pkg des Corsaires ST LAURENT/MER – PLERIN
	<b>Samedi 23</b>	<b>ASSEMBLEE GENEGALE DU GRIFFON</b>	<b>Grande Salle Polyvalente PLELO</b>

*(suite page suivante)*

## **NOVEMBRE**

(suite)

Date	Parcours	Départ Place Liberté	Heure & Lieu de départ
Jeudi 28	<b><u>JOURNEE + 20 KM</u></b> **St Briec en 3G – Rando par les 3 vallées(Gouédic, Gouët, Goëlo) - 24 km – Gilles & Jacky	<b>09 h 30</b>	<b>09 h 30</b> : pkg Place de la Liberté ST BRIEUC
	<b><u>JOURNEE - 20 KM</u></b> **Autour de Morieux, mer & campagne 19 km – Sonia & Emmanuel	<b>09 h 30</b>	10 h 00 : pkg de la Mairie MORIEUX
	<b><u>APRES MIDI</u></b> **Pointe des Guettes, Baie de St Briec-11 km-Annick, Jeannine, Michel	<b>13 h 00</b>	<b>13 h 30</b> : pkg Place Georges Palante HILLION
	<b><u>APRES MIDI COOL</u></b> De Jospinet à Port Morvan Yvon Le C. & Marie Claude	<b>13 h 15</b>	14 h 00 : pkg Plage de Jospinet PLANGUENOUAL

**PENSER à PROPOSER DES RANDOS**

**POUR LE PROCHAIN PROGRAMME**

### **RANDOS du JEUDI**

\* LA REUNION aura LIEU le **Mardi 10 Décembre à 14 heures** chez  
**chez J.Yves Le Corvaisier**

Resp. J.Yves LE CORVAISIER - 5, Allée du Grand Champ - 22680 ETABLES S/MER

Tél. 06.87.39.16.58

### **RANDO COOL**

\* LA REUNION aura LIEU le **Lundi 09 Décembre à 14 heures**  
**chez Yvon Le Barbu**

Resp. Yvon LE BARBU - 21, rue des Mimosas - 22440 PLOUFRAGAN - Tél. 02.96.94.54.80

### **RANDOS du DIMANCHE**

\* LA REUNION aura LIEU le **Dimanche 01 Décembre après la randonnée**

Resp. : Yvon JEGU - Tél. 02.96.79.51.94



**BULLETIN D 'ADHESION ANNEE 2019/2020**

**NOM :** -----

**PRENOMS :** -----

**DATE DE NAISSANCE :** -----

**ADRESSE :** -----

**CODE POSTAL :** ----- **VILLE :** -----

**TEL. :** -----

**E-MAIL :** -----

**MARCHE NORDIQUE :**        **OUI**    -    **NON**

**PRIX DE LA LICENCE 2019/2020 : 37.00 € : joindre 1 enveloppe longue (22 x 11) timbrée, par adhérent, à votre adresse pour l'envoi de la licence.**

**La licence est à renouveler à partir du 1er Septembre de chaque année.**

**En cas d'adhésion à une autre Association de Randonnée Pédestre affiliée à la FFRandos (fournir une copie de votre licence) : Prix de la licence Autre Club : 12 €**

**Je souhaite être abonné (e) au magazine « Rando Passion » (4 n° par an) : 8 €**

**Fait à ----- le -----/-----/-----**  
**Signature,**

**Envoyer à : «Clément DAUGAN - 9 A, Rue duTertrain – 22360 LANGUEUX»**

**Obligatoire pour la 1ère licence de joindre un Certificat médical (votre médecin devra indiquer) :**

**Je soussigné, Dr ,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,, certifie que Mme, Melle, Mr ,,,  
Ne présente pas de contre indication apparente à la pratique de la Randonnée Pédestre  
ou la Marche Nordique**

## **Annexe 2 - Modèles d'attestation de réponse au questionnaire de santé**

**Ce document doit être fourni par le licencié à son club qui le conservera, lors du renouvellement de sa licence.**

### **Attestation pour les pratiquants majeurs :**

*Je soussigné M/Mme [Prénom NOM] atteste avoir renseigné le questionnaire de santé et avoir :*

- Répondu NON à toutes les questions, je fournis cette attestation à mon club lors de mon renouvellement de licence.
- Répondu OUI à une ou plusieurs question(s) ; je fournis un certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive lors de mon renouvellement de licence.

***Date et signature,***

### **Attestation pour les pratiquants mineurs :**

*Je soussigné M/Mme (Prénom NOM), en ma qualité de représentant légal de (Prénom NOM), atteste qu'il/elle a renseigné le questionnaire de santé et qu'il/elle a :*

- Répondu NON à toutes les questions ; je fournis cette attestation à son club lors de son renouvellement de licence.
- Répondu OUI à une ou plusieurs question(s) ; je fournis un certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive lors de son renouvellement de licence.

***Date et signature du représentant légal,***

*Pour tout complément d'information : [medical@ffrandonnee.fr](mailto:medical@ffrandonnee.fr)*

*Fédération Française de la Randonnée Pédestre - 64, rue du Dessous des Berges -  
75013 PARIS - Tél. 01.44.89.93.90 - Centre d'information : Tél. 01.44.89.93.93*

**TRES IMPORTANT : NOTE de la F.F.RANDONNEE :**

**DATE : 12 juillet 2017**

**OBJET : Les nouvelles dispositions sur le  
Certificat Médical**

**EXPEDITEUR** : Catherine Kabani / Fabienne Venot

**DEPARTEMENT** : Pratiques Adhésion Formation

**DESTINATAIRE(S)** : Présidents et siège des comités

Le Comité Directeur du 24 juin 2017 a souhaité appliquer les modifications du code du sport sur le certificat médical à compter du 1er septembre 2017, date du début de la prochaine saison sportive. En effet, la loi n° 2016-41 du 26 janvier 2016 de modernisation de notre système de santé et ses décrets d'application imposent aux fédérations sportives de nouvelles dispositions donnant une validité de 3 ans au certificat médical et facilitant le renouvellement des licences en permettant sous certaines conditions de ne pas présenter un nouveau certificat médical.

Voici donc les nouvelles règles que devront appliquer les clubs affiliés à la FFRandonnée à compter de la saison sportive 2017/2018.

**Première prise de licence :**

Pour toute première prise de licence, un certificat médical d'absence de contre-indication à l'activité sportive pratiquée, datée de moins d'un an au jour de la prise de licence, doit être fourni par le pratiquant. Sa durée de validité est maintenant de **3 ans, sous certaines conditions.**

**Renouvellement de licence :**

Durant la nouvelle période de validité de 3 ans du certificat médical, lors de chaque renouvellement de licence, le pratiquant doit répondre à un questionnaire de santé (cf. annexe 1):

- S'il répond « NON » à toutes les questions et qu'il l'atteste (cf. annexe 2), il est dispensé de présentation d'un certificat médical.
- S'il répond « OUI » à une seule des questions, ou s'il refuse d'y répondre, il doit présenter à son club un certificat médical datant de moins d'un an au jour de la prise de licence.

**Pratique en compétition :**

Attention, pour pratiquer le Rando challenge(R) ou le longe côte en compétition, le certificat médical doit mentionner l'absence de contre-indication pour la pratique en compétition. Sa validité est également de 3 ans.

La commission médicale recommande un certain nombre de préconisations pour des publics et pratiques spécifiques.

Pour plus d'information se reporter à partir du 8 août 2017, au site [www.ffrandonnee.fr](http://www.ffrandonnee.fr)> rubrique Randonner> randonnée et santé> certificat médical.

Merci de relayer l'information à tous vos clubs

# **Annexe 1 - Renouvellement de licence d'une fédération sportive**

## **Questionnaire de santé « QS-Sport »**

Ce questionnaire de santé permet de savoir si vous devez fournir un certificat médical pour renouveler votre licence sportive.

**Répondez aux questions suivantes par OUI ou par NON\***

### **Durant les 12 derniers mois**

- 1) Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexplicquée ?
- 2) Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise ?
- 3) Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme) ?
- 4) Avez-vous eu une perte de connaissance ?
- 5) Si vous avez arrêté le sport pendant 30 jours ou plus pour des raisons de santé, avez-vous repris sans l'accord d'un médecin ?
- 6) Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?

### **A ce jour**

- 7) Ressentez-vous une douleur, un manque de force ou une raideur suite à un problème osseux, articulaire ou musculaire (fracture, entorse, luxation, déchirure, tendinite, etc..-) survenu durant les 12 derniers mois ?
- 8) Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ?
- 9) Pensez-vous avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive ?

**\* NB: Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié.**

### **Si vous avez répondu NON à toutes les questions :**

Pas de certificat médical à fournir. Simplement attestez, selon les modalités prévues par la fédération<sup>1</sup>, avoir répondu NON à toutes les questions lors de la demande de renouvellement de la licence.

### **Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs questions :**

Certificat médical à fournir. Consultez un médecin et présentez-lui ce questionnaire renseigné.

## DECEMBRE

Date	Parcours	Départ Place Liberté	Heure & Lieu de départ
Dimanche 01	<b><u>JOURNEE (Préparation du Programme)</u></b> **Guingamp & ses alentours Yvon & Véronique	09 h 00	<b>09 h 45</b> : pkg Place du Vally GUINGAMP
Jeudi 05	<b><u>JOURNEE + 20 KM</u></b> ***Du Palus à Lanloup – 24 km Marie-Laure & Mado	<b>08 h 45</b>	09 h 30 : pkg Plage du Palus PLOUHA
	<b><u>JOURNEE - 20 KM</u></b> **Etables & Binic, Rando en huit 20 km – Pascale & M. Cécile	<b>09 h 30</b>	10 h 00 : pkg Plage des Godelins ETABLES SUR MER
	<b><u>APRES MIDI</u></b> **Au fil de l'eau – 11,5 km Jeannine, M. Annick & Micheline	<b>12 h 30</b>	<b>13 h 30</b> : pkg Aire de Loisirs de la Chesnaie – PLESSALA
	<b><u>APRES MIDI COOL</u></b> La Campagne de Lanrodec Marie-Lou, Ermida & Noëlla	<b>13 h 15</b>	14 h 00 : pkg du Cimetière LANRODEC
Jeudi 12	<b><u>JOURNEE + 20 KM</u></b> **Rando de Noël 12 km – Mado & Bernard	09 h 00	09 h 30 près Ecole de Voile des Rosaires – PLERIN
	<b><u>JOURNEE - 20 KM</u></b> **En Pays de Goëlo, terre & mer – 19 km – J. Yves & M. Anne	09 h 00	<b>09 h 45</b> : pkg de la Salle des Fêtes PLOURHAN
	<b><u>APRES MIDI</u></b> *Le Tour d'Yffiniac – 12 km Annie, Ginette & Guy	<b>13 h 10</b>	<b>13 h 30</b> : pkg Salle Omnisports – rue Joseph Turmel – YFFINIAC
	<b><u>APRES MIDI COOL</u></b> Autour de Tréméloir Monique & Christian	<b>13 h 15</b>	14 h 00 : pkg de la Mairie TREMELOIR
Dimanche 15	<b><u>JOURNEE</u></b> *En passant par Le Douvenant 20 km – Marie-Elise	09 h 00	<b>09 h 15</b> : pkg Plage du Valais CESSON/ST BRIEUC
Jeudi 19	<b><u>JOURNEE + 20 KM</u></b> **De Dahouët à St Maurice – 22 km Dominique & Mado	<b>08 h 45</b>	09 h 30 : pkg du Port de plaisance DAHOUET
	<b><u>JOURNEE - 20 KM</u></b> **Les deux bourgs d'Hillion – 19 km Dany & Monique	<b>08 h 45</b>	09 h 30 : pkg Salle Georges Palante HILLION
	<b><u>APRES MIDI</u></b> **De Matignon au Port St Jean 10,7 km – les 2 Monique & Michel	<b>12 h 30</b>	13 h 30 : pkg près de l'Office de Tourisme – MATIGNON
	<b><u>APRES MIDI COOL</u></b> La Vallée du Goëlo Daniel & Yvon Le B.	<b>13 h 45</b>	14 h 00 : pkg Place du Centre PLOUFRAGAN

**BONNES FETES DE FIN D'ANNEE A TOUTES & A TOUS**

# 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 participer à une randonnée une bouteille d'eau et un en-cas sont indispensables.
- Nous n'avons plus le droit d'utiliser des produits dans nos trousse de secours pour cause d'allergie éventuelle. Nous conservons tout ce qui est pansement.  
Pour les randonnées, nous vous demandons de vous munir de vos produits habituels.

*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 : Ne pas dépasser l'Animateur ou l'Animatrice -

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

Traversées des routes : être respectueux des consignes données par les responsables de la Randonnée

## JANVIER

Date	Parcours	Départ Place Liberté	Heure & Lieu de départ
Dimanche 05	<b><u>JOURNEE</u></b> *Autour de St Briec par monts & par vaux – Marie & Bertrand	<b>09 h 30</b>	09 h 30 : pkg Place de la Liberté ST BRIEUC
Jeudi 09	<b><u>JOURNEE + 20 KM</u></b> **Alentours de St Nicolas du Pélem 23 km – Nelly & Françoise	<b>08 h 45</b>	09 h 30 : pkg rue Henri Avril, face à l'Eglise (passage sous un porche pour y accéder) ST NICOLAS DU PELEM
	<b><u>JOURNEE - 20 KM</u></b> **La Méaugon autour du barrage 19 km – Bernard & Christian	09 h 00	09 h 30 : pkg du Pont Noir PLOUFRAGAN
	<b><u>APRES MIDI</u></b> **Pabu, Bois de Pommerit & Bords du Trieux-10km-Annick, Jeannine, Michel	<b>12 h 45</b>	<b>13 h 30</b> : pkg Place de l'Eglise PABU
	<b><u>APRES MIDI COOL</u></b> De Quintin à La Noë Sèche Yvon Le B. & Marie-Hélène	<b>13 h 15</b>	14 h 00 – pkg sous le Château QUINTIN
Jeudi 16	<b>GALETTE DES ROIS</b>	<b>16 h 00</b>	<b>Salle du Grand Pré – LANGUEUX</b>
	<b><u>JOURNEE + 20 KM</u></b> *Autour de Langueux – 20 km Marie-Jo & Simone	09 h 00	09 h 30 : pkg Sud du Grand Pré LANGUEUX
	<b><u>RANDOS JOURNEE – 20 km - JEUDI APRES MIDI &amp; COOL</u></b> Circuit Galette Charlette & Margot	13 h 30	14 h 00 : Pkg le Grand Pré (derrière la salle) LANGUEUX
Dimanche 19	<b><u>JOURNEE (GALETTE DES ROIS)</u></b> **Autour d'Hillion Michèle L.	09 h 00	09 h 30 : pkg Salle Georges Palante HILLION
Jeudi 23	<b><u>JOURNEE + 20 KM</u></b> **Alentours de Le Foëil – 21/22 km Annie, Anne-Marie & Simone	<b>08 h 45</b>	09 h 30 : pkg Place de la Mairie LE FOEIL
	<b><u>JOURNEE - 20 KM</u></b> **Dans nos Vallées – 20 km M. Elise & Françoise	-	09 h 30 : pkg Plage du Valais CESSON/ST BRIEUC
	<b><u>APRES MIDI</u></b> **Le Pont Noir – La Méaugon – 10 km Jean-François & Marie	<b>13 h 10</b>	<b>13 h 30</b> : pkg du Pont Noir entre PLOUFRAGAN & TREMUSON
	<b><u>APRES-MIDI COOL</u></b> St Donan en Hiver Yves, M. Anne & M. Thé & Michèle	13 h 30	14 h 00 : pkg de l'Eglise ST DONAN

*(suite page suivante)*

## JANVIER

(suite)

Date	Parcours	Départ Place Liberté	Heure & Lieu de départ
Jeudi 30	<b><u>JOURNEE + 20 KM</u></b> **Pordic/Binic (circuit en 8) – 23 km Brigitte & Jacques	09 h 00	09 h 30 : pkg au-dessus Plage du Vau Madec(pique-nique au pkg)-Coord. Pkg N 48° 35,468 W2° 48,572 – PORDIC
	<b><u>JOURNEE - 20 KM</u></b> ***Bel Air, les hauts de Moncontour 20 km – Paul & Gilbert	09 h 00	<b>09 h 45</b> : pkg de la Maison de Retraite St Thomas – MONCONTOUR
	<b><u>APRES-MIDI</u></b> *Plémy à travers les âges – 12 km Jeannine, M. Annick & Micheline	<b>12 h 30</b>	<b>13 h 30</b> : Pkg Place de la Mairie PLEMY
	<b><u>JOURNEE COOL</u></b> Circuit du maquis – PLOUISY M.Lou, Ermida, Noëlla, M.Jo & J.Jacques (Déjeuner au Restaurant s/Inscription)	<b>09 h 15</b>	<b>10 h 00</b> : pkg de la Salle Lann Vihan PLOUISY (possibilité de venir au resto et de marcher uniquement l'Après-Midi)

## ► FORMATION 2020 ◀

### ► STAGE NOUVEAUX CURSUS :

*RENSEIGNEMENTS : Jean-Yves LE CORVAISIER - tél 06.87.39.16.58*

### ► STAGE BALISAGES :

*RENSEIGNEMENTS : Roger DENOVAL - tél. 06.43.93.37.45*

### ► STAGE ANIMATEUR MARCHE NORDIQUE :

*RENSEIGNEMENTS : Jean-Michel LE GOFF – tél. 06.73.20.79.19 ou  
Yvon JEGU – tél. 02.96.79.51.94*

## COVOITURAGE



Une participation de chacun est souhaitable  
auprès du chauffeur  
A titre indicatif 1€ du 1/4 heure trajet aller



## FEVRIER

Date	Parcours	Départ Place Liberté	Heure & Lieu de départ
Dimanche 02	<b><u>JOURNEE</u></b> **Planguenoual, terre & mer Bernard A. & Marie-Thé	09 h 00	09 h 30 : pkg Salle des Fêtes PLANGUENOUAL
Jeudi 06	<b><u>JOURNEE + 20 KM</u></b> **Circuit les landes de Lan Bern & l'Etang de Glomel-23 km-Anita & Josée	<b>08 h 30</b>	09 h 30 : pkg du canal (2 km avant Glomel)
	<b><u>JOURNEE - 20 KM</u></b> **Le cap, terre & mer – 20 km Paul & Gilbert	09 h 00	<b>10 h 00</b> : pkg Place de l'Eglise PLEVENON
	<b><u>APRES MIDI</u></b> **Les landes de Penhoat – 10 km Andrée & Brigitte	<b>12 h 45</b>	<b>13 h 30</b> : pkg Traou Nez – Maison de L'Estuaire – PLOURIVO
	<b><u>APRES MIDI COOL</u></b> Circuit de St Hervé Yvon Le C., Tina & M. Claude Le M.	13 h 30	14 h 00 : pkg de la Chapelle St Hervé PLOUFRAGAN
Jeudi 13	<b><u>JOURNEE + 20 KM</u></b> **Autour de Pléhédél – 24 km Gérard & Bernard	<b>08 h 45</b>	09 h 30 : pkg devant l'Eglise PLEHEDEL
	<b><u>JOURNEE - 20 KM</u></b> **Le Port du Légué de part et d'autre 19 km – Dany & Monique	-	<b>09 h 30</b> : pkg Quai Gabriel Péri (près de l'Eglise N.D Bon Secours - PLERIN
	<b><u>APRES MIDI</u></b> **Campagne & Vallées autour de St Lormel-12 km-Annick, Jeannine, Michel	<b>12 h 30</b>	<b>13 h 30</b> : pkg Place de l'Eglise ST LORMEL
	<b><u>APRES MIDI COOL</u></b> Au pays de la BF15 Daniel, Monique & Lucienne	<b>13 h 15</b>	14 h 00 : pkg du Stade PLOEUC SUR LIE
Dimanche 16	<b><u>JOURNEE</u></b> **Autour de Quessoy Anne-Marie & Dominique	09 h 00	<b>09 h 45</b> : pkg Eglise – Nouvelle Mairie QUESSOY
Jeudi 20	<b><u>JOURNEE + 20 KM</u></b> **Autour de Trégueux – 24 km Hélène & Angèle	09 h 00	09 h 30 : pkg Place François Mitterand TREGUEUX
	<b><u>JOURNEE - 20 KM</u></b> **Autour de St Donan Roger, Ghislaine & Brigitte	09 h 00	09 h 30 : pkg Rue du 11 Novembre ST DONAN
	<b><u>APRES MIDI</u></b> **Le Tour de Pléneuf/Val André 12 km – Clément D.	<b>13 h 00</b>	<b>13 h 30</b> : pkg Place de l'Amirauté LE VAL ANDRE
	<b><u>APRES MIDI COOL</u></b> L'Epi siffleur Daniel, Monique & Lucienne	<b>13 h 15</b>	14 h 00 – pkg de l'Eglise HENON

*(suite page suivante)*

## FEVRIER

(suite)

Date	Parcours	Départ Place Liberté	Heure & Lieu de départ
Jeudi 27	<b><u>JOURNEE + 20 KM</u></b> ***Abords du Douron – 25 km Bernard	<b>08 h 30</b>	09 h 30 : pkg devant le Cimetière <b>(29650) PLOUEGAT-MOYSAN</b>
	<b><u>JOURNEE - 20 KM</u></b> ***Vallées de St Briec & la Côte de Plérin – 20 km – Bernard & Christian	-	09 h 30 : pkg Place de la Résistance LE LEGUE/PLERIN
	<b><u>APRES MIDI</u></b> **Autour de Lancieux – 12 km Clément D.	<b>12 h 30</b>	<b>13 h 30</b> : pkg Office de Tourisme LANCIEUX
	<b><u>APRES MIDI COOL</u></b> La Campagne de Morieux Jo & M.Claude Le R.	<b>13 h 15</b>	14 h 00 : pkg du Viaduc des Ponts Neufs – HILLION

### Suricate : comment ça marche ?

Toute anomalie (balisage, entretien, conflit d'usage, atteinte à l'environnement, défaut d'aménagement...) est désormais directement dirigée vers les trois cibles d'acteurs concernés

(Fédérations délégataires, Conseils Généraux et Directions Jeunesse et Sport), celles-ci devant se concerter pour déterminer l'acteur en charge du traitement de l'anomalie. Le portail «Suricate» permet d'adresser aux intéressés des messages de suivi dans le traitement de l'anomalie et d'en suivre la résolution.

Vous, usagers des sentiers et des milieux naturels, devenez dès aujourd'hui acteur de ce dispositif en signalant toute anomalie rencontrée lors de vos randonnées.



### W.E. & SEJOURS 2020

- du 31 Janvier au 7 Février : Séjour raquettes à neige "Lanslebourg" - 8 places -  
resp. Mado et Bernard PERROT
- du 11 au 17 Mai : Rando Cool - Séjour Cap France «L'Oustal - Pont Les Bains»  
12330 SALLES LA SOURCE - Resp. Yvon Le Barbu
- du 25 au 29 Mai : Séjour «Carnac»" 430 € - 24 places  
Resp. Guy BESNARD
- du 21 Juin au 02 Juillet : Séjour Montagne Eté «Lanslebourg» - 18 places -  
resp. Mado et Bernard PERROT

# 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 : Nouvel assureur fédéral»GROUPAMA»**

**INTERLOCUTEUR : GRAS SAVOYE - Tél. 09.72.72.01.19**

**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**

## **VALIDITE DE L'ASSURANCE DES LICENCES**

***Nous vous rappelons que la validité de l'assurance de la licence est du 1<sup>er</sup> JANVIER au 31 DECEMBRE***

-----

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**

## CHANGEMENT D'ADRESSE

2 RUE DU GRAND QUARTIER - ESPLANADE DU CENTRE E.LECLERC  
22190 PLÉRIN - 02 96 33 04 44



**S**  
salomon

**MEINDL**

**odlo**

**LEKI**

**SCARPA**

**LOWA**

**patagonia**

**477 €**  
semaine



**NOUVEAU COMBI**

Assurances et 1 400 km inclus Catégorie F6  
Réservation et conditions générales de location en agence.

### OFFRE SPECIALE GRIFFON RANDONNEUR

Pour toute réservation auprès de votre Agence Yffiniac/St Briec  
Bénéficiez de 15% de remise sur présentation de cet encart  
OPEL RENT - R.HAMON SAS - 8 rue du Verger - 22120 Yffiniac  
Tél : 02 96 63 36 08 - [saintbriec@reseauopelrent.fr](mailto:saintbriec@reseauopelrent.fr)