

Programme d'Octobre à Février 2022

# Le Griffon Randonneur Saint-Brieuc



Rando Picasso



Noëlla

## LE MOT DU PRESIDENT

### Nouvelle disposition

Pour la rentrée 2021/2022, la Fédération a mis en place la dématérialisation des titres d'adhésion. Les adhérents recevront donc cette année, **par courrier électronique**, leur licence au format PDF.

Ceux et celles qui ne disposent de connexion internet ou d'imprimante, sont invités à le préciser sur le bulletin d'inscription auquel devra être jointe, une enveloppe timbrée, avec leur adresse.

Le prix de la licence est inchangé.

J'espère pour tous une bonne reprise des randonnées.

**Yvon LE BARBU**  
Président du Griffon Randonneur

## **LE CONSEIL D'ADMINISTRATION**

<b>LE BARBU Yvon</b>	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
<b>JEGU Yvon</b>	Vice-Président - Rando Dimanche – Marche Nordique - <a href="mailto:yvon.jegu@wanadoo.fr">yvon.jegu@wanadoo.fr</a> Tél. 06.78.15.91.57
<b>LE GOFF Jean Michel</b>	Vice-Président - Marche Nordique - <a href="mailto:flaubert35@gmail.com">flaubert35@gmail.com</a> Tél. 06.73.20.79.19
<b>BOUTIER Jean</b>	Trésorier - <a href="mailto:jean-boutier@orange.fr">jean-boutier@orange.fr</a> Tél. 02 96 61 54 64 - 06 72 97 04 42
<b>NICOLAS Françoise</b>	Secrétaire- <a href="mailto:francoise.nicolas722@orange.fr">francoise.nicolas722@orange.fr</a> Tel. 02.96.68.61.17.- 06.88.34.13.27.
<b>CARRIC Marie-Joëlle</b>	Secrétaire - <a href="mailto:mj.carric@gmail.com">mj.carric@gmail.com</a> Tél. 02.96.78.07.96 – 06.52.07.12.78
<b>SPARFEL Marie Lou</b>	Commission Animations - Rando Cool – <a href="mailto:marielou.sparfel@wanadoo.fr">marielou.sparfel@wanadoo.fr</a> Tél. 02.96.61.87.30 ou 06.31.64.47.53
<b>MARIETTE Annick</b>	Commission Animations – rando jeudi a.m- <a href="mailto:annick.mariette@orange.fr">annick.mariette@orange.fr</a> Tél. 06.09.35.64.25
<b>PICHON Régine</b>	Commission Animations - <a href="mailto:regine.pichon@sfr.fr">regine.pichon@sfr.fr</a> Tél. 02.56.44.51.64
<b>FAKAR Anita</b>	Commission Animations - rando+20km - <a href="mailto:anita.fakar@sfr.fr">anita.fakar@sfr.fr</a> Tél. 06.25.36.15.90
<b>LE CORVAISIER J.Yves</b>	Formations–Rando Jeudi (-20 kms) - <a href="mailto:jle-corvaisier@orange.fr">jle-corvaisier@orange.fr</a> Tél. 06.87.39.16.58
<b>GEEREBAERT Dominique</b>	Rando dimanche – <a href="mailto:dominique.geerebaert@gmail.com">dominique.geerebaert@gmail.com</a> Tel. 06. 09.59.16.37
<b>GUILLOU Jean-François</b>	Rando jeudi a.m – <a href="mailto:abe22@orange.fr">abe22@orange.fr</a> Tel : 06.85.60.86.37
<b>DENOUAL Roger</b>	Gestion du Site – Resp. Licences - Correspondant baliseur- <a href="mailto:rogerdenoual@orange.fr">rogerdenoual@orange.fr</a> Tél. 06.43.93.37.45
<b>POITOU Bertrand</b>	Gestion du Site - <a href="mailto:bertrand-poitou@wanadoo.fr">bertrand-poitou@wanadoo.fr</a> Tél. 02.96.79.31.21
<b>DAUGAN Clément</b>	Tél. 06.87.79.74.02 - <a href="mailto:clement.daugan@orange.fr">clement.daugan@orange.fr</a>

---

<b>INSCRIPTION LICENCES :</b>	<b>Roger Denoual - 5 rue du Four- 22170 PLERNEUF-</b> <a href="mailto:rogerdenoual.gr@gmail.com">rogerdenoual.gr@gmail.com</a> 06.43.93.37.45
<b>RANDO SANTE DECOUVERTE</b>	<b>Marie-Elise GILLES</b> <a href="mailto:pm.gilles@wanadoo.fr">pm.gilles@wanadoo.fr</a> 06.72.31.13.90
<b>RANDO &gt; 20 Km</b>	<b>Bernard PERROT</b> <a href="mailto:bernard.perrot@tybern.fr">bernard.perrot@tybern.fr</a> 06.83.51.85.96

**SITE INTERNET: [www.legriffonrandonneur.fr](http://www.legriffonrandonneur.fr)**

**Pour l'envoi de photos ou d'informations: [webmestre@legriffonrandonneur.fr](mailto:webmestre@legriffonrandonneur.fr)**

**Accès réservés aux adhérents à l'aide d'un code**

## 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 2021/2022 la licence IRA s'élève à 38.00 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 au 23 Octobre 2021

## PROFIL DES RANDOS

► le mercredi après-midi : rando découverte 5km

► 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)-hors vacances scolaires-*

\* Rando «facile»

\*\* Rando «moyenne»

\*\*\* Rando «difficile»

## AUTRES RENDEZ-VOUS

- *Samedi 04 Septembre 2021 : Forum des Associations de 09 h 30 à 17 h 30 -  
Salle Stérédenn à St Briec*
- *Samedi 26 Octobre 2021 : Assemblée Gle du Griffon - Salle Polyvalente - PLELO*
- *AG comité départemental : précisions ultérieurement.*

**OCTOBRE**

Date	Groupe	Parcours	Covoit	Départ
03/oct.	DIMANCHE	** Bois de Penhoat en bordure du Trieux Bernadette C, Michèle LC, Marie-Françoise P	9h00	10h00 Gare de LANCERF
07/oct.	JEUDI+20KM	** , Autour de La Prénessaye 24 km(**) Anne-Marie et Annie	8h30	9h30 Parking du Pont Querra à La Prénessaye
	JEUDI -20KM	**L'Urne et l'hippodrome de la baie, 20km, Dany et Monique	9h00	9h30: parvis Ste Anne (près de l'église) YFFINIAC
	JEUDI A-M	Plouézec 9 km Annie, Ginette, Guy	12h45	13h30 Parking de Port Lazo PLOUEZEC
	JEUDI COOL	Saint Eloi Les Rosaires, Bernard B., Ermida D., Elisabeth B.	13h30	14h00: pkg parcours santé, descente des Rosaires PLERIN
14/oct.	JEUDI+20KM	*** Vallée du Léguer au départ de Locmaria 22 km, Bernard et Mado	8h30	9h30 Parking du cimetière à Locmaria (Belle-Ile en Terre)
	JEUDI -20KM	*** PLOUEZEC et ses falaises, 20km, Pascale	8h45	9h30: parking Port Lazo-PLOUEZEC-
	JEUDI A-M	* Le tour de Lamballe 12 km Andrée et Annick	13h00	13h30 parking de l'étang- LAMBALLE
	JEUDI COOL	Entre Rodo et Camet, Alberte Le J., Annie H., Rémi B.	13h30	14h00: pkg de la mairie -TREMELAIR
17/oct.	DIMANCHE	*Le barrage de Bosméléac et ses alentours Eliane G, Bertrand LM	9h00	10h00 Parking du barrage de BOSMELEAC
21/oct.	JEUDI +20KM	** Campagne de St Gilles Pligeaux 22 km Michel et Guy	8h30	9h30 Parking de l'église St Gilles Pligeaux
	JEUDI -20KM	*, PORT BLANC et ses environs, 19km, Alain et Jean-Yves	8h15	9H30 : parking 7 Bd de la Mer PORT BLANC
	JEUDI A-M	** Les Chaos du Gouet - Plaine Haute 11 km Annick- Jeannine	13h00	13h30 parking de Ste Anne du Houlin
	Journée cool	Les viaducs de Cesson. Margot K, Charlette et J.P O	9h30	10h Parking de Boutdeville- LANGUEUX
28/oct.	JEUDI +20KM	** Germain et Jacky, St Jouan des Guérets (35) (rando en 8) 24 km	8h15	9h30 Plage du Vallion, rue des épinettes GPS : 48.593606, -1.981482
	JEUDI -20KM	* Le long du Camet, du Rodo et de l'Ic TREMELAIR, 20km, M-Françoise et Josiane P.	9h00	9H45 parking Eglise de TREMELAIR
	JEUDI COOL	L'Epi siffleur, Daniel et Monique M, Lucienne Le R.	13h15	14h00: pkg de l'église de HENON




**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

NOVEMBRE				
04/nov.	JEUDI +20KM	** Campagne de la Poterie 23 km, Marc et Marie	8h45	9h30 Parking près de l'église de la Poterie
	JEUDI -20KM	** Châteaux et manoirs, 20km, Dany et Monique	9h00	9h30: rue du Menhir (près de l'église) PLEDRAN
	JEUDI A-M	** Plédran-Trégueux les 2 vallées 12 km Annie et Guy	13h00	13h30 hippodrome de la baie Yffiniac
	JEUDI COOL	Sur le pas des toileux, Jean-Jacques H., Marie Joëlle C.	13h15	14h00: pkg de la mairie LE QUILLIO
07/nov.	DIMANCHE	**De Belle Isle en Terre à Loc Envel Marie-Françoise C et Bertrand P	9h00	9h45 Parking de la mairie Belle Isle en Terre
11/nov.	JEUDI +20KM	Jean-Yves et Annick, Autour de Pléneuf-Val-André 23 km(**)	8h45	9h30 Parking du Pont Gagnoux à Pléneuf
	JEUDI -20KM	** , BOSMELIAC ( autour du barrage), 20 km, Yvon, Paul et Gilbert	9h00	10h parking du barrage (près de la digue, rive droite) MERLEAC
	JEUDI A-M	** la vallée de la Salle, barrage de la Méaugon 12km Brigitte et Andrée	13h00	13h30 parking église de la Méaugon
	JEUDI COOL	Vers la Maudouve, Marie-Thérèse M, Yves et Mariane Le F., Michèle K.	13h30	14h00: pkg de l'église SAINT DONNAN
18/nov.	JEUDI +20KM	** , Grand tour de St-Quay Portrieux, 23 km Bernard et Mado	8h45	9h30 Parking plage du Moulin à Etables
	JEUDI -20KM	** , Les Vallées St BRIEUC/PLERIN, 20 km, Marie-Noëlle et Christian	9h15	9h30 Place de la Résistance Le Légue - PLERIN
	JEUDI A-M	** Autour du Méné Bré 11 km Annick-Jeannine-Michel	12h45	13h30 parking de l'Eglise, Louargat
	JEUDI COOL	La campagne de Pommeret, Daniel et Monique M ,Lucienne Le R.	13h15	14h00 pkg salle des sports Claude Rouxel POMMERET
21/nov.	DIMANCHE	**Entre le Gouët et la campagne Chantal C, Patrick B	9h00	9h30 Parking du Pont Noir à Ploufragan
25/nov.	JEUDI +20KM	** Montcontour, 22 km Anita et Josée,	8h30	9h30 Parking en bas de la rue St Jean à Moncontour
	JEUDI -20KM	** les Chaos du Gouet, 20 km, Paul et Gilbert	9h15	10h : parking de Ste-ANNE du HOULIN-ST JULIEN
	JEUDI A-M	** Sous La Tour-Pointe du Roselier, 11,6 km Marie, Jean François	13h15	13h30 parking de Sous La Tour Plérin ( entre Le Légue et Saint-Laurent)
	JEUDI COOL	Au fil de l'eau, Margot K., Charlette et Jean-P. O.	13h30	14h00: pkg de l'hippodrome YFFINIAC

## **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**

DECEMBRE				
02/déc.	JEUDI +20KM	** Mado et Dominique, Grand Tour de Plérin, 24 km	9h00	9h30 Parking bas de la vieille côte de Gouet
	JEUDI -20KM	** , GUINGAMP, Le long du Trieux, 19 Km, Christian et Marie-Noëlle	8h45	9h30 Parking St Sébastien GUINGAMP (entre rue de la passerelle et rue St Sébastien)
	JEUDI A-M	** Circuit de Bienassis Saint Pabu ,13 km Les 2 Monique et Michel	12h45	13h30 parking "Point verre" de la Couture (tout de suite à gauche après les feux de la Couture route Cap Frehel Plurien)
	JEUDI COOL	Les hauts de Tournemine, Bernard B., Ermida D., Elisabeth B.	13h30	14h00 pkg plage de Tournemine (proche camping CGU)
05/déc.	DIMANCHE	<b>Préparation programme</b> *Découverte de Lamballe et de ses environs Véronique et Yvon J	9h00	9h30 Parking du Champ de Foire Lamballe
09/déc.	JEUDI +20KM	** A la découverte de Trégomar, 22 km, Marc et Georges	8h45	9h30 Parking salle des fêtes 3 rue de l'Orée Trégomar
	JEUDI -20KM	** , PLERIN au Vau Madec, 20km, Pascale et Madeleine	9h	9h30: parking au dessus des cabines aux Rosaires PLERIN
	JEUDI A-M	** Autour de Dahouet, 12 km, Marie-Annick, Jeannine, Micheline	13h00	13h30 parking du Port de plaisance Dahouët
	JEUDI COOL	Le Bois Boissel, Jean-Jacques H., Marie-Joëlle C. (pot pour fêter les 80 ans si possible)	13h30	14h00: pkg de l'église des Villages SAINT BRIEUC
16/déc.	JEUDI +20KM	* Rando de Noël, 13 km, Bernard et Mado	9h00	9h30 Ecole de voile des Rosaires
	JEUDI -20KM	***, le mont Bel Air, 20 km, Anne et Paul	9h00	10h: parking St-Thomas, MONCONTOUR
	JEUDI A-M	** Pordic rive droite et rive gauche du Parfond de Gouet, Annie et Ginette	13h10	13h30 Parking salle des sports Louis Auffray.Pordic
	JEUDI COOL	La Moglais, Jo et Marie-Claude Le R., Irène Le T.	13h15	14h00: pkg du plan d'eau, LAMBALLE
19/déc.	DIMANCHE	* Vallée de l'Urne Madeleine H, Claudine J, Marie-Cécile L	9h00	9h30 Hippodrome de la Baie Yffiniac
23/déc.	JEUDI COOL	La vallée de la Salle, Yvonet Marie-Hélène Le B.	13h30	14h00: pkg de l'église, LA MEAUGON

### **Réunions de préparation pour le prochain programme :**

- **rando cool : lundi 6 décembre à 14h chez Yvon Le Barbu, 21 rue des Mimosas, Ploufragan**
- **randos du jeudi : mardi 7 décembre à 14h chez Jean-Yves Le Corvaisier-Etables S/Mer**

- BONNES FÊTES DE FIN D'ANNEE -

**JANVIER**

<b>06/janv.</b>	<b>JEUDI +20KM</b>	Randonnée déclarée la semaine précédente. Sera publiée via la liste de diffusion et le site Internet du Griffon		
	<b>JEUDI -20KM</b>	* La baie d'YFFINIAC, 20km, Jean-Yves et Roger	<b>9h00</b>	9h30: parking de Boutville YFFINIAC
	<b>JEUDI A-M</b>	* Entre mûres et noisettes Le Vieux Bourg 13km Les 2 Monique et Michel	<b>12h45</b>	13h30 parking face à la mairie du Vieux-Bourg (au sud de Quintin)
	<b>JEUDI COOL</b>	La presqu'île, Louissette L., Danièle H.	<b>13h30</b>	14h00: parking place Palante HILLION
<b>09/janv.</b>	<b>DIMANCHE</b>	** Balade en Goelo Anne Marie et Dominique G	<b>9h00</b>	9h45 Parking Salle des Fêtes Plourhan
<b>13/janv.</b>	<b>JEUDI +20KM</b>	*Langueux / Hillion 20 km, Marie-Jo et Simone rando commune aux 3 groupes : -20, a.m, cool.	<b>9h00</b>	9h30 Parking nord du Grand Pré à Langueux
	<b>JEUDI -20KM</b>		<b>13h30</b>	14h00: pkg du grand pré LANGUEUX
	<b>JEUDI A-M</b>			
	<b>JEUDI COOL</b>			
<b>20/janv.</b>	<b>JEUDI +20KM</b>	* Anne-Marie et Simone, St Gildas / Le Leslay, 22 km	<b>8h45</b>	9h30 Parking de la mairie de St Gildas
	<b>JEUDI -20KM</b>	*Autour de POMMERET, 20 km, Yvon, Anne et Gilbert	<b>9h30</b>	10h: parking salle omnisports de POMMERET
	<b>JEUDI A-M</b>	** Littoral et vallée du Kergolo ' Bréhec 10,5 km Annick, Jeannine, Michel	<b>12h45</b>	13h30 parking a l'entrée de Bréhec
	<b>JEUDI COOL</b>	Pommeret en hiver, Marie-Odile P., Gisèle Le S.	<b>13h30</b>	14h00: pkg salle des sports claude Rouxel POMMERET
<b>23/janv.</b>	<b>DIMANCHE</b>	Galette des rois ** Autour d'Hillion , Madeleine H, Véronique J	<b>9h00</b>	9h30 Parking Salle Palante Hillion
<b>27/janv.</b>	<b>JEUDI +20KM</b>	** Pordic / Binic (rando en 8) 23 km, Brigitte et Jacques	<b>9h00</b>	9h30 Parking du "Port Jehan », à ( Pordic) GPS : 48.585888, -2.798889
	<b>JEUDI -20KM</b>	**Tour du Cap d'ERQUY, 20km, Colette et Bernard	<b>9h00</b>	9h45: Parking Caroual ERQUY
	<b>JEUDI A-M</b>	** Moncontour 12 km Andrée et Annick sur inscription. Circuit du Frouit, pique nique ou repas au restaurant si possible. Marie-Lou S, Noella M, Ermida D	<b>13h00</b>	13h30 parking rue de l'éperon Moncontour
	<b>Journée cool</b>		<b>9h15</b>	10h parking salle polyvalente -PABU

## **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.**



**FEVRIER**

<b>03/févr.</b>	<b>JEUDI +20KM</b>	** Roselier Légué Rohannec'h. (rando en 8) 24 km, Germain et Jacky	<b>9h00</b>	9h30 Port du Légué Parking Carré Rosengart devant magasins Veletric Factory
	<b>JEUDI -20KM</b>	** , BINIC entre terre et mer, 18km, Emmanuel et Sonia	<b>9h00</b>	9h30: parking de la banche BINIC
	<b>JEUDI A-M</b>	** A la rencontre de la Flora Saint-Alban 11,5 km, Les 2 Monique et Michel	<b>13h00</b>	13h30 parking centre bourg (salle des fêtes) Saint-Alban
	<b>JEUDI COOL</b>	Les falaises de Port Goret, Yves Le F., Annick P.	<b>13h15</b>	14h00: pkg de Port Goret TREVENEUC
<b>06/févr.</b>	<b>DIMANCHE</b>	** Le tour du Cap d'Erquy Annie LG, Régine P, Bertrand LM	<b>9h00</b>	10h00 Parking de Caroual Erquy
<b>10/févr.</b>	<b>JEUDI +20KM</b>	Randonnée déclarée la semaine précédente. Sera publiée via la liste de diffusion et le site Internet du Griffon		
	<b>JEUDI -20KM</b>	* PLEHEDEL et ses alentours, 19km, Alain et Jean-Yves	<b>8h45</b>	9h30 bourg de PLEHEDEL
	<b>JEUDI A-M</b>	Notre Dame de la Cour/Lantic 12 km Christiane Marie-Paule Francis	<b>12h45</b>	13h30 Parking de la Chapelle de Notre Dame de La Cour Lantic
	<b>JEUDI COOL</b>	Entre les coteaux, Jo et Marie-Claude Le R., Irène Le T.	<b>13h30</b>	14h00: pkg de la salle des sports PLAINTEL
<b>17/févr.</b>	<b>JEUDI +20KM</b>	Randonnée déclarée la semaine précédente. Sera publiée via la liste de diffusion et le site Internet du Griffon		
	<b>JEUDI -20KM</b>	* , PLERIN (circuit en 8), 19km, Colette et Bernard	<b>9h00</b>	9H30: Parking École de voile des Rosaires PLERIN
	<b>JEUDI A-M</b>	* Campagne et littoral Pordic ,10,5 km Annick Jeannine Michel	<b>13h00</b>	13h30 parking plage du Petit Havre Pordic
	<b>JEUDI COOL</b>	Autour de Plédran, Annick P., Yves Le F	<b>13h30</b>	14h00: pkg aire de jeu du bois de PLEDNAN(rue du bois)
<b>20/févr.</b>	<b>DIMANCHE</b>	** A la découverte des vallées briochines Christelle et Jean-Michel LG	<b>9h00</b>	9h30 Parking de l'Armée Patton avant l'église des Villages rue de Penthièvre Saint-Brieuc
<b>24/févr.</b>	<b>JEUDI +20KM</b>	** A la découverte de Trélivet, 23 km), Philippe et Lisette	<b>8h30</b>	9h30 Parking de l'église Trélivet
	<b>JEUDI -20KM</b>	** autour de PLOUBAZLANEC. 18km, Eliane, Annie, Marie	<b>8h30</b>	9h30: Place de la Mairie PLOUBAZLANEC
	<b>JEUDI A-M</b>	** Autour des Moulins, Quessoy 11 km , les 2 Monique et Michel	<b>13h00</b>	Chapelle de Saint-Blaise Quessoy 13h30
	<b>JEUDI COOL</b>	Le plateau de Ploufragan, Yvon Le C. Marie-Claude Le M.	<b>13h30</b>	14h00: pkg du Pont Noir PLOUFRAGAN



**GRIFFON RANDONNEUR**  
**Affilié à la Fédération Française de Randonnée (n°150)**

Agréé Tourisme n° 075100382

**BULLETIN D'ADHESION année 2021/2022**

Valable du 01/09/2021 au 31/08/2022

à **RETOURNER** à Roger DENOUAL- 5 rue du Four – 22170 PLERNEUF  
Mail : rogerdenoual.gr@gmail.com

NOM : ..... Prénom : .....

Date de naissance : .....

Adresse : .....

Code postal : ..... Ville : .....

Tél. Fixe : ..... Portable : .....

Mail : .....

(Veillez à une bonne lisibilité de l'écriture, afin d'éviter toute erreur de transcription)

Activité (s) pratiquée(s) :  randonnée pédestre       marche nordique

Je, soussigné(e), demande à adhérer à l'Association du « GRIFFON RANDONNEUR » en datant et signant ce bulletin :

- Je certifie sur l'honneur, avoir pris connaissance du règlement intérieur et des statuts de l'association à disposition sur le site [www.legriffonrandonneur.fr](http://www.legriffonrandonneur.fr)
- J'accepte de paraître sur les photos ou films réalisés dans le cadre des randonnées ou manifestations liées à l'activité de l'association et publiés sur son site, en conformité avec la réglementation en vigueur.
- Je suis informé(e) que ce bulletin est conservé par le responsable des adhésions.
- Je donne mon consentement pour la transmission à la FFRP, des données recueillies pour établir ma licence.
- Je donne mon consentement pour la transmission aux administrateurs et à certains animateurs, des seules données personnelles nécessaires à l'exercice des activités du Club. (organisations des randonnées, sorties, séjours.....).

**Première prise de licence :**

Je fournis un certificat médical d'absence de contre-indication à l'activité sportive pratiquée (randonnée pédestre et/ou marche nordique), daté de moins d'un an au jour de la prise de licence (durée de validité : 3 ans).

**Renouvellement de licence :**

(durant la période de validité de 3 ans du certificat médical) :

Cocher une des cases ci-dessous :

→ J'atteste avoir renseigné l'auto-questionnaire de santé (annexe 1) et avoir :

répondu «**Non**» à toutes les questions : il n'est pas nécessaire de fournir un nouveau certificat médical.

répondu «**oui**» à une ou plusieurs questions: je fournis un nouveau certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique de la randonnée pédestre ou marche nordique.

**Montant de la licence 2021/22 : 38,00 €**

**Montant de la licence, si adhésion à un autre club : 12,00 €**

**Abonnement FACULTATIF au magazine « Rando Passion » (4 n° par an) : 8 €**

→ Je joins à ma demande d'adhésion (remplir ou cocher, selon le cas) :

chèque de ..... € à l'ordre du « GRIFFON RANDONNEUR »

certificat médical attestant l'aptitude à la pratique des activités proposées par l'association

*Ou*

attestation questionnaire Santé signée

photocopie de la licence 2021/2022 (*si adhésion autre club*)

**NOUVEAU : A compter du 01/09/2021, envoi de la licence par mail.**

1<sup>er</sup> cas : je peux imprimer ma licence

2<sup>e</sup> cas : je ne peux pas imprimer ma licence (absence d'internet ou d'imprimante. Je joins une enveloppe longue 22x11, timbrée à mon adresse, pour l'envoi.

Fait à ..... le .....

Signature :

# **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 :**

Consultez un médecin. Présentez-lui ce questionnaire afin d'obtenir votre certificat médical.

## **Annexe 2 - Modèle d'attestation 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,*

---

## **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**

# FORMATION 2021/2022

## Pourquoi se former ?

Vous randonnez et vous appréciez d'être encadré et guidé.

A votre tour, vous souhaitez emmener un groupe de randonneurs explorer notre belle région ou encadrer un groupe de marche nordique.

Vous avez des connaissances, des compétences et vous souhaitez vous investir pour vous-même et votre association.

### Devenez animateur de randonnée pédestre ou de marche nordique!

La FF Randonnée propose toute l'année un panel de formations adaptées et régionalisées sur :

<https://formation.ffrandonnee.fr/>

<https://cotes-d-armor.ffrandonnee.fr/> (rubrique formations)

Et sur le site du GRIFFON RANDONNEUR / randos/formations

### Référents du GRIFFON:

→ Stage randonnée et info cursus :	Jean-Yves LE CORVAISIER -	tél : 06 87 39 16 58
→ Stage balisage:	Roger DENOUAL-	tél : 06 43 93 37 45
→ Stage marche nordique :	Jean-Michel LE GOFF-	tél : 06 73 20 79 19
	Yvon JEGU –	tél : 06 78 15 91 57
	Bertrand POITOU-	tél : 02 96 79 31 21

### SCHEMA DU NOUVEAU CURSUS :

Le dispositif s'articule autour de **4 QUALIFICATIONS** depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2019

- Le certificat d'animateur de randonnée de proximité (randonnée à la journée)
- Et 3 brevets fédéraux (sur plusieurs journées) et 6 spécialisations :
  - Brevet fédéral d'animateur de randonnée pédestre
  - Brevet fédéral d'animateur de marche nordique
  - Brevet fédéral d'animateur de longe côte/ marche aquatique
- Des stages «pratiquer», plus accessibles d'une journée, viennent compléter le dispositif

\*\*\*\*\*

## W.E. & SEJOURS 2022

- du 28 Janvier au 04 Février : Séjour raquettes "Lanslebourg-Mont-Cenis" -  
8 places - Resp. Mado & Bernard Perrot
- du 6 au 12 Février : Séjour raquettes - Villars de Lans-  
Resp. Michèle Le Coq & Françoise Nicolas
- du 15 au 21 Mai : Séjour à Belle-Ile-en-Mer- Resp : Roger Denoual et J-Y Le  
Corvaisier
- Rando Cool - Séjour - destination et dates précisées ultérieurement-  
Resp. Yvon Le Barbu

Nota : pensez à consulter régulièrement le site du Griffon pour la mise à jour.

### COVOITURAGE



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

*En raison de la situation (COVID 19) et pour respecter les recommandations de la Fédération, le port du masque est obligatoire dans les véhicules.*

# 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**

**OUTDOOR - RUNNING - TRAIL - FITNESS**

 **2 Rue du Grand Quartier - 22190 Plérin** 

