

LE GRIFFON RANDONNEUR



Programme de Mars à Septembre 2021



LE MOT DU PRESIDENT

Grâce au dispositif d'inscription sur le site et à la bonne discipline des adhérents, nos activités ont pu reprendre en début d'année.

Ce système va devoir être maintenu jusqu'à nouvel ordre. J'espère que le nouveau programme établi d'après vos propositions vous donnera satisfaction.

Bonnes randos.

LE PRESIDENT

LE CONSEIL D'ADMINISTRATION

LE BARBU Yvon Président - Rando Cool - 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 – Tél. 06.78.15.91.57
LE GOFF Jean Michel Vice-Président - Rando Dimanche - Marche Nordique - flaubert35@gmail.com – Tél. 06.73.20.79.19
BOUTIER Jean Trésorier - jean-boutier@orange.fr – Tél. 02.96.61.54.64 - 06.72.97.04.42
NICOLAS Françoise Secrétaire- francoise.nicolas722@orange.fr - Tel, 02.96.68.61.17.- 06.88.34.13.27.
CARRIC Marie-Joëlle Secrétaire - mj.carric@gmail.com – Tél. 02.96.78.07.96 - 06.52.07.12.78
DAUGAN Clément Responsable des Licences - clement.daugan@orange.fr – Tél. 06.87.79.74.02
SPARFEL Marie Lou Commission Animations - Rando Cool – marielou.sparfel@wanadoo.fr -Tél. 02.96.61.87.30
ou 06.31.64.47.53
MARIETTE Annick Commission Animations – rando jeudi a.m- annick.mariette@orange.fr – Tél. 06.09.35.64.25
PICHON Régine Commission Animations - regine.pichon@sfr.fr – Tél. 02.56.44.51.64
FAKAR Anita Commission Animations - rando+20kms anita.fakar@sfr.fr - Tél. 06.25.36.15.90
LE CORVAISIER J.Yves Formations–Rando Jeudi (-20 kms) - jle-corvaisier@orange.fr -Tél. 06.87.39.16.58
GEEREBAERT Dominique Marche nordique- dimanche – dominique.geerebaert@wanadoo.fr- Tel : 06. 09.59.16.37
GUILLOU Jean-François Rando jeudi a.m – abel22@orange.fr-Tel : 06.85.60.86.37
DENOUAL Roger Gestion du Site - Correspondant baliseur- rogerdenoual@orange.fr - Tél. 06.43.93.37.45
POITOU Bertrand Gestion du Site - bertrand-poitou@wanadoo.fr - Tél. 02.96.79.31.21

INSCRIPTION LICENCES : DAUGAN Clément – 9 A, rue du Tertrain – 22360 LANGUEUX – Tél. 02.96.52.28.01
GILLES Marie-Elise- rando santé découverte, pm.gilles@wanadoo.fr- 06.72.31.13.90
PERROT Bernard : programme randos +20 – bernard.perrot@tybern.fr- 06.83.51.85.96
- Pour le profil des randos & la marche nordique, se reporter à la Page 13
- Pour les week-ends et séjours se reporter à la page 04

"SITE INTERNET"

Pour consultation : www.legriffonrandonneur.fr
Pour l'envoi de photos, d'informations : webmestre@legriffonrandonneur.fr
(Informations réservées aux adhérents accessibles avec le code)

MARS

Date	Parcours	Départ	Heure & Lieu de départ
Jeudi 04	<u>JOURNEE - 20 KM</u> Circuit des châteaux à Quessoy -20kms Dany G & Monique A	8h45	9h30 place de l'église- QUESSOY
	<u>APRES MIDI</u> Plehedel-Le Boisgelin 11kms Patrick de Coquereaumont	13 h 15	14h place de l'église PLEHEDEL
	<u>APRES MIDI COOL</u> Autour du Val André Margot K- Charlette O	13h15	14 h 00 : Pkg du Guemadeuc-Pléneuf Val André
Dimanche 7	*Bord de mer sur Lanmodez Chantal C et Patrick B	9 h 00	10 h 00 : Pkg de l'île à Bois prendre route de Lanmodez après Lezardrieux
Jeudi 11	*** Autour de Plainel 26kms Marie-Jo	9 h 00	9h30 Parking salle omnisports PLAINTEL
	<u>JOURNEE - 20 KM</u> * Binic/Etables entre terre et mer 19kms Jean-Yves et Marie-Anne	9h	9h30 parking de l'Estran- BINIC
	<u>APRES MIDI</u> Jospinet Dahouet 10kms Michel et les 2 Monique	13h30	14h parking de Jospinet PLANGUENOUAL
Jeudi 18	<u>APRES MIDI COOL</u> Tour du Coucou Bernard B- Elisabeth B	13h15	14h parking de la plage du Petit Havre-Pointe de PORDIC
	<u>JOURNEE + 20 KM</u> **De Dahouet à la chapelle St Maurice 23km Mado & Dominique	08 h 45	09 h 30 : Pkg du prt de plaisance de DAHOUE
	<u>JOURNEE - 20 KM</u> **Châteaux et moulins Le Foeil 20kms Anne et Gilbert	9h15	10h parking Salle des fêtes du FOEIL
Jeudi 18	<u>APRES MIDI</u> *le tour de Lamballe 12kms Annick/Andrée	13 h 00	14 h 00 : parking de l'étang à LAMBALLE
	<u>APRES MIDI COOL</u> La vallée dans la ville Marie-Lou S, Noëlla M, Ermida D	13h45	14 h 00 : Pkg Place de la Résistance- Le Légué PLERIN
	Dimanche 21	**Circuit côté Hénon Michèle Le C, Bernadette C, M. Françoise P	9h

suite page suivante)

MARS SUITE

Date	Parcours	Départ pl Liberté	Heure & Lieu de départ
Jeudi 25	<u>JOURNEE + 20 KM</u> circuit en 8 en pays de Frehel Brigitte & Jacques	08 h 30	09 h 30 : Pkg Port à la Duc parking côte Frehel FREHEL
	<u>JOURNEE - 20 KM</u> **Le chemin des Améthystes– 18 km Paul & Yvon	09 h 00	10 h 00 : Pkg de l'Eglise LE VIEUX MARCHE- Près de PLOUARET.
	<u>APRES MIDI</u> Le bois de la Perche et le vieux Quintin 11km Annick, Jeannine, Michel	13h15	14 H Parking du champ de foire QUINTIN
	<u>APRES MIDI COOL</u> Pleine Mer- Les Bernains Cécile & Joël D.	13h30	14h parking de la Banche- BINIC

W.E. & SEJOURS 2021

- du 10 au 16 Mai : Rando Cool - Séjour Cap France «L'Oustal - Pont Les Bains»
12330 SALLES LA SOURCE - Resp. Yvon LE BARBU
- du 24 au 28 Mai : Séjour «Carnac»" 400 € - 24 places - Resp. Guy BESNARD
- du 29 au 30 Mai : week-end marche nordique à Braspart- Resp Bertrand POITOU
- du 24 Juin au 05 Juillet : Séjour Montagne Eté « Villar d'Arène-
resp. Mado et Bernard PERROT
- du 04 au 11 Septembre : Les cimes du Léman- Habère-Poche(74) resp. Michèle LE COQ
& Jacqueline DESFOUX

AUTRES RENDEZ-VOUS

- rando barbecue jeudi 20 mai : responsable Jean Boutier. Sur inscription + participation
- Du samedi 29 Mai au dimanche 6 juin : Rando Bretagne autour de la Rance
- Samedi 19 Juin : Rando des Familles & des chiens d'aveugle
- Samedi 04 Septembre : Forum des Associations de 09 h 30 à 17 h 30 - Salle "Stéréden" à St Briec
- Samedi 23 Octobre : Assemblée Générale du Griffon Randonneur à Plélo

AVRIL

Date	Parcours	Départ pl Liberté	Heure & Lieu de départ
Jeudi 1	<u>JOURNEE + 20 KM</u> *** Vers les pointes de Bay & Chevet Michel et Guy 25kms	8H15	9H30 parking des randonneurs vers Château du Guido CREHEN
	<u>JOURNEE - 20 KM</u> ***Le Cap Fréhel , terre et mer,20km Paul & Gilbert	9h	10h parking de l'Eglise de PLEVENON (22)
	<u>APRES MIDI</u> **Moncontour/Belair 12km	13h30	14h Rue de l'éperon MONCONTOUR
	Annick et Andrée <u>APRES MIDI COOL</u> Par les chemins de St Brandan Monique et Daniel M, Lucienne le R	13h15	14h Parling de l'eglise-ST BRANDAN
Jeudi 8	<u>JOURNEE + 20 KM</u> ** Tour de Kerbors et bords du Jaudy Mado et Bernard 24kms	8h15	9h30 parking de Port Béni, à PLEUBIAN
	<u>JOURNEE - 20 KM</u> * Goudelin (La petite filandière) Bringolo (La Grand Ville)20 km-Chantal & Josianne	8h45	9h30: Parking Mairie de GOUDELIN, (Le pique nique reste dans les voitures)
	<u>APRES MIDI</u> Le Tour de Ploubazlanec – 12 km Annie & Guy	13 h 00	14 h 00 pkg plage de Launay PLOUBAZLANEC
	<u>APRES MIDI COOL</u> Autour de Tremeloir Annie H, Alberte le J,Rémi B	13h30	14h- Parking de la mairie- TREMELOIR
Dimanche 11	**Le cap d'Erquy AnnieLG,Bertrand LM, Régine P	9H	10H parking plage de Caroual, ERQUY
Jeudi 15	<u>JOURNEE + 20 KM</u> **Le Minihic-sur-Rance 22kms Jean-Yves & Annick	8h15	9h30 parking place Thomas Bourcin Le Minihic/Rance
	<u>JOURNEE - 20 KM</u> ** Trégastel et Landrellec, 20km Pascale Madeleine & co	8h15	9h30 parking de l'île Renote TREGASTEL
	<u>APRES MIDI</u> *Pontrieux Campagne le long du Trieux 11k Annick, Jeannine,Michel	13h	14h pkg de la passerelle sur le Trieux (à côté de l'office du tourisme- PONTRIEUX
	<u>APRES MIDI COOL</u> La vallée de Douvenant Margot K & Charlene O	13h30	14h pkg de la Briqueterie- LANGUEUX
Jeudi 22	<u>JOURNEE + 20 KM</u> ** A la découverte de Trélivan 23kms Philippe et Lissette	8h30	9h30 -Parking de l'Eglise à TRELIVAN
	<u>JOURNEE - 20 KM</u> ** Brélidy et ses alentours; 20kms Françoise N & M.Françoise P	8h45	9h45 place de l'église à BRELIDY (22)

AVRIL

Date	Parcours	Départ pl Liberté	Heure & Lieu de départ
Jeudi 22	<u>APRES MIDI</u> Journée à Bréhat 15/16kms Annie, Jacques et Guy <u>APRES MIDI COOL</u> Journée cool- circuit en 8-en bordure du Trieux- M.Hélène & Yvon le B	9h	précisions sur le site ultérieurement 10H -Maison de l'Estuaire-PLOURIVO
Dimanche 25	**Guerlédan côté sud Marie-Thé et Bernard A	9h	10H à St Aignan(56) près de MUR DE BRETAGNE
Jeudi 29	<u>JOURNEE + 20 KM</u> **Saint Julien 24kms Marc et Georges <u>JOURNEE - 20 KM</u> *** Méandres du Blavet et les Landes du Crano 20kms Yvon & Gilbert <u>APRES MIDI</u> La Flora Saint Alban 11kms Michel et le 2 Monique <u>APRES MIDI COOL</u> Sur les pas des Toileux M-Joëlle C, J.Jacques H, René le G	8h45 8h45 13h30 13h	9h30 St Julien 10h parking office du tourisme de St- NICOLAS DES EAUX (56) PLUMELIAU 14h Parking derrière salle des fêtes ST ALBAN 14 h 00 - Parking de la Mairie - LE QUILLIO

PREPARATION DU PROCHAIN PROGRAMME (Octobre à Février)

RANDOS du JEUDI :

- * La Réunion aura lieu le **Mardi 18 Mai 2021 à 14 h 00**
chez Jean-Yves Le Corvaisier - 5, Allée du Grand Champ - 22680 ETABLES- Tél. 06.87.39.16.58

RANDO COOL :

- * La Réunion aura lieu le Vendredi 21 **Mai 2021 à 14 h 00**
chez **Ermida DUROS** - 6, rue Denis Papin- 22190 PLERIN -Tél. 06.46.40.48.47

RANDO du DIMANCHE :

- * La Réunion aura lieu : *info sur document envoyé par le groupe*

Resp. Yvon JEGU - Tél. 06.78 15.91.57

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).

Des itinéraires proposées par le Griffon sont accessibles sur le Site à la rubrique "Rando"

MAI

Date	Parcours	PI Liberté	Heure & lieu départ rando
Dimanche 2	**Cancala, « Au pays des huitres » Christelle et Jean-Michel	9h	10h15 Parking monument aux morts près église CANCALE
Jeudi 6	<u>JOURNEE + 20 KM</u> *Autour de St Donan- 24kms Anne-Marie et Simone	9h	9h30 place de l'église-ST DONAN
	<u>JOURNEE - 20 KM</u> *Tregeux et ses alentours, 18kms Roger, Ghislaine et Brigitte	9h	9h30 parking du stade Allenic, rue de Verdun- TREGUEUX
	<u>APRES MIDI</u> les landes de Penhoat-10kms Brigitte et Andrée	12h45	14h - parking la maison de l'estuaire PLOURIVO
	<u>APRES MIDI COOL</u> Autour de Plaine Haute Yvon et tina le C, Marie-Claude le M,	13h15	14h-parking salle omnisports- PLAINE HAUTE
Jeudi 13	<u>JOURNEE + 20 KM</u> ***Vallée du Leguer au départ de Locmaria Bernard et Mado	8h30	9h30 parking du cimetière à Locmaria (Belle-Ile en Terre)
	<u>JOURNEE - 20 KM</u> **Trebeurden mer et bois, 20kms Marie-Noëlle et Christian	8h15	9h30 parking du Port de Trozoul- TREBEURDEN
	<u>APRES MIDI COOL</u> <u>Rencontre avec les orchidées</u> Louisette L, Daniele H, Marie-Noëlle le G	13h30	14h-parking de la plage de Granville-HILLION
Dimanche 16	*Tro Vale Bras Marie-Françoise P et Beatrice LC	9h	10h parking de l'Eglise- LE FAOUCET (22)
Jeudi 20	<u>JOURNEE + 20 KM</u> *Randonnée Barbecue à Langueux-13kms	8h30	9h Parking de la Briqueterie-LANGUEUX
	<u>JOURNEE - 20 KM</u> Rando barbecue <u>APRES MIDI</u> Barbecue- boucle sur Langueux	8h30	9h parking de la Briqueterie
	<u>APRES MIDI COOL</u> Barbecue- Yvon le C-	9h30	10h- parking de la Briqueterie- LANGUEUX
	<u>Responsable : Jean Boutier</u>		12h30- r.v pour tous à la Briqueterie
Jeudi 27	<u>JOURNEE + 20 KM</u> **En passant par le Bois Joli-23kms Jean et Claire	8h30	9h30- parking de l'église à PLOUBALAY BEAUSSAIS S/MER
	<u>JOURNEE - 20 KM</u> *Broceliande : nature et légendes, 19kms Dany G, Monique A, Françoise N	8h15	9h45- place de l'église TREHORONTEUC (56)
	<u>APRES MIDI</u> St Briec, Douvenant , Gouedic-11,4kms	14h	14h place de la Liberté- ST BRIEUC
	<u>APRES MIDI COOL</u> Circuit de la chapelle Daniel et Monique M	13h15	14h- parking de la Chapelle ST QUAY à PLELO

FORMATION 2021

- Depuis le 1er Janvier 2019, un nouveau cursus de formation a été mis en place par la Fédération.
- 3 Brevets fédéraux proposés : Randonnée Pédestre - Marche Nordique - 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 - la Rando Perfectionnement - la Marche Nordique - le Longe Côte et la Marche Aquatique - le Marche Endurance - la Raquette à neige.
- Le tableau des formations Bretagne 2021 est consultable sur le Site de la Fédération. Pour tout renseignement sur les nouveaux cursus de formation :
<https://formation.ffrandonnée.fr>

RENSEIGNEMENTS :

- ▶ **STAGE NOUVEAUX CURSUS** : Jean-Yves LE CORVAISIER - tél 06.87.39.16.58
- ▶ **STAGE BALISAGES** : Roger DENOVAL - tél. 06.43.93.37.45
- ▶ **STAGE ANIMATEUR MARCHE NORDIQUE** : Jean-Michel LE GOFF – tél. 06.73.20.79.19 ou
Yvon JEGU – tél. 06 78 15 91 57
Bertrand POITOU – 02 96 79 31 21

JUIN

DATE	Parcours	départ Pl de la Liberté	Heure & lieu départ rando
Jeudi 3	<u>JOURNEE + 20 KM</u> ** Circuit de la Salamandre-22kms Philippe et Lisette	8h45	9h30- pkg place de l'église PLEGUIEN
	<u>JOURNEE - 20 KM</u> ** Le Gouessant d'aval en amont -19kms Dany G et Monique M	9h	9h30- parking du golf de la Crinière- MORIEUX
	<u>APRES MIDI</u> Les Ponts Neufs- 11kms Christiane, Francis Bach et Jo Even	13h30	14h- parking des Ponts Neufs à gauche dans le virage MORIEUX
	<u>APRES MIDI COOL</u> De Gwin Zegal au Palus M et Yves Le F, M-Thérèse M, Michèle K	13h	14h- parking de Gwin Zegal à PLOUHA
Dimanche 6	Préparation du programme ** « Au bord de l'Arguenon » Marie et Bernard	9h	10h- parking de l'église à PLOREC-SUR-ARGUENON
Jeudi 10	<u>JOURNEE + 20 KM</u> ** Huelgoat et sa forêt- 24kms Anne-Marie et Simone	7h55	9h30 place de la mairie à HUELGOAT
	<u>JOURNEE - 20 KM</u> *** St Jean du Doigt- 20kms Pascale J & Co	8h	9h30 parking plage, ST JEAN DU DOIGT (29)
	<u>APRES MIDI</u> Le Guildo- Pointe du Chevet-12,8kms Annick et Jean-François	13h	14h- parking rue du vieux château- CREHEN
Jeudi 17	<u>APRES MIDI COOL</u> Le haut des Rosaires Bernard B, Josette B, Ermida D	13h45	14h- parking de Brico Dépôt-ZA du Chêne vert- PLERIN
	<u>JOURNEE + 20 KM</u> ** Bois et campagne le long du Bizien Roche Jagu 25kms -Marc et Georges	8h	9h parking du château de la Roche Jagu- PLOEZAL
	<u>JOURNEE - 20 KM</u> ** Dahouët et vallée de la Flora- 19kms Jacqueline et Marie	8h45	9h30 parking du port- DAHOUËT
Jeudi 17	<u>APRES MIDI</u> St Cast, le tour de la pointe- 12kms Annie et Guy	13h	14h- pointe de la garde- ST CAST
	<u>APRES MIDI COOL</u> Au pays de Guerlédan – journée cool Noëlla M, Marie-Lou S, Ermida D	8h45	10h -parking Beau rivage- CAUREL
Dimanche 20	Campagne Plelotine Yvon et Véronique	9h	9h30 pkg du 11 novembre à droite de la mairie (avant l'église, tourner à droite) PLELO

(suite page suivante)

JUIN suite

DATE	Parcours	départ	Heure & lieu départ rando
		Pl de la Liberté	
Jeudi 24	<u>JOURNEE + 20 KM</u> ** La forêt du Fréau- Carnoët Marc et Georges	8h15	9h30 Chapelle St Gildas- CARNOËT
	<u>JOURNEE - 20 KM</u> ** Ploumanac'h Statues géantes -20kms Marie-Nöelle & Christion	8h15	9h30 parking des Statues géantes, rue St Guirec
	<u>APRES MIDI</u> Plouezec, «Moulin de Craca-expo Kito» Annick, Jeannine, Michel -11kms	13h	14h- pkg chapelle St Riom- route de Port Lazo D77(2,3kms de PLOUEZEC)
	<u>APRES MIDI COOL</u> Découverte de Morieux Louisette L, Danielle H	13h15	14h- parking de la mairie- MORIEUX

Juillet

Date	Parcours	Pl Liberté	Heure & lieu départ rando
	<u>JOURNEE + 20 KM</u> Juillet et Août- Randonnées déclarées la semaine précédente sur le site du Griffon, avis publiés via la liste de diffusion.		
Jeudi 1	<u>JOURNEE - 20 KM</u> **circuit sur Plouguiel/Plougrescant 20kms Clément et Roger	8h15	9h30 parking du port de la Roche Jaune en PLOUGUIEL
	<u>APRES MIDI</u> Cap Frehel fort Lalatte Marie-Jean-François- Clément	13h	14h parking de Fort Lalatte- PLEVENON
	<u>APRES MIDI COOL</u> Journée cool(circuit en 8)Mer & campagne Marianne &Yves le F,M-Thérèse M Michèle K	9h30	10h-parking de la plage des Moulins- ETABLES/MER
Dimanche 4	*La Roche Derrien et ses alentours Yvon et Véronique	9h	10h parking de la mairie- LA ROCHE DERRIEN
Jeudi 8	<u>APRES MIDI COOL</u> Journée cool- Les Routoirs Margot K, Daniel et Monique M,Yvon le B Michèle G	8h45	10h- parking face à la mer(Bar le Blizen)- POULDOURAN/LA ROCHE JAUDY
Jeudi 15	<u>JOURNEE - 20 KM</u>	9h30	10h30 place de la mairie-KERIEN
	* Circuit des chemins creux de l'Argoat Marie-Françoise P et Josiane P		

AOUT

Dimanche 22	* du Jaudy au Léguer Marie-Françoise P	9h	10h Bourg de TONQUEDEC
-------------	---	----	------------------------

Conseils randos

- Pour participer aux sorties, il suffit de se rendre soit, Place de la Liberté à ST BRIEUC, soit au lieu de départ de la Randonnée aux heures indiquées.
- Les déplacements à partir de la Place de la Liberté vers le lieu de Randonnée peuvent se faire en covoiturage.
- Pour la Randonnée à la journée ou plus, les conseils de base sont les suivants :
 - bien s'alimenter
 - être bien équipé : chaussures, vêtements, bâtons recommandés.....
 - bien préparer son sac à dos
 - se munir d'une trousse de secours, masques, gel hydroalcoolique
 - tenir compte de la météo

(Extrait du Site Fédéral - Randonner - Conseils)

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

Septembre

Date	Parcours	Pl Liberté	Heure & lieu départ rando
Jeudi 2	<u>JOURNEE + 20 KM</u> * Le Mont Do- 21kms Françoise et Jacky	8h15	9h30-pkg face mairie-LE VIVIER /MER (35) Coordonnées: 48.602361; -1.772324
	<u>JOURNEE - 20 KM</u> rando spéciale reprise à définir Roger et Jean-Yves	8h30	à définir
	<u>APRES MIDI</u> Autour de St Quay- 12KMS Marie, Jean-François, Clément	13h30	14h- parking place de Verdun- ST QUAY PORTRIEUX
	<u>APRES MIDI COOL</u> Circuit de St Hervé- Margot K, Charlette O	13h30	14h Parking de la chapelle de ST HERVE- PLOUFRAGAN
Dimanche 5	** Autour de Quessoy Anne-Marie et Dominique	9h	9h45 parking de l'église, nouvelle mairie- QUESSOY
Jeudi 9	<u>JOURNEE + 20 KM</u> *** Sur les bords du Douron-25kms Bernard et Mado	8h15	9h30- parking devant le cimetière à PLOUEGAT-MOYSAN
	<u>JOURNEE - 20 KM</u> Participation à la journée éco-randonnée sur Hillion – Dany G, Monique A -17kms	9h	9h30 place Palante- HILLION modalités à préciser
	<u>APRES MIDI</u> Pommeret- 11kms Michel et les 2 Monique	13h30	14h - parking Claude Rouxel- POMMERET
	<u>APRES MIDI COOL</u> Circuit des fourmis Yvon le B, Daniel M, Jean et Colette le L	13h15	14h-parking place de l'église- TREBRY
Jeudi 16	<u>JOURNEE + 20 KM</u> ** Bois de Coat Liou- 23kms Gérard et Germain		9h30- place de l'église à BOURBRIAC
	<u>JOURNEE - 20 KM</u> ** Abbaye du Relec et les Monts d'Arrée, 19Kms – Eliane, Annie P, et Marie	8h	9h30- parking de l'Abbaye du Relec- PLOUENOUR MENEZ-29
	<u>APRES MIDI</u> Kerpert- Circuit des fontaines- 10kms Micheline, Jeannine, Marie-Annick	13h15	14h- mairie de KERPERT
	<u>APRES MIDI COOL</u> Vers St Laurent M & Yves le F, Michelle K, M-Thérèse M	13h15	14h- parking de l'église- PLUDUAL
Dimanche 19	**Circuit de la Salamandre Christine, Madeleine, Véronique	9h	10h parking de l'église- PLEGUIEN

suite

Septembre

Date	Parcours	Pl Liberté	Heure & lieu départ rando
Jeudi 23	<u>JOURNEE + 20 KM</u> **Glomel,circuit de Lan Bern et l'étang de Glomel 23kms – Anita et Josée	8h30	9h30- parking du canal- 2kms avant Glomel, route de Quimper
	<u>JOURNEE - 20 KM</u> **Belle-Isle en Terre et ses alentours, 20kms Colette et Bernard	8h30	9h30- parking derrière le château prox. de la mairie BELLE-ISLE EN TERRE
	<u>APRES MIDI</u> Les hôpitaux, Erquy, 10kms Brigitte, Andrée	13h15	14h-parking les hôpitaux, près du camping, ERQUY
	<u>APRES MIDI COOL</u> Chaos de Toul Goulic- Etang de Rocleu Journée cool(circuit en 8) Jean-Jacques H,Marie-Noëlle C, René le G	8h35	10h parking de la base nautique- TREMARGAT
Jeudi 30	<u>JOURNEE + 20 KM</u> **Circuit des brigands et des tailleurs de pierre-22kms -Jean et Claire	8h30	9h30- parking de la mairie BULAT PESTIVIEN
	<u>JOURNEE - 20 KM</u> **Guerlédan côté sud, 18kms Bernard A et Jean-Yves	8h30	9h30- place de l'église- ST AIGNAN(56) Mûr de Bretagne
	<u>APRES MIDI</u> Tournemine, (viaduc du Percé- les Rosaires -St Eloi) 12kms- Marie & Jeannine	13h30	14h- Tournemine- PLERIN
	<u>APRES MIDI COOL</u> Campagne de Plerneuf Marie-Lou S, Noëlla M, Ermida D	13h15	14h- parking chapelle du pré de l'Aulne- PLERNEUF

PROFIL DES RANDOS : * Rando «facile» ** Rando «moyenne

***** Rando «difficile»**

► 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)*

► Marche Douce : . *le Mercredi après-midi (programme consultable sur le site)*

COVOITURAGE



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

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.

cars
ROUILLARD

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

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^{er} 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



MEINDL



LEKI



LOWA

patagonia

Profitez du confort du ZAFIRA LIFE 9 places !



OFFRE SPECIALE GRIFFON RANDONNEUR

Pour toute réservation auprès de
votre agence Yffiniac,
bénéficiez de **15% de remise*** sur
présentation de cet encart !

*Voir conditions et réservations en agence

OPEL FREE2MOVE RENT - ROGER HAMON SAS
8, rue du verger 22120 YFFINIAC - 02 96 63 36 08

