LE GRIFFON RANDONNEUR SAINT-BRIEUC
PROGRAMME MARS À SEPTEMBRE 2024

FFRandonnée
les chemins, une richesse partagée
Côtes-d'Armor

Label Qualité 2023 Marche Nordique Bretagne

Rando Santé

CONSEIL D'ADMINISTRATION		
DENOUAL Roger	Président Rando jeudi -20km	rogerdenoual@orange.fr 06 43 93 37 45
LE CORVAISIER Jean-Yves	Vice-pésident-Formations- Responsable tourisme rando jeudi -20 km	jle-corvaisier@orange.fr tel : 06 87 39 16 58
LE GOFF Jean-Michel	Vice-président- marche nordique et marche nordique santé	flaubert35@gmail.com tel : 06 73 20 79 19
LORGEOUX Michel	Trésorier, Rando jeudi a.m Responsable tourisme	lorgeouxmichel@orange.fr 06 68 09 32 79
HOFFBECK Pierre	Secrétaire Responsable licences/adhésions	pierre.hoffbeck@ik.me 06 63 88 21 22
LE BORGNE Monique	Secrétaire adjointe Rando jeudi a.m.	moniqueleborgne@hotmail.fr tel : 06 15 81 18 22
SPARFEL Marie-Lou	Commission animations- rando cool	marielou.sparfel@wanadoo.fr tel : 02 96 61 87 30 06 31 64 47 53
PICHON Régine	Commission animations Rando dimanche	regine.pichon@sfr.fr tel : 02 56 44 51 64
FAKAR Anita	Commission animations-rando jeudi +20 km	anita.fakar@sfr.fr tel : 06 25 36 15 90
COSSON Annie	Commission animations	anniecosson22@gmail.com
DARMON Hélène	Commission animations Rando jeudi a.m.	helenedarmon35@gmail.com
GEEREBAERT Dominique	Rando dimanche	dominique.geerebaert@gmail.com tel : 06 09 59 16 37
GUILLOU Jean-François	Rando jeudi a.m Responsable baliseur	jfguillou1949@gmail.com tel : 06 85 60 86 37
POITOU Bertrand	Gestion site, publication programme et marche nordique	bertrand-poitou@wanadoo.fr tel : 02 96 79 31 21
MACE Christian	Gestion site	macefamille@hotmail.com 06 58 56 35 29
PACAUD Philippe	Rando +20 km	philippe.pacaud1@sfr.fr tel : 06 27 31 01 09
Responsables hors C.A		
GILLES Marie-Elise	Rando santé	pm.gilles@wanadoo.fr tel : 06 72 31 13 90
JEGU Véronique (lundi) LANDELLE Christelle(samedi)	Marche nordique santé Marche nordique santé	yvon.jegu@wanadoo.fr flaubert35@gmail.com
ROHOU Christian	Rando jeudi matin	rohou.christian@orange.fr

LE MOT DU PRESIDENT

Proposer des randonnées tout au long de l'année n'est possible que grâce à l'implication d'un grand nombre d'entre vous. Merci à toutes celles et ceux qui ont participé à la réalisation de ce nouveau programme.

Grace à vous, nous allons pouvoir sillonner notre belle région et partager de bons moments.

Ce livret édité pour les 6 mois à venir pourra subir quelques modifications suivant les aléas météo, je vous invite à consulter régulièrement le site du Griffon qui lui est mis à jour régulièrement (www.legriffonrandonneur.fr)

Bonnes randonnées à toutes et tous et bonne année.

Roger Denoual
Président du Griffon Randonneur

TYPE DE RANDONNÉE PROPOSÉE		
RANDONNÉE PÉDESTRE		
Jour	**Groupe**	**Allure**
le mercredi après-midi	« Santé »	Allure et distance adaptées
le jeudi	journée +20 km journée -20 km matin 10 / 12 km après-midi 10 / 12 km après-midi cool 7 / 9 km journée cool 14 / 15 km	4 km/h 4 km/h 4 km/h 4 km/h 3,5 km/h 3,5 km/h
le dimanche à la journée 2 fois par mois	20/23km	4 km/h
Indice de difficulté utilisé dans les tableaux des randonnées (pages)5 à 17		
*	**	***
Rando « facile »	Rando « moyenne »	Rando « difficile »
MARCHE NORDIQUE		
le vendredi et le samedi après-midi hors vacances scolaires	Programme consultable sur le site du Griffon.	
MARCHE NORDIQUE SANTÉ		
C'est une activité douce qui s'adresse en priorité aux personnes voulant reprendre une activité physique ou qui ont eu des problèmes de santé ou qui souhaitent marcher plus tranquillement.		
Programme sur le site du Griffon	Durée des séances 1h30	Distance parcourue 4 à 6 km
le lundi de 14h à 15h30	**le samedi de 10h à 11h30** **Une semaine sur 2**	Programme consultable sur le site du Griffon.

SÉJOUR 2024

- 13-14 avril : week-end marche nordique à Saint-Malo
- 1er et 2 juin : week-end randonnée à Morlaix
- du 20 mai au 27 mai 2024: séjour sur l'île de Noirmoutier – 24 places
  - Responsables : Roger Denoual et Jean-Yves Le Corvaisier

Pensez à consulter la rubrique séjour sur le site du Griffon, de nouvelles propositions peuvent apparaître entre deux bulletins.

AUTRES DATES :

- 18 mars : JO 2024 " la Grande Randonnée vers Paris"
- 5 juin : journée barbecue à La Briqueterie Langueux
- 19 septembre : Eco-Rando
- 23 novembre Plélo : Assemblée générale du Griffon

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.

MARS				
Date	**Groupe**	**Parcours**	**Départ place de la Liberté**	**Heure et lieu départ de la rando**
03/03/24	Dimanche	Pas de proposition		
06/03/24	Mercredi Santé	Dans le parc des Chatelets Ploufragan Michel Jéhan M-E Gilles	13h45	Pkg des chatelets près chapelle
07/03/24	Jeu (+) de 20 km	Erquy - 22 km - (**) - Mado et Anne	8h30	9h30 - Parking rue de la Fosse Eyrand (centre de vacances Cap Roz Armor)
07/03/24	Jeu A-midi cool	La Vallée des peupliers Yvon et Marie Hélène Le B.	13h15	14h parking de la salle polyvalente LE FOEIL
07/03/24	Jeu A-midi	De Matignon à Port Saint-Jean-11km-*-Brigitte et Andrée	13h10	14h aire de covoiturage à l'entrée de Matignon à côté du stade
07/03/24	Jeu (-) de 20 km	Autour de Pléhédel, 19km, * , M-Françoise P., Alain M., Bernard M.	8h30	9h30 pk de l'église, place de la Liberté PLEHEDEL
13/03/24	Mercredi Santé	Les Rosaires ST Brieuc Anna et Odile	13h45	Pkg avant les Tennis
14/03/24	Jeu (+) de 20 km	Le Léguer seule rivière sauvage de Bretagne - 21 km - (**) - Bernard et Sylviane	8H15	9H30 - Tonquedec, parking en bas du château (pas celui du château)
14/03/24	Jeu A-midi cool	Sur les chemins du Leslay Christian et Monique Le B.	13h15	14h parking de la mairie LE LESLAY
14/03/24	Jeudi Matin	Rando 14/03 ; Landes de LISCUIS à LANISCAT ; 12 km ; ** ; Anne et Gilbert	8 h 30	9 h 30 Parking de l' Abbaye de BON REPOS à St-GUELVEN (22)
14/03/24	Jeu A-midi	Lanfains « La Lande aux courlis »-10 km-**- Annick Jeanine Michel	13h15	14h parking place de l'église Lanfains
14/03/24	Jeu (-) de 20 km	Binic-Etables s/ Mer, Terre et mer (circuit en 8), 20km, **, Pascale J. et Madeleine H.	9h	9h30 pk plage des Godelins BINIC-ETABLES SUR MER
17/03/24	Dimanche	Autour de Tréveneuc -**- Véronique et Yvon Jégu	9h00	9h45 – Parking bourg de Tréveneuc
18/03/24	TOUS	JO 2024 " la Grande Randonnée vers Paris", le long du canal de Carhaix-Plouguer à Glomel, 21km, *, Jean-Yves LC et Roger D.	? h	... h (les horaires et précisions vous seront communiquées plus tard)
20/03/24	Mercredi Santé	Sur les digues d'Hillion Marie-Elise et Henriette	13h45	Pkg covoiturage, Langueux route d'Hillion
21/03/24	Jeu (+) de 20 km	En longeant le Trieux – 21 km - (**) - Josée et Anita	8h30	9h30 – Parking de l'ancienne gare de Lancerf à Plourivo
21/03/24	Jeu A-midi cool	La campagne de St Donan Marie Thé M. - Michèle K. - Annick P.	13h30	14h parking de l'Eglise SAINT- DONAN

21/03/24	Jeudi Matin	Rando 21/03 ; Circuit de PLOUAGAT ; 11 km ; * ; Sonia et Emmanuel	9 h	9 h 30 Parking proche de la BOULANGERIE, PLOUAGAT (22)
21/03/24	Jeu A-midi	« Le circuit de la danse macabre»-11km-*- Marie Annick Jeannine	13h15	14h place de l'Église Pludual
21/03/24	Jeu (-) de 20 km	La route des moulins et le bord de mer, St Quai Portrieux, 19KM, *, Jean-Yves, Marie-Anne LC et Alain M.	8h45	9h30 pk place de Verdun (parc de la Duchesse Anne) ST QUAY PORTRIEUX
27/03/24	Mercredi Santé	Vers les Bernains à Binic Cécile et Joël Duchëne	13h45	Pkg Plage de la banche
28/03/24	Jeu (+) de 20 km	Lanvollon - Goudelin – 23 km - (**) - Jean et Claire	8h45	9h30 – Moulin de Blanchardeau, rte de Blanchardeau à Lanvollon
28/03/24	Jeu A-midi cool	Circuit des 5 croix de Boquého Dominique et Annie J.	13h30	14h Calvaire de la Ville Chevalier BOQUEHO
28/03/24	Jeudi Matin	Rando 28/03 ; GOUEDIC-Vallée du GOELO ; 11 km ; * ; Marie Noëlle et Christian	9 h 15	9 h 30 Parking rue de TREGUEUX à ST-BRIEUC ; derrière arrêt bus F. BIENVENUE
28/03/24	Jeu A-midi	Cavan « à la découverte de la vallée du Guindy-11,8km-*- Marie-Claire Philippe Michel	13h	14h parking salle des fêtes de Cavan
28/03/24	Jeu (-) de 20 km	En longeant le Trieux par le Bois de Penhoat-Lancerf, 19 km,**, Anita F. Annie C.et Eliane LR.	8h30	9h30 pk de l'ancienne gare de Lancerf à PLOURIVO

AVRIL				
Date	**Groupe**	**Parcours**	**Départ place de la Liberté**	**Heure et lieu départ de la rando**
03/04/24	Mercredi Santé	A Guingamp Michèle et Margot	13h45	Pkg Place du Valy
04/04/24	Jeu (+) de 20 km	Ar faoued et Fleuriot de Langle – 23 km - (**) - Annie et Simone	8h45	9h30 – Place de l'Église à LE FAOUET (22)
04/04/24	Jeu A-midi cool	Au pays d'Annette Yvon et Marie Hélène Le B.	13h15	14h parking place de l' Eglise TRAMAIN
04/04/24	Jeudi Matin	Rando 04/04 ; QUINTIN et ses châteaux ; 11 km ; * ; Anne et Gilbert	8 h 45	9 h 30 Parking sous le château de QUINTIN
04/04/24	Jeu A-midi	Louargat 'Autour du Menez Bré »-11km-***- Annick Jeanine Michel	13h	14h parking place de l'Église Louargat
04/04/24	Jeu (-) de 20 km	Le tour du Cap d'Erquy, 19km, ** , Éliane LR. et Bernard M.	8h30	9h30 pk plage de Caroual ERQUY
07/04/24	Dimanche	Autour de Lézardrieux 20 km -**- Chantal J - Michèle LC	9h00	10h00 – Parking Square du Souvenir derrière l'église Lézardrieux
10/04/24	Mercredi Santé	A Lanvollon Marie-Thé jullo et Michel Laloi	13h45	A définir
11/04/24	Jeu (+) de 20 km	Notre Dame du Guildo, Pointe du Chevet – 22 km - (***) - Guy et Annick	8h30	9h30 – Parking des Randonneurs à Créhen (à gauche après le Pont René Pléven)
11/04/24	Jeu A-midi cool	Destination Plouha A définir ultérieurement		
11/04/24	Jeudi Matin	Rando 11/04 ; Autour de LANLEFF ; 11 km ; * ; Sonia et Emmanuel	8 h 45	9 h 30 Parking proche de l'EGLISE de LANLEFF
11/04/24	Jeu A-midi	Les chaos du Gouet-11km-***- Jean François	13h15	14h parking Sainte Anne du Houlin Plaine-Haute
11/04/24	Jeu (-) de 20 km	Les sentiers de Guerlédan, 19km, ** , Bernard A. et Jean-Yves LC.	8h30	9h30 14 rue de la gare MUR DE BRETAGNE
17/04/24	Mercredi Santé	A St Carreuc Margot et Michèle	13h45	Pkg du cimetière

18/04/24	Jeu (+) de 20 km	Autour de Plévenon 22 km - (*) - rando en 8 - Germain et Jacky	8h30	9h30 – Parking de la salle des fêtes à Plévenon
18/04/24	Jeu A-midi cool	Les hauts de Port Morvan Charlette et Jean Paul O. - Margot K	13h15	14h parking nouveau port DAHOUET
18/04/24	Jeudi Matin	Vallée de SEVIGNAC; 11 km ;* ; Isabelle et Maryse	8 h 45	9 h 30 Place de l'EGLISE de SEVIGNAC (22)
18/04/24	Jeu A-midi	Circuit des landes de Caurel-11km-**-Annie Ginette Isabelle	13h10	14h parking place de l'Église Caurel
18/04/24	Jeu (-) de 20 km	Trestel et vallée des Moulins, 19km, **, Pascale J. et Madeleine H.	8h15	9h30 pk du centre Heliomarin, plage de TRESTEL
21/04/24	Dimanche	Saint-Donan circuit en "8 " 20 km -*- Claudine et Alain J - Madeleine H	9h00	9H30 – Parking de la salle polyvalente derrière l'église Saint-Donan
24/04/24	Mercredi Santé	Plérin ville Anna, Margot ; Henriette	13h45	Pkg derrière l'église
25/04/24	Jeu (+) de 20 km	Nouveau tour de Cancale – 22 km - (***) - dénivelé 500m - Bernard et Mado	8h00	9h30 – Parking rue Jean-Marie de Lamennais à Cancale (35)
25/04/24	Jeu A-midi cool	Journée : Au gré de l'eau Par monts et vallons Dominique et Annie J.	9h15	10h Place Kreisker près de l'église ST NICOLAS DU PELEM
25/04/24	Jeu A-midi	Les Ponts Neufs/La Granville-11,5km-**-Maryse Hélène Michel-GPS: 48,507006, -2,614835-	13h15	14h parking de l'ancien viaduc rue du viaduc Les Ponts Neufs Hillion
25/04/24	Jeu (-) de 20 km	La campagne de Quemper-Guézennec, 19,5km, *, Roger D. Ghislaine D. et Brigitte B.	8h30	9h30 pk salle polyvalente QUEMPER-GUEZENNEC.

MAI				
Date	**Groupe**	**Parcours**	**Départ place de la Liberté**	**Heure et lieu départ de la rando**
01/05/24	Mercredi Santé	Férié	13h45	
02/05/24	Jeu (+) de 20 km	Squiffiec et ses environs – 23 km - (**) - Dominique et Marianne	8h30	9h30 – Place de l'Église à Squiffiec
02/05/24	Jeu A-midi cool	En passant par la Horaine Annie H. - Alberte Le J .	13h30	14h parking de Martin Plage PLERIN
02/05/24	Jeu A-midi	Erquy circuit de l'îlot Saint Michel-10km-*-- Brigitte et Andrée	13h10	14h parking des Hopitaux Erquy (devant le camping)
02/05/24	Jeu (-) de 20 km	Autour de Moncontour, 19km, **, Yvon-Paul S., Hervé L.	8h30	9h30 pk de la maison de retraite St Thomas de V. MONCONTOUR
05/05/24	Dimanche	De Lanloup vers la pointe de Bilfot - ** - Marie C et Bertrand P	9h00	10h00 – Parking à proximité de l'église de Lanloup
08/05/24	Mercredi Santé	Vacances	13h45	
09/05/24	Jeu (+) de 20 km	Autour d'Andel – 21 km - (**) - Pascal	8h45	9h30 – Parking de la salle des fêtes à Andel (derrière la mairie)
09/05/24	Jeu A-midi cool	Du Pont Noir au barrage de Saint Barthélémy Bernard B. - Pascal et Cathy O.	13h30	14h parking du Pont Noir PLOUFRAGAN
09/05/24	Jeu (-) de 20 km	Sur des traces lointaines et très lointaines (la mer des Faluns), 20km, *, Dany G.	8h30	9h30 pk de l'église TREFUMEL (22)
15/05/24	Mercredi Santé	La Méaugon Margot, Michèle, Marie-Elise	13h45	Pkg Mairie
16/05/24	Jeu (+) de 20 km	Circuit des Brigands et des Tailleurs de pierre – Bulat Pestivien – 22 km - (**) - Jean et Claire	8h30	9h30 – Parking de la Mairie à Bulat Pestivien
16/05/24	Jeu A-midi cool	Sentier des Gernottes Daniel et Monique M. - Lucienne L.	13h15	14h parking derrière la Mairie d'ANDEL
16/05/24	Jeudi Matin	Rando 16/05 ; Vers les CHAOS du GOUET ; 11 km ;* ; Anne et Gilbert	8 h 45	9 h 30 Parking de la salle POLYVALENTE de PLAINE-HAUTE

16/05/24	Jeu A-midi	Journée « le grand tour de Plougrescant »-16,6km-**- Guy	8h45	10h zone marécole Plougrescant
16/05/24	Jeu (-) de 20 km	Le circuit de la chaire des druides, 20km, **, Anita F.et Annie C.	8h30	9h30 place de l'église à MAËL-PESTIVIEN
19/05/24	Dimanche	"Terre et mer" entre Trégastel et Pleumeur-Bodou-**- Anne Marie et Dominique G	9h00	10H15 – Parking camping municipal route de Bringuiller Landrellec
22/05/24	Mercredi Santé	Paimpol Anna, Henriette, Michel J	13h45	Pkg Abbaye de Beauport
23/05/24	Jeu (+) de 20 km	Autour de Bréhand – 21 km - (*) - Marc et Georges	8H45	9H30 – Parking du stade à Bréhand
23/05/24	Jeu A-midi cool	Journée autour de Saint Jacut Circuit en 8 Yvon et Marie Hélène Le B. - Daniel et Monique M.	8h30	10h parking Place de la Pissote SAINT JACUT DE LA MER
23/05/24	Jeudi Matin	Rando 23/05 ; CESSON ST-LAURENT ; 11 km ; * ; Marie Noëlle et Christian	9 h 15	9 h 30 Parking PLAGE du VALAIS à CESSON ST-BRIEUC
23/05/24	Jeu A-midi	Loguivy de la Mer-11km-**- Jo Marie-Claire et Philippe	12h45	14h Parking du port de Loguivy de la Mer
23/05/24	Jeu (-) de 20 km	Le grand tour de Saint Jacut, 19 km,**, Monique et Christian M.	8h15	9h30 pk du Château du GUILDO, rue du Vieux Château (passage aux EBIHENS marée basse à 14h36 coef 77)
29/05/24	Mercredi Santé	Erquy Jean- Denis et Michéle	13h45	Nouveau Pkg de la Pointe
30/05/24	Jeu (+) de 20 km	Autour de St-Efflam – 22 km - (***) - dénivelé environ 600m - Bernard et Mado	8h15	9h30 -Parking avenue de la Lieue de Grève (face au centre nautique) à St-Efflam (en Plestin les Grèves)
30/05/24	Jeu A-midi cool	La petite filandière Jean Jacques H. - Marie Joëlle C. - Noëlla M.	13h15	14h parking Chapelle de l'Isle GOUDELIN
30/05/24	Jeudi Matin	Rando 30/05 ; Vallée des PAPETERIES ; 10 km ; ** ; Nicole et Raymond	8 h 45	9 h 30 Parking Papeteries VALLEE à PLOUNEVEZ MOEDEC (22)
30/05/24	Jeu A-midi	Journée « L'Ile Grande et ses alentours »-16km-**- Maryse Hélène Michel- GPS: 48,784079, -3,577892	8h45	10h parking chemin de Toul Trez (près de la plage et des toilettes)
30/05/24	Jeu (-) de 20 km	Brocéliande et la légende arthurienne, 20km, **, Dany G.	8h15	9h45 pk église de TREHORENTEUC (35)

JUIN				
Date	**Groupe**	**Parcours**	**Départ place de la Liberté**	**Heure et lieu départ de la rando**
02/06/24	Dimanche	Pas de proposition		
05/06/24	Jeudi	JOURNÉE BARBECUE	8h30	Journée rando commune
05/06/24	Jeu A-midi cool	Journée Barbecue Charlette et Jean Paul O.	9h30	10H parking de la Briquetterie LANGUEUX
05/06/24	Mercredi Santé	Boudeville-Barbecue	10h	Départ 10h Pkg Boudeville
06/06/24	Jeu (-) de 20 km	Le fond de la baie de Saint-Brieuc et traversée de la baie, 20km, ** ,Monique et Jean-Yves M.	9h	9h30 pk de l'espace Palante, rue Ollivier Provost HILLION (pieds nus ou avec des chaussures supportant l'eau de mer)
12/06/24	Mercredi Santé	Tréveneuc Michel J- Marie- Elise	13h45	Pkg de la grève de St Marc
13/06/24	Jeu (+) de 20 km	De Pleumeur Bodou à l'Ile Grande - 21 km - (**) - Marianne	8h20	9h30 – Eglise de Pleumeur Bodou, rue Hent Coz Gweradur
13/06/24	Jeu A-midi cool	Circuit de l'Etang Lucienne L. - Monique et Daniel M.	11H15	12h pique-nique 13h30 départ rando parking de la Poste CHATELAUDREN
13/06/24	Jeudi Matin	LAMBALLE VILLE et CAMPAGNE ; 12 km ;* ; Marie Noëlle et Christian	8 h 45	9 h 30 Parking rue DES HAUTS DES RIVIERES à LAMBALLE
13/06/24	Jeu A-midi	Pontrieux « campagne le long du Trieux »-11km-**- Annick Jeanine Michel	13h	14h parking de la passerelle sur le Trieux, à côté de l'Office de tourisme, Pontrieux
13/06/24	Jeu (-) de 20 km	GUERN (56), circuit de Kalong Guern, vallées et patrimoine, 20km, *, Alain et Sylvie M., Jean-Yves LC.	8h15	9H30 – 8, rue de la vallée 56310 GUERN (gps: 48.028284,-3.092171).
16/06/24	Dimanche	Pontivy "Tro Pondi" 20 km -**- Marie-Françoise P - Josette LB	9h00	9h45 – Parking auberge de jeunesse – Ponts des Récollets, PONTIVY (56)

19/06/24	Mercredi Santé	St Quay Portrieux Odile- Michel -Anna	13h45	Pkg Plage du moulin Etables
20/06/24	Jeu (+) de 20 km	Ploumanac'h et les Traouïeros – 24 km - (**) - Gérard et Alain	8h15	9h30 – Parking du Ranolien à Ploumanac'h
20/06/24	Jeu A-midi cool	Le bourg de paille MaryannickLe B . - Dominique B. - Margot K.	13h30	14h parking place Charles Picot ST CARREUC
20/06/24	Jeudi Matin	PLANGUENOUAL MER et CAMPAGNE ; 11 km ; * ; Isabelle et Maryse	8 h 45	9 h 30 Plage de JOSPINET à PLANGUENOUAL
20/06/24	Jeu A-midi	Plage de Saint Pabu/Port d'Erquy-10km-*- Michel et les 2 Monique	13h15	14h parking de Saint Pabu Erquy (au bout de la plage)
20/06/24	Jeu (-) de 20 km	Lanmodez Le Sillon de Talbert, 20 km, *, Éliane LR et Bernard M.	8h15	9h30 Parking bourg de Lanmodez
26/06/24	Mercredi Santé	Lac de Bosméléac Miche J- ,Marie-Elise	13h45	Pkg du Barrage
27/06/24	Jeu (+) de 20 km	Circuit des Châteaux à Quintin - 26 km - (***) - Marc et Georges	8h15	9h00 – Parking 12 rue des Douves à Quintin
27/06/24	Jeu A-midi cool	Journée : Boucles de Kerné Uhel le Rocleu en 8 Jean Jacques H.- Marie Joëlle C – Noëlla M.	8h30	10h Base de loisirs TREMARGAT LANRIVAIN
27/06/24	Jeudi Matin	Pléneuf Val-André ; 11 km ; * ; Colette et Bernard	8 h 45	9 h 30 Parking des Vallées à Pléneuf-Val-André
27/06/24	Jeu A-midi	Fort La Latte cap Fréhel-13km-***- Jean François	13h	14h parking Fort La Latte Plévenon
27/06/24	Jeu (-) de 20 km	Les virées Madennaises, St Maden, 19km, *, Armelle et Pierre H. Hervé LM, Yvon-Paul S.	8h30	9h30 pk de l'étang de la Gravelle, ST MADEN (22)

JUILLET-AOUT				
Date	**Groupe**	**Parcours**	**Départ place de la Liberté**	**Heure et lieu départ de la rando**
03/07/24	Mercredi Santé	A Binic Cécile et Joël Duchêne	13h45	Pkg de l'Estran
04/07/24	Jeu A-midi cool	Vers la Vallée de l'Ic Marie Lou S. - Elisabeth B. - Noëlla M.	13h30	14h parking de la Chapelle Notre Dame de la Cour LANTIC
04/07/24	Jeu (-) de 20 km	Etang de Bétineuc et St André Des Eaux, 19 kms, *, Jean Claude R.Claudine et Alain J	8h15	9h30 pk de la base de loisirs de Bétineuc ST ANDRE DES EAUX (22)
07/07/24	Dimanche	Carantec "Ile Callot " 22 km -**- Marie-Françoise P – Josette LB	9h00	10H30 – Parking Roc'h C'hlaz CARANTEC (par D 73)
10/07/24	Mercredi Santé	Les Rosaires-L'Argantel Anna et Odile	13h45	Pkg Martin Plage
11/07/24	Jeu A-midi cool	Journée De Plounez à Lédano (matin) Estuaire du Trieux (après-midi) Yvon et Marie Hélène Le B.	8h45	9h45 départ rando place de l'église PLOUNEZ 12h30 pique-nique parking de Traou Vilin (Paimpol) 13h45 départ rando après-midi
17/07/24	Mercredi Santé	Vacances	13h45	Aout Vacances
21/07/24	Dimanche	"A sec du barrage de Rophémel" 21 km -***- Bertrand LM - Bertrand P	9h00	10h00 – Place de la mairie – Guitté
29/08/24	Jeu A-midi cool	Coat Meur René Le G. - Paul Le L.	11h30	12h pique-nique ferme du Bois Meur – 13h30 départ rando
29/08/24	Jeu A-midi	Jospinet Dahouet-10km-***- Michel et les 2 Monique	13h15	14h parking de Jospinet Planguenoual

SEPTEMBRE				
Date	**Groupe**	**Parcours**	**Départ place de la Liberté**	**Heure et lieu départ de la rando**
01/09/24	Dimanche	Le Quillio env . 20 km -**- Eliane G - Annie LG - Régine P	9h00	10h00 – Place de la mairie – Le Quillio
05/09/24	Jeu (+) de 20 km	Circuit de Trémargat – 22 km - (**) - Simone et Anne Marie	8h30	9h30 – Parking sur la place du village à Trémargat
05/09/24	Jeu A-midi cool	Campagne de Saint Brandan Daniel et Monique M. - Lucienne L.	13h15	14h parking de l'église SAINT BRANDAN
05/09/24	Jeudi Matin	TOURNEMINE Parfond du GOUET; 11 km ; ** ; Colette et Bernard	9 h	9 h 30 Plage de TOURNEMINE à PLERIN
05/09/24	Jeu A-midi	La retenue de Rophémel – Guitté-10,5km-**- Jo et Michel	12h50	14h place de l'Église Guitté
05/09/24	Jeu (-) de 20 km	Plouisy, le champ de tir et le maquis,19km, **, Josiane B Chantal V	8h30	9h30 pk du cimetière de PLOUISY
11/09/24	Mercredi Santé	Vallée du Gouëdic Marie-Elise- Henriette	13h45	Pkg place de la liberté
12/09/24	Jeu (+) de 20 km	Autour de Mégrit - 24 km - (**) - Philippe et Lisette	8h30	9h30 – Place de l'église à Mégrit
12/09/24	Jeu A-midi cool	Autour de Pléneuf Viviane etMarcel L.	13h15	14h parking du Mille Club Boulevard Kennedy PLENEUF VAL ANDRE
12/09/24	Jeudi Matin	de TREVENEUC à ST-QUAY ; 11 km ; * ; Sonia et Emmanuel	9 h	9 h 30 Parking de PORT GORET à TREVENEUC
12/09/24	Jeu A-midi	Circuit « en suivant le Lié » Ploeuc sur Lié-11km-**- Annie Ginette Isabelle	13h15	14h terrain des sports Ploeuc L'Hermitage
12/09/24	Jeu (-) de 20 km	Pouldouran, "Talus et routoirs à Lin", 20km, **, M-Françoise P. Josiane P.et Josette LB.	9h	9h45 pk de la Maison des talus et des routoirs à lin, POULDOURAN
18/09/24	Mercredi Santé	A Jugon les Lacs Marie-Elise et Michel J	13h45	Pkg du Centre Nautique

19/09/24	Jeu (+) de 20 km	Port Blanc et les iles par l'estran – 21 km - (**) - Bernard et Mado	8h15	9h30 - Port Blanc à Penvenan - parking bd de la mer (proximité centre nautique) Prévoir chaussures et serviette pour traversées de filières à gué
19/09/24	Jeu A-midi cool	Le viaduc de Caroual Charlette et Jean Paul O . - Margot K.	13h15	14h parking du bout de la plage après camping rue Hutin Desgress ST PABU ERQUY
19/09/24	Jeudi Matin	Rando 19/09;ERQUY ; 11 km ; ** ; Colette et Bernard	8 h30	9 h 30 Plage des Hôpitaux à ERQUY
19/09/24	Jeu A-midi	Saint Brandan par les chemins- 9.7 km-*-Michel et les 2 Monique ou Eco-rando avec la moins de 20 km	13h30	14h place de l'Église Saint Brandan (précisions plus tard pour l'ECO-rando)
19/09/24	Jeu (-) de 20 km	Journée Eco-randonnée sur Yffiniac (à repréciser), Dany G et Jean-Yves LC.	9h	9h30 pk du parvis Ste Anne YFFINIAC (à repréciser)
22/09/24	Dimanche	"Balade Plestinaise"- **- Christelle L et Jean-Michel LG	9h00	10H15 – Parking "PARC AN DOUR MEUR" près de la caserne des pompiers – Plestin Lès Grèves
25/09/24	Mercredi Santé	A Lamballe J-Denis et michèle	13h45	Pkg du Plan d'eau
26/09/24	Jeu (+) de 20 km	Autour de St Coulomb – 23 km - (*) - Rando en 8 - Germain et Jacky	8h00	9h30 – Parking place de la Touesse à St Coulomb (35)
26/09/24	Jeu A-midi cool	De Tournemine au Pont De Percée Bernard B. - Pascal et Cathy O.	13h30	14h parking route de la plage de Tournemine
26/09/24	Jeudi Matin	La Vallée des PEUPLIERS ; 11 km ; * ; Anne et Gilbert	8 h 45	9 h 30 Parking sous le château de QUINTIN
26/09/24	Jeu A-midi	Plérin « Entre ville et campagne »- 11,7km-*- Michel	13h40	14h parking espace Roger Ollivier rue du stade Plérin
26/09/24	Jeu (-) de 20 km	Autour de St Cast, 19km, **, Eliane LM., Gina B. et Marinette T.	8h30	9h30 pk Office du T., place du Gal De Gaulle, ST CAST LE GUILDO

FORMATION 2024

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 FFRandonnée 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 : Jean-François GUILLOU tél : 06 85 60 86 37
- Stage marche nordique : Jean-Michel LE GOFF- tél : 06 73 20 79 19
  Bertrand POITOU- tél : 02 96 79 31 21

SCHEMA DU NOUVEAU CURSUS :

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

- Le **C**ertificat d'**A**nimateur de **R**andonnée de **P**roximité (randonnée à la journée)
- Et 3 **B**revets **F**édéraux (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

CONSIGNES RANDONNÉE

- **Pour participer aux sorties**, il suffit de:
  - S'inscrire sur le site par le lien «Calendrier/Inscriptions randos »
  - Se rendre
    - Soit - Place de la Liberté (lorsqu'une heure est indiquée)
    - Soit - Directement au lieu de départ de la Randonnée.

  Les déplacements de la Place de la Liberté vers le lieu de randonnée peuvent se faire en covoiturage. Dans ce cas une participation financière de chacun pour le transport est demandé, A titre indicatif: ***1,50 € du ¼ heure trajet aller.***

- **Les animateurs des groupes de randonnées :**
  - S'assurent de la présence d'un véhicule Place de la Liberté pour le covoiturage
  - S'informent des conditions météorologiques
  - Disposent de l'équipement obligatoire - gilet « fluo », sifflet, trousse de secours, couverture de survie, carte IGN, téléphone, Appli GPS, …..
  - Désignent un « serre-file » et s'assurent qu'il porte un gilet « fluo »

- **Pour tous les randonneurs, les conseils sont les suivants:**
  - Bien s'hydrater et s'alimenter (eau, fruits frais ou secs, …..)
  - Bien s'équiper : chaussures, vêtements adaptés, guêtres, bâtons...
  - Bien préparer son sac à dos.
    - Trousse de secours personnelle
    - Vêtements de protection (cape, lunette, ……)
    - Eau, aliments
  - Tenir compte de la météo.

SECURITE

Météo : **En cas d'alerte orange, toutes les randos sont annulées**

→ Voir les informations en page d'accueil du site

Rappel :

- *N*e pas dépasser l'animateur ou l'animatrice

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

- **Cheminement et Traversée des routes**: Respecter les consignes données par les animateurs de la randonnée – voir **§2** page **19** (extrait du Mémento Fédéral 02/22).

INFORMATIONS GENERALES

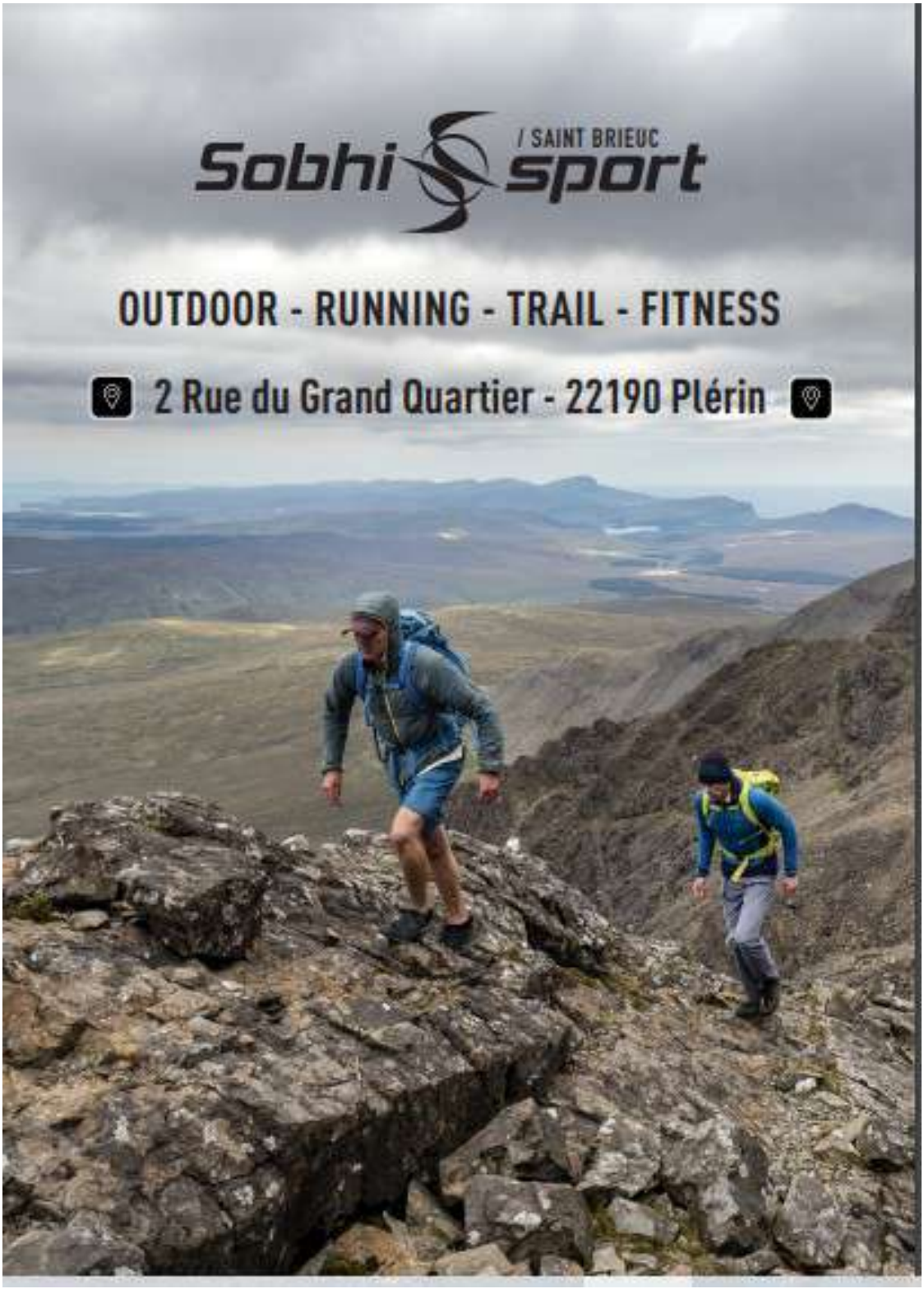
1 - Règles concernant les certificats médicaux pour les adhérents FFRandonnée à compter du 01/09/23

- **Pour toute première prise de licence un Certificat médical d'Absence de Contre-Indications à la pratique (CACI) pour la pratique des activités de marche et de randonnée et activités connexes** (loisirs et/ou compétition), **datant de moins de six mois est obligatoire** et à chaque reprise de licence après une interruption de deux saisons sportives ou plus.
- **Renouvellement annuel de la licence :** le pratiquant doit attester avoir rempli l'auto-questionnaire personnel de santé fourni par la FFRandonnée et avoir répondu « **non** » à toutes les questions en toute honnêteté. En cas de réponse positive à une ou plusieurs questions, la commission médicale fédérale conseille vivement de consulter un médecin sur la poursuite des pratiques concernées (loisirs et/ou compétition). Cet auto-questionnaire est la propriété du licencié et ne doit pas être montré au club ou à ses animateurs.
- **Participation à des compétitions ou événements sportifs assimilés** comme tels par la FFRandonnée : **un CACI daté de moins de 6 mois est obligatoire tous les trois ans** lors du renouvellement de la licence (saisons sportives). Entre ces CACI, les compétiteurs doivent remplir l'auto-questionnaire de santé fédéral et attester avoir répondu « **non** » à toutes les questions. Dans le cas contraire (une ou plusieurs réponses positives), il est vivement conseillé de consulter un médecin sur sa capacité à participer aux épreuves dans les disciplines concernées.

2 - Recommandations pour la randonnée sur route – Voir « Mémento Fédéral février 2022 »

Lorsque des groupes de randonneurs sont amenés a emprunter des routes, ils sont tenus de respecter le code de la route (voir articles R412-34 a R412-43 du code la route).

- **Cheminement en agglomération et hors agglomération**, s'ils existent, il faut emprunter les trottoirs et les accotements praticables, quel que soit le côté où ils se trouvent, à droite ou à gauche.
- **Cheminement hors agglomération,** en l'absence de trottoir et d'accotement praticable, le groupe de randonneurs qui constitue « un groupement organisé » doit se déplacer :
  - **S**ur le bord gauche de la chaussée (exclusivement en colonne par un) sauf si cela est de nature à compromettre sa sécurité.
  - **Ou** selon la configuration de la route, le groupe peut se déplacer sur le bord droit de la chaussée en colonne par deux, en veillant à laisser libre la partie gauche de la chaussée pour permettre le déplacement des véhicules.
  - **S**i le groupe est important, il est recommandé de le scinder en groupes de 20 mètres maximum, distants de 50 mètres les uns des autres (cheminement à droite)
  - **C**'est la **sécurité du groupe** qui guide le choix qui revient à l'**animateur** encadrant le groupe. Quel que soit ce choix, les randonneurs doivent tous cheminer du **même côté**.
  - **E**n sommet d'une côte ou dans un virage et en fonction de la visibilité, de la distance et de la vitesse des véhicules, il faut designer un **éclaireur** pour sécuriser et ouvrir la marche et poster un **serre file** en retrait pour sécuriser et fermer celle-ci.
- **Traversée des routes**:
- Il est obligatoire d'emprunter les **passages** prévus pour les **piétons**, s'ils sont situés à moins de 50 mètres



Page de couverture : Chantal Verry