



BINIC RANDO

Programme des randonnées pédestres

Chaque mardi (soit l'après-midi ou la journée)

Du mois de NOVEMBRE 2017 au mois d'AVRIL 2018



[Novembre 2017](#)
[Décembre 2017](#)
[Janvier 2018](#)

[Février 2018](#)
[Mars 2018](#)
[Avril 2018](#)

[Marche Aquatique Côtière](#)



LA MARCHÉ LA NOUVELLE THÉRAPIE

Médicament naturel sans aucun effet indésirable

Traitement gratuit sans risque de surdosage

A ce jour, aucune autre molécule ne concentre autant de bienfaits ni n'apporte de si bons résultats, notamment dans la prévention de nombreuses pathologies

ALLEZ HOP, ON MET UN PIED DEVANT L'AUTRE !

(Article de Nadège CARTIER)

COVOITURAGE :

Rendez-vous sur le parking de l'Estran à Binic pour un éventuel covoiturage

Pour la participation au covoiturage, Binic Rando évalue le km à 0.05 € (à titre indicatif)

HORAIRES :

Le rendez-vous est prévu entre 13 h et 13 h 30 selon la distance à prévoir entre Binic et le lieu de départ de la randonnée (pour les randonnées d'après-midi)

Départ de la randonnée à 14h précises.

Les deux dernières colonnes du planning précisent le kilométrage aller et retour et le temps de trajet du déplacement prévu, en voiture, au départ de Binic -

RANDONNÉES A LA JOURNÉE :

Rendez-vous à 9 heures sur le lieu de départ de la randonnée

Prévoir le pique-nique

Pour tous renseignements s'adresser à :

Rémi JÉZÉQUEL :
Président de BINIC RANDO

Tél - 02 96 73 17 96
06 81 66 11 74

ANIMATEURS DE RANDONNÉES

Jean-Charles BERNARD : - Tél. : 02 96 73 38 78
06 70 89 08 99

Francis BOIVIN : - Tél. : 02 96 70 13 69
06 82 94 47 43

Denis GAL : - Tél. : 02 96 70 93 56
06 82 37 42 82

Rémi JÉZÉQUEL : - Tél. : 02 96 73 17 96
06 81 66 11 74

Jean-Michel KOKEL : - Tél. : 02 96 63 92 08
06 40 70 03 45

Serge LE FLOC'H : - Tél. : 02 96 70 58 88
06 52 87 78 50

Jacques LE PAN : - Tél. : 02 96 73 68 35
06 32 00 08 22

Jean-Claude MOYAT : - Tél. : 02 96 70 55 87
06 79 10 37 47

François PARENTY : - Tél. : 06 88 46 60 11

Jean-Claude PINTON : - Tél. : 02 96 70 74 88
06 70 69 80 12

Gilbert PRIGENT : - Tél. : 02 96 70 46 05

Claude RIOUAL : - Tél. : 02 96 70 69 62
06 78 88 44 13

Agnès RIOUAL - Tél. : 02 96 70 69 62
06 70 52 66 16

La « Charte » du parfait randonneur

- *Il suit les instructions de l'animateur*
- *Il reste sur les chemins et sentiers balisés*
- *Il emporte ses détritrus avec lui (y compris les mouchoirs)*
 - *Il observe la faune en silence*
 - *Il admire la flore sans la cueillir*
- *Il reste discret et courtois en toute occasion*
 - *Il est un adepte du covoiturage*
- *Il se conforme au règlement intérieur de l'association*
A disposition de tous les adhérents sur demande
[Règlement intérieur](#)

Mois de NOVEMBRE 2017

Date & heure <i>Animateurs</i>	COMMUNE	CIRCUIT	DÉPART	Difficulté	KMS/ AR	Temps
7 novembre-14 H DENIS <i>JEAN-CHARLES</i>	BRÉHEC	CIRCUIT DU PETIT TRAIN <i>RANDO DOUCE</i>	BRÉHEC PLAGE	3	42	27 mm
14 novembre-14H FRANCOIS <i>JACQUES</i>	YVIAS	AUTOUR D'YVIAS <i>RANDO DOUCE</i>	PARKING DE LA SALLE DES FÊTES YVIAS	2	56	30 mm
21 novembre-14H REMI <i>AGNES</i>	TRÉGUEUX	CIRCUIT DES LAVOIRS <i>RANDO DOUCE</i>	LA CHAPELLE DU CREACH'H TREGUEUX	1	36	20 mm
28 novembre-14H DENIS <i>FRANCOIS</i>	LANVOLLON	BLANCHARDEAU <i>RANDO DOUCE</i>	PARKING BLANCHARDEAU	2	32	20 mm

Mois de DÉCEMBRE 2017

Date & heure <i>Animateurs</i>	COMMUNE	CIRCUIT	DÉPART	Difficulté	KMS / AR	Temps
5 décembre-14H GILBERT JEAN-CLAUDE	<u>TRÉVENEUC</u>	CRAPAUD ROUGE <i>RANDO DOUCE</i>	PARKING DU CRAPAUD ROUGE	2	22	13 mm
12 décembre-14H FRANCIS CLAUDE	<u>PLUDUAL</u>	CIRCUIT DES 3 CHAPELLES <i>RANDO DOUCE</i>	PLACE DE L'ÉGLISE PLUDUAL	1	38	25 mm
19 décembre-14H JACQUES CLAUDE	<u>BINIC</u>	CIRCUIT AUTOUR DE BINIC <i>RANDO DOUCE</i> UN VIN CHAUD SERA SERVI A LA FIN DE LA RANDONNÉE	PARKING DE L'ESTRAN BINIC	2		



Mois de JANVIER 2018

GALETTE DES ROIS LE 16 JANVIER

Date & heure <i>Animateurs</i>	COMMUNE	CIRCUIT	DÉPART	Difficulté	KMS / AR	Temps
2 janvier -14 H JACQUES REMI	<u>TRÉMÉLOIR</u>	CIRCUIT DU RODO RANDO DOUCE	SALLES DES FÊTES TRÉMÉLOIR	2	16	13 mm
9 janvier - 14 H JACQUES JEAN-CLAUDE	<u>ÉTABLES SUR MER</u>	CIRCUIT DU MOULIN RANDO DOUCE	PLAGE DU MOULIN ÉTABLES SUR MER	2	10	8 mm
16 janvier- 14 H JEAN-CHARLES JEAN-CLAUDE	<u>BINIC</u> <u>ÉTABLES SUR MER</u>	AUTOUR DE BINIC RANDO DOUCE <u>GALETTE DES ROIS</u>	PARKING DE L'ESTRAN BINIC	1		
23 janvier -14 H FRANCOIS AGNES	<u>LANLEFF</u>	AUTOUR DE LANLEFF RANDO DOUCE	PARKING DU TEMPLE LANLEFF	2	52	30 mm
30 janvier- 14 H JEAN-MICHEL FRANCIS	<u>LA MÉAUGON</u>	CIRCUIT DU PONT NOIR RANDO DOUCE	PARKING DU PONT NOIR	3	38	18 mm

Mois de FÉVRIER 2018

Date & heure <i>Animateurs</i>	COMMUNE	CIRCUIT	DÉPART	Difficulté	KMS/AR	Temps
6 février - 14 H GILBERT CLAUDE	<u>PORDIC</u>	CIRCUIT DU ROCHER COUCOU <i>RANDO DOUCE</i>	CHAPELLE CROIX GUINGARD PORDIC	2+	12	7 mm
13 février- 14 H FRANCOIS JEAN-MICHEL	<u>LE FAUET</u> <u>CÔTES D'ARMOR</u>	TOUR DE LA VALLEE DU FAUET <i>RANDO DOUCE</i>	PLACE DE L'ÉGLISE LE FAUET	2	52	30 mm
20 février - 14 H DENIS JEAN-CLAUDE	<u>PLOURHAN</u>	CIRCUIT DES AJONCS ET BOUGOUYEN <i>RANDO DOUCE</i>	SALLE DES FÊTES PLOURHAN	1+	12	10 mm
27 février - 14H RÉMI JACQUES	<u>PLÉRIN</u>	CIRCUIT DU ROSELIER <i>RANDO DOUCE</i>	PARKING PARCOURS DE SANTÉ LES ROSAIRES	2+	20	11 mm

Mois de MARS 2018

Date & heure <i>Animateurs</i>	COMMUNE	CIRCUIT	DÉPART	Difficulté	KMS/AR	Temps
6 mars - 14 H JEAN-MICHEL AGNÈS	<u>SAINT PÉVER</u>	BOIS D'AVAUGOUR <i>RANDO DOUCE</i>	PARKING DE LA FERME DU BOIS MEUR MAISON FORESTIÈRE	1	70	30 mm
13 mars - 14H RÉMI CLAUDE	<u>LÉZARDRIEUX</u>	BOUCLE DE BODIC <i>RANDO DOUCE</i>	PARKING DU PORT LÉZARDRIEUX	2	76	36 mm
20 mars - 14 H RÉMI GILBERT	<u>PLÉNEUF VAL</u> <u>ANDRÉ</u> <u>DAHOUET</u>	CIRCUIT AUTOUR DE DAHOUET <i>RANDO DOUCE</i>	PARKING DU PORT DAHOUET	2+	74	40 mm
27 mars- 9 H JOURNÉE FRANCIS	<u>GOUAREC</u>	LANDES DE LISCUIS	ANCIENNE GARE DE GOUAREC	3	130	60 mm
27 mars - 14 H DEMI-JOURNÉE JEAN-CLAUDE	<u>LANTIC</u>	CIRCUIT DE L'IC <i>RANDO DOUCE</i>	SALLE DES FETES NOTRE DAME DE LA COUR	2	12	10 mm

Mois d'AVRIL 2018

Date & heure <i>Animateurs</i>	COMMUNE	CIRCUIT	DÉPART	Difficulté	KMS/AR	Temps
3 avril- 14 H FRANCOIS CLAUDE	<u>POULDOURAN</u>	CIRCUIT DES 21 ROUTOIRS <i>RANDO DOUCE</i>	PARKING DE LA MAIRIE POULDOURAN	2	94	50 mm
10 avril- 14 H REMI JACQUES	<u>HILLION</u>	PANORAMA D'HILLION <i>RANDO DOUCE</i>	PARKING DE LA MEDIATHEQUE GEORGES PALANTE HILLION	2	50	30 mm
17 avril - 14 H FRANCIS AGNES	<u>SAINT DONAN</u>	CIRCUIT DE LA MAUDOUVE <i>RANDO DOUCE</i>	PARKING SALLE POLYVALENTE SAINT DONAN	2	46	25 mm
24 avril - 9 H JOURNÉE REMI	<u>ERQUY</u>	AUTOUR DU CAP	PLAGE DE CAROUAL ERQUY	3+	108	46 mm
24 avril - 14 H DEMI - JOURNÉE FRANCIS JEAN-CLAUDE	<u>PLÉLO</u>	CIRCUIT DES 2 CHATEAUX <i>RANDO DOUCE</i>	CHAPELLE SAINT QUAY PLELO	1+	26	16 mm



MARCHE AQUATIQUE COTIERE

ANIMATEURS DE MARCHE AQUATIQUE	
Jean Charles BERNARD - RESPONSABLE	06 70 89 08 99
Rémi JEZEQUEL RESPONSABLE	06 81 66 11 74 02 96 73 17 96
Jean Michel LE FRIEC Thérèse LE BOITE	06 27 80 49 41 06 30 18 63 95
Jean Jacques GUYOMARD Laurence PIERRE	07 81 86 80 59 06 74 57 46 83
Pierrette LEE Delphine BERROD	06 88 44 32 17 06 49 22 99 40

La marche aquatique côtière se déroule sur la Plage des Godelins à Etables sur Mer.

De septembre à juin

Chaque lundi de 14 h 45 à 16h - **15 h dans l'eau**

Chaque vendredi de 10 h 15 à 11h30 - **10 h 30 dans l'eau**

Juillet et août

Chaque lundi de 10 h 15 à 11 h 30 - **10 h 30 dans l'eau**

Chaque vendredi de 10 h 15 à 11h30 - **10 h 30 dans l'eau**

Ces horaires sont susceptibles d'être modifiés à l'initiative des animateurs.

Equipements **CONSEILLES** ou **OBLIGATOIRES** lors de la pratique de la MAC

. Le port de chaussons aquatiques ou chaussures est obligatoire

. Il permet de limiter le risque de blessures aux pieds (coquillages, pierres, etc.)

. Le port de combinaison ou shorty est obligatoire

. Bonnet et gants sont conseillés pour limiter le risque d'hypothermie

. Dans le cas de port de lunettes une fixation adaptée est impérative

Un avenant au règlement général de l'association portant sur la pratique de la Marche Aquatique côtière a été adopté lors de l'AG de 2015. On peut le [consulter ici](#).

ADHÉSION BINIC RANDO

L'adhésion à Binic Rando est indispensable pour participer à nos activités moyennant une cotisation annuelle fixée chaque année.

- L'association fournira une licence à ses membres.

- Binic Rando est une association loi 1901, affiliée à la Fédération Française de Randonnée Pédestre (F.F.R.P.) agréée Jeunesse et Sports sous le n° 22 S 748.

L'OBLIGATION D'ASSURANCE

La F.F.Randonnée est agréée par l'État en tant que Fédération Sportive.

Ses associations adhérentes sont, dès lors, soumises aux dispositions de la loi

n° 84-610 du 16 juillet 1984 qui impose aux groupements sportifs :

- d'assurer leur responsabilité civile et celles des pratiquants de leur activité,

- d'informer leurs adhérents de leur intérêt à souscrire une assurance contre les accidents corporels.

ÉQUIPEMENT

Les adhérents doivent être convenablement équipés : pour ce qui concerne la randonnée - chaussures de randonnée à tiges montantes et à semelles crantées (les bottes et les tennis sont à déconseiller)