



# PROGRAMME RANDONNEES

Février 2025 à mai 2025



# Février

DATE – HEURE ANIMATEURS	COMMUNE	CIRCUIT	DÉPART	IBP	KMS ALLER	TEMPS
04/02 – 13h45  Nicole  Anne	PLAINTEL	Le menhir du Vauridel  Rando douce	Salle des genêts d'or	39 34	28	28 mn
11/02 – 13h45  Yves M  François	TREGONNEAU	La vallée du Trieux  Rando douce	Parking du stade (Rue de la gare)	36 31	33	42 mn
18/02 – 13h45  Philippe  Nicole	PLOURHAN	De Plourhan aux étangs de Lantic  Rando douce	Parking salle des fêtes	35 30	5	7 mn
25/02 – 13h45  Yves M  Anne	PRAT	Entre Prat et Coatascorn  Rando douce	Parking salle des fêtes	35 32	44	50 mn

# Mars

DATE – HEURE ANIMATEURS	COMMUNE	CIRCUIT	DÉPART	IBP	KMS ALLER	TEMPS
02/03 – 8h50 <b>JOURNEE DIMANCHE</b> (Ou 8 h45 à L'Estran) Philippe	SAINT-QUAY- PORTRIEUX	Autour de Saint-Quay-Portrieux	Parking de la Duchesse Anne	54	7	10 mn
04/03 – 13h45 François Anne	PLEDRAN	Circuit de l'Urne amont Rando douce	Parking salle Horizon	39 33	25	25 mn
11/03 – 13h45 Rémi Nicole	PLOUBAZLANEC (Loguivy de la mer)	Autour de Loguivy Rando douce	Parking du port	40 29	39	43 mn
18/03 – 13h45 Gilbert Philippe	HILLION	Les panoramas d'Hillion Rando douce	Parking Espace Palante	35 29	26	26 mn
25/03 – 13h45 Yves M François	YVIAS	Autour d'Yvias Rando douce	Parking salle Polyvalente	38 36	27	30 mn

# Avril

DATE – HEURE ANIMATEURS	COMMUNE	CIRCUIT	DÉPART	IBP	KMS ALLER	TEMPS
01/04 – 13h45  Gilbert  Philippe	TREMUSON	Circuit des mines  Rando douce	Parking salle du Bûchon	39  36	11	14 mn
06/04 – 8h50 JOURNEE DIMANCHE (Ou 7h50 à L'Estran)  François	PLOUGRESCANT	De Plougrescant à Kéralio	Parking de Beg ar Vilin	61	50	60 mn
08/04 -13-45  Rémi  Philippe	PLENEUF – VAL- ANDRE	Autour de Dahouët  Rando douce	Port de plaisance de Dahouët	44  31	37	45 mn
15/04 – 13h45  Rémi  Nicole	TREGUEUX	Circuit des lavoirs  Rando douce	Parking de la jardinerie Truffaut	34  32	17	18 mn
22/04 – 13h45  François  Anne	LE FOEIL	Circuit nord de Le Foail  Rando douce	Parking salle polyvalente (Rue de l'école)	37  31	31	32 mn
29/04 – 13h45  Rémi  Yves M	KERMOROC'H	La vallée du Perrier  Rando douce	Parking Place de l'église	42  32	35	40 mn

# Mai

DATE – HEURE ANIMATEURS	COMMUNE	CIRCUIT	DÉPART	IBP	KMS ALLER	TEMPS
06/05 – 13h45 Yves M Gilbert	TREGUIER	Circuit du Guindy Rando douce	Parking Les quais	40 31	46	48 mn
11/05 – 8h50 JOURNEE DIMANCHE (Ou 8h10 à L'Estran) François	SAINT-GILLES- PLIGEAUX	Les 2 menhirs du vieux bourg	Parking rue des bruyères	64	44	41 mn
						mn
						mn
						mn

## **Indice d'effort (IBP)**

A chaque randonnée est associé un indice IBP pour évaluer la difficulté de celle-ci.

L'indice IBP est un système d'évaluation automatique de la difficulté d'un itinéraire de randonnée pédestre proposé par la fédération française de randonnée pédestre et calculé à partir de la distance et du dénivelé de cette randonnée.

Il est important de ne pas confondre le degré de difficulté d'un itinéraire avec l'effort physique déployé pour le réaliser : un indice IBP de 60 sera un parcours très difficile pour une personne non entraînée, normal avec une préparation physique moyenne et très facile pour un professionnel.