



## PROGRAMME RANDONNEES

mai 2025 à octobre 2025



## 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
13/05 – 13h45  Nicole  Gilbert	MONCONTOUR	Autour de Moncontour  Rando douce	Place de l'éperon	36  34	36	31 mn
20/05 – 13h45  Philippe (Emmanuel)  Arnault (Jacques Le Pan)	PLEHEDEL	Circuit de Boisgelin  Rando douce	Salle des fêtes	35  31	22	26 mn
24/05 – 9h45  Philippe	ERQUY	Rando matin + pique-nique (en soutien du longe-côte)	Parking de Caroual (Avenue de Caroual)	24	45	41 mn
27/05 – 13h45  François  Yves M (Jacques Le Nouvel)	BULAT-PESTIVIEN	Circuit des Brigands et des tailleurs de pierre  Rando douce	Place de la mairie	41  36	58	45 mn

## Juin

DATE – HEURE ANIMATEURS	COMMUNE	CIRCUIT	DÉPART	IBP	KMS ALLER	TEMPS
03/06 – 13h45  Emmanuel (François)  Anne	PLERIN	Circuit du Roselier  Rando douce	Parking Martin plage	42 38	14	16 mn
10/06 – 13h45  Gilbert  Nicole	POMMERET	Autour de Pommeret  Rando douce	Espace socio culturel « les champs clos »	34 33	26	29 mn
15/06– 8h50 JOURNEE DIMANCHE (Ou 8 h15 à L'Estran)  Philippe	PAIMPOL	Autour de Paimpol	Parking salle des fêtes (quai Loti)	59	34	34 mn
17/06 – 13h45  François  Anne	PLENEUF – VAL ANDRE	Pointe de Pléneuf  Rando douce	Parking plage des vallées	44 35	43	47 mn
24/06 – 9h15  Arnault  Philippe	Pique-nique	Rando + Pique-nique  Rando douce	Information à venir ultérieurement			

## Septembre

DATE – HEURE ANIMATEURS	COMMUNE	CIRCUIT	DÉPART	IBP	KMS ALLER	TEMPS
09/09– 13h45  Yves M  Yves N	PLEUDANIEL	Circuit de l'estuaire  Rando douce	1 rue de fontaine Pierre	33  31	41	40 mn
14/09 – 8h50 JOURNEE DIMANCHE (Ou 7h50 à L'Estran)  Annie	TREMEREU	Autour de la vallée du Frémur	7 place de la butte	60	84	58 mn
16/09 -13-45  Nicole  Philippe	PLUDUAL	Circuit de la danse macabre  Rando douce	Place de l'église	33  28	16	20 mn
23/09 – 13h45  François  Arnault	SAINT-CARREUC	Balade au bourg de paille  Rando douce	Place Charles Picot (rue de la prée)	42  32	33	35 mn
30/09 – 13h45  Nicole  Jacques LN (Yves N)	SAINT-BRANDAN	St Brandan par les chemins  Rando douce	Parking salle polyvalente	38  33	35	33 mn

## Octobre

DATE – HEURE ANIMATEURS	COMMUNE	CIRCUIT	DÉPART	IBP	KMS ALLER	TEMPS
07/10 – 13h45  Gilbert  Philippe	PLOUAGAT	Vers St Guignan  Rando douce	Salle communale Rue de la grande Villeneuve	33  26	17	22 mn
12/10 – 8h50 JOURNEE DIMANCHE (Ou 8h15 à L'Estran)  François	QUEMPEL- GUEZENNEC	De Quemper- Guezennec à la chapelle St Jacques	Salle des fêtes	62	29	35 mn
14/10 – 13h45  Emmanuel  Anne	PLOUISY	Circuit du champ de tir  Rando douce	Cimetière de Plouisy	37  32	39	40 mn
21/10 – 13h45  Nicole  Arnault	LAMBALLE	Le tour de Lamballe  Rando douce	Parking des canards	38  32	33	28 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.