



# PROGRAMME DES RANDONNÉES

De SEPTEMBRE 2024 à JANVIER 2025



# SEPTEMBRE

DATE – HEURE ANIMATEURS	COMMUNE	CIRCUIT	DÉPART	IBP*	KMS ALLER	TEMPS
03/09 – 13 H 45  JOSIANNE  <i>CHRISTIAN</i>	BINIC	AUTOUR DE BINIC  <i>RANDO DOUCE</i>	PARKING DE L'ESTRAN	38  25	/	/
10/09 – 13 H 45  GILBERT  <i>NICOLE</i>	LE FAOUËT	TRAOU VALLÉE  <i>RANDO DOUCE</i>	PARKING PLACE DE L'ÉGLISE	37  33	26	30 mn
15/09 9 h au Quillio <b>JOURNÉE</b> (Ou 8h10 à l'Estran)  FRANÇOIS	LE QUILLIO	AU PAYS DES TOILEUX	SALLE CROML'EC'H	63	52	42 mn
17/09 – 13 H 45  RÉMI  <i>ANNE</i>	SAINT GILLES DU MENÉ	CIRCUIT DU MOULIN  <i>RANDO DOUCE</i>	PARKING TERRAIN DE SPORT	35  26	53	60 mn
24/09 – 13 H 45  CHRISTIAN	HILLION	LES PANORAMAS D'HILLION	PARKING ESPACE GEORGES PALANTE	42	27	32 mn
24/09	Sortie Marie GUERZAILLE à SAINT CARADEC					

\*Voir commentaire à la suite du programme

# OCTOBRE

DATE – HEURE ANIMATEURS	COMMUNE	CIRCUIT	DÉPART	IBP*	KMS ALLER	TEMPS
01/10 – 13 H 45 YVES N  <i>NICOLE</i>	TRÉMÉVEN	CIRCUIT SAINT-JACQUES  <i>RANDO DOUCE</i>	PARKING SALLE DES LOISIRS	42  <i>35</i>	20	25 mn
08/10 – 13 H 45 JOSIANE  <i>RÉMI</i>	PLAINE HAUTE	LES CHAOS DU GOUET  <i>RANDO DOUCE</i>	PARKING SALLE POLYVALENTE	43  <i>36</i>	26	30 mn
15/10 – 13 H 45 RÉMI  <i>FRANÇOIS</i>	PLOURIVO	DE TRAOU NEZ A FRYNAUDOUR	PARKING MAISON DE L'ESTUAIRE	38  <i>33</i>	35	40 mn
20/10 9 h à St Gilles P. <b>JOURNÉE</b> <b>DIMANCHE</b> (Ou 8h10 à l'Estran FRANÇOIS	SAINT GILLES PLIGEAX	LES 2 MENHIRS DU VIEUX-BOURG	PARKING RUE DES BRUYÈRES	64	42	43 mn
29/10 – 13 H 45 YVES N  <i>ANNE</i>	TRÉGUIDEL	CHAPELLES ET CALVAIRES  <i>RANDO DOUCE</i>	PARKING DE L'ÉGLISE	30  <i>27</i>	11	15 mn

\*Voir commentaire à la suite du programme

# NOVEMBRE

DATE – HEURE ANIMATEURS	COMMUNE	CIRCUIT	DÉPART	IBP*	KMS ALLER	TEMPS
05/11 - 13 H 45 JOSIANNE <i>NICOLE</i>	PLOURHAN	CIRCUIT MOULIN DE MERLET <i>RANDO DOUCE</i>	PARKING SALLE DES FÊTES	34 32	7	15 mn
12/11 - 13 H 45 RÉMI <i>CHRISTIAN</i>	QUINTIN	CIRCUIT DU BOIS DE LA PERCHE <i>RANDO DOUCE</i>	PARKING DU CHÂTEAU	39 30	34	40 mn
19/11 – 13 H 45 RÉMI <i>GILBERT</i>	LANLOUP	AUTOUR DE LANLOUP <i>RANDO DOUCE</i>	PARKING PLACE DE L'ÉGLISE	32 31	18	21 mn
24/11 9 h à Paimpol <b>JOURNÉE DIMANCHE</b> (Ou 8h15 à l'Estran) FRANÇOIS	PAIMPOL	DE PAIMPOL AU BOIS DE BEAUPORT	PARKING PLAGE DE LA TOSSEN	63	30	40 mn
26/11 – 13 H 45 NICOLE <i>YVES N</i>	QUESSOY	SENTIER BOTANIQUE	PARKING PLACE DE L'ÉGLISE	35 30	30	40 mn

\*Voir commentaire à la suite du programme

# DÉCEMBRE

DATE – HEURE ANIMATEURS	COMMUNE	CIRCUIT	DÉPART	IBP*	KMS ALLER	TEMPS
03/12 - 13 H 45  JOSIANE  <i>ANNE</i>	PLÉRIN	DE TOURNEMINE VERS PORDIC  <i>RANDO DOUCE</i>	PARKING RUE EMILE TABARY TOURNEMINE	40  <i>36</i>	10	11 mn
10/12 - 13 H 45  FRANÇOIS  <i>NICOLE</i>	YFFINIAC	CIRCUIT DU MOULIN  DE L'HÔPITAL  <i>RANDO DOUCE</i>	PARKING DE L'HIPPODROME	39  <i>32</i>	21	25 mn
17/12 –13 H 45  YVES M  <i>GILBERT</i>	ÉTABLES SUR MER	CIRCUIT DU VIN CHAUD  <i>RANDO DOUCE</i>	PARKING DES GODELINS	30  <i>29</i>	3	/

\*Voir commentaire à la suite du programme

# JANVIER 2025

DATE – HEURE ANIMATEURS	COMMUNE	CIRCUIT	DÉPART	IBP*	KMS ALLER	TEMPS
07/01 - 13 H 45 YVES M <i>FRANÇOIS</i>	PLOUZÉZEC	CIRCUIT DU MOULIN CRACA <i>RANDO DOUCE</i>	PARKING DU DU MOULIN CRACA	42 <i>36</i>	25	28 mn
14/01 - 13 H 45 YVES N <i>ANNE</i>	SAINT - QUAY PORTIEUX	LE BERCEAU DE SAINT - QUAY PORTIEUX <i>RANDO DOUCE</i>	PARKING DE LA DUCHESSA ANNE	30 <i>26</i>	7	10 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.