

# PROGRAMME RANDONNEES

**Février à mai 2026**



# Février

A partir de février, le départ des randonnées est de nouveau à 14h00

DATE – HEURE ANIMATEURS	COMMUNE	CIRCUIT	DÉPART	IBP	KMS ALLER	TEMPS
03/02 – 13h45  Nicole  Yves N	COETMIEUX	Le long du Gouessant  Rando douce	Parking de la mairie	43  37	28	24 mn
10/02 – 13h45  Yves M  Gilbert	LANRODEC	Boucle nord  Rando douce	Salle des sports (Rue de Coat Nay)	35  31	27	23 mn
15/02 – 8h50  JOURNEE DIMANCHE (Ou 8h25 à L'Estran)  François	PLOUHA	Les falaises de Plouha	Parking de la pointe de Plouha	58	17	25 mn
17/02 – 13h45  Nicole  Anne	PLANGUENOUAL (Jospinet)	La pointe de longue roche  Rando douce	Parking de Jospinet	39  35	35	35 mn
24/02 – 13h45  Yves M  Michel	TREGLAMUS	Circuit du Ménez-Bré  Rando douce	Aire de stationnement (rue Rohelou)	40  37	48	40 mn

# Mars

DATE – HEURE ANIMATEURS	COMMUNE	CIRCUIT	DÉPART	IBP	KMS ALLER	TEMPS
03/03 – 13h45 Guy Yves N	SAINT-AGATHON	Circuit du Frout Rando douce	Salle de la Grande Ourse (Rue de Hent Meur)	36 30	26	31 mn
10/03 – 13h45 Emmanuel Nicole	PORDIC	Le Parfond du Gouët Rando douce	Parking de la plage de Tournemine (Pordic)	36 32	9	15 mn
17/03 – 13h45 Yves M Jacques	PLOURIVO- PENHOAT	Le bois de Penhoat Rando douce	Chapelle Saint-Jean (Penhoat)	42 35	35	40 mn
22/03 – 8h50 JOURNEE DIMANCHE (Ou 8h35 à L'Estran) François	LANTIC	Circuit du grand Lantic	Parking Salle des fêtes	59	6	8 mn
24/03 – 13h45 François Michel	TREVENEUC	Circuit de Tréveneuc Rando douce	Parking de port Goret (Crappaïd rouge)	38 32	11	13 mn
31/03 – 13h45 Yves M Josiane	LANTIC	Autour de Trévenais Rando douce	Parking Parc aventure (Lantic)	37 31	4	6 mn

DATE – HEURE ANIMATEURS	COMMUNE	CIRCUIT	DÉPART	IBP	KMS ALLER	TEMPS
07/04 – 13h45  Nicole Anne	GOUDELIN	Circuit des 4 vallées  Rando douce	Chapelle Notre Dame de l'Isle	35  32	16	20 mn
12/04 – 8h50 <b>JOURNEE DIMANCHE</b> (Ou 8h30 à L'Estran)  Philippe	TREGUIDEL	Autour de Tréguidel	Parking de l'église	50	11	15 mn
14/04 – 13h45  François Yves N	ERQUY-LA COUTURE	Circuit de Bienassis – Saint-Pabu  Rando douce	Parking de la couture	36  31	42	38 mn
21/04 – 13h45  Gilbert Josiane	Hillion	Les panoramas d'Hillion  Rando douce	Espace Georges Palante	35  29	27	32 mn
28/04 – 13h45  Guy Nicole	Quintin	Le tour de Quintin  Rando douce	Parking du champ de foire	36  32	34	40 mn

# Mai

DATE – HEURE ANIMATEURS	COMMUNE	CIRCUIT	DÉPART	IBP	KMS ALLER	TEMPS
05/05 – 13h45 Emmanuel	PLEUBIAN	Circuit du sillon de Talbert	Plage de Pors Rand	31	49	52 mn
10/05 – 8h50 JOURNEE DIMANCHE (Ou 8h05 à L'Estran) François	TREBRY	Circuit du mont Bel Air	Parking rue du Penthievre	51	46	43 mn
12/05 – 13h45 Rémi Jacques	PLENEUF -VAL- ANDRE	Autour de Dahouët Rando douce	Parking du port de plaisance de Dahouët	37 35	38	40 mn
19/05 – 13h45 Gilbert Anne	QUEMPER- GUEZENNEC	Frynaudour Floriot de Langle Rando douce	Salle des fêtes	35 33	29	35 mn
26/05 – 13h45 Rémi Yves N	SAINT-PEVER Bois-Meur	Circuit du Bois-Meur Rando douce	Ferme du Bois-Meur	40 33	35	30 mn



DATE – HEURE ANIMATEURS	COMMUNE	CIRCUIT	DÉPART	IBP	KMS ALLER	TEMPS
02/06 – 13h45 Arnault Nicole	YVIAS	Autour des moulins Rando douce	Parking rue des écoles	36 34	27	30 mn
07/06 – 8h50 JOURNEE DIMANCHE (Ou 8h05 à L'Estran) Annie	LANDEBAËRON	Les vallées du Perrier et du Jaudy	Parking 10 rue des fontaines	51	36	45 mn

### Covoiturage

Binic Rando n'assure pas le covoiturage.

Mais ceux qui le souhaitent peuvent se retrouver au parking de l'Estran à Binic entre 13h et 13h15 (suivant la durée du parcours) et organiser le covoiturage en fonction des personnes présentes.

### 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.