



Site internet : <https://binic-rando.fr>

**PROGRAMME BINIC RANDO  
Novembre 2019 – Avril 2020**



**Président : Rémi JÉZÉQUEL**

**Tél : 06 81 66 11 74**

**Adresse mail : [jezequel.remi@wanadoo.fr](mailto:jezequel.remi@wanadoo.fr)**

Programme des randonnées

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

[Février](#)  
[Mars](#)  
[Avril](#)

## **ACTIVITÉS DE BINIC RANDO**

### **RANDO SANTÉ**

Jeudi après-midi : 14 heures

Les adhérents inscrits sont informés par mail du lieu de rendez-vous et lieu de départ de la randonnée –

---

### **MARCHE NORDIQUE**

Samedi matin : 9 heures 15

Les adhérents inscrits sont informés par mail du lieu de rendez-vous et lieu de départ de la randonnée -

---

### **RANDONNÉES PÉDESTRES**

Programme des randonnées du mois de novembre 2019 au mois d'avril 2020

Mardi : départ de la randonnée à 14 heures précises

Dimanche : journée : départ de la randonnée à 9 heures précises

Prévoir le pique-nique

Les deux dernières colonnes du planning donnent, à titre indicatif, **le kilométrage aller** et le temps de trajet, en voiture, de Binic au point de départ de la randonnée

### **COVOITURAGE : MARDI**

Rendez-vous sur le parking de l'Estran à Binic pour un éventuel covoiturage  
Le rendez-vous est prévu entre 13 h et 13 h 30 selon le temps de trajet estimé de Binic au lieu de départ de la randonnée

Binic Rando évalue le km à 0.05 € (à titre indicatif) pour la participation aux frais de déplacement

---

### **LONGE CÔTE - MARCHE AQUATIQUE :**

Toute l'année : Plage des Godelins – Étables sur Mer

Lundi : 15 h à 16 h- **(juillet et août : 10 h 30 à 11 h 30)**

Vendredi : 10 h 30 à 11 h 30

Samedi : 10 h 30 à 11 h 30 (séance réservée en priorité aux actifs)

**Selon les conditions météorologiques, la séance peut être annulée ou horaire modifié**

# ANIMATEURS

## RANDO SANTÉ

Agnès RIOUAL	Tel : 06 70 52 66 16 agnes.rioual@orange.fr
--------------	--

## MARCHE NORDIQUE

[mnbinic.rando@yahoo.com](mailto:mnbinic.rando@yahoo.com)

Patrick ARVIEUX	06 88 07 28 45
Hélène NÉVOT	06 66 29 75 77
Hervé NÉVOT	07 82 47 13 51

## RANDONNÉES PÉDESTRES

François PARENTY <u>RESPONSABLE</u>	06 88 46 60 11 fmjparenty@gmail.com
Nicole AUREL	06 83 10 16 51
Jean Charles BERNARD	06 70 89 08 99
Francis BOIVIN	06 82 94 47 43
Denis GAL	06 82 37 42 82
Rémi JÉZÉQUEL	06 81 66 11 74
Jean-Michel KOKEL	06 40 70 03 45
Serge LE FLOCH	06 52 87 78 50
Jacques LE PAN	06 32 00 08 22
Jean-Claude PINTON	06 70 69 80 12
Gilbert PRIGENT	02 96 70 46 05
Claude RIOUAL	06 78 88 44 13
Agnès RIOUAL	06 70 52 66 16

## LONGE CÔTE –MARCHE AQUATIQUE

Jean Charles BERNARD <u>RESPONSABLE</u>	06 70 89 08 99 jcpnda@bernard22.fr
Rémi JÉZÉQUEL <u>RESPONSABLE</u>	06 81 66 11 74 jezequel.remi@wanadoo.fr
Delphine BERROD	06 49 22 99 40
Yann BOISARD	06 81 67 60 65
Jean-Jacques GUYOMARD	07 83 32 22 19
Thérèse LE BOITÉ	06 30 18 63 95
Jean-Michel LE FRIEC	06 27 80 49 41
Alain LE LEPVRIER	06 79 82 84 03
Yves LECHAT	06 61 63 92 64
Pierrette LEE	06 88 44 32 17
Bernard LINGER	06 61 92 31 98
Laurence PIERRE	06 74 57 46 83
Jean-Pierre TANGUY	07 86 97 62 02

## INFORMATIONS

(De plus amples renseignements vous seront communiqués ultérieurement)

- Assemblée Générale : jeudi 7 novembre 2019 –
  - Téléthon : samedi 14 décembre 2019 –  
Rdv parking plage de la Banche à Binic :  
Séance Longe côte : 10 h –  
Randonnée 14 h –
  - Galette des rois : vendredi 10 janvier 2020 – 16 heures
- 

## ÉQUIPEMENT

LES ADHÉRENTS DOIVENT ÊTRE CONVENABLEMENT ÉQUIPÉS

- **RANDONNÉE** :
  - Chaussures de randonnée à tiges montantes et à semelles crantées (les bottes et les tennis sont à déconseiller)
- **LONGE CÔTE – MARCHE AQUATIQUE** -
  - 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 aquatique est **obligatoire**
  - Dans le cas de port de lunettes une fixation adaptée est impérative
  - Bonnet et gants sont conseillés pour limiter le risque d'hypothermie



### **La « Charte » du parfait randonneur**

- Il suit les instructions de l'animateur
- Il reste sur les chemins et sentiers balisés
- Il emporte ses débris 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 covotage
- Il se conforme au règlement intérieur de l'association à disposition de tous les adhérents sur demande

## RANDONNÉES PÉDESTRES

MOIS DE NOVEMBRE 2019

### ASSEMBLÉE GÉNÉRALE : JEUDI 7 NOVEMBRE

DATE – HEURE - ANIMATEURS	COMMUNE	CIRCUIT	DÉPART	DIFFICULTÉ	KMS ALLER	TEMPS
5/11 – 14 H RÉMI <b>AGNÈS</b>	LANGUEUX	LES DEUX VALLONS <b>RANDO DOUCE</b>	PARKING DE L'ESPLANADE PARC DU GRAND PRÉ LANGUEUX	3	17	16 min
12/11 – 14 H FRANCIS <b>CLAUDE</b>	LANVOLLON	CIRCUIT DU MOULIN DE BLANCHARDEAU <b>RANDO DOUCE</b>	PARKING DU MOULIN DE BLANCHARDEAU LANVOLLON	2	14	18 min
19/11 – 14 H JEAN-MICHEL <b>JACQUES</b>	PLERNEUF	LE TOUR DE PLERNEUF <b>RANDO DOUCE</b>	PARKING SALLE MULTIFONCTION ROUTE DE PLOUVARA PLERNEUF	2	15	18 min
26/11 – 14 H FRANÇOIS <b>NICOLE</b>	PLAINTEL	DE PLAINTEL À SAINT QUIHOÛËT <b>RANDO DOUCE</b>	PARKING PLACE DE L'ÉGLISE PLAINTEL	2	26	25 min

## RANDONNÉES PÉDESTRES

**MOIS DE DÉCEMBRE 2019**

DATE – HEURE - ANIMATEURS	COMMUNE	CIRCUIT	DÉPART	DIFFICULTÉ	KMS ALLER	TEMPS
3/12 – 14 H  FRANCIS  <b>AGNÈS</b>	PLOUÉZEC	CIRCUIT DES CHAPELLES ET MANOIRS  <b>RANDO DOUCE</b>	PARKING PLAGE DE BRÉHEC  PLOUÉZEC	2+	23	28 min
10/12 – 14 H  JEAN-MICHEL  <b>JEAN-CLAUDE</b>	PLOURHAN	CIRCUIT DES AJONCS  <b>RANDO DOUCE</b>	PARKING SALLE DES FÊTES  PLOURHAN	2	5	6 min
<p><b>SAMEDI 14 DÉCEMBRE : TÉLÉTHON</b> - RDV PARKING PLAGE DE LA BANCHE – BINIC – Séance de longue côte : 10 heures Randonnée : 14 heures – circuit autour de Binic -</p>						
17/12 – 14 H <b>VIN CHAUD</b>  FRANÇOIS  <b>CLAUDE</b>	ÉTABLES SUR MER	AUTOUR D'ÉTABLES SUR MER  <b>RANDO DOUCE</b>	PARKING SALLE DES SPORTS  ÉTABLES /MER	2	4	5 min







**GALETTE DES ROIS**  
**VENDREDI 10 JANVIER**  
**16 HEURES – SALLE DE L'ESTRAN – BINIC**

**RANDONNÉES PÉDESTRES**

**MOIS DE JANVIER 2020**

DATE – HEURE - ANIMATEURS	COMMUNE	CIRCUIT	DÉPART	DIFFICULTÉ	KMS ALLER	TEMPS
7/01 – 14 H  RÉMI  <b>SERGE</b>	SAINT QUAY PORTRIEUX	BERCEAU DE SAINT QUAY PORTRIEUX  <b>RANDO DOUCE</b>	PARKING PARC DE LA DUCHESSÉ ANNE  SAINT QUAY PORTRIEUX	2	7	10 min
14/01 – 14 H  FRANÇOIS  <b>AGNÈS</b>	PORDIC	DU BOIS DE LA CHESNAIE À LA POINTE DE PORDIC  <b>RANDO DOUCE</b>	PARKING SALLE DES SPORTS  PORDIC	2+	4	5 min
21/01- 14 H  RÉMI  <b>JACQUES</b>	PLOUHA	CIRCUIT DE LA VALLÉE VERTE  <b>RANDO DOUCE</b>	PARKING PLAGE DU PALUS  PLOUHA	2+	12	18 min
28/01- 14 H  NICOLE  <b>CLAUDE</b>	CHÂTELAUDREN	CIRCUIT DE PLOUAGAT  <b>RANDO DOUCE</b>	PARKING DE LA POSTE  CHÂTELAUDREN	2	15	22 min



**RANDONNÉES PÉDESTRES****MOIS DE FÉVRIER 2020**

DATE – HEURE - ANIMATEURS	COMMUNE	CIRCUIT	DÉPART	DIFFICULTÉ	KMS ALLER	TEMPS
4/02 – 14 H  RÉMI  <b>JEAN-CLAUDE</b>	LAMBALLE	TOUR DE LAMBALLE  <b>RANDO DOUCE</b>	PARKING PLACE DU CHAMP DE FOIRE  LAMBALLE	2	33	28 min
11/02 – 14 H  RÉMI  <b>AGNÈS</b>	TRÉGUEUX	CIRCUIT DES LAVOIRS  <b>RANDO DOUCE</b>	PARKING MAGASIN TRUFFAUT  TRÉGUEUX	2	17	18 min
18/02 – 14 H  FRANÇOIS  <b>JEAN - MICHEL</b>	COËTMIEUX	LE LONG DU GOUESSANT  <b>RANDO DOUCE</b>	PARKING PLACE DE LA MAIRIE  COËTMIEUX	2	28	24 min
25/02 – 14 H  FRANCIS  <b>JACQUES</b>	PLOUBAZLANEC LOGUIVY DE LA MER	CIRCUIT DE LA ROCHE AUX OISEAUX  <b>RANDO DOUCE</b>	PARKING PORT DE LOGUIVY DE LA MER	3	37	40 min

**RANDONNÉES PÉDESTRES**  
**MOIS DE MARS 2020**

DATE – HEURE - ANIMATEURS	COMMUNE	CIRCUIT	DÉPART	DIFFICULTÉ	KMS ALLER	TEMPS
3/03 – 14 H  NICOLE  <b>CLAUDE</b>	QUESSOY	AUTOUR DES MOULINS DE L'EVRON  <b>RANDO DOUCE</b>	PARKING PLACE DE L'ÉGLISE  QUESSOY	2	29	30 min
10/03 – 14 H  RÉMI  <b>JEAN-CHARLES</b>	SAINT GILDAS	CIRCUIT DE LA CHAPELLE DE KERDROUALLAN  <b>RANDO DOUCE</b>	PARKING PLACE DE LA MAIRIE  SAINT GILDAS	2	31	35 min
17/03 – 14 H  FRANÇOIS  <b>CLAUDE</b>	COHINIAC	CIRCUIT DU MOULIN DE LISCOUËT  <b>RANDO DOUCE</b>	PARKING SALLE POLYVALENTE  COHINIAC	2	23	26 min
24/03 – 14 H  JEAN-MICHEL  <b>AGNÈS</b>	PLEUBIAN	BOUCLE DU SILLON DE TALBERT  <b>RANDO DOUCE</b>	PARKING DE L'ÉGLISE  <b>L'ARMOR PLEUBIAN</b>	2	44	47 min
<b>29/03 – 9 H</b> <b>JOURNÉE</b> <b>DIMANCHE</b>  FRANÇOIS	PLOUHA	CIRCUIT DES FALAISES  PLOUHA	PARKING PLAGE DU PALUS  PLOUHA	<b>4</b>	12	15 min
31/03 – 14 H  RÉMI  <b>NICOLE</b>	PRAT	CIRCUIT DE L'ÉTANG DE POULLOGUER  <b>RANDO DOUCE</b>	PARKING SALLE DES FÊTES  PRAT	2	44	50 min

## RANDONNÉES PÉDESTRES

**MOIS D'AVRIL 2020**

DATE – HEURE - ANIMATEURS	COMMUNE	CIRCUIT	DÉPART	DIFFICULTÉ	KMS ALLER	TEMPS
7/04 – 14 H  RÉMI  <b>JACQUES</b>	PLOUBAZLANEC	CIRCUIT DES ISLANDAIS  <b>RANDO DOUCE</b>	PARKING PLACE DE L'ÉGLISE  PLOUBAZLANEC	2	23	30 min
14/04 – 14 H  RÉMI  <b>JEAN-CHARLES</b>	PLÉNEUF VAL ANDRÉ	ENTRE MER ET CAMPAGNE  <b>RANDO DOUCE</b>	PARKING PORT DE PLAISANCE  <b>DAHOUËT</b>	3	38	38 min
21/04 – 14 H  FRANÇOIS  <b>JEAN -MICHEL</b>	BRÉLIDY	ENTRE JAUDY ET THÉOULAS  <b>RANDO DOUCE</b>	PARKING SALLE POLYVALENTE  BRÉLIDY	2	37	45 min
<b>26/04 – 9 H</b> <b>JOURNÉE</b> <b>DIMANCHE</b>  RÉMI	ERQUY	TOUR DU CAP D'ERQUY	PARKING PLAGE DE CAROUAL  ERQUY	3	46	43 min
28/04 – 14 H  FRANCIS  <b>JACQUES</b>	QUEMPEL GUÉZENNEC	CIRCUIT DE LAPÉROUSE  <b>RANDO DOUCE</b>	PARKING SALLE POLYVALENTE  QUEMPEL GUÉZENNEC	2	27	32 min

## **ADHÉSION BINIC RANDO**

- L'adhésion à Binic Rando est indispensable pour participer aux activités moyennant une cotisation annuelle fixée chaque année.
- L'association fournira une licence à ses adhérents
- Binic Rando est une association loi 1901, affiliée à la Fédération Française de Randonnée (F.F.Randonnée.) 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.