



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

BINIC RANDO
Rémi JÉZÉQUEL
Président
Tél : 06 81 66 11 74
Adresse mail : jezequel.remi@wanadoo.fr

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

Mardi

Après-midi : 14 heures –

Journée : 9 heures -

Programme de mai 2019 à octobre 2019

MARCHE AQUATIQUE :

Plage des Godelins – Binic /Étables sur Mer

De septembre à juin

Lundi : 15 h à 16 h-

Vendredi : 10 h 30 à 11 h 30 –

Samedi : 10 h 30 à 11 h 30 –

Juillet et août

Lundi : **10 h 30 à 11 h 30 –**

Vendredi : 10 h 30 à 11 h 30

Samedi : 10 h 30 à 11 h 30

Mai
Juin

Marche aquatique

Rando Santé

Septembre
Octobre

Marche Nordique

Renouvellement des licences :
Permanence : le mardi 3 septembre – 13 h 30 à 14 h
A l'issue de la randonnée : 16 h 30 – 17 h -
Local des maîtres- nageurs sauveteurs – MNS-
Parking Plage de la Banche
BINIC

PIQUE-NIQUE DE « FIN DE SAISON »
12 h 30
PARKING NOTRE DAME DE L'ESPÉRANCE
ÉTABLES SUR MER



RANDONNÉES PÉDESTRES

Mardi

COVOITURAGE :

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

DÉPART DE LA RANDONNÉE À 14 HEURES PRÉCISES

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

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

RANDONNÉES À LA JOURNÉE :

Rendez-vous à 9 heures sur le lieu de départ de la randonnée

Prévoir le pique- nique

ANIMATEURS DE RANDONNÉES

RANDO SANTÉ

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

MARCHE NORDIQUE

Adresse mail : mnbinic.rando@yahoo.com

Patrick ARVIEUX	06 88 07 28 45
Hervé NÉVOT	07 82 47 13 51
Jean-Pierre TANGUY	07 86 97 62 02

RANDONNÉES PÉDESTRES

François PARENTY Responsable	06 88 46 60 11 Mail : fmjparenty@gmail.com
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
Alain MICHEL	06 56 79 02 34
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

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 covoiturage*
- *Il se conforme au règlement intérieur de l'association*
À disposition de tous les adhérents sur demande

RANDONNÉES PÉDESTRES

Mois de mai 2019

DATE – HEURE – ANIMATEURS	COMMUNE	CIRCUIT	DÉPART	DIFFICULTÉ	KMS ALLER	TEMPS
7 MAI - 14 H – FRANCIS JEAN-MICHEL	PLÉGUIEN	CIRCUIT DE LA SALAMANDRE RANDO DOUCE	SALLE POLYVALENTE LA SALAMANDRE PLÉGUIEN	1	11	15 min
14 MAI – 14 H – FRANÇOIS JACQUES	SAINT-PÉVER	BOIS D’AVAUGOUR RANDO DOUCE	PLACE DE L’ÉGLISE SAINT-PÉVER	2	35	30 min
21 MAI – 14 H – ALAIN CLAUDE	TRÉDARZEC	BOUCLE DE TRAOU-MEUR RANDO DOUCE	PARKING DE LA MAIRIE TRÉDARZEC	2	44	45 min
28 MAI – 9 H – JOURNÉE RÉMI	LANRIVAIN	TOUR DU BARRAGE DE KERNÉ-UHEL	CHAPELLE SAINT-ANTOINE LANRIVAIN	3	55	60 min
28 MAI – 14 H – FRANCIS AGNÈS	TRÉMÉLOIR	CIRCUIT ENTRE RODO ET CAMET RANDO DOUCE	PARKING SALLE POLYVALENTE TRÉMÉLOIR	2	8	10 min

RANDONNÉES PÉDESTRES

Mois de juin 2019

DATE – HEURE - ANIMATEURS	COMMUNE	CIRCUIT	DÉPART	DIFFICULTÉ	KMS ALLER	TEMPS
4 JUIN – 14 H – JEAN-MICHEL CLAUDE	QUESSOY	CIRCUIT DU SENTIER BOTANIQUE RANDO DOUCE	PLACE DE L'ÉGLISE QUESSOY	2	29	30 min
11 JUIN – 14 H – JACQUES FRANCIS	PLOUBAZLANEC	CIRCUIT DES ISLANDAIS RANDO DOUCE	PARKING PLACE DE L'ÉGLISE PLOUBAZLANEC	2	36	40 min
18 JUIN – 9 H – JOURNÉE RANDONNÉE LE MATIN PIQUE-NIQUE 12 H 30 FRANÇOIS	ÉTABLES SUR MER	ENTRE MER ET CAMPAGNE	DÉPART ET PIQUE-NIQUE PARKING NOTRE DAME DE L'ESPÉRANCE ÉTABLES SUR MER	2		
25 JUIN- 9 H – JOURNÉE FRANÇOIS	PLOURIVO	BOIS DE PENHOAT	CHAPELLE SAINT-JEAN PENHOAT	3	31	32 min
25 JUIN – 14 H – NICOLE AGNÈS	LANTIC	AUTOUR DE LANTIC RANDO DOUCE	PARKING SALLE DES LOISIRS <u>NOTRE DAME DE LA COUR</u>	2	6	6 min

DIMANCHE 16 JUIN – BALADE GOURMANDE – DÉPART DANS LA MATINÉE – ÉCOLE DE LA VIGIE – BINIC-

ORGANISÉE PAR L'AMICALE LAÏQUE DE BINIC AVEC LE CONCOURS DE BINIC RANDO -

6 JUILLET AU 11 JUILLET : RANDO TOUR 2019 – AGGLO SAINT BRIEUC –

JUILLET ET AOÛT : TOUS LES VENDREDIS – 16 H – RDV DEVANT L'OFFICE DE TOURISME DE BINIC –

BINIC RANDO ORGANISE ET ENCADRE LES RANDONNÉES -

LA PÉRIODE ESTIVALE SE TERMINE



LA RENTRÉE « SPORTIVE » DE BINIC RANDO COMMENCE EN SEPTEMBRE

RANDONNÉES PÉDESTRES

Mois de septembre 2019

DATE – HEURE - ANIMATEURS	COMMUNE	CIRCUIT	DÉPART	DIFFICULTÉ	KMS ALLER	TEMPS
3 SEPT - 14 H PERMANENCE LICENCES -13 h 30 RÉMI FRANÇOIS	BINIC	AUTOUR DE BINIC- ÉTABLES/MER RANDO DOUCE	PARKING PLAGE DE LA BANCHE BINIC	2		
3 septembre : renouvellement licences - 13 h 30 à 14 h - après la rando :16 h 30 à 17 h - local des maîtres-nageurs sauveteurs- Parking Plage de la Banche - BINIC -						
10 SEPT- 14 H – FRANÇOIS AGNÈS	SAINT- ALBAN	VALLÉE DE LA FLORA RANDO DOUCE	PLACE DE L'ÉGLISE SAINT-ALBAN	2	35	32 min
17 SEPT -14 H – FRANCIS JACQUES	TRÉMÉVEN	DE TRÉMÉVEN À LANLEFF RANDO DOUCE	PARKING SALLE DES LOISIRS TRÉMÉVEN	2+	20	25 min
24 SEPT – 9 H JOURNÉE FRANCIS	GOUAREC	CIRCUIT DES LANDES DE LISCUIS	ANCIENNE GARE DE GOUAREC	3+	65	67 min
24 SEPT – 14 H – FRANÇOIS AGNÈS	PAIMPOL	AUTOUR DE L'ABBAYE RANDO DOUCE	PARKING ABBAYE DE BEAUPORT PAIMPOL	2	33	34 min

RANDONNÉES PÉDESTRES
Mois d'octobre 2019

DATE – HEURE - ANIMATEURS	COMMUNE	CIRCUIT	DÉPART	DIFFICULTÉ	KMS ALLER	TEMPS
1 ^{er} OCT – 14 H – ALAIN JEAN - MICHEL	KERMOROC'H	LA VALLÉE DU PERRIER RANDO DOUCE	PLACE DE L'ÉGLISE KERMOROC'H	2	33	42 min
8 OCT – 14 H – RÉMI CLAUDE	LANMODEZ	CIRCUIT DES 3 CHAPELLES RANDO DOUCE	PARKING DE L'ÉGLISE LANMODEZ	2	44	50 min
15 OCT – 9 H – JOURNÉE RÉMI	LE VIEUX-MARCHÉ	CIRCUIT DES AMÉTHYSTES	PLACE DE L'ÉGLISE LE VIEUX-MARCHÉ	3	63	50 min
15 OCT – 14 H – ALAIN AGNÈS	PLUDUAL	CIRCUIT DE LA DANSE MACABRE RANDO DOUCE	PLACE DE L'ÉGLISE PLUDUAL	2	16	20 min
22 OCT – 14 H – JEAN-MICHEL CLAUDE	POULDOURAN	CIRCUIT DES ROUTOIRS RANDO DOUCE	PARKING DE LA MAIRIE POULDOURAN	2	44	45 min
29 OCT – 14 H - FRANÇOIS JACQUES	MESLIN	SUR LES TRACES DE MARGOT RANDO DOUCE	PARKING DE LA MAIRIE MESLIN	2	32	27 min

ANIMATEURS DE MARCHE AQUATIQUE

Jean Charles BERNARD – RESPONSABLE	06 70 89 08 99 Mail : jcpnda@bernard22.fr
Rémi JÉZÉQUEL RESPONSABLE	06 81 66 11 74 Mail : jezequel.remi@wanadoo.fr
BERROD Delphine	06 49 22 99 40
BOISARD Yann	06 81 67 60 65
GUYOMARD Jean-Jacques	07 81 86 80 59
LE BOITÉ Thérèse	06 30 18 63 95
LE FRIEC Jean-Michel	06 27 80 49 41
LE LEPVRIER Alain	06 79 82 84 03
LECHAT Yves	06 61 63 92 64
LEE Pierrette	06 88 44 32 17
LINGER Bernard	06 61 92 31 98
PIERRE Laurence	06 74 57 46 83
TANGUY Jean-Pierre	07 86 97 62 02



**BINIC RANDO PRATIQUE LA MARCHÉ AQUATIQUE SUR LA PLAGE DES GODELINS
BINIC – ÉTABLES SUR MER**

De septembre à juin

Lundi de 14 h 45 à 16 h - 15 h dans l'eau

Vendredi de 10 h15 à 11h30 – 10 h 30 dans l'eau

Samedi de 10 h15 à 11h30 – 10 h 30 dans l'eau
Séance réservée en priorité aux actifs

Juillet et août

Lundi de 10 h 15 à 11 h 30 - 10 h 30 dans l'eau

Vendredi de 10 h15 à 11h30 – 10 h 30 dans l'eau

Samedi de 10 h15 à 11h30 – 10 h 30 dans l'eau
Séance réservée en priorité aux actifs

Ces horaires sont susceptibles d'être modifiés selon les conditions météorologiques

Équipements CONSEILLÉS ou OBLIGATOIRES lors de la pratique de la MARCHÉ 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*

MARCHE AQUATIQUE

**DIMANCHE 12 MAI 2019 –CHAMPIONNAT DE BRETAGNE-
PORTSALL EN PLOUDALMÉZEAU – FINISTÈRE –**

Épreuve sélective pour participer au championnat de France –

**SAMEDI 29 JUIN 2019 – CHAMPIONNAT DE FRANCE –
LE BARCARÈS – PYRÉNÉES ORIENTALES -**



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.

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)