



Site internet : www.binic-rando.fr

**PROGRAMME BINIC RANDO
Novembre 2020 – Mars 2021**



Président : Rémi JÉZÉQUEL

Tél : 06 81 66 11 74

Adresse mail : jezequel.remi@wanadoo.fr

Programme des randonnées

Novembre	Janvier
Décembre	Février
	Mars

Les randonneurs doivent arriver « masqués » et munis de leur gel hydro alcoolique lors du regroupement du départ ; le masque ne peut être retiré qu'après le départ de la randonnée.

Conscient que le protocole actuel peut vous paraître quelque peu particulier, voire contraignant, le Conseil d'Administration et les animateurs de Binic Rando mettent tout en œuvre et restent mobilisés pour vous permettre de pratiquer votre activité et vous accompagner en toute sécurité.

Cependant, de votre civisme et de votre respect des gestes barrières, appliqués minutieusement, dépend la continuité des différentes activités que l'association vous propose. La responsabilité de chacun est engagée : le contexte sanitaire actuel impose un respect scrupuleux du protocole à appliquer par chacun d'entre nous pour que, tous, nous puissions éviter tout risque de contamination.

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

Mercredi 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 2020 au mois de mars 2021

Mardi : rendez-vous à 13h45 pour départ à 14 h précises

Dimanche : journée : départ de la randonnée à 9 h 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

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
Christian LE BRAS	Tel : 07 60 95 58 80 chrlebras@aol.fr

MARCHE NORDIQUE

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
Christian LE BRAS	07 60 95 58 80
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 LAPOUS	06 85 32 78 95
Claude RIOUAL	06 78 88 44 13
Agnès RIOUAL	06 70 52 66 16
Yves MARTIN	06 85 52 61 97

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

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 déchets 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 NOVEMBRE 2020

DATE – HEURE - ANIMATEURS	COMMUNE	CIRCUIT	DÉPART	DIFFICULTÉ	KMS ALLER	TEMPS
3/11 – 14 H FRANCIS AGNÈS	PAIMPOL-Kerity	DE BEAUPORT A KERFOT RANDO DOUCE	PARKING L'ABBAYE DE BEAUPORT	3	33	34 min
10/11 – 14 H NICOLE CHRISTIAN	HILLION	LES PANORAMAS D'HILLION RANDO DOUCE	PARKING ESPACE GEORGES PALANTE	2	25	26 min
17/11 – 14 H GILBERT CLAUDE	TREMUSON	CIRCUIT DES MINES RANDO DOUCE	PARKING SALLE POLYVALENTE Rue du Bûchon	3	11	14 min
22/11 – 9 H FRANÇOIS JOURNÉE	SAINT ALBAN	LE TOUR DE PLÉNEUF VAL ANDRÉ	PARKING PLACE DE L'ÉGLISE	4	34	32 min
24/11 – 14 H FRANCIS JEAN-MICHEL	PLOURIVO PENHOAT	LES LANDES DE LANCERF RANDO DOUCE	CHAPELLE SAINT-JEAN DE PENHOAT	2+	30	31 min

RANDONNÉES PÉDESTRES

MOIS DE DÉCEMBRE 2020

DATE – HEURE - ANIMATEURS	COMMUNE	CIRCUIT	DÉPART	DIFFICULTÉ	KMS ALLER	TEMPS
1/12 – 14 H GILBERT FRANÇOIS	PLÉLO	ENTRE LEFF ET DOUR MEUR RANDO DOUCE	PARKING CHAPELLE SAINT -QUAY (PLÉLO)	2+	12	15 min
8/12 – 14 H FRANÇOIS AGNÈS	PLAINTEL	MENHIR DU VAURIDEL RANDO DOUCE	PARKING SALLE DES GENÊTS D'OR Complexe Sportif	3	28	27 min
15/12 – 14 H RÉMI CLAUDE	PORDIC	LE TOUR DU COUCOU RANDO DOUCE	PARKING DU PETIT HAVRE	3+	4	10 min
22/12 – 14 H RÉMI NICOLE	PLERIN	TOURNEMINE LES ROSAIRES RANDO DOUCE	PARKING RUE ÉRIC TABARLY à TOURNEMINE	2+	9	10 min



RANDONNÉES PÉDESTRES**MOIS DE JANVIER 2021**

DATE – HEURE - ANIMATEURS	COMMUNE	CIRCUIT	DÉPART	DIFFICULTÉ	KMS ALLER	TEMPS
5/01 – 14 H FRANÇOIS JEAN-CHARLES	LANVOLLON	AUTOUR DE TRESSIGNAUX RANDO DOUCE	PARKING MOULIN DE BLANCHARDEAU	2	14	20 min
12/01 – 14 H YVES AGNÈS	ÉTABLES	MER ET CAMPAGNE RANDO DOUCE	PARKING SALLE DES LOISIRS	2	4	7 min
19/01- 14 H JEAN-CHARLES CHRISTIAN	PLOURHAN	PLOURHAN PAR SAINT-BARNABÉ RANDO DOUCE	PARKING SALLE DES FÊTES	2	6	10 min
26/01- 14 H RÉMI CLAUDE	PLUDUAL	CIRCUIT DE LA DANSE MACABRE RANDO DOUCE	PARKING PLACE DE L'ÉGLISE	2	16	20 min
31/01- 9 H RÉMI JOURNÉE	HILLION	LES PANORAMAS D'HILLION	PARKING ESPACE GEORGES PALANTE	4	25	26 min

RANDONNÉES PÉDESTRES**MOIS DE FÉVRIER 2021**

DATE – HEURE - ANIMATEURS	COMMUNE	CIRCUIT	DÉPART	DIFFICULTE	KMS ALLER	TEMPS
02/02 – 14 H JEAN-MICHEL JACQUES	BRÉHEC	AUTOUR DE BRÉHEC RANDO DOUCE	PARKING DE BRÉHEC (nouveau parking)	3	22	26 min
09/02 – 14 H FRANÇOIS AGNÈS	PLOUISY	CIRCUIT DU CHAMP DE TIR RANDO DOUCE	PARKING DU CIMETIÈRE	2	33	40 min
16/02 – 14 H NICOLE JACQUES	MORIEUX	CIRCUIT DE LA CHAPELLE SAINT-MAURICE RANDO DOUCE	PARKING PLACE DE LA MAIRIE	2+	29	26m in
23/02 – 14 H RÉMI CLAUDE	POULDOURAN	CIRCUIT DES ROUTOIRS A LIN RANDO DOUCE	PARKING CENTRE BOURG	2	44	44 min
28/02 – 9 H FRANÇOIS JOURNÉE	PAIMPOL	DE PAIMPOL AU BOIS DE BEAUPORT	PARKING SALLE DES FÊTES Quai Loti	4	32	33 min

RANDONNÉES PÉDESTRES**MOIS DE MARS 2021**

DATE – HEURE - ANIMATEURS	COMMUNE	CIRCUIT	DÉPART	DIFFICULTÉ	KMS ALLER	TEMPS
02/03 – 14 H RÉMI JACQUES	QUINTIN	CIRCUIT DU BOIS DE LA PERCHE RANDO DOUCE	PARKING DU CHATEAU	2	30	36 min
09/03 – 14 H JEAN-MICHEL AGNÈS	LÉZARDRIEUX	CIRCUIT DU BODIC RANDO DOUCE	PARKING DU PORT	2	37	36 min
16/03 – 14 H NICOLE CHRISTIAN	LANTIC	LA VALLÉE D'IC RANDO DOUCE	PARKING SALLE DES FÊTES NOTRE DAME DE LA COUR	2+	5	7 min
23/03 – 14 H YVES JACQUES	YVIAS	AUTOUR D'YVIAS RANDO DOUCE	PARKING SALLE DES FÊTES	2+	25	30 min
28/03 – 9 H RÉMI JOURNÉE	DE QUINTIN A PLOUFRAGAN (Pont noir)	LE LONG DU GOUËT	QUINTIN PARKING DU CHATEAU	4	30	36 min
30/03 – 14 H FRANÇOIS GILBERT	PLÉDRAN	LE FUSEAU DE MARGOT RANDO DOUCE	PARKING COMPLEXE HORIZON Rue Jacques Prévert	2	24	25 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.**

QUELS ALIMENTS EMPORTER POUR UNE RANDONNÉE À LA JOURNÉE ?

Bien s'alimenter pendant l'effort

L'effort déployé par la marche nécessite **une alimentation plus riche qu'au repos**. Pour tenir sur la durée, le randonneur doit s'alimenter régulièrement avec des aliments adaptés à ses besoins. Ceux-ci varient en fonction de la durée et du type de parcours à effectuer. La règle d'or ? Choisir des aliments **légers, petits et nutritifs**.

Mieux vaut **manger léger mais régulièrement** pendant la marche pour maintenir la glycémie à un niveau constant sur toute la durée de l'effort ! Pensez aussi à vous alimenter de manière équilibrée pour **varier les nutriments apportés**.

1/ L'hydratation

Prévoyez de l'eau en quantité suffisante, plus un peu de monnaie pour une pause en terrasse dans un joli petit village ! N'hésitez pas à prévoir assez d'eau pour tenir tout votre trajet, à savoir **1,5L d'eau minimum / personne**.

2/ Le repas / pique-nique

Dans le cadre d'une randonnée de loisir, le **pique-nique** fait partie des meilleurs moments ! Veillez à prévoir un repas **sympa et équilibré**, apportant :

- **Des glucides** complexes pour l'énergie (que l'on retrouve dans le pain des sandwiches ou les féculents des salades composées, comme une **recette de riz au thon**)
- **Des protéines** : jambon maigre, œuf dur, fromages, aliments au soja ...
- **Des crudités** : tomate, concombre, salade, ... les légumes d'été se prêtent autant à la confection de sandwiches généreux que de **salades gourmandes**. Pensez néanmoins à limiter la quantité des ingrédients les plus gras (mayonnaise, charcuteries grasses) et qui se conservent mal à température ambiante.
- **Quelques fruits** qui se conservent bien pendant le transport.

3/ La collation

- En fonction de la durée et de l'intensité de la rando, prévoyez quelques **collations** qui apporteront un complément **d'énergie** et de **gourmandise** :
- **Des fruits secs**
- **Des barres de céréales** (en évitant le chocolat si le soleil est bien présent),
- **Quelques biscuits peu sucrés**