



# PROGRAMME RANDONNEES

MARS 2024 à JUIN 2024



# MARS

DATE – HEURE ANIMATEURS	COMMUNE	CIRCUIT	DÉPART	IBP*	KMS ALLER	TEMPS
05/03 – 13 H 45  JOSIANNE  <i>ANNE</i>	PLOUFRAGAN	CIRCUIT DU PONT NOIR  <i>RANDO DOUCE</i>	PARKING  DU PONT NOIR	42  33	18	23 mn
12/03 – 13 H 45  NICOLE  <i>CHRISTIAN</i>	SAINT-DONAN	CIRCUIT DE LA MAUDOUVE  <i>RANDO DOUCE</i>	PARKING SALLE POLYVALENTE	35  31	23	25 mn
19/03  <b>JOURNÉE</b> <u>Informations lors des inscriptions</u>	GLOMEL - GOUAREC		BINIC  EN CAR			
26/03 – 13 H 45  YVES N.  <i>RÉMI</i>	LANGUEUX	CIRCUIT DES GRÈVES  <i>RANDO DOUCE</i>	PARKING DE LA BRIQUETERIE	35  32	17	25 mn

\*Voir commentaire à la suite du programme

# AVRIL

DATE – HEURE ANIMATEURS	COMMUNE	CIRCUIT	DÉPART	IBP*	KMS ALLER	TEMPS
02/04 – 13 H 45 FRANÇOIS <i>CHRISTIAN</i>	BRÉHAND MONCONTOUR	CIRCUIT DE LA TOUCHE <i>RANDO DOUCE</i>	PARKING DES CAMÉLIAS BRÉHAND	34 <i>31</i>	38	35 mn
09/04 – 13 H 45 RÉMI <i>NICOLE</i>	PLOUBAZLANEC LOGUIVY DE LA MER	CIRCUIT DE LA ROCHE AUX OISEAUX <i>RANDO DOUCE</i>	PORT DE LOGUIVY DE LA MER	44 <i>41</i>	37	45 mn
14/04 - 09 H <b>JOURNÉE DIMANCHE</b> (Ou 8h30 à l'Estran) FRANÇOIS	SAINT ALBAN	LE TOUR DU ANDRÉ	PARKING DE L'ÉGLISE	70	35	32 mn
16/04 – 13 H 45 YVES M. <i>YVES N.</i>	ALLINEUC	CIRCUIT DE BOSMÉLÉAC <i>RANDO DOUCE</i>	PARKING DU BARRAGE DE BOSMÉLÉAC	38 <i>31</i>	42	45 mn
23/04 – 13 H 45 GILBERT <i>NICOLE</i>	LANRODEC	CIRCUIT NORD <i>RANDO DOUCE</i>	PARKING SALLE DES SPORTS	38 <i>35</i>	27	23 mn
30/04 – 13 H 45 RÉMI <i>JACQUES</i>	QUEMPEL GUÉZENEC	CIRCUIT FRINAUDOUR <i>RANDO DOUCE</i>	PARKING SALLE DES FÊTES	40 <i>34</i>	29	35 mn

\*Voir commentaire à la suite du programme



DATE – HEURE ANIMATEURS	COMMUNE	CIRCUIT	DÉPART	IBP*	KMS ALLER	TEMPS
07/05 - 13 H 45 YVES M. <i>FRANÇOIS</i>	LÉZARDRIEUX	LA BOUCLE DU BODIC <i>RANDO DOUCE</i>	PARKING DU PORT	47 36	38	36 mn
14/05 - 13 H 45 JOSIANNE <i>ANNE</i>	SAINT-BRIEUC	VILLE ET VALLÉES <i>RANDO DOUCE</i>	PONT DE PIERRE QUAI ARMEZ	42 35	14	18 mn
21/05 – 13 H 45 RÉMI <i>YVES M.</i>	PÉDERNEC	CIRCUIT DU MÉNEZ BRÉ <i>RANDO DOUCE</i>	PARKING DERRIÈRE LA SALLE DES FÊTES	46 42	42	36 mn
28/05 –13 H 45 NICOLE <i>JACQUES</i>	PLÉDÉLIAC	CHÂTEAU DE LA HUNAUDAY <i>RANDO DOUCE</i>	PARKING DU CHÊNE AU LOUP	39 35	43	38 mn

\*Voir commentaire à la suite du programme

# JUIN

2024

DATE – HEURE ANIMATEURS	COMMUNE	CIRCUIT	DÉPART	IBP*	KMS ALLER	TEMPS
2/06 - 09 H  <b>JOURNÉE DIMANCHE</b> (Ou 8h00 à l'Estran)  <b>RÉMI</b>	BELLE ISLE EN TERRE	CIRCUIT DE LADY MOND	PARKING DE L'ÉGLISE	70	51	54 mn
04/06 - 13 H 45  <b>YVES M.</b>  <b>RÉMI</b>	SAINT CLET	AU BORD DU TRIEUX  <b>RANDO DOUCE</b>	AIRE DE PIQUE-NIQUE D 65 AU BORD DU TRIEUX	35  <b>31</b>	31	40 mn
11/06 –13 H 45  <b>JOSIANE</b>  <b>ANNE</b>	PLEUDANIEL	CIRCUIT DE L'ESTUAIRE  <b>RANDO DOUCE</b>	PARKING PLACE DE LA MAIRIE	32  <b>30</b>	41	40 mn
23/06 - 09 H  <b>JOURNÉE DIMANCHE</b> (Ou 8h00 à l'Estran)  <b>FRANÇOIS</b>	PLEUBIAN	CIRCUIT DU PORT BÉNI	PARKING PONT BARAT	59	50	60 mn

\*Voir commentaire à la suite du programme

## \*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.

---

**JE PEUX PAS J'AI**



**RANDONNÉE**

---

