



PROGRAMME RANDONNEES

7 NOVEMBRE 2023 au 27 FEVRIER 2024



NOVEMBRE

NOVEMBRE

DATE – HEURE ANIMATEURS	COMMUNE	CIRCUIT	DÉPART	IBP*	KMS ALLER	TEMPS
07/11 – 13 H 45 RÉMI <i>AGNÈS</i>	LANGUEUX	CIRCUIT DES GRÈVES <i>RANDO DOUCE</i>	PARKING DE LA BRIQUETERIE	35 32	17	25 mn
14/11 – 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
19/011 – 8 H 45 JOURNÉE DIMANCHE (ou 8h35 à l'Estran) FRANÇOIS	PLOURHAN	DU PORT AUX LANDES	PARKING SALLE DES FÊTES	69	7	15 mn
21/11 – 13 H 45 JOSIANE <i>AGNÈS</i>	PLOUFRAGAN	CIRCUIT DU PONT NOIR <i>RANDO DOUCE</i>	PARKING DU PONT NOIR	42 33	18	23 mn
28/11 – 13 H 45 YVES N. <i>JACQUES</i>	TRÉVENEUC	AUTOUR DE TRÉVENEUC <i>RANDO DOUCE</i>	PARKING DU PORT GORET (CRAPAUD ROUGE)	38 33	11	13 mn

*Voir commentaire à la suite du programme

DÉCEMBRE

DATE – HEURE ANIMATEURS	COMMUNE	CIRCUIT	DÉPART	IBP*	KMS ALLER	TEMPS
05/12 – 13 H 45 RÉMI <i>ANNE</i>	LAMBALLE	LE TOUR DE LAMBALLE <i>RANDO DOUCE</i>	PARKING DES CANARDS	34 <i>30</i>	34	35 mn
12/12 – 13 H 45 FRANÇOIS <i>GILBERT</i>	PLÉRIN	VIADUC DE PERCÉE <i>RANDO DOUCE</i>	PARKING RUE ERIC TABARLY TOURNEMINE	39 <i>36</i>	15	18 mn
19/12 – 13 H 45 <u>VIN CHAUD</u> YVES N. <i>AGNÈS</i>	ÉTABLES SUR MER	ENTRE TERRE ET MER <i>RANDO DOUCE</i>	PARKING PLAGE DES GODELINS	33 <i>28</i>	3	- mn

*Voir commentaire à la suite du programme

JANVIER 2024

DATE – HEURE ANIMATEURS	COMMUNE	CIRCUIT	DÉPART	IBP*	KMS ALLER	TEMPS
09/01 - 13 H 45 FRANÇOIS <i>NICOLE</i>	YFFINIAC	CIRCUIT DU MOULIN DE L'HOPITAL <i>RANDO DOUCE</i>	PARKING DE L'HIPPODROME	39 32	21	25 mn
16/01 – 13 H 45 GILBERT <i>CHRISTIAN</i>	BINIC	AUTOUR DE BINIC <i>RANDO DOUCE</i>	PARKING DE L'ESTRAN	28 28	-	- mn
23/01 –13 H 45 YVES N. <i>ANNE</i>	PLOUHA	AUTOUR DE PLOUHA <i>RANDO DOUCE</i>	PARKING PLAGE DU PALUS	45 36	12	18 mn
30/01 –13 H 45 GILBERT <i>NICOLE</i>	PLÉLO	ENTRE L'IC ET RODO <i>RANDO DOUCE</i>	CHAPELLE SAINT NICOLAS	38 30	12	15 mn

*Voir commentaire à la suite du programme

FÉVRIER 2024

DATE – HEURE ANIMATEURS	COMMUNE	CIRCUIT	DÉPART	IBP*	KMS ALLER	TEMPS
04/02 - 08 H 45 JOURNÉE DIMANCHE (ou 8h25 à l'Estran) FRANÇOIS	PLOUFRAGAN	DU PONT NOIR AUX CHAOS DU GOUËT	PARKING DU PONT NOIR PLOUFRAGAN	67	18	23 mn
06/02 - 13 H 45 YVES M. AGNÈS	PORDIC	CIRCUIT DU VAU MADEC RANDO DOUCE	PARKING DU STADE	43 32	6	7 mn
13/02 –13 H 45 FRANÇOIS ANNE	MESLIN	SUR LES TRACES DE MARGOT RANDO DOUCE	PARKING SALLE POLYVALENTE FRANCIS DENIS	36 30	32	37 mn
20/02 –13 H 45 RÉMI JACQUES	MORIEUX	AUTOUR DE SAINT MAURICE RANDO DOUCE	SALLE DES FÊTES EOLE	39 33	28	26 mn
27/02 –13 H 45 YVES M. YVES N.	SAINT GILDAS	CIRCUIT DE LA CHAPELLE DE KERDROUALLAN RANDO DOUCE	PLACE DE LA MAIRIE	38 32	31	35mn

*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.