



PROGRAMME RANDONNEES

Octobre 2025 à février 2026



Octobre

DATE – HEURE ANIMATEURS	COMMUNE	CIRCUIT	DÉPART	IBP	KMS ALLER	TEMPS
07/10 – 13h45 Gilbert Philippe	PLOUAGAT	Vers St Guignan Rando douce	Salle communale Rue de la grande Villeneuve	33 26	17	22 mn
12/10 – 8h50 JOURNEE DIMANCHE (Ou 8h15 à L'Estran) François	QUEMPEL- GUEZENNEC	De Quemper- Guezennec à la chapelle St Jacques	Salle des fêtes	62	29	35 mn
14/10 – 13h45 Emmanuel Anne	PLOUISY	Circuit du champ de tir Rando douce	Cimetière de Plouisy	37 32	39	40 mn
21/10 – 13h45 Nicole Arnault	LAMBALLE	Le tour de Lamballe Rando douce	Parking des canards	38 32	33	28 mn
28/10 – 13h45 François Philippe	ETABLES Sur mer	Le tour d'Etables Rando douce	Parking salle omnisports (Allée du stade)	38 30	-	- mn

Novembre

DATE – HEURE ANIMATEURS	COMMUNE	CIRCUIT	DÉPART	IBP	KMS ALLER	TEMPS
04/11 – 13h45 Guy Jacques	LE VIEUX-BOURG	Entre mûres et noisettes Rando douce	Salle polyvalente (rue du menhir)	39 32	42	40 mn
11/11 – 13h45 Nicole François	BINIC	La vallée de l'lc Rando douce	Parking de l'Estran	41 36	-	- mn
16/11 – 8h50 JOURNEE DIMANCHE (Ou 8h30 à L'Estran) Philippe	PLERIN Les Rosaires	Des Rosaires au Vau Madec	Parking des Rosaires (Place des horizons)	60	12	19 mn
18/11 – 13h45 Michel Josiane	PLOUFRAGAN	Circuit du barrage Rando douce	Parking du pont noir	40 35	18	23 mn
25/11 – 13h45 Arnault Yves N	GUINGAMP	Guingamp et le Trieux Rando douce	Parking à préciser ultérieurement	35 35	40	33mn

Décembre

Pendant les mois de décembre et janvier le départ des randonnées du mardi se fait à **13h30** et donc rendez-vous à 13h15

DATE – HEURE ANIMATEURS	COMMUNE	CIRCUIT	DÉPART	IBP	KMS ALLER	TEMPS
02/12 – 13h15 Gilbert Nicole	COHINIAC	Le Gué de Liscouët Rando douce	Salle des fêtes	35 30	26	26mn
09/12 – 13h15 François Philippe	PLEGUIEN	Au nord de Pléguien Rando douce	Salle de la Salamandre	34 32	26	29 mn
16/12– 13h15 Yves N Anne	ETABLES	Circuit du vin chaud Rando douce	Parking plage du moulin	- -	-	- mn

Janvier 2026

Départ des randonnées à 13h30

DATE – HEURE ANIMATEURS	COMMUNE	CIRCUIT	DÉPART	IBP	KMS ALLER	TEMPS
06/01– 13h15 Yves M Yves N	SAINT AGATHON	Circuit du Froust Rando douce	Salle de la Grande Ourse (rue de Hent Meur)	36 30	26	31 mn
13/01 -13h15 Nicole Josiane	SAINT QUAY- PORTRIEUX	Entre terre et mer Rando douce	Parking du port d'Armor	37 33	7	10 mn
20/01 – 13h15 Gilbert Jacques	PLELO	Entre Leff et Dourmeur Rando douce	Chapelle Saint-Quay à Plélo	35 31	12	15 mn
27/01 – 13h15 François Arnault	PLEHEDEL	Circuits de Roscoat et Kerlidic Rando douce	Salle des fêtes (Place du printemps)	34 30	22	26 mn

Février

A partir de février, le départ des randonnées est de nouveau à 14h00

DATE – HEURE ANIMATEURS	COMMUNE	CIRCUIT	DÉPART	IBP	KMS ALLER	TEMPS
03/02 – 13h45 Nicole Yves N	COETMIEUX	Le long du Gouessant Rando douce	Parking de la mairie	43 37	28	24 mn
10/02 – 13h45 Yves M Gilbert	LANRODEC	Boucle nord Rando douce	Salle des sports (Rue de Coat Nay)	35 31	27	23 mn
15/02 – 8h50 JOURNEE DIMANCHE (Ou 8h25 à L'Estran) François	PLOUHA	Les falaises de Plouha	Parking de la pointe de Plouha	58	17	25 mn
17/02 – 13h45 Nicole Anne	PLANGUENOUAL (Jospinet)	La pointe de longue roche Rando douce	Parking de Jospinet	39 35	35	35 mn
24/02 – 13h45 Yves M Michel	TREGLAMUS	Circuit du Ménez-Bré Rando douce	Aire de stationnement (rue Rohelou)	40 37	48	40 mn

Covoiturage

Binic Rando n'assure pas le covoiturage.

Mais ceux qui le souhaitent peuvent se retrouver au parking de l'Estran à Binic entre 13h et 13h15 (suivant la durée du parcours) et organiser le covoiturage en fonction des personnes présentes.

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.