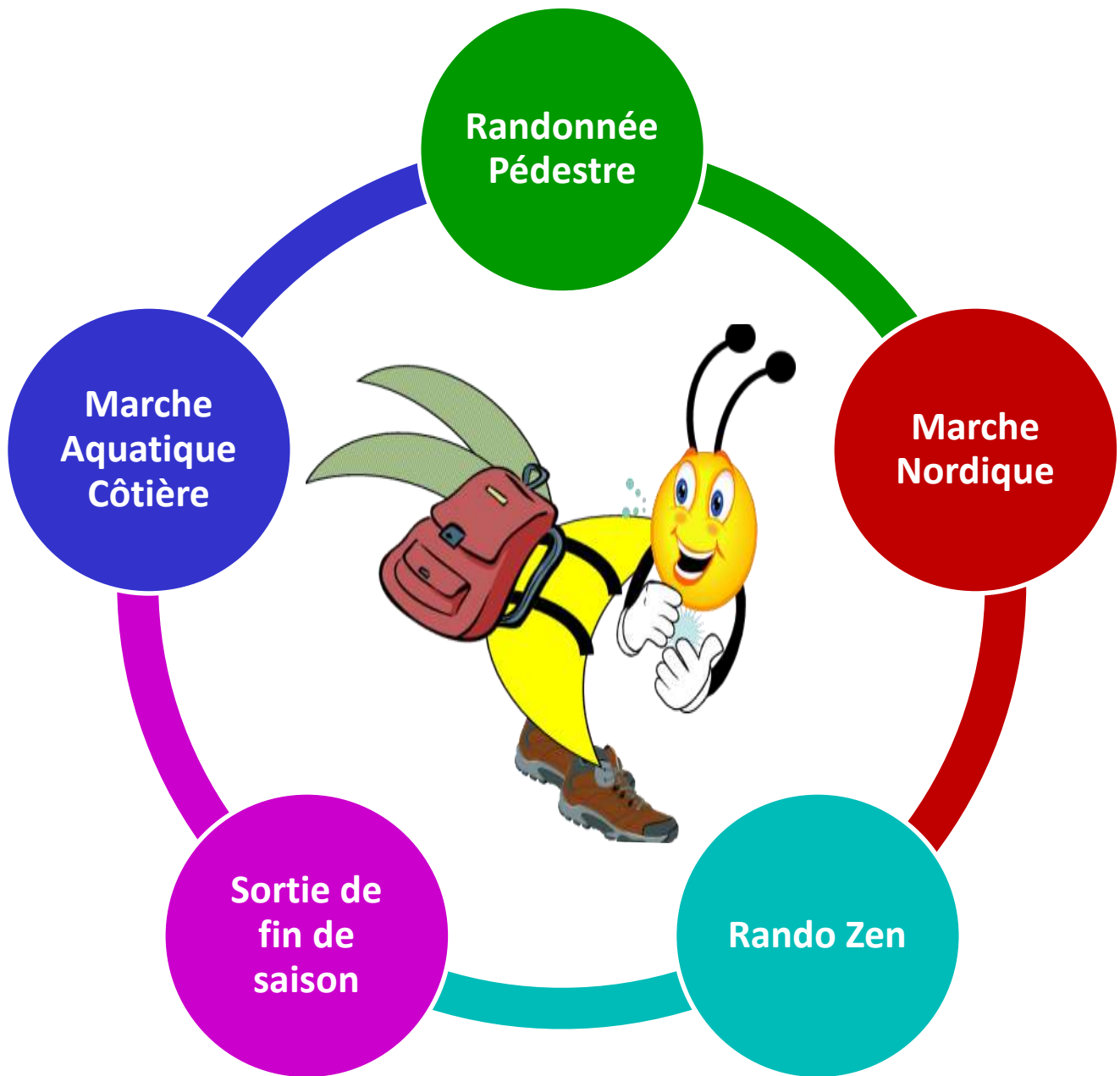


Association de Randonnée Pédestre et de Marche Nordique

# Ar Gwenan

## Marche avec les abeilles



## Programme 2015-2016

Découvrez la randonnée pédestre  
ou la marche nordique  
avec une participation gratuite\*

# La randonnée pédestre

## Les Samedis

Dates	Circuits	Km	Durée	Heure et lieu de départ	Contact
12 septembre	La Croix Guénard Le Sel de Bretagne	16	J	10H00 : Place du Calvaire à Le Sel de Bretagne (Carrefour D247 et D82)	Patrick 06 03 84 63 62
10 octobre	Les Pierres Grises Ercé-en-Lamée	20,5	J	10H00 : La Fleurais à Ercé en Lamée (Direction St Sulpice des Landes)	Patrick 06 03 84 63 62
7 novembre	Le Relais des Vallées La Chapelle Janson	13	½ J	13H30 : Place de l'Eglise de la Chapelle Janson	Patrick 06 03 84 63 62
5 décembre	Parcé par ci, par là Parcé	10	½ J	13H30 : Etang des Rosiers (près du bourg de Parcé)	Patrick 06 03 84 63 62
9 janvier	Les Chênes de Chasné Chasné sur Illet	10	½ J	13H30 : Mairie de Chasné sur Illet	Patrick 06 03 84 63 62
13 février	Chemin de l'écreuil Piré sur Seiche	11	½ J	13H30 : Complexe sportif de Piré sur Seiche	Patrick 06 03 84 63 62
12 mars	L'étang et la rigole du Boulet Feins	15	J	10H00 : Parking de la Forge (à l'Ouest de l'Eglise de Feins)	Patrick 06 03 84 63 62
2 avril	A l'orée de la forêt Drouges	19	J	10H00 : Place de la Mairie de Drouges	Patrick 06 03 84 63 62
7 mai	Grand tour de Villecartier Bazouges la Pérouse	22,7	J	10H00 : Place de l'Hôtel de Ville de Bazouges la Pérouse	Patrick 06 03 84 63 62
11 juin	Le Chêne de la Liberté Retiers	24	J	10H00 : Parking Herdorf (médiathèque de Retiers)	Patrick 06 03 84 63 62

**Ar Gwenan tiendra son AG annuelle  
le samedi 14 mai 2016 lors du week-end à Paimpol**

\* Une randonnée pédestre découverte est offerte dans l'année

## Les dimanches

Dates	Circuits	Km	Durée	Heure et lieu de départ	Contact
27 septembre	La clairière de Saint-Péran	16	J	10H00 : Place de l'Eglise de Saint-Péran	Marie-Yvonne 06 79 70 41 79
25 octobre	Saint Urbain Bédée	21	J	10H00 : Parking de l'Eglise de Bédée	Marie-Yvonne 06 79 70 41 79
22 novembre	Le bois Pleumeleuc	11	½ J	13H30 : Parking du Pont aux Moines de Pleumeleuc	Marie-Yvonne 06 79 70 41 79
20 décembre	Le Pont Rozel Bréteil	11	½ J	13H30 : Place de l'Eglise de Bréteil	Marie-Yvonne 06 79 70 41 79
24 janvier	Le Pont à l'Abbesse Tinténiac <b>(Galette des rois)</b>	12	½ J	13H30 : Parking de l'Eglise de Tinténiac	Marie-Yvonne 06 79 70 41 79
28 février	Le Pas de l'Oie Romillé	13	½ J	13H30 : Parking de l'Eglise de Romillé	Marie-Yvonne 06 79 70 41 79
20 mars	La Balade à André Rennes	17,5	J	10H00 : Place de la Mairie de Rennes	Marie-Yvonne 06 79 70 41 79
17 avril	Circuit côtier Carolles (50)	20	J	10H00 : Chemin des pêcheurs à Carolles Plage sur le parking à côté des cabanes de plage	Thérèse 06 15 51 40 95
29 mai	La boucle des deux vallées Saint Meen Le Grand	20	J	10H00 : Place des Vosges de Saint Meen Le Grand	Marie-Yvonne 06 79 70 41 79
26 juin	Trékouët Muel	23	J	10H00 : Place de l'Eglise de Muel	Marie-Yvonne 06 79 70 41 79

\* Une randonnée pédestre découverte est offerte dans l'année.

## La marche nordique

### Les samedis

Dates	Lieu	Km	Heure et lieu de départ	Contact
26 Septembre	Pleudihen/Rance (22)	7	10 H : Cale de Mordreuc	Laurence 06 88 54 44 90
24 octobre	Saint Helen (22)	7	10 H : Eglise de Saint Helen	Laurence 06 88 54 44 90
21 novembre	Lanvallay (22)	8,5	10 H : Maison de la Rance (Canal côté Lanvallay)	Laurence 06 88 54 44 90
12 décembre	La Hisse (22)	8	10 H : Ecluse Le Chatelier	Laurence 06 88 54 44 90
27 Février	Saint Carné (22)	6	10 H : Place de la Mairie à St Carné	Laurence 06 88 54 44 90
23 avril	Pleudihen/Rance (22)	9	10 H : Salle des Fêtes de Pleudihen sur Rance	Laurence 06 88 54 44 90

*\* Une marche nordique découverte est offerte dans l'année.*

## Marche Aquatique Côtière (MAC)

**Samedi 22 août ou/et Samedi 29 août 2015**

Séance découverte organisée par l'Ecole de Voile de St Malo (payant, en plus de la cotisation).

Ar Gwenan a le projet de proposer cette nouvelle activité dans son programme 2016-2017.

(Contact : Laurence 06 88 54 44 90)

## Rando Zen & mono-diète

**Le samedi 2 juillet 2016 : Lancieux (22)**

Rendez-vous à 10H00 à l'Office du Tourisme de Lancieux.

Rando zen de 11,5 km avec GiQong, méditations en marchant et monodiète de légumes cuits.

(Contact : Laurence 06 88 54 44 90)

## La sortie de fin de saison

**Week-end les 14, 15 et 16 mai 2016**

Ile de Bréhat, Rando dans la Vallée du Trieux, Rando sur la Côte de granit rose

Hébergement à Paimpol (22)

(Contact : Laurence 06 88 54 44 90)

## Les infos pratiques

### Pour toutes les randonnées pédestres

---

#### Covoiturage

Départ : Centre commercial Italie – Métro Italie

- Les demi-journées (1/2 J) à 13h00 (horaire qui pourra varier en fonction du lieu de la rando)
- Les journées (J) à 8h30 (horaire qui pourra varier en fonction du lieu de la rando)

#### Equipements

Chaussures de randonnée à tiges hautes obligatoires.

Sac à dos : cape, coupe-vent, chapeau, barres de céréales, boisson, fruits, ...

Pique-nique (pour les randos d'une journée).

#### Adhésion pour les randos

50 Euros incluant l'adhésion à Ar Gwenan et la licence FFRP avec assurance IRA

Fournir un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la randonnée pédestre (obligatoire pour tout nouvel adhérent et pour toute personne de plus de 70 ans).

### Pour toutes les marches nordiques

---

#### Covoiturage

Les coordonnées des personnes inscrites seront transmises pour organiser le covoiturage.

#### Equipements

Chaussures de randonnée basses obligatoires.

Sac à dos : coupe-vent, chapeau, barres de céréales, boisson, fruits, ...

Prêt d'une paire de bâtons pour la première participation.

#### Adhésion pour les marches nordiques

80 Euros incluant l'adhésion à Ar Gwenan et la licence FFRP avec assurance IRA.

Fournir un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la marche nordique (obligatoire pour tout nouvel adhérent et pour toute personne de plus de 70 ans).

### Tarif randonnées pédestres + marches nordiques

---

Chaque adhésion comprend la licence FFRP avec l'assurance IRA + la cotisation à Ar Gwenan.

100 Euros : randonnées pédestres + marches nordiques

### Participations ponctuelles

---

Les participations ponctuelles pour la randonnée pédestre ou la marche nordique sont réservées aux personnes détentrices d'une licence FFRP.

Le montant d'une participation ponctuelle pour la randonnée pédestre ou la marche nordique est de 3,00 € par personne.

### Intempéries

---

L'association Ar Gwenan se réserve la possibilité d'annuler une rando ou une marche nordique ou autre activité si la météo prévue est défavorable.

Dans la pratique et pour éviter une gestion indécise jusqu'au dernier moment, la décision sera prise la veille de l'activité prévue avec une information faite, en cas d'annulation, soit par téléphone ou par mail.