

QUELQUES RECOMMANDATIONS

EQUIPEMENT :

Prévoir de bonnes chaussures de marche, de bonnes chaussettes et dans votre sac un vêtement de pluie et une boisson (non alcoolisée), des barres énergétiques ou des fruits. Penser à un chapeau pour l'été.

TRANSPORT : Covoiturage

À titre purement indicatif, une participation aux frais de transport pourra être répartie entre les différents passagers sur la base de **0,40 €** du km par véhicule.

ADHÉSIONS :

La licence FF Rando 2022/2023 prouve que vous êtes adhérent aux « Sentiers de la Vaunoise » et à la Fédération Française de Randonnée. Elle vous apporte la garantie d'une assurance adaptée, valable tous les jours, pour les randonnées avec ou sans les « Sentiers de la Vaunoise ». Cette licence assure l'association et ses animateurs et les dégage des suites de responsabilité civile pouvant survenir. L'accueil est **gratuit**, pour deux sorties d'essai aux randonneurs extérieurs et aux porteurs de la licence souscrite dans une autre association FF Rando qui veulent goûter à nos sorties.

AU COURS DE NOS SORTIES DANS NOTRE MAGNIFIQUE RÉGION ET AILLEURS.

Respectons les endroits que nous découvrons : les déchets sont ramenés chez nous pour le tri sélectif ! Pour notre sécurité et conformément au code de la route, sur une route, dès que nous sommes un petit groupe : nous marchons en principe à droite en file indienne ! Attention aux voitures ! À proximité des zones boisées : gare aux cigarettes mal éteintes ! Respectons les habitants, les sentiers, les plantes et les animaux



Assemblée Nationale octobre 2021

CONTACTS ET RENSEIGNEMENTS : Conseil d'Administration :

Président : BAUDRIER Jean Claude, 1 rue de l'Évelinais 35137 Pleumeleuc : 06 46 09 98 76

Vice-présidente : RÉGNIER Éliane, 10 rue des Sports 35137 Pleumeleuc : 06 81 52 09 57

Trésorière : GUILLAUME Marie 14 Les Aulnais 35137 Pleumeleuc : 06 35 32 00 79

Trésorier-adjoint : DELABROSSE Bernard 06 72 37 35 03

Secrétaire : MURET Pierrick : 06 03 85 68 95 **Secrétaire-adjointe :** GARNIER Chantal : 06 30 61 95 78

Membres : BONNET JC- HOUZÉ JL- LE BOULC'H MC - LOUVEL R - RAPILLY L - TERUEL MP

Responsable Randonnées : BAUDRIER Jean-Claude 06 46 09 98 76

Responsable Rando Santé : HOUZÉ Jean-Luc 06 72 03 43 35

Responsable Marche Nordique : DELABROSSE Bernard 06 72 37 35 03

Courriels : contact@sentiersvaunoise.fr, jc.baudrier@sfr.fr

Site Internet : sentiersvaunoise.fr

Adhésions 2022 / 2023: Individuelle 40€, Familiale 70€

SAISON 2022/2023

LES SENTIERS DE
LA Rando
VAUNOISE

La randonnée en toute convivialité



Séjour Vosges mai 2022



Rando du mardi: RDV 9H. Départ 9H15 Parking **Salle des Sports**. Rando de 8 à 10 Km

Rando Santé: RDV 9H. Départ 9H15 Tous les mardis. Parking **Salle des Sports**.

Rando de 3 à 6 Km

Marche Nordique: RDV 8H45. Tous les jeudis et samedis. Parking arrêt des cars

Dates	Lieu et circuit proposé	Kms	Durée	rdv Pleu	rdv Dépar	PRÉCISIONS / lieu de départ, à prévoir.	RESPONSABLES	Kms	temps en mn	coût µ
Saison 2022										
11-sept.-22	La Forêt d'Araize Martigné-Ferchaud	18	5H30	9H00	10H00	Parking de St Morand Martigné-Ferchaud	Marie-Paule	72	60	58
9-oct.-22	Le Meneur de Loup Gosné	2 x 9	5H30	9H00	9H30	Place de l'Église Gosné	Marie	45	30	36
13/16oct 22	WE en Pointe Bretonne					Hébergement Ker Beuz Tregarvan	Jean-Claude	en	car	
13-nov.-22	Circuit des chalets et de l'étang de Hédé	11	2H45	13H30	14H00	Maison du Canal La Magdeleine Bazouges s/s Hédé	Jean-Claude	18	20	15
19-nov.-22	Assemblée Générale					Salle l'Étincelle Pleumeleuc				
11-déc.-22	La Balade de Pouez Orgères	10	2H30	13H30	14H00	Chemin de Grée Orgères	Marie-Christine	40	30	32
Saison 2023										
15-janv.-23	Circuit de la Sillandais Chavagne	11	3H00	13H30	14H00	Parking école Ste Anne Route de Goven	Marie-Christine	25	30	20
12-fev-23	Le Canut et Belouze Lassy	12,6	3H30	13H30	14H00	Salle Polyvalente Lassy	Noëlle	30	30	24
12-mars-23	Circuit de la Rivière La Mézière	12,5	3H30	13H30	14H00	Parking de la Mairie La Mézière	Jean-Claude	15	20	12
26-mars-23	Rando Balisage / Pleumeleuc			14H00		Place des Voyages/Tenues appropriées/17H Goûter chaud offert	Jean-Claude			
16-avr.-23	Plan d'eau de Haute Vilaine St M'Hervé	17	5H30	9H15	10H15	Base de Loisirs Haute Vilaine St M'Hervé	Marie	75	60	60
05/08 mai 23	Week-End sur la côte Fleurie					Village Cap France Merville-Franceville	Jean-Claude	en	car	
14-mai-23	Circuit des 3 Lacs Maxent	16	5h00	9H30	10H00	Place du Roi Salomon Maxent	Marie-Paule	35	30	28
11-juin-23	Île de Bréhat (sur inscription)			8H30		Départ Place des Voyages Pleumeleuc	Noëlle	125	90	100
2-juil.-23	Circuit des 5 Pointes Pénestin	13	4H15	9H00		Départ Place des Voyages Pleumeleuc	Pierrick	130	95	104
Pause Estivale										
17-sept.-23	Traversée de la Baie du Mont St Michel (sur inscription)					Départ Place des Voyages Pleumeleuc	Jean-Claude	110	70	88
8-oct.-23	La Vallée du Frémur Trémérec	17	5H30	9H15	10H00	Place de l'église Trémérec	Marie+Jean-Yves	65	45	52
12/15 oct 23	WE dans la Capitale						Jean-Claude	en	car	
5-nov.-23	Les Falaises du Boël Bruz	9	2H45	13H30	14H05	Parking Moulin du Boël Guichen	Jean Claude	35	35	28
18-nov.-23	Assemblée Générale					Salle l'Étincelle Pleumeleuc				
10-déc.-23	Balade urbaine Rennes	10	2H30	14H00	14H30	Parking Moulin du Comte Rennes		22	20	18
Pour un plus grand choix avec votre licence, consulter le Programme mensuel FFRando35 disponible sur le site : ille-et-vilaine.ffrandonnee.fr/1388/html/agenda-randonnees-en-ille-et-vilaine.aspx										
Ce programme est susceptible d'être modifié en cas de circonstances particulières. Les modalités sont précisées, la semaine précédente, pour chaque sortie, sur Pleumeleuc-infos, Ouest-France et sur le site : sentiersvaunoise.fr										
Autres Événements : Talensac : Randonnées Familles, le 11 septembre 2022. Pleumeleuc : Opération Pleum zéro déchet, le 18 septembre 2022 (matinée). Montfort : Octobre Rose, le 02 octobre 2022. Chavagne : Brevet Audax 25km, le 09 octobre 2022. Pleumeleuc : Randonner comme les grands avec Papy, Mamy ou Papa et Maman le 02 novembre 2022 . Téléthon : 02 et 03 décembre 2022. Rando Bretagne du 15 au 23 avril 2023 (Rive droite de la Rance) Comité 35,										