

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 2023/2024 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



Séjour en Pointe Bretonne octobre 2022

CONTACTS ET RENSEIGNEMENTS : Conseil d'Administration :

Président : BAUDRIER Jean Claude, 1 rue de l'Éveliniais 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 2023/2024: Individuelle 40€, Familiale 70€

SAISON 2023/2024



La randonnée en toute convivialité



Séjour Côte Fleurie mai 2023



Rando du mardi: RDV 8H45. Départ 9H00 Parking **Salle des Sports**. Rando de 8 à 10 Km

Rando Santé: RDV 8H45. Départ 9H00 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 2023 | | | | | | | | | | |
| 17-sept.-23 | Traversée de la Baie du Mont St Michel (sur inscription) | | | | | Départ Place des Voyages Pleumeleuc | Jean-Claude | 110 | 70 | 88 |
| 1-oct.-23 | La Vallée du Frémur Trémereuc | 17 | 5H30 | 9H15 | 10H00 | Place de l'église Trémereuc | Marie+Jean-Yves | 65 | 45 | 52 |
| 12/15 oct 23 | WE dans la Capitale | | | 7H15 | | Hébergement : CISP Bd Kellermann Paris 13ème | Jean-Claude+Pierrick | 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 |
| Saison 2024 | | | | | | | | | | |
| 14-janv.-24 | Circuit des Collines Longaulnay | 11 | 2H45 | 13H30 | 14H00 | Parking près de l'étang Longaulnay | Marie-Paule | 18 | 20 | 15 |
| 18-fev-24 | Circuit de Moulins Noyal-Chatillon/Seiche | 10 | 2H45 | 13H30 | 14H00 | Parking St Léonard Noyal-Chatillon/Seiche | Marie-Christine | 30 | 20 | 24 |
| 17-mars-24 | Circuit du Moulin Neuf Québriac | 11 | 2H45 | 13H30 | 14H00 | Stationnement Lieu-dit Le Grand Bois Québriac | Richard | 30 | 30 | 24 |
| 24-mars-24 | Rando Balisage / Pleumeleuc | | | 14H00 | | Place des Voyages/Tenues appropriées/17H Goûter chaud offert | Jean-Claude | | | |
| 14-avr.-24 | Le Grand Tour de Laillé | 15,5 | 5H30 | 9H30 | 10H00 | Parking Rue du Stade | Marie | 38 | 30 | 30 |
| 12/18 mai 24 | Séjour au Pays Basque | | | | | Hébergement : VVF à Sare 64310 | Jean-Claude | en | car | |
| 9-juin-24 | De St Benoit des Ondes à Cancale A/R | 16 | 6H00 | 9H00 | 10H00 | Parking Place de la mairie de St Benoit | Noëlle | 65 | 60 | 52 |
| 22-juin-24 | Journée Festive | | | | | Départ Place des Voyages Pleumeleuc | | | | |
| 7-juil.-24 | Boucle Arzon - Port-Navalo | 16,5 | 6H00 | 8H00 | | Départ Place des Voyages Pleumeleuc | Marie-Paule | 140 | 90 | 112 |
| Pause Estivale | | | | | | | | | | |
| 15-sept.-24 | Sentier des 7 clochers Pouancé | 13 + 7 | 3H + 2H | 8H00 | | Départ Place des Voyages Pleumeleuc | Jean-Claude | 85 | 60 | 75 |
| 6-oct.-24 | Circuit des Palis Renac | 19 | 5H30 | 9H00 | | Départ Place des Voyages Pleumeleuc | Marie-Christine | 60 | 50 | 48 |
| 11/13 oct 24 | WE en Sologne | | | | | Hébergement : Cap France Mézières en Brenne 36290 | Jean-Claude+Pierrick | en | car | |
| 17-nov.-24 | Le Parc de Piré par la Vallée Piré /Seiche | 8,5 | 2H30 | 13H30 | 14H15 | Parking Route de Boistrudan (Après complexe sportif) | Éliane | 48 | 45 | 38 |
| 23-nov.-24 | Assemblée Générale | | | | | Salle l'Étincelle Pleumeleuc | | | | |
| 15-déc.-24 | La Ceinture Verte Dinan | 10 | 3H00 | 13H30 | 14H15 | Parking Place d'Abstatt Lehon | Pierrick | 35 | 40 | 28 |

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 : Forums : 8 septembre Bédée, 9 septembre Pleumeleuc Montfort : Octobre Rose le 08 octobre 2023. Téléthon : 01 et 02 décembre 2023.

