

Ar Gwenan

Marche avec les abeilles



Programme 2020-2021

**Découvrez la randonnée pédestre,
la marche nordique
ou la marche aquatique longe-côte**

avec une participation gratuite



La randonnée pédestre (RP)

Les Samedis

Coordinateur : Patrick MAROIS : 06.03.84.63.62

| Dates | Circuits | Ville | Km | Durée | Heure et lieu de départ | Contact |
|----------------------|---|----------------------|------|-------|---|---------------------------------|
| 05 sept 2020 | FORUM DES ASSOCIATIONS A SAINT-THUAL | | | | | |
| 13 sept 2020 | Tout Rennes Marche aux Prairies Saint-Martin | | | | | |
| 26 sept 2020 | La Flore | CANCALE | 18 | J | 10H00 Parking du Port | Patrick 06 03 84 63 62 |
| 10 octobre 2020 | Les deux forêts | Mesnil-Roch TRESS É | 20 | J | 10H00 Mairie de Tresse | Patrick 06 03 84 63 62 |
| 7 Nov 2020 | La Chaussonnière | Montreuil le Gast | 13.2 | ½ J | 13H30 Parking salle omnisport, rue de la Barbais | Patrick 06 03 84 63 62 |
| 14 Nov 2020 | Rencontres Associatives | | | | | |
| 12 Déc 2020 | Le chemin perdu | Pleugueneuc | 13.7 | ½ J | 13H30 :Parking de l'allée des sports | Patrick 06 03 84 63 62 |
| 19 Déc 2020 | 5ème édition Rando de Noël | | | | | |
| 9 Jan 2021 | Le Pont à l'Abbesse | Tinténiac | 13 | ½ J | 13H30 :Parking 17 rue de la Libération (centre ville) | Patrick 06 03 84 63 62 |
| 6 Fév 2021 | Le Granit Bleu | Mesnil-Roch LANHÉLIN | 14.5 | ½ J | 13H30 :Jardin de granit à Lanhélin | Patrick 06 03 84 63 62 |
| 27 Mars 2021 | Les Vergers | Montreuil sur Ille | 15.7 | J | 10H00 :Parking église de Montreuil-sur-Ille | Patrick 06 03 84 63 62 |
| 9 et 10 Avril 2021 | Forum des Séniors | | | | | |
| 16 au 25 Avril 2021 | Rando Bretagne (vallée de la Rance, Dinard, St Malo, canal d'Ille et Rance ...) | | | | | |
| 24 Avril 2021 | Le Chemin des Rochers | Meillac | 18 | J | 10H00 :Parking église de Meillac | Patrick 06 03 84 63 62 |
| 22,23 et 24 Mai 2021 | WEEK-END Pentecôte Ouessant | | | | | Patrick + ? à déterminer |
| 19 Juin 2021 | La Fosse au Loup | St Domineuc | 23 | J | 10H00 :Place de l'église | Patrick 06 03 84 63 62 |
| 3 Juillet 2021 | Assemblée Générale d'Ar Gwenan à Saint-Thual. | | | | | |

* Une randonnée pédestre découverte est offerte dans l'année

La randonnée pédestre (RP)

Les dimanches

Coordinatrice : Raphaëlle CARDON : 06.17.50.21.95

| Dates | Circuits | Ville | Km | Durée | Heure et lieu de départ | Contact |
|-------------------------|---|--------------|-------|-------|--|--|
| 06 sept 2020 | autour du jardin aux moines- l'arbre d'or | Trehorenteuc | 13 km | | 10h30 : Place couverte de Tréhorenteuc | MariePaule :06.84.09.54.09 Isabelle : 06.20.58.76.20 Joël : 06.82.89.41.91 |
| 12 octobre 2020 | ? | ? | ? | ? | ? | ? |
| 15 Nov 2020 | ? | ? | ? | ? | ? | ? |
| 6 Déc 2020 | ? | ? | ? | ? | ? | ? |
| 31 Jan 2021 | ? | ? | ? | ? | ? | ? |
| 14 Fév 2021 | ? | ? | ? | ? | ? | ? |
| 7 Mars 2021 | ? | ? | ? | ? | ? | ? |
| 18 Avril 2021 | ? | ? | ? | ? | ? | ? |
| 22,23 et 24 Mai 2021 | WEEK-END Pentecôte Ouessant | | | | | Patrick et Serge |
| 27 Juin 2021 | ? | ? | ? | ? | ? | ? |

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

La marche nordique (MN)

Les samedis

Coordinatrice : Marie-Paule VILLEPONTOUX : 06.84.09.54.09

| Dates | Circuits | Ville | Km | Durée | Heure et lieu de départ | Contact |
|----------------|----------------------|-------------|----|-------|-------------------------|--|
| 12 sept 2020 | Taden | Taden | 9 | | 10h : Port de Taden | Marie-Paule : 06.84.09.54.09 |
| 3 octobre 2020 | La Chambre aux loups | Iffendic | | | 10h : à définir | Marie-Paule : 06.84.09.54.09 |
| 14 Nov 2020 | Saint-Thual | Saint-Thual | 8 | 1h30 | 10h : Place de l'Eglise | Marie-Christine : 06.76.90.04.30 |
| 5 Déc 2020 | Langrolay | Langrolay | | | 10h : à définir | Christelle :06.45.03.10.35 Béatrice :06.21.63.69.24 |
| 23 Jan 2021 | | | | | | |
| 20 Fév 2021 | Evran | Evran | 8 | 2h | 10h : Port d'Evran | Marie-Christine : 06.76.90.04.30 |
| 13 Mars 2021 | Bécherel | Bécherel | | | 10h : A définir | Annie : 07.86.54.61.47 |
| 10 Avril 2021 | Parc des Bois | Rennes | | | 10h : à défini | Régine : 06.88.92.65.56 Nicole : 07.85.11.03.50 |
| 15 Mai 2021 | | | | | | |
| 5 Juin 2021 | Lancieux | Lancieux | | | 10h : à définir | Christelle :06.45.03.10.35 Béatrice :06.21.63.69.24 |

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

Marche Aquatique Côtière Longe Côte (MAC)

Les samedis

Coordinatrice : Marie-Christine NOSLAND : 06.76.90.04.30

| Dates | Lieu | Heure et lieu de départ | Contact |
|-------------------|---------------|------------------------------------|----------------------------------|
| 19 septembre 2020 | Saint-Lunaire | 10H00 : Saint-Lunaire Grande Plage | Marie-Christine : 06 76 90 04 30 |
| 17 octobre 2020 | Saint-Lunaire | 10H00 : Saint-Lunaire Grande Plage | Marie-Christine : 06 76 90 04 30 |
| 21 novembre 2020 | Saint-Lunaire | 10H30 : Saint-Lunaire Grande Plage | Marie-Christine : 06 76 90 04 30 |
| 19 décembre 2020 | Saint-Lunaire | 10H30 : Saint-Lunaire Grande Plage | Marie-Christine : 06 76 90 04 30 |
| 16 janvier 2021 | Saint-Lunaire | 10H30 : Saint-Lunaire Grande Plage | Marie-Christine : 06 76 90 04 30 |
| 13 février 2021 | Saint Lunaire | 10H30 : Saint-Lunaire Grande Plage | Marie-Christine : 06 76 90 04 30 |
| 20 mars 2021 | Saint-Lunaire | 10H30: Saint-Lunaire Grande Plage | Marie-Christine : 06 76 90 04 30 |
| 17 avril 2021 | Saint Lunaire | 10H00 : Saint-Lunaire Grande Plage | Marie-Christine : 06 76 90 04 30 |
| 29 mai 2021 | Saint Lunaire | 10H00 : Saint-Lunaire Grande Plage | Marie-Christine : 06 76 90 04 30 |
| 12 juin 2021 | Saint Lunaire | 10H00 : Saint-Lunaire Grande Plage | Marie-Christine : 06 76 90 04 30 |

** Une marche aquatique côtière découverte est offerte dans l'année.*

Week-end de Pentecôte les 22,23 et 24 Mai 2021: OUESSANT
(Contact :Patrick : 06 03 84 63 62 et Serge : 06.76.37.91.05)

Les infos pratiques

Pour toutes les randonnées pédestres

Covoiturage

Départ :

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

41,00 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 puis exigible seulement tous les trois ans lors du renouvellement annuel de la licence ; entre-temps, les licenciés doivent répondre à un auto-questionnaire de santé pour décider ou pas de consulter leur médecin).

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

51,00 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 puis exigible seulement tous les trois ans lors du renouvellement annuel de la licence ; entre-temps, les licenciés doivent répondre à un auto-questionnaire de santé pour décider ou pas de consulter leur médecin).

Pour toutes les marches aquatiques côtières

Covoiturage

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

Equipements

Combinaison + chaussons + gants + cagoule et/ou bonnet.

Prêt d'une tenue pour la première participation.

Adhésion pour les marches aquatiques côtières

56,00 Euros incluant l'adhésion à Ar Gwenan, la licence FFRP avec assurance IRA et la participation à la location du local

Fournir un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la marche aquatique longe-côte (obligatoire pour tous et pour chaque année).

Tarif randonnées pédestres + marches nordiques + marches aquat. longe-côte

Chaque adhésion comprend la licence FFRP avec l'assurance IRA + la cotisation à Ar Gwenan + 5 € de participation à la location du local pour se changer pour la marche aquatique

66,00 Euros : randonnées pédestres + marches nordiques

71,00 Euros : randonnées pédestres + marches aquatiques côtières

81,00 Euros : marches nordiques + marches aquatiques côtières

96,00 Euros : randonnées pédestres + marches nordiques + marches aquatiques côtières

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 et de 5,00 €, par personne, pour la marche aquatique côtière (idem pour le baptême).

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.