

PROGRAMME DES RANDONNEES

de JANVIER à MARS 2024

Avant chaque randonnée, veuillez regarder la difficulté du circuit

Facile * Moyen ** Difficile * Très difficile **** Hyper difficile *******

Date	Lieu/Départ	Km	Point de RDV	Guide-File	Difficulté
Lundi 08/01	ST-ERBLON Hermeland Est	11,8 10,6	Parking rue de l'Ise ST-Erblon	Jean Didier	**
Lundi 15/01	ST-SENOUX Bruzon-Cambéré	12,2 10,3	Parking des Lavandières St-Senoux	Marie MTL	****
Lundi 22/01	GOVEN La Roche-Bruyère	12,5 10	Parking des Lavandières Goven	Dominique Etienne	*
Lundi 29/01	PLELAN-LE-GRAND Le Bois de la Chèze	13,2 10,6	Etang de Trégu Plélan-le-Grand	Daniel	**
Lundi 05/02	<i>Rando Chandeleur</i> MERNEL Bois de Courrouët	12,1 10,7	Parking Association Tout Terrain Mernel	Jean-Yves Louis	**
Lundi 12/02	GOVEN Les Landes de Caffort	12,2 10,2	Parking la Chapelle de l'Ermitage Goven	Philippe Etienne	**
Lundi 19/02	LAILLE La Chapelle	13,1 11,6	Complexe sportif l'Archipel Laillé	Marie Etienne	**
Lundi 26/02	<i>Vacances scolaires Pas d'animateurs</i>				
Lundi 04/03	<i>Vacances scolaires Pas d'animateurs</i>				
Journée Lundi 11/03	COSSINADE-LE VERGER Avec resto	19 17,2	Parking Cossinade	Dominique Didier	**
Lundi 18/03	COMBLESSAC Les Balcons de l'Aff	12,2 10,7	Parking le Vauvert Comblessac	Daniel	**
Lundi 25/03	GUIPRY-MESSAC Etang de Baron	12,3 10,5	Parking du resto Etang de Baron D 127 Les Couraux Guipry-Messac	Jean Etienne	**

Un serre-file sera désigné sur place pour chaque parcours

Programme non contractuel, veuillez consulter les emails hebdomadaires

ATTENTION : Départ à 13H30 parking habituel (heure d'hiver)

Changement d'horaire pour les randos de l'après-midi :

A partir du 11 mars 2024 - Départ à 14H00 parking habituel (heure d'été)

Il est rappelé aux randonneurs que, par mauvais temps, le RDV se fera sur le parking Loussouarn-Guichen.

Rappel concernant la sécurité :

Chaussures hautes de randonnée fortement conseillées.

Les gilets verts assurent votre sécurité. (Guide-file, Serre-file et deux éclaireurs)

Le guide-file est le **responsable de la rando**, avec son gilet vert en Tête, tout le monde marche derrière lui.

Le long de la route, un groupe de randonneurs doit marcher à droite sur la chaussée en file indienne.

Si le nombre de participants est trop important : constituer 1 ou plusieurs groupes séparés chacun de 50 m (permettant à un véhicule de se rabattre).

Sur une petite route, le halage ou un chemin, le groupe **occupe la moitié de celle-ci** pour laisser passer à gauche.

Dans tous les cas, faire preuve de bon sens, le guide file choisit le risque le moins important.

Pour traverser une route, le guide-file arrête le groupe, les éclaireurs se mettent en place pour signaler les randonneurs, la traversée s'effectue en un ou deux groupes selon la route, et la taille du groupe.

On ne traverse pas en diagonale, juste entre les deux Eclaireurs.

Lors d'une "pause technique" laisser un sac sur le bord du chemin pour marquer l'arrêt et le signaler au serre-file qui vous attendra.

Ayez toujours sur vous, votre licence de la Fédération, la fiche de renseignements santé et une bouteille d'eau.

Enfin en cas d'accident, **appelez le 112 à partir d'un mobile.**