

Randonnée Pédestre Ulamir

Programme 2021

Du 7 septembre au 16 décembre



*Par monts et par vaux,
à la découverte de la Presqu'île de Crozon
et de la région*

*Un lundi sur deux, la marche « flânerie »
Tous les mardis et tous les jeudis, des sorties pour
tous les niveaux*



Ulamir Presqu'île – Résidence du Cré – BP 36
29160 Crozon
Tel. 02 98 27 01 68
contact@ulamir.fr
www.ulamir-centre-social-presquile.fr

Encadrement :

L'encadrement est assuré par des bénévoles expérimentés qui préparent les randonnées et en assurent la sécurité. Vous devez impérativement respecter les consignes qu'ils vous donneront. L'esprit collectif de découverte et de convivialité doit prévaloir sur toute initiative personnelle. Vous pouvez les contacter :

Auffret Robert	02 98 26 27 00	06 84 12 42 39
Avisse Annie	02 98 27 26 43	06 70 61 87 15
Carteron Paulette	02 98 27 83 68	
Dusausoit Michelle	02 98 27 66 38	07 86 07 59 50
Guérard Bernadette	02 98 27 11 29	
Guillerm Yves	02 98 27 51 91	06 74 07 14 10
Hoareau Jean-Marie	02 98 27 26 24	06 37 93 46 48
Le Goff Françoise	02 98 26 54 37	06 46 68 40 43
Le Hir Gérard		06 76 04 10 71
Le Stum Joseph	02 98 27 39 35	06 81 62 56 48
Mazet Alain	02 98 27 97 38	06 88 51 88 63
Pierre Maurice	02 98 27 81 65	06 02 36 79 45
Raguenes Marie Paule	02 98 27 99 98	06 49 73 75 63
Soenen Pascale	02 98 26 25 44	06 61 51 24 61
Sparfel Yveline		06 22 39 68 71

Condition physique et équipement :

Sans être une épreuve sportive, ces sorties nécessitent une bonne condition physique (se renseigner auprès du responsable de la sortie). **Prévoir de bonnes chaussures de marche.**

Sécurité :

Si le groupe de randonneurs emprunte des routes, il est tenu de respecter le code de la route. S'il existe un accotement ou un trottoir, il doit être utilisé. S'il n'existe pas d'accotement ou de trottoir, il peut choisir de circuler à droite. L'empiétement sur la chaussée ne doit pas dépasser 20m de longueur. Dans tous les cas, il faut faire preuve de bon sens, et se placer là où le risque est le moins important en fonction de la configuration des lieux. Hors des intersections, les piétons sont tenus de traverser la chaussée perpendiculairement à son axe.

Le responsable de la randonnée se tient en tête du groupe.

Il désigne un serre-file (si possible un guide de randonnée)

Le gilet jaune de sécurité doit-être porté par les responsables du groupe.

La « flânerie » du lundi : L'objectif n'est pas de comptabiliser la distance parcourue mais de passer un moment convivial et de contribuer ainsi au bien-être de chacun.

Les mardis après-midi : Parcours entre **10 et 12 km, 2 h 30 à 3 h 00** environ de marche, 4 à 5 km/heure. Ces sorties sont classées par **niveau de difficulté (*)** :

* circuit relativement plat et chemins faciles ne présentant pas de difficultés, allure modérée

** Circuit s'adressant aux marcheurs moyens, dénivelé raisonnable, bonne allure

*** Circuit avec dénivelé plus important, condition physique correcte, allure soutenue.

Les jeudis :

- « **Les trotteurs** » : Pour les **bons marcheurs** ; L'après-midi, circuits de **10 à 15 km** et à la journée entre **20 et 25 km** ;
- « **Les cool** » : 3 km/h maximum de **6 à 8 km**, convivial avec découverte du site.

Départ : Sauf indication différente, tous les rendez-vous sont à **13 h 45**.

Adhésion : à l'issue des 2 randonnées d'essais.

Un certificat médical d'aptitude à la pratique de la randonnée pédestre est exigé pour tout nouvel adhérent. Ce certificat est valable 3 ans. Cependant le pratiquant doit répondre chaque année à un questionnaire de santé ou présenter un nouveau certificat médical.

Tarifs : La participation à l'Ulamir est de **18 €**. Le coût de l'activité s'élève à **15 €** soit un total de **33 €** pour l'année. Cette somme couvre les assurances Responsabilité Civile et Individuelle Accident.

Prochaine réunion de préparation des randonnées des mois de janvier, février et mars 2022:

Lundi 6 décembre à 14 h (lieu à préciser).

Randos d'été ouvertes à tous

<i>dates</i>		<i>Circuit</i>	<i>Lieu rendez-vous</i>	<i>Responsable</i>
29 - 07	***	Le tour de Camaret (20 Km) Prévoir pique-nique	Camaret, Parking salle Saint-Yves En face du super U : 10 h	Maurice Pierre Alain Mazet
12 - 08	***	Le tour de Roscanvel (18Km) Prévoir pique-nique	Roscanvel, place de l'église 10h30	Françoise Le Goff Alain Mazet

Le programme des mardis

<i>dates</i>	*	<i>Circuit</i>	<i>Lieu rendez-vous</i>	<i>Responsable</i>
07 - 09	***	De Concarneau à Beg-Meil (1)-(2)	Tal Ar Groas 07 h 30	Michelle Dusausoit
14 - 09	*	Pot de bienvenue Les villages	Crozon, maison des minéraux	Maurice Pierre Bernadette Guerard
21 - 09	**	Circuit des écureuils	Saint-Nic, parking de l'église	Françoise Le Goff
28 - 09	**	Le Launay	Telgruc, parking du Launay	Annie Avisse Marie Paule Raguenes
05 - 10	**	Vers Saint-Julien	Camaret, parking du Veryac'h	Alain Mazet
12 - 10	**	Vers le Guern	Telgruc, parking Trez-Bellec	Jo Le Stum
19 - 10	**	Circuit de la montagne	Argol, parking mairie	Yveline Sparfel
26 - 10	**	Circuit de la rade	Lanvéoc, la cale	Yves Guillerm
02 - 11	*	Roscanvel	Roscanvel, place de l'église	Michelle Dusausoit
09 - 11	**	Les hauts de Morgat	Morgat, parking Potinière	Pascale Soenen
16 - 11	**	Le côtier	Camaret, parking plage du Corréjou	Marie Paule Raguenes Annie Avisse
23 - 11	***	La pointe de Dinan	Crozon, parking pointe de Dinan	Alain Mazet
30 - 11	**	L'étang de Kerloc'h	Camaret, place Charles de Gaulle	Maurice Pierre Gérard Le Hir
07 - 12	**	Vers Telgruc	Crozon, four à chaux	Pascale Soenen
14 - 12	***	Circuit de Landévennec	Landévennec, moulin mer	Gérard Le Hir Maurice Pierre

(1) Sur inscription à l'ulamir **avant le 22 juillet** ou entre le 24 août et le 2 septembre avec paiement de 8 € pour la traversée en bateau de Beg-Meil à Concarneau.

(2) Prévoir pique-nique

Le programme des jeudis « trotteurs »

<i>dates</i>	<i>Circuit</i>	<i>Lieu rendez-vous</i>	<i>Responsable</i>
16 – 09	Plomelin, le long de l'Odet (2)	Tal-Ar-Groas 09h30 (1)	Françoise Le Goff
30 – 09	Du Trez Hir à Saint-Mathieu (2)	Tal-Ar-Groas 09h00 (1)	Pascale Soennen
14 – 10	Saint-Ségal, bois et rivières	Tal-Ar-Groas 13h00 (1)	Françoise Le Goff
28 – 10	Landudal, les 3 ormes	Tal-Ar-Groas 13h00 (1)	Gérard Le Hir Alain Mazet
18 – 11	Saint Cadou, les carrières	Tal-Ar-Groas 13h00 (1)	Maurice Pierre
02 – 12	Le tour de Telgruc	Gare d'Argol 13h00	Pascale Soenen
16 - 12	Lost ar Run	Sainte Marie du Ménez-Hom 13h00	Maurice Pierre Alain Mazet

(1) covoiturage. (2)Prévoir pique-nique

Le programme des jeudis « cool »

<i>dates</i>	<i>Circuit</i>	<i>Lieu rendez-vous</i>	<i>Responsable</i>
09 – 09	La Maison Blanche	Lanvéoc, Maison Blanche	Yves Guillerm
23 – 09	La foret de Landévennec	Landévennec, parking du Loc'h	Jean-Marie Hoareau
07 – 10	Vers Goulien	Crozon, parking du stade	Bernadette Guérard
21 – 10	Vers Trez-Bellec	Telgruc, parking U express	Jo Le Stum
04 – 11	De Kerloc'h à Goulien	Kerloc'h, côté Crozon	Yveline Sparfel
25 – 11	Vers Tromel	Crozon, parking Lostmarc'h	Paulette Carteron
09 - 12	Vers Le Menhir	Morgat, parking Potinière	Bernadette Guérard

Le programme des « flânerie »

<i>dates</i>	<i>Circuit</i>	<i>Lieu rendez-vous</i>	<i>Responsable</i>
13 – 09	Autour de Saint-Julien	Camaret, chapelle Saint-Julien	Jean-Marie Hoareau
27 – 09	Vers la chapelle Saint-Côme	Parking plage Pentrez ou Tal-Ar-Groas 13h30 (1)	Françoise Le Goff
11 – 10	Autour de Morgat	Morgat, parking Potinière	Robert Auffret
25 – 10	En allant vers Roscanvel	Camaret, parking Trez Rouz	Michelle Dusausoit
15 – 11	Crozon, La route des manoirs	Parking Tal-Ar-Groas	Yves Guillerm
29 - 11	Ty-ar-C'huré	Morgat, parking du port	Jean-Marie Hoareau
13 - 12	Autour de Camaret	Château Saint Pol Roux	Paulette Carteron

(1) covoiturage