

ACTIVITES

Des randonnées adaptées à tous les niveaux, toutes les envies

- **Le mardi matin: rando douce d'environ 6 kms.** Pour ceux qui veulent se remettre doucement à la marche, ou qui veulent continuer d'en faire sans trop de fatigue. Les circuits sont à proximité de Plouha.
- **Le vendredi après-midi : rando d'environ 10 kms.** Rythme un peu plus soutenu. C'est la journée qui rassemble le plus d'adhérents. Selon les semaines, une variante un peu plus courte peut être proposée pour permettre aux randonneurs moins entraînés de marcher plus lentement. Les départs des circuits sont à moins d'une heure de voiture de Plouha
- **Le jeudi une fois par mois : rando de 15-20 kms sur la journée.** Bon rythme de marche. Les départs des circuits sont à une heure ou une heure trente de Plouha en voiture. Pique-nique tiré des sacs.

Des séjours pour découvrir d'autres horizons

- **séjour découverte:** en 2022 Saumur et le Cadre Noir, en 2023 Tours et le zoo de Beauval
- **Séjour randonnée :** marche entre 15 et 20 kms. En 2022 autour de Dinard
- **Séjour combiné découverte/rando :** nouveauté

Site internet : <https://www.laplouhatinerando.fr>

ORGANISATION / TARIFS

Organisation

- **Le planning** des randonnées est établi par trimestre et mis en ligne sur le site internet. Les circuits sont proposés par les adhérents et sont mis sur le site chaque semaine.
- **Rassemblement Plouha parking derrière l'Hermine** et covoiturage possible, ou RV directement au point de départ.
- **Deux organisateurs** préparent le circuit, le reconnaissent et prennent en charge la randonnée.
- Randonnées annulées en cas de **vigilance orange**.
- **Goûter** à l'arrivée des randos offert par La Plouhatine.
- **En octobre**, une randonnée est réservée aux nouveaux adhérents. Pour faire connaissance, répondre aux interrogations, expliquer notre fonctionnement, mettre à l'aise les nouveaux adhérents
- Des **moments de convivialité** sont organisés dans l'année: l'AG, la galette des rois, la fin de saison, le goûter de Noël, le bain du nouvel an...

Tarifs 2023/2024

43 € pour l'année

(dont Licence FFR= 28,25€)



Contact

laplouhatinerando22@gmail.com

Téléphone : 06 20 55 40 78

La Plouhatine de Randonnée

Section Longe-Côte

ACTIVITES

Du longe-côte adapté à tous les niveaux, toutes les envies

- **Le lundi matin : 3 groupes** d'allures et activités différentes. **Tonique 1, Tonique 2 et Dynamique .**
- **Les premiers lundis du mois :** séance supplémentaire avec **pagaie** sur inscription. Le travail musculaire est plus intense 
- **Le jeudi matin Groupe Challenge :** entraînement intensif plus cardio
- **Séances de 1 heure.**
- **Chaque groupe est encadré par 2 animateurs diplômés.**
- **Equipement :** Combinaison ou shorty, et chaussons obligatoires. Cagoule, bonnet et gants conseillés selon la saison.

ORGANISATION / TARIFS

Organisation

- Le **planning** est établi par trimestre et proposé par les **animateurs diplômés**, en fonction des horaires et des coefficients de marée.
- **RV sur la plage du Palus** ¼ d'heure avant le début de la séance.
- **Echauffement** encadré par les animateurs.
- **Equipement sécurité :** VHF, bouées, sifflet, gilets.

Site internet : <https://www.laplouhatinerando.fr>

- **Deux essais** possibles avant adhésion
- **En octobre**, une séance est réservée aux nouveaux adhérents. Pour faire connaissance, répondre aux interrogations, expliquer notre fonctionnement, mettre à l'aise les nouveaux adhérents
- Séance annulée en cas de **vigilance orange** ou de **forte houle**.
- Des **moments de convivialité** sont organisés dans l'année: l'AG, la galette des rois, la fin de saison, le goûter de Noël, le bain du nouvel an...

Tarifs 2023/2024

58 € pour l'année.

- **43€** (dont licence FFR= 28,25€)
- **15 €** Supplément longe-côte



Toutes les activités proposées par la Plouhatine (Randonnées, voyages, sorties etc...) sont accessibles.

Contact

laplouhatinerando22@gmail.com

Téléphone : 06 20 55 40 78

Sur notre site internet : <https://www.laplouhatinerando.fr>

Découvrez l'association.
Téléchargez les documents d'inscription.
Contactez nous.