

## ACTIVITÉS

### Des randonnées adaptées à tous les niveaux, toutes les envies

- **Le mardi matin : rando douce d'environ 6 km.** 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 de 8 à 13 km.** Rythme un peu plus soutenu. Selon les semaines, une variante plus courte est 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 : rando de 15-20 km 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 rando :** mai 2025, presqu'île de Crozon
- **Journée découverte :**  
Mai 2025, Vallée des Saints, Vallée des bambous  
Sept 2025, traversée baie Mont St Michel

## ORGANISATION / TARIFS

### Organisation

- **Le planning** des randonnées est établi par trimestre et mis en ligne sur le site internet. Le tracé des circuits proposés par les adhérents est mis sur le site chaque semaine.
- **RDV Plouha parking derrière l'Hermine, ou au Stade** et covoiturage possible, ou RDV 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 offert** par La Plouhatine à la fin des randos.
- **En octobre**, une randonnée est réservée aux nouveaux adhérents. Pour faire connaissance, répondre aux interrogations, expliquer notre fonctionnement.
- 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 2024/2025

- **50 € pour l'année** ( dont Licence FFR  : 30,85 € )

### Contact

- **Email:** [laplouhatinerando22@gmail.com](mailto:laplouhatinerando22@gmail.com)
- **Téléphone :** 06 20 55 40 78
- **Site Internet:** <https://www.laplouhatinerando.fr>



## 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 Sportif.**
- **Les premiers lundis du mois** : séance avec **pagaie** sur inscription.  
Le travail musculaire est plus intense
- **Le jeudi matin Groupe Challenge** : rythme intensif, plus cardio
- Séances d'1 heure.
- **Chaque groupe est encadré par 2 animateurs, dont 1 diplômé.**
- **Équipement** : Combinaison ou shorty, Cagoule, bonnet et gants selon la saison, lunettes de soleil avec attaches conseillées. Chaussures obligatoires.
  
- **Séjour longe-côte** : mai 2024, approfondir les pratiques, avec visites des environs

### Contact

- **Email:** [laplouhatinerando22@gmail.com](mailto:laplouhatinerando22@gmail.com)
- **Téléphone** : Patrick : 07 83 03 60 75
- **Site Internet:** <https://www.laplouhatinerando.fr>

### Organisation

- **Le planning horaire** est établi par trimestre et proposé par les **animateurs diplômés**, en fonction des coefficients de marée.
- **RV sur la plage du Palus** ¼ d'heure avant le début de la séance.
- **Échauffement** encadré par les animateurs.
- **Équipement sécurité** : VHF, bouées, sifflet, gilets.
- **Deux séances d'essais** avant adhésion (suspendu pour 2025/2026)
- **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 (suspendu pour 2025/2026)
- 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 2025/2026

**70 € pour l'année :**

- **50€** (dont licence FFR  : 30,85€)
- **20 €** Supplément longe-côte

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

## ATTENTION

**\*\*\* PAS DE NOUVELLES INSCRIPTIONS POUR LA SAISON 2025/2026 EN ATTENDANT DE FORMER DE NOUVEAUX ANIMATEURS DIPLOMES \*\*\***