



NOS RANDONNÉES



Respirez... Marchez... Découvrez

RANDO DOUCE

MARDI MATIN
5 à 6 km

Pour se remettre en douceur à la marche ou continuer sans trop de fatigue. Circuits à proximité de Plouha.

RANDO

DÉCOUVERTE
VENDREDI APRÈS-MIDI
8 à 13 km

Rythme un peu plus soutenu. Départs des circuits à moins d'une heure de voiture de Plouha.

GRANDE RANDONNÉE

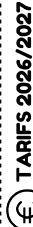
JEUDI - JOURNÉE
15 à 25 km

Bon rythme de marche. Départs des circuits jusqu'à 1h30 de Plouha en voiture. Pique-nique tiré des sacs.



POURQUOI NOUS REJOINDRE ?

- ✓ Ambiance chaleureuse et conviviale
- ✓ Covoiturage entre adhérents
- ✓ Des sorties et séjours tout au long de l'année
- ✓ Nouveaux adhérents bien accueillis en octobre
- ✓ Moments conviviaux : AG, galette des rois, goûter de Noël, bain du nouvel an, fête de fin de saison sur la plage du Palus...



TARIFS 2026/2027

50 € pour l'année

(dont Licence FFR : 30,85€)

25 € pour l'année

si licencié à un autre club

POUR VOUS INSCRIRE, c'est par ici !

Vous aurez besoin de votre n° de licence si déjà licencié FFR. Si 1^{re} licence ou renouvellement après un arrêt de 2 saisons ou moins, vous devrez fournir un certificat médical d'absence de contre-indication (CACI) à l'activité sportive pratiquée (marche et/ou longe-côte) daté de moins de 6 mois au jour de la prise de licence.



Scannez le flashcode pour accéder directement au site d'inscription La Plouhathine.



CONTACT

laplouthatinerando22@gmail.com

Béatrice : 06 81 50 32 53

www.laplouthatinerando.fr



NOS GROUPES

TONIQUE

LUNDI MATIN

1 fois par mois, séance possible avec pagayes

SPORTIF

LUNDI MATIN

1 fois par mois, séance possible avec pagayes

CHALLENGE

JEUDI MATIN

Rythme intensif, plus cardio

COMPETITION

SAMEDI MATIN

Pour se préparer aux épreuves de compétitions



LONGE CÔTE

Marchez dans l'eau, respirez l'air marin !

COMPETITION

SAMEDI MATIN

Pour se préparer aux épreuves de compétitions



Séances d'1 heure.



Chaque groupe est encadré par 2 animateurs, dont 1 diplômé.



Séjour longe-côte : MAI 2026 à Larmor plage (56) Approfondir les pratiques, avec visites des environs.



NOS ACTIVITÉS

- Planning horaire établi par trimestre selon les coefficients de marée.
- RV sur la plage du Palus ou Bonaparte 1/4 d'heure avant le début de la séance.
- Échauffement encadré par les animateurs.
- Séance annulée en cas de vigilance rouge, orange ou de forte houle
- Séances d'essais avant adhésion
- Moments conviviaux : AG, fête de fin de saison, goûter de Noël, bain du nouvel an.



NOS SORTIES & SÉJOURS

*Séjour rando

MAI 2025

Presqu'île de Crozon

*Journées découverte

SEPT. 2025

Traversée baie Mont St Michel

JUIN 2026

Ile de Batz

VOTRE ÉQUIPEMENT

Combinaison ou shorty

Caçouille, bonnet ou casquette selon la saison

Lunettes de soleil avec attaches conseillées

Gants selon la saison

Chaussures ou bottines néoprène obligatoires



TARIFS 2026/2027

70 € pour l'année

50 € (dont Licence FFR : 30,85 €)

20 € supplément longe-côte

45 € pour l'année si licencié à un autre club

Toutes les activités proposées par La Plouhathine (randonnées, voyages, sorties etc...) sont accessibles.

CONTACT

laplouthatinerando22@gmail.com

Patrick : 07 83 03 60 75

www.laplouthatinerando.fr

