

MPT DE PEN AR CREACH—BREST

RANDONNEES PEDESTRES – PROGRAMME 2019-2020



Notre région présente des sites propices à la randonnée dont les randonneurs de la Maison Pour Tous profitent depuis de plus de 30 ans, découvrant toujours des lieux nouveaux tellement le terrain de jeux est immense.

La diversité des paysages : de la mer à notre « montagne bretonne », de la forêt à la lande, des lacs aux rivières et ruisseaux, les escales sur les îles... montre que nous avons l'embarras du choix et force est de constater après toutes ces années que tout lieu mérite d'être vu et exploré par ses chemins.

Nous commençons l'année, par la région de Pont L'Abbé-Lesconil, nous ferons le tour de la rivière de Pont L'Abbé en prenant le passeur à Loctudy... En octobre, nous randonnerons au nord de la Voie Express de Landiviau sur Guiclan et Plougar, avec je l'espère, une bonne ambiance de rentrée et une météo clémente.

Ce sont tous ces ingrédients, le sport, le plein air, l'ambiance du groupe, la découverte permanente de notre région, qui font de la randonnée une activité agréable et à la portée de tous, n'hésitez pas à venir nous y rejoindre. Nous serons heureux de vous accueillir parmi nous et de vous faire partager notre plaisir.

Votre équipement :

Une paire de chaussures de randonnées de type léger ou de bonnes tennis, une cape de pluie ou un KWAY, un petit sac à dos, une tenue de recharge, un sac de couchage pour les week-ends en gîte.

Les circuits :

Les randonnées de journée font environ 18 à 22 kms, celles de demi-journées (samedi après-midi des week-ends) comptent de 10 à 12 kms.

Conditions de Participation à l'activité de la MPT

Inscription obligatoire pour les week-ends par téléphone, SMS, mail jusqu'au délai indiqué au programme. Merci de respecter ces délais pour faciliter la réservation des hébergements.

Participation aux frais : partage des achats de nourriture (repas du soir et petits déjeuners des week-ends), des frais de voiture (sur la base de 0.25 euros du km) et d'hébergement (parfois hébergement en 1/2 pension selon les possibilités).

Conditions météorologiques : au dernier moment celles-ci peuvent contraindre à annuler le programme

Certificat médical d'aptitude à la randonnée

Adhésion à la MPT obligatoire : 16 Euros (Attention ! Ce montant est passé de 15 à 16 euros en 2019)

MPT DE PEN AR CREACH, rue du Professeur Chrétien, 29200—Brest. ☎ 02.98.02.29.75

Site internet MPT : www.mjc-penarcreach.org

Mail MPT : mjc@penarcreach.org

Renseignements : Christine au 02.98.02.23.49 ou 06.06.42.03.91

Mon mail : moreau.christine@numericable.fr (je le lis au moins 1 fois par jour, n'hésitez pas à l'utiliser pour vos inscriptions ou vos demandes de renseignements).

Remarques importantes :

L'inscription téléphonique ou sous toute autre forme constitue un engagement de la part du randonneur. Toute annulation de dernière minute donne lieu à participation financière à partir du moment où des frais ont été engagés par l'organisateur pour les achats de nourriture et la réservation de l'hébergement.

De même toute inscription tardive peut être refusée si toute l'organisation du week-end est déjà arrêtée (en général s'il n'y a plus de place à l'hébergement).

Ne pas oublier pas d'apporter le pique-nique de midi des randonnées à la journée et pour les samedi (si départ le matin) et dimanche des week-ends .

MPT PEN AR CREACH – SAISON RANDONNEES 2019-2020

| MOIS | Dates retenues | Heure de départ - MPT | Lieu | Situation | Hébergements prévisibles (sous toutes réserves) | Date inscription | Prise inscriptions |
|----------|---|-----------------------|--|--|--|---|--|
| sept.-19 | Les 21-22 septembre | 9h00 le samedi | Pont L'Abbé, Loctudy, Lesconil | BREST - TREFFIAGAT 103 KM | Gîte d'étape de Treffiatag – « BIGOUDEN BACK PACKER » | <u>1^{er} septembre impératif</u> | Christine au 02-98-02-23-49 ou mail ou SMS au 06-06-42-03-91 |
| oct.-19 | Les 12-13-14 octobre | 13 h 30 le samedi | Guiclan – nord de la Voie Express au dessus de Landivisiau | BREST - GUICLAN 48 KM | Hébergement au Centre Saint Jacques entre Landivisiau et Guimiliau | <u>1^{er} octobre impératif</u> | Christine au 02-98-02-23-49 ou mail ou SMS au 06-06-42-03-91 |
| nov.-19 | Le 17 novembre | 9 h le dimanche | Bourg Blanc – Coat Méal (rempla éventuel par Ploudalmézeau vers Portsall) | BREST – BOURG BLANC 15 KM (BREST-PLOUDAL 25 KM) | remplacement possible par des randonnées de proximité en cas de mauvaise météo | | Pas d'inscription |
| déc.-19 | Le 15 décembre | 9 h le dimanche | Saint Divy (ou Le Douvez sur Guipavas) | BREST – SAINT DIVY 17 KM | ATTENTION FIN ANNEE : la randonnée aura lieu en matinée pour se finir vers les 13 heures. Nous nous retrouverons ensuite à la Maison Pour Tous dans la partie Foyer des Jeunes pour « pique niquer » ensemble, chacun apportant un élément du repas collectif (lien avec moi pour l'organisation). Nous pourrons visualiser les photos de l'année passée et finirons la journée par un goûter ou apéro. | | Inscription obligatoire auprès de Christine pour le 1 ^{er} décembre au plus tard pour une meilleure organisation des éléments du repas. |
| janv.-20 | Le 19 janvier | 9 h le dimanche | Du Bourg de Brèlès à Saint Renan par le GR – passage par le manoir de Kergroadès | BREST - BRELES 23 KM – ATTENTION CIRCUIT EN LIGNE | remplacement possible par des randonnées de proximité en cas de mauvaise météo | | Pas d'inscription |
| févr.-20 | Le 23 février | 9 h le dimanche | Lannilis vers l'Aber Wrach – Pont de Paluden | BREST - LANNILIS 24 KM | | | Pas d'inscription |
| mars-20 | Le 22 mars | 9 h le dimanche | La Martyre et Treflévénez (rempla éventuel par le Lac du Drennec à Commana) | BREST – LA MARTYRE 38 KM (BREST-LE DRENNEC 42 KM) | | | Pas d'inscription |
| avr.-20 | Les 25-26 avril | 9 h 30 le samedi | A l'est d'Huelgoat - Berrien – Scrignac | BREST - SCRIGNAC 79 KM | Gîte d'étape ou mobilhomes en camping. | <u>1^{er} avril impératif</u> | Christine au 02-98-02-23-49 ou mail ou SMS au 06-06-42-03-91 |
| mai-20 | Les 30-31 mai et 1 ^{er} juin – Pentecôte | 9 h 30 le samedi | Presqu'île de Quiberon et entrée de la Presqu'île | BREST – QUIBERON 191 KM | Gîte d'étape ou mobilhomes en camping. | <u>1^{er} mai impératif</u> | Christine au 02-98-02-23-49 ou mail ou SMS au 06-06-42-03-91 |
| juin-20 | Les 20-21 juin | 9 h 30 le samedi | Le Dourduff – Barnenez- Plouezoch | BREST – BARNENEZ 73 KM | Gîte d'étape ou mobilhomes en camping. | <u>1^{er} juin impératif</u> | Christine au 02-98-02-23-49 ou mail ou SMS au 06-06-42-03-91 |
| sept.-20 | Les 19-20 septembre | 13 h 30 le samedi | Presqu'île de Crozon : Pointe des Espagnols – Lanvéoc | BREST - CAMARET 68 KM | Gîte d'étape ou Auberge de Jeunesse à Camaret ou Crozon | <u>1^{er} septembre impératif</u> | Christine au 02-98-02-23-49 ou mail ou SMS au 06-06-42-03-91 |

REMARQUES :

- pour les WE en général, il est impératif de s'inscrire tôt (voir dates) compte tenu des contraintes d'organisation de l'hébergement devenues difficiles
- en cas de météo réellement mauvaise les destinations peuvent être modifiées, inversées ou très exceptionnellement annulées (alerte ORANGE)