FFRandonnée
les chemins, une richesse partagée
Ille-et-Vilaine

Livret des associations

Randonnée Pédestre
Marche Nordique
Marche Aquatique – Longe côte

2025 - 2026

Sommaire

3 Le mot de la Présidente

4 Les missions du Comité départemental

5 Les avantages partenaires
Une appli : Ma Rando

6 Les titres d'adhésion et de participation

DES PRATIQUES VARIÉES

7 Randonnée et Marche nordique

8 Marche aquatique, Marche d'endurance
Audax® et Marche dynamique Bungy Pump

9 Sport adapté, handisport et
Label Santé

10 L'évènementiel

LES ASSOCIATIONS

12 6 bonnes raisons d'affilier son club

13 **Liste des assos : recherchez votre club !**

33 Les membres associés

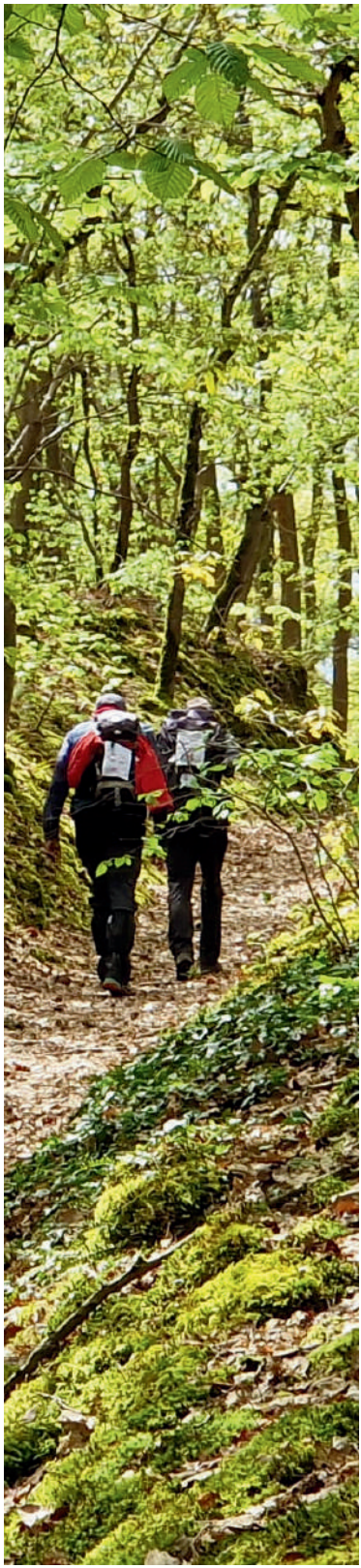
34 Pense-bête

35 Rappel des règles de sécurité

36 Les GR® en Ille-et-Vilaine

37 Topoguides et Topocarte

38 La formation



Le mot de la Présidente

Le Comité départemental de la Randonnée pédestre d'Ille-et-Vilaine est heureux de vous présenter son Livret des associations 2025-2026.
Vous y trouverez des informations générales sur la pratique de la marche sous ses différentes formes et sur les avantages à pratiquer dans l'un des nombreux clubs d'Ille-et-Vilaine adhérents de la FFRandonnée.
Accessible à tous et toutes, source de bien-être au contact de la nature, pouvant se pratiquer sous des formes variées, la randonnée est l'activité physique préférée des Français et des Françaises. **Adhérer à un club affilié à la FFRandonnée, c'est la garantie d'allier sécurité, convivialité, découverte et pratique sportive.**

Vous aimez la randonnée, la marche nordique, le longe-côte, vous éprouvez le besoin de reprendre une activité physique, vous appréciez les paysages d'Ille-et-Vilaine, vous avez envie de découvrir des chemins près de chez vous ou ailleurs, lors de séjours ou de vacances ? Nos associations vous permettent tout cela.
Avec votre licence, ou en souscrivant un RandoPass si vous préférez marcher seul ou avec des amis, vous contribuerez à soutenir le travail de tous nos bénévoles qui balisent, labellisent des itinéraires et les publient dans les Topoguides ou dans l'application MaRando® pour que vous puissiez randonner en toute sécurité sur les GR®, GR®de Pays, PR d'Ille-et-Vilaine.
Et pourquoi ne deviendriez-vous pas, vous aussi, bénévole au sein de la FFRandonnée ?

Raymonde Séchet,
Présidente du Comité départemental de la Randonnée Pédestre

*GR® et GR® de Pays sont des marques déposées de la FFRandonnée.

Les missions
du Comité départemental

Créée en 1978 à la place du Comité National des Sentiers de Grande Randonnée (CNSGR), la Fédération Française de la Randonnée Pédestre bénéficie de l'agrément du ministère des Sports.

Elle a pour but le développement :

- des deux activités pour lesquelles elle est délégataire : la **randonnée pédestre** et le **longe-côte / marche aquatique**
- d'autres pratiques telles que : **marche nordique**, **marche d'endurance**, **marche avec bâtons dynamiques, raquettes à neige**.

L'ensemble de ces pratiques peuvent avoir une visée sportive, touristique ou simplement de loisir. La marche sous toutes ses formes permet également la découverte et la sauvegarde de l'environnement.

Les missions de la FFRandonnée Ille-et-Vilaine concernent plus particulièrement :

- la promotion de la randonnée et le développement des pratiques par le soutien à la vie associative et l'organisation d'évènements ouverts à toutes et tous.
- la création, l'entretien et le balisage des sentiers de Grande Randonnée (GR® et GR® de Pays), ainsi que l'expertise pour les itinéraires de promenade et randonnée (PR).
- l'édition de Topoguides.
- la formation des animateurs, baliseurs, aménageurs.

La Fédération française de la randonnée pédestre est représentée localement par ses comités régionaux et départementaux. En 2025, la FFRandonnée rassemble 236 000 licencié·e·s et 3 300 associations réparties sur tout le territoire.

Le Comité Ille-et-Vilaine réunit près de 80 associations et plus de 5 500 licencié·e·s. Il fonctionne grâce à ses deux salariées et son Comité Directeur (20 bénévoles), avec le soutien d'une centaine de baliseurs qui travaillent bénévolement au profit de tous randonneurs et marcheurs, tant en ville qu'en campagne ou en bord de mer.

Les avantages partenaires

La Fédération Française de Randonnée Pédestre propose de nombreux avantages.

Les partenariats établis aux niveaux national, régional, départemental ou simplement à l'échelle d'un club permettent aux licenciés de bénéficier de nombreux avantages ou réductions diverses.

Pour connaître l'ensemble des partenariats négociés par la FFRandonnée, rendez-vous sur :

https://www.ffrandonnee.fr/la-federation/partenaires

NOTRE PARTENAIRE LOCAL

Running, trail, randonnée, yoga...
Chaussures, vestes, collants, accessoires outdoor...
Réduction de 15% (hors produits numériques, 5%) dans tous les magasins du groupe Sobhi Sport.

➤ https://sobhi-sport.com

Une appli : Ma Rando

MaRando® est l'application de la FFRandonnée qui vous permet d'accéder à **des milliers de parcours** dignes d'intérêts partout en France.

Outils de guidage, enregistrement de traces, téléchargement de fichiers GPX et fiches PDF dédiées aux circuits mais aussi pleins d'autres fonctionnalités pour aider les randonneurs dans leur pratique.

L'appli MaRando® est gratuite !

Téléchargez-là dès maintenant :

Les titres d'adhésion
et de participation à la FFRandonnée

La FFRandonnée propose différents titres d'adhésion et de participation pour répondre à la diversité des attentes des randonneurs. Chaque formule comporte une **assurance spéciale "randonnée"** performante et permet de **soutenir l'action des bénévoles** de la Fédération.

LA LICENCE ASSOCIATIVE

Pratiquer la randonnée pour rester en bonne santé, se voir proposer des randonnées variées avec un animateur, être accompagné dans sa pratique et rencontrer du monde sont de bonnes raisons de prendre une licence auprès d'un **club**.
Grâce à ce titre d'adhésion, vous bénéficiez également d'un accès aux formation, de réductions auprès des partenaires de la Fédération et vous pouvez participer aux activités des autres associations affiliées.

...MAIS AUSSI...

LA LICENCE COMITÉ
Pour ceux qui ne souhaitent pas pratiquer en club mais qui s'impliquent dans la vie du Comité FFRandonnée de leur département.

LA LICENCE FFHSA
Pour les titulaires d'une licence Handisport ou Sport Adapté. Tarif très préférentiel. Licence délivrée par les clubs.

LE RANDO PASS

Le RandoPass s'adresse à celles et ceux qui aiment la randonnée et qui pratiquent pleinement leur passion **en solo, en famille ou entre amis**. Ce titre de participation permet de soutenir l'action des bénévoles qui balisent et entretiennent les sentiers depuis 70 ans.

LE PASS DÉCOUVERTE

Ce titre de participation est proposé à des randonneurs intéressés par des **activités occasionnelles** : longe-côte sur une semaine de vacances, participation à un séjour touristique réservé aux licenciés... Ce Pass Découverte a une validité de 1, 8 ou 30 jours au choix, sans limite de cumul, ni nécessité de certificat médical. Il est à souscrire auprès d'un club affilié ou du Comité départemental (07 87 14 35 63).

Des pratiques variées

La commission départementale “Pratiques & Adhésions” soutient le développement des activités dans les clubs adhérents à la Fédération et en dehors auprès de tout public. Cette commission réunit des élu·e·s et des bénévoles, dont un référent pour chacune des activités.

Le travail de cette commission consiste à :

- développer la randonnée ainsi que les disciplines connexes (marche nordique, marche d’endurance, marche aquatique, randonnée pour tous...)
- recruter de nouveaux clubs
- entretenir le lien entre les clubs et les autres niveaux de la FFRandonnée

LA RANDONNÉE PÉDESTRE

Activité de plein air qui s’effectue en suivant un itinéraire, balisé ou non, seul ou en groupe. C’est **un sport accessible à tous** et un loisir pour la découverte du territoire. Quand elle se fait sur plusieurs jours, en itinérance et en autonomie, la randonnée devient trek.

Les clubs affiliés à la FFRandonnée permettent de découvrir, en toute sécurité et convivialité, des itinéraires variés en campagne, en bord de mer ou en ville.

LA MARCHE NORDIQUE

Plus dynamique que la randonnée, la marche nordique a pour principe d’accentuer le mouvement de balancier naturel des bras à l’aide de deux bâtons. Le corps est ainsi propulsé vers l’avant. **On va plus vIte, plus loin avec moins de fatigue.**

La FFRandonnée contribue à développer cette activité en France et propose des formations d’animateurs.

En Ille-et-Vilaine, plus de 20 clubs proposent la marche nordique.

LA MARCHE AQUATIQUE OU LONGE-CÔTE

Le Longe-côte – Marche aquatique consiste à marcher en milieu aquatique au bon niveau d'immersion, c'est-à-dire avec une hauteur d'eau située entre le nombril et les aisselles avec et sans pagaie. **Inutile d'être sportif confirmé : c'est une activité pédestre à la portée de tous et toutes**, que l'on sache nager ou pas.

Il faut être encadré par un animateur diplômé et adapter sa pratique en fonction de son niveau et des conditions de mer.

La FFRandonnée est délégataire de cette activité. C'est elle qui définit les règles pour la pratique de loisirs et de compétition.

LA MARCHE D'ENDURANCE AUDAX®

La marche d'endurance est une pratique de régularité, à allure régulée et sur de longues distances.

Les brevets Audax® pédestres sont des épreuves homologuées se déroulant sur des distances de 25, 50, 75, 100, 125 ou 150 km. Ils s'effectuent en groupe, sur route, chemin carrossable ou sentier, à une vitesse constante de 6 km/h.

L'activité est proposée par les Pelous de Veyettes (Chavagne) et Châtorando (Châteaubourg).

LA MARCHE DYNAMIQUE – BUNGY PUMP

La Marche dynamique – Bungy Pump est une **activité tonique**. On marche en soutien sur des **bâtons à ressorts**.
Cette discipline allie beaucoup d'avantages que l'on peut rechercher en pratiquant une activité sportive. Elle améliore la posture des marcheurs, fait brûler plus de calories et sollicite presque tous les muscles du corps !
Cela reste une discipline sportive douce accessible à tout le monde, marcheurs nordiques mais aussi randonneurs. En Ille-et-Vilaine, les clubs de Redon et de Chavagne proposent le Bungy Pump.

LES LABELS SANTÉ DE LA FFRANDONNÉE

Les clubs labellisés Santé offrent un accueil, un encadrement et une pratique d'activités adaptées à des personnes aux possibilités physiques diminuées mais néanmoins capables de marcher de façon autonome, sans l'aide d'un tiers et sans équipement médical. Le label Santé de la FFRandonnée s'applique à la randonnée, la marche nordique et la marche aquatique. Il est un gage de qualité et garantit aux utilisateurs, aux prescripteurs et aux acteurs de la santé un niveau de sécurité grâce à un encadrement par des animateurs formés et compétents.

Un club avec le label Santé c'est :

- **des sorties régulières**
- **des séances plus courtes et plus douces**
- **le plaisir de se retrouver entre amis**
- **une ambiance conviviale et chaleureuse**
- **des sorties adaptées à l'état physique des participants et participantes**

DES ACTIVITÉS POUR LES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Le Comité est très engagé dans le développement d'une offre d'activités pour les personnes en situation de handicap.

Pour les non-valides, **JoAilettes 35** propose des randonnées avec joëlettes et met à disposition gratuitement 2 joëlettes avec **initiation à la conduite si nécessaire** (1h à 1h30).
(➤ *voir club n°31 ; page 23*).

Une joëlette est un fauteuil tout terrain à une roue, tracté et poussé par deux personnes valides, ou plus en fonction des difficultés du terrain.
Le Comité 35 possède deux joëlettes qui peuvent être mises à disposition pour vos activités de randonnées (associatives et individuelles).

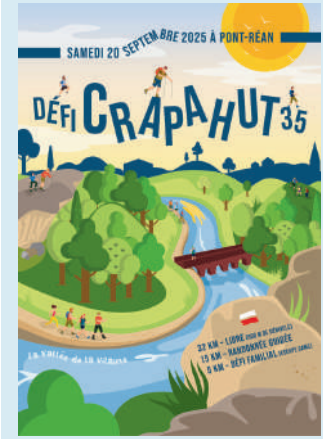
SPORT ADAPTÉ ET HANDISPORT

Depuis plusieurs années, le Comité FFRandonnée Ille-et-Vilaine ouvre ses activités aux licencié·e·s de la fédération du Sport adapté. Les deux comités proposent des sorties conjointes.

Une section randonnée pour déficients visuels est ouverte depuis janvier 2022 au sein du **Handisport Rennes club** (➤ *voir club n°47 ; page 26*). Au programme : une randonnée de 10 km environ, un jeudi par mois, encadrée et guidée par des animateurs et randonneurs volontaires de notre réseau associatif. Les randonnées sont programmées pour être compatibles avec le réseau de transport HandiSTAR.

L'évènementiel
pour promouvoir la randonnée

La FFRandonnée d'Ille-et-Vilaine cherche à être présente sur l'ensemble du territoire départemental. Elle s'appuie sur ses salariées et ses bénévoles mais aussi sur ses clubs pour organiser différents évènements.
Pour 2025-2026, voici quelques évènements déjà prévus. Retrouvons-nous lors de ces manifestations !



Samedi 20 septembre 2025
Évènement randonnée pour tous ! Au choix, 32, 15 ou 5 km. À faire en courant ou en marchant ; seul ou accompagné. Rejoignez-nous sur le Défi Crapahut !

Samedi 13 décembre 2025
Rando de Noël : marche familiale et conviviale dans Rennes. Circuit facile et court pensé pour toute la famille.
Venez nombreux !

Juillet et Août 2026
Les Randos d'été (de 8 à 10 km) permettent, chaque mardi, de découvrir ou redécouvrir les beaux sentiers d'Ille-et-Vilaine.
Inscrivez-vous !

Infos, évènements, conseils rando...

Sur notre site web :
https://ille-et-vilaine.ffrandonnee.fr

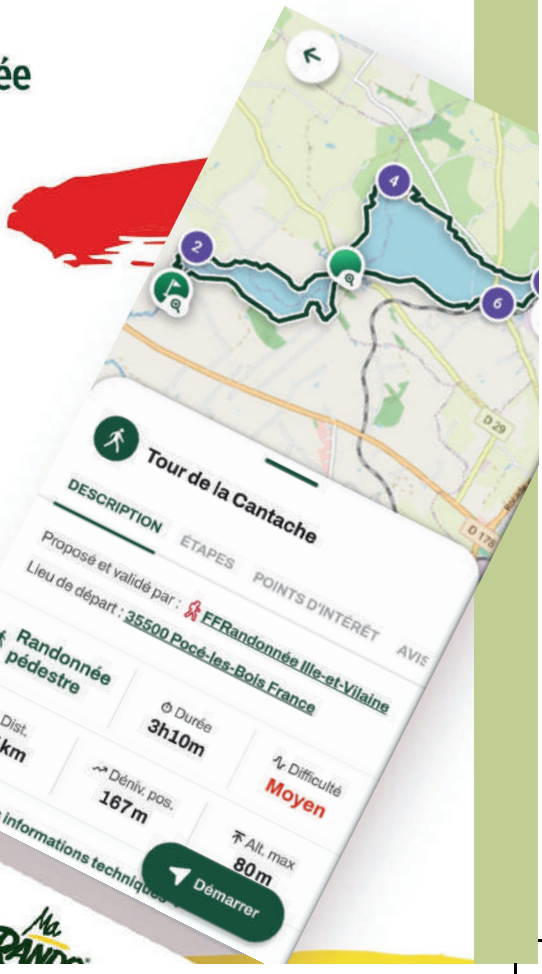
Facebook :
comiterando35

Instagram :
ffrandonnee_35

MaRando®,
l'application de la FFRandonnée **100% gratuite.**

PR, GR® et GR® DE PAYS
Choisissez parmi plus de 5 000 parcours de qualité partout en France, et profitez de plein d'autres fonctionnalités dont :

- Le guidage GPS
- La consultation hors ligne
- Le téléchargement PDF et GPX
- Une bibliothèque de favoris
- La création de parcours
- Une version pour ordinateur



Des sentiers pour petits et grands randonneurs.

6 bonnes raisons
d'affilier son club à la FFRandonnée

1

Pour partager des valeurs communes : passion de la randonnée, valeurs associatives, citoyenneté, accessibilité de la pratique à tous, dans la nature ou en milieu urbain, protection de l'environnement...

2

Pour intégrer un réseau à dimension nationale et gagner en reconnaissance auprès des acteurs locaux

3

Pour l'assurance proposée par la FFRandonnée. Cette assurance présente l'intérêt d'être adaptée aux risques spécifiques de la randonnée sous toutes ses formes

4

Pour bénéficier de services, de conseils et d'une assistance juridique, ainsi que de soutien pour la diversification des activités, parce que même la pratique de la randonnée n'est pas sans risque et que la demande évolue

5

Pour accéder à des formations spécifiques adaptées à ses besoins : animer une randonnée, un groupe de marche nordique, baliser un itinéraire, diriger un club, maîtriser les outils numériques pour randonner en toute sécurité

6

Pour profiter de tarifs préférentiels auprès des partenaires : village de vacances, séjours, accessoires de randonnée, Topoguides...

Les associations

affiliées et associées au Comité départemental FFRandonnée d'Ille-et-Vilaine

Dans ces pages, vous trouverez les clubs du département classés par communes et par activités.

Légende :

RANDONNÉE PÉDESTRE

MARCHE D'ENDURANCE AUDAX®

MARCHE NORDIQUE

MARCHE AVEC JOËLETTES POUR PMR (personne à mobilité réduite)

LONGE-CÔTE / MARCHE -AQUATIQUE

CLUB LABELLISÉ SANTÉ PAR LA FFRANDONNÉE

L'association accepte les licenciés FFRandonnée des **autres clubs affiliés**

L'association pratique le **covoiturage**

L'association organise des **séjours** d'un week-end à plusieurs semaines

L'association propose des **évènements** ouverts à tous

L'association **balise** les sentiers de son secteur

L'association a un **circuit labellisé** FFRandonnée

L'association a un **label qualité** en Marche Nordique

Recherchez

votre club

	Commune du club	Nom du club				EN PLUS...
1	ACIGNÉ	La Musaraigne d'Acigné	X			
2	BAZOUGES-LA-PÉROUSE	Rando Bazouges	X			
3	BETTON	Club Chlorophylle	X			
4	BOURG-DES-COMPTES	Semelles battantes	X			
5	BRÉCÉ	Celt'Pieds	X	X		
6	BRUZ	Jeanne d'Arc de Bruz	X	X		
7	CANCALE	Cancale Rando Émeraude	X			
8	CESSON-SÉVIGNÉ	Olympique Club Cessonnais	X			
9	CHANTEPIE	Les Baladapats	X	X		Label Santé
10	CHANTEPIE	Nous ça marche	X			
11	CHANTEPIE	Retraite Rando Découverte	X			Label Santé
12	CHARTRES-DE-BRETAGNE	Les Courous de Chemins	X	X		
13	CHÂTEAUBOURG	Châtorando	X			
14	CHÂTEAUGIRON	Randonneurs Castelgironnais	X			
15	CHATILLON-EN-VENDELAIS	Usagers des Chemins Pietonniers Nature	X			
16	CHAVAGNE	Les Pelous de Veyettes	X	X		
17	CORPS-NUDS	Courrir à Corps-Nuds		X		
18	CREVIN	Le gang des bâtons		X		
19	DOMAGNÉ	Randomagné	X			
20	FOUGÈRES	Gazélec sports – section marche nordique		X		
21	FOUGÈRES	Les Par'Chemins	X	X		
22	FOUGÈRES	Les Pas pressés	X	X		Label Santé
23	FOUGÈRES	Rando Club Fougerais	X			
24	GÉVEZÉ	Sentiers Nature Gévezé	X			
25	GUICHEN	L'escapade	X	X		
26	LA BOUEXIÈRE	Espérance La Bouëxière	X			

	Commune du club	Nom du club				EN PLUS...
27	LA RICHARDAIS	Rando Rive Gauche	X			
28	LIFFRÉ	Nature Randonnée	X			
29	LOUVIGNÉ-DU-DÉSERT	Louvigné Rando	X			
30	MARTIGNÉ-FERCHAUD	Association Sports & Loisirs	X			
31	MONTFORT-SUR-MEU	JoAilettes 35	X			
32	MONTFORT-SUR-MEU	Rouge-gorge	X			
33	MONTGERMONT	Le Gué d'Olivet – section rando	X			
34	NOYAL-CHATILLON-SUR-SEICHE	Marche Castel'Nordique		X		
35	NOYAL-SUR-VILAINE	La Clef des champs	X			
36	PACÉ	COP Rando	X			
37	PAIMPONT	Amis des Sentiers de Brocéliande	X			
38	PLEUMELEUC	Les Sentiers de la Vaunoise	X	X		
39	REDON	Élan sportif de Redon	X	X		
40	REDON	Randomap	X			
41	RENNES	AS des Cheminots Rennais	X			
42	RENNES	AS des Municipaux Rennais	X			
43	RENNES	ASPTT section rando	X			
44	RENNES	Breizh O2	X			
45	RENNES	Club Paul Bert Rapatel – section rando	X			
46	RENNES	Gazélec sports – section marche nordique		X		
47	RENNES	Handisport Rennes Club	X			
48	RENNES	Les Amis de la Barre Thomas	X			
49	RENNES	Les Champs Manceaux	X			
50	RENNES	Les Jeunes Randonneurs	X			
51	RENNES	Les Longs prés	X			
52	RENNES	Maison de quartier Francisco Ferrer	X			
53	RENNES	Maison de quartier Sainte-Thérèse	X	X		

	Commune du club	Nom du club				EN PLUS...
54	RENNES	Mieux Vivre à La Poterie	X			
55	RENNES	Oxygène	X			
56	RENNES	Par Monts et par Vaux	X			
57	RENNES	Rando Club Rennais	X			
58	RENNES	Rando Loisirs 35	X			
59	RENNES	Tour d'Auvergne	X			
60	RENNES	Université du Temps Libre	X			
61	ROMAGNÉ	Romagné Sentiers Nature	X			
62	ROMILLÉ	AS Romillé marche nordique		X		
63	ROZ-SUR-COUESNON	Chemins Gallo	X			
64	SAINT-DOMINEUC	Aventurando	X			
65	SAINT-ERBLON	Les Chemins de Traverse	X			label Santé
66	SAINT-GEORGES-DE-REINTBLT	Les marcheurs du Beuvron	X			
67	SAINT-GRÉGOIRE	Marche Nord'Ille		X		label Santé
68	SAINT-GRÉGOIRE	Randonnée et Découverte	X			
69	SAINT-JOUAN-DES-GUÉRETS	Saint-Jouan en marche	X	X	X	
70	SAINT-MALO	ABREC Balade entre Rance et Couesnon	X			
71	SAINT-MALO	Les Corsaires Malouins	X			
72	SAINT-MALO	Marche Nordique d'Émeraude		X		
73	SAINT-SULIAC	Cercle nautique rennais			X	label Santé
74	THORIGNÉ-FOUILLARD	Thorigné-Fouillard Rando	X			
75	TINTÉNIAC	ACIR Amicale Cyclotouriste d'Ille et Rance	X			
76	VAL D'ANAST	Marche Nordique Mauritannienne		X		
77	VERN-SUR-SEICHE	US Vern randonnée	X			
78	VITRÉ	Vitré Marche Nordique		X		

1. ACIGNÉ
La Musaraigne d'Acigné

André GIFFARD – 06 51 61 47 59
lamusacigne@gmail.com
lamusaraigne.net
lamusaraigneacigne

RANDONNÉE
1 dimanche sur 2 de septembre à mi-juillet (demi-journée ou journée) et 1 week-end par an.
Sorties en semaine sur proposition des adhérents.
Sorties découverte "rando nature" pour les enfants des écoles de la commune.

Rando "environnement" lors de la fête nationale de la nature
Rando festive intercommunale et interclubs (tous les 2 ans)

"Chemins des Pèlerins" : labellisé FFRP

2. BAZOUGES-LA-PÉROUSE
Rando Bazouges

Michel DUCLOS – 06 79 21 04 70
Marcel FLEURY – 06 86 54 93 94
michel.duclos0914@orange.fr

RANDONNÉE
Le 3ème mardi du mois à la journée
Le 4ème mardi et le 1er dimanche du mois : en après-midi.
Rando fraîcheur du 15 mai au 15 août tous les mercredis soir.

Organisateurs des 35000 Pas Bazougeais le 1er mai

3. BETTON
Club Chlorophylle

csbetton.rando@gmail.com

RANDONNÉE
Tous les vendredis à différents rythmes, à la journée ou à la demi-journée. 2 dimanches par mois, à la journée ou à la demi-journée.

RANDO DOUCE
1 lundi sur deux

AUTRE
1 mercredi après-midi par mois, accompagnement de traumatisés crâniens en fauteuil, déambulateur ou valides.

4. BOURG-DES-COMPTES
Semelles battantes

Michel BOCANDE
06 13 35 22 90
michel.bocande35@icloud.com

RANDONNÉE
1 dimanche après-midi par mois

Organisateur d'une marche éco-citoyenne

5. BRÉCÉ
Celt'pieds

Gisèle LE BOUDEC
06 12 19 60 32
celtpieds@gmail.com
https://kurt124.fr

RANDONNÉE
1 dimanche après-midi sur 3
1 mardi après-midi sur 3

MARCHE NORDIQUE
Mercredi soir
Samedi matin

6. BRUZ
Jeanne d'Arc de Bruz

http://www.jabruz.fr

SECTION RANDO SANTÉ

Daniel LE NOACH
secretaire.ja.rando@gmail.com

RANDO SANTÉ – Labellisé Sport santé Bretagne
Tous les lundis et mardis matin

MARCHE NORDIQUE
Tous les mardis, jeudis et dimanches matin. Tous les jeudis soirs.
Les samedis matins de mi-novembre à fin mars.

SECTION MARCHE NORDIQUE

Richard CRAVERO 06 14 69 29 73
secretaire.ja.marchenordique@gmail.com

7. CANCALE
Cancale rando Émeraude

Daniel LE BOUCHER
06 58 91 23 32
leboucherdaniel35@gmail.com

RANDONNÉE
Tous les jeudis après-midi
1 jeudi par mois : journée entière

8. CESSON-SÉVIGNÉ
Olympique Club Cessonais

randoocc@gmail.com

RANDONNÉE
Tous les dimanches matin ou après-midi toute l'année.
1 dimanche par mois d'avril à septembre.

9. CHANTEPIE
Les Baladapats

Olivier DOLOU 06 66 47 86 29
dolou.olivier@orange.fr

RANDONNÉE
1er et 3è jeudis après-midi de chaque mois
1 dimanche après-midi sur 2 (ou à la journée aux beaux jours)

RANDO DOUCE
Tous les lundis matin 10h (5 km – allure adaptée)

MARCHE NORDIQUE
Tous les mardis et jeudis matin à 9h.
Tous les samedis matin à 9h30

MARCHE NORDIQUE DOUCE
Tous les lundis matin à 10h

10. CHANTEPIE
Nous ça marche

Régine HALET 06 88 92 65 56
halet.regine@orange.fr

RANDONNÉE
1 samedi par mois
1 dimanche par mois
En 1/2 journée de novembre à février puis sur la journée de mars à juin.

11. CHANTEPIE
Retraite Rando et Découverte

Catherine JEGOUREL
06 82 36 13 58
catherine.jegourel@wanadoo.fr

RANDONNÉE
1 lundi par mois à la journée avec 2 groupes de niveaux
Tous les mardis après-midi
Tous les vendredis après-midi avec 2 groupes de niveaux
Pas de rando en juillet et août

RANDO DOUCE
Lundi matin 10h (environ 5km à un rythme adapté) autour de Chantepie

12. CHARTRES-DE-BRETAGNE
Les Courous d'Chemins

Dominique BERTHELOT
06 86 27 96 71
dy.berthelot@orange.fr
courousdchemins.wordpress.com

RANDONNÉE
1 dimanche sur 3 : 20 km
1 mercredi, 1 vendredi et 1 dimanche par mois

MARCHE NORDIQUE
Mercredis matin
Dimanches matin

13. CHÂTEAUBOURG
Châtorando

Gérard HAQUET – 06 83 94 88 86
chatorando35220@gmail.com
www.infolocale.fr/associations/organisme-chatorando-41029

RANDONNÉE
Mardi, samedi et dimanche en demi-journée ou journée

RANDO DOUCE
balade buissonnière à la découverte des sentiers de Châteaubourg, 4 à 6 km le jeudi

AUDAX
Marche d'endurance, circuits proches de Châteaubourg, le samedi ou le dimanche

14. CHÂTEAUGIRON
Les Randonneurs Castelgironnais

Marie AGEZ 06 08 27 65 62
randonneurs.castelgironnais35@gmail.com
https://sites.google.com/site/randonneurscastelgironnais

RANDONNÉE
3 jeudis après-midi par mois
1 jeudi ou 1 dimanche à la journée par mois
tous les vendredis a-m
1 samedi matin / mois une randonnée au rythme soutenu

RANDO DOUCE
Tous les vendredis a-m

15. CHÂTILLON-EN-VENDELAIS
Usagers des Chemins Piétonniers Nature

Agnès PANNETIER 06 31 42 07 75
pannetier.agnes@wanadoo.fr

RANDONNÉE
Tous les jeudis après-midi

16. CHAVAGNE
Les Pelous de Veyettes

Martine BRIELLES 06 65 33 96 60
martine.nicolasbrielles@gmail.com
http://usc.chavagne.fr

Toutes les activités se déroulent hors vacances scolaires.

RANDONNÉE
Mardi et vendredi après-midi.
1er dimanche du mois à la journée ou a-m en hiver

MARCHE NORDIQUE
Jeudi soir
Vendredi après-midi

MARCHE D'ENDURANCE / AUDAX® : tous les samedis

BUNGY PUMP : le samedi matin de 9h30 à 11h

17. CORPS-NUDS
Courir à Corps-Nuds

Véronique LACIRE
06 85 31 67 09
bureau.cac35@gmail.com

MARCHE NORDIQUE
Sortie de 1h les mercredis soir
Tous les samedis matin.

18. CREVIN
Le gang des bâtons

Isabelle BREHIER
gang.des.batons.crevin@gmail.com

MARCHE NORDIQUE
Tous les mardis à 18h30.

19. DOMAGNÉ
Randomagné

Bernard LOUAPRE 06 82 06 50 89
philipedumoulin@gmail.com
louapre-martin@orange.fr

RANDONNÉE
1 dimanche par mois, en journée en été ou à la demi-journée en janvier, février et mars

20. FOUGÈRES
Gazélec sports – section marche nordique

François LE GUILLOU 06 89 29 27 98
mn.fougeres@gmail.com
gazelec35mn.jimdo.com

MARCHE NORDIQUE
Lundis et vendredis matin
1 sortie à la journée par mois de mars à octobre

MARCHE NORDIQUE SANTÉ
Tous les mercredis matin

21. FOUGÈRES
Les Par'Chemins

Henri CHAPERON 06 75 69 04 44
president@par-cheminsdefougeres.eu
par-cheminsdefougeres.eu

RANDONNÉE
Tous les mardis après-midi
1 dimanche par mois sur une journée complète

RANDO DOUCE : tous les lundis après-midi

MARCHE NORDIQUE
Jeudis matin et samedis après-midi

MARCHE NORDIQUE DOUCE : les jeudis après-midi

22. FOUGÈRES
Les Pas Pressés

Geneviève LE GUILLOU
02 23 51 28 06
ofpar@outlook.fr
ofpar.jimdo.com

RANDONNÉE
Tous les jeudis après-midi, 8 et 11 km en alternance

RANDO SANTÉ : mercredis matin

MARCHE NORDIQUE
Lundis et vendredis matin
1 sortie à la journée par mois de mars à octobre

MARCHE NORDIQUE SANTÉ :
Mercredis matin

23. FOUGÈRES
Rando Club Fougerais

Jean-Claude TRAVERS
06 35 96 53 38
jcedith.travers@orange.fr

RANDONNÉE
1 mardi à la journée par mois
Tous les mercredis après-midi
2 jeudis après-midi par mois
1 samedi après-midi par mois
1 dimanche par mois, après-midi en hiver et journée en été

RANDO DOUCE
Tous les jeudis après-midi

24. GÉVEZÉ
Sentiers Nature

Loïc LEGAVE 06 30 15 72 00
lmn.legave@gmail.com

RANDONNÉE
2 dimanches par mois à la journée

25. GUICHEN
L'Escapade

Etienne VANDROMME 06 87 51 08 70
evandromme3@gmail.com
rando-escapade35.jimdo.com

RANDONNÉE
Tous les lundis après-midi
7 journées dans l'année

MARCHE NORDIQUE
Tous les jeudis après-midi
Tous les dimanches matin

Participation à la Journée de la marche avec la mairie et à la Journée maladie de Charcot

26. LA BOUËXIÈRE
Espérance randonnée pédestre

Michel BOULLÉ 06 70 85 21 25
randonneelabouexiere@gmail.com

RANDONNÉE
Tous les mardis et les samedis après-midi
Plusieurs sorties à la journée par an

Randonnée Téléthon au mois de décembre

27. LA RICHARDAIS
Rando Rive Gauche

Brigitte MOREAU 06 13 55 48 20
randorivegauche@gmail.com
sites.google.com/view/randorivegauche

RANDONNÉE
Tous les jeudis après-midi
1 dimanche matin sur 2
Randonnées à thème : avec dégustation huîtres, rando patrimoine, rando nocturne...

Organisateur de la chasse au trésor de la Fête du Port de La Richardais, en été, et randonnées pour le Téléthon

28. LIFFRÉ
Nature Randonnée

Yves GARNIER 02 99 68 50 04
nature.randonnee.liffre@gmail.com
https://sites.google.com/site/naturerandonneeliffre

RANDONNÉE
2 dimanches par mois en journée ou demi-journée, sauf juillet et août

Organisateur de randonnées pédagogique à thème : découverte du bocage, forêt, landes, plantes sauvages, Rando-Challenges scolaires à Liffré et participation aux "Virades de l'espoir" de Liffré

29. LOUVIGNÉ-DU-DÉSERT
Louvigné Rando

Christian DERENNES 06 41 58 50 89
louvignerando35@gmail.com

RANDONNÉE
Rando classique 8 à 13 km
Rando cool 6 à 8 km
Rando douce 4 à 5 km

30. MARTIGNÉ-FERCHAUD
ASLMF : Association Sports et Loisirs

Noëlle AMPROU 06 83 62 94 17
noelleamprou@yahoo.fr

RANDONNÉE
1 dimanche par mois : en journée de mars à novembre et en après-midi de décembre à février

31. MONTFORT-SUR-MEU
JoAilettes35

Serge CUNCHE 06 87 55 80 18
joailettes.35@laposte.net
joailettes35.jimdofree.com
facebook.com/joailettes35

RANDONNÉE
1 dimanche par mois en journée, d'avril à septembre, et en après-midi d'octobre à mars

Co-organisateur de nombreux évènements à destination des personnes à mobilité réduite

32. MONTFORT-SUR-MEU
Rouge-gorge

Sandrine LEMOINE 06 49 71 73 76
asso.rougegorge@gmail.com

RANDONNÉE
1 dimanche par mois, journée en été et demi-journée en hiver

33. MONTGERMONT
Le Gué d'Olivet / section rando

Michel LEMARCHAND 06 32 43 62 65
mic_lem7@hotmail.com
leguedolivet.free.fr

RANDONNÉE
Tous les lundis en journée, sauf en hiver, seulement l'après-midi
1 dimanche par mois en journée, sauf en hiver, seulement l'après-midi

34. NOYAL-CHATILLON-SUR-SEICHE
Marche Castel'Nordique

Gaël ROBINAULT 06 84 22 64 89
robinaui@aol.com

MARCHE NORDIQUE
Jeudi en soirée
Samedi matin

MARCHE NORDIQUE SANTÉ
Lundi matin

35. NOYAL-SUR-VILAINE
La clef des champs

Josiane AUBIN 06 07 62 82 44
randoclef35530@gmail.com
randolaclefdeschamps.com
Facebook : La Clef des Champs

RANDONNÉE
Tous les jeudis après-midi
Deux dimanches après-midi par mois

RANDO DOUCE
Tous les jeudis après-midi
Deux dimanches après-midi par mois

36. PACÉ
COP Rando

Raymonde SÉCHET 06 70 01 27 71
copacerando@gmail.com

RANDONNÉE
Vendredi de septembre à juin (en journée ou demi-journée)
Dimanche : 1 par mois (en journée ou demi-journée)

RANDO DOUCE
1 semaine sur 2 (jour variable)

RANDO SANTÉ
Mardi matin de septembre à juin

37. PAIMPONT
ASB : Amis des Sentiers de Brocéliande

Jannick LASNET
asb.broceliande@gmail.com
amis-sentiers-broceliande.fr
asb.broceliande

RANDONNÉE
1er samedi et 3è dimanche du mois à la journée
Rando à la journée de 15 km maxi le 2è mardi ou jeudi du mois

Animations d'été autour du 14 juillet

38. PLEUMELEUC
Les sentiers de la Vaunoise

Jean-Claude BAUDRIER
06 46 09 98 76
contact@sentiersvaunoise.fr
http://sentiersvaunoise.fr

RANDONNÉE
Tous les mardis matin
1 dimanche par mois en journée ou demi-journée

RANDO SANTÉ
Tous les mardis matin

MARCHE NORDIQUE
Jeudi matin
Samedi matin

39. REDON
Élan Sportif de Redon

Joël CRUSSON 06 87 90 19 07
marchenordique.esrrando@orange.fr
www.esrrando-marchenordique-redon.fr
MarcheNordiquePaysdeRedon

MARCHE NORDIQUE
Tous les mardis et jeudis après-midi
Tous les samedis et dimanches matin
Jeudis soir des semaines impairs

MARCHE NORDIQUE SANTÉ / RANDO SANTÉ
Tous les mardis et jeudis après-midi

BUNGY PUMP
Mardi après-midi et samedi matin

Organisateur dela Levée des Bosselles tous les ans (avril)

40. REDON
Randomap

Chantal JUNIUS 06 85 61 46 74
randomap-redon@laposte.net
www.randomap.com
randomap

RANDONNÉE
Tous les mardis et jeudis matin
1 mardi par trimestre à la journée
2 dimanches par mois à la journée ou demi-journée

RANDO DOUCE
Tous les samedis (matin ou après-midi)

41. RENNES
ASCR - Association Sportive des Cheminots Rennais

Jean-Pierre GUELOU
07 83 21 38 68
jpierre.guelou@gmail.com

RANDONNÉE
1 à 2 journées par mois (mardi ou samedi) sauf en juillet et août
1 à 2 demi-journée par mois
2 week-ends par an, généralement sur le GR34, en avril/mai et septembre/octobre
1 semaine de raquette en hiver

42. RENNES
ASMR - Association Sportive des Municipaux Rennais

Marie-Cécile SOLARD 07 81 56 56 20
mc.solard@ville-rennes.fr
asmunicipauxrennesmetropole.fr

RANDONNÉE
2è dimanche du mois et 1er et 3è jeudi du mois : après-midi en hiver et journée à partir d'avril

RANDO DOUCE
2è jeudi du mois le matin

43. RENNES
ASPTT

Hervé DESSIER
herve.dessier@wanadoo.fr
rennes.asptt.com

RANDONNÉE
1 dimanche par mois, à la journée à partir d'avril et en demi-journée à partir d'octobre.
2 week-end en avril et juin
1 semaine en montagne en été
1 semaine rando loisirs en août

44. RENNES
Breizh O2

Marie-Annick LEMAITRE 06 88 43 29 95
mal-breizho2@orange.fr
breizho2.blogspot.com

RANDO DOUCE
1 jeudi après-midi sur 2

Participation à la journée moindiale contre les broncho-pneumopathies chroniques obstructives > http://bpco.ffaair.org

45. RENNES
Club Paul Bert Rapatel, section rando

Robert LEGRAND 06 09 82 85 21 – rlcpbrando@outlook.com
rapatel@cerclepaulbert.asso.fr
cerclepaulbert.asso.fr

RANDONNÉE
Tous les lundis après-midi.
Organisation d'un séjour par an.

46. RENNES
Gazélec Sports Rennes / section Marche Nordique

MARCHE NORDIQUE
Tous les jeudis matin

Dominique FOUILLE 06 72 51 09 77
gazelec35mn@gmail.com
gazelec35mn.jimdo.com

47. RENNES
Handisport Rennes Club

RANDONNÉE
Randonnée pédestre pour personnes déficientes visuelles, le 2è jeudi de chaque mois, entre 8 et 10 km

Georgette PENIGUEL 06 08 92 25 99
handisportrennesclub@gmail.com
handisport-rennes-club.org
handisport.rennesclub

48. RENNES
Les Amis de la Barre Thomas

RANDONNÉE
Le dernier samedi du mois à la demi-journée en hiver et à la journée en été

Véronique MONTIER 06 32 65 24 74
montier.veronique@orange.fr

49. RENNES
Les Champs Manceaux - Comité d'animation des Champs Manceaux

RANDONNÉE
Tous les mardis ou jeudis ou samedis après-midi

Danielle VOSSELER 06 30 65 45 96
cacmanceaux@outlook.fr
www.echodeschamps.com

50. RENNES
Les Jeunes Randonneurs

RANDONNÉE
Au minimum 2 randonnées par mois

lesjeunesrandonneurs@gmail.com
lesjeunesrandonneurs.fr
rando.jeunes.rennes

51. RENNES
Les Longs Prés - Centre socioculturel

secretariat : 02 99 38 43 86
randonnee@leslongspres.fr
www.leslongspres.fr
Les-longs-prés-Randonnée

RANDONNÉE
Tous les mercredis après-midi
Les dimanches tous les 15 jours, soit journée, soit après-midi en alternance

RANDO DOUCE
Tous les mardis après-midi

52. RENNES
Maison de quartier Francisco Ferrer

secretariat : 02 99 22 22 60
contact@mqff.fr
www.mqff.fr
MQFranciscoFerrer

RANDONNÉE
Tous les lundis :
- Détente 6/7 km
- Moyenne 8/11 km
- Grande 12 km et +

Tous les jeudis : grande rando 12 km et +
1 samedi sur 2 : 11 km et +

Tous les départs sont à 13h

53. RENNES
Maison de quatier Sainte-Thérèse

Daniel DRUAIS 06 81 20 92 93
daniel.druais@sfr.fr
www.mqst.org

RANDONNÉE
6 à 8 km : jeudi RDV 13h
8 à 12 km : jeudi RDV 13h
10 à 15 km : dimanche RDV 13h - départ à 13h15

MARCHE NORDIQUE
6 à 8 km : mardi 9h15
9 à 11 km : vendredi 9h15

54. RENNES
Mieux Vivre à La Poterie

Yves GASTÉ 06 87 66 65 50
mvp.rennes@free.fr
mieux-vivre-a-la-poterie.jimdo.com

RANDONNÉE
1 vendredi sur deux (journée ou demi-journée)
1 dimanche par mois (journée ou demi-journée)

55. RENNES
Oxygène

randoxygene35@gmail.com
randoxygene.wixsite.com/villejean

RANDONNÉE
Tous les vendredis après-midi et dimanches en journée ou demi-journée

56. RENNES
Par Monts et par Vaux

Sophie BONNAN
bonnan.sophie@neuf.fr
www.rando-pmpv.fr

RANDONNÉE
2 dimanches par mois en journée en été et en demi-journée en hiver

57. RENNES
Rando Club Rennais

Alain BLANCHET
06 62 25 24 36
alain.blanchet2@numericable.fr

RANDONNÉE
4 randonnées par mois (hors vacances d'été) sur l'après-midi en alternance le jeudi et le samedi

58. RENNES
Rando Loisirs 35

Gérard GAUTIER
06 49 92 84 48
rando.loisirs35@gmail.com

RANDONNÉE
Renseignements par téléphone

59. RENNES
Tour d'Auvergne

secretariat 02 99 30 10 89
accueil@tourdauvergneasso.com
www.tourdauvergneasso.com
RennesTourdAuvergne

RANDONNÉE
Tous les mardis et jeudis après-midi de septembre à juin
2 mardis et 2 jeudis par trimestre en journée complète

RANDO SANTÉ
Mardi après-midi

60. RENNES
Université du Temps Libre

secretariat 02 99 35 04 24
contact@utlrennes.fr
www.utlrennes.fr
utlrennes

RANDONNÉE
9 et 12 km : tous les jeudis après-midi et 1 sortie à la journée par trimestre
14 et 16 km : tous les mardis après-midi et 1 sortie à la journée par trimestre

RANDO DOUCE
5 et 8 km : tous les mercredis après-midi et 1 sortie à la journée par trimestre

61. ROMAGNÉ
Romagné Sentiers Nature

Michel JOSSE
06 62 26 88 83
m.josse35@orange.fr
www.romagnesentiersnature.fr

RANDONNÉE
2 jeudis en demi-journée par mois et 1 dimanche par mois en journée oou demi-journée selon la saison

62. ROMILLÉ
AS Romillé Marche Nordique

Guénaëlle BRIAND 06 74 55 71 43
asrmarchenordique@gmail.com
asrmarchenordique.jimdofree.com

MARCHE NORDIQUE
Mercredis et dimanches matin

63. ROZ-SUR-COUESNON
Chemins Gallo

Nathalie PERENNES
02 99 80 28 90
cheminsgalloroz@laposte.net

RANDONNÉE
Tous les mardis après-midi
1 dimanche par mois, journée ou demi-journée

64. SAINT-DOMINEUC
Aventurando

Michel BERRU 06 81 18 91 58
aventurando@orange.fr
aventurando.wixsite.com/aventurando1

RANDONNÉE
En itinérance exclusivement

65. SAINT-ERBLON
Les Chemins de Traverse

Maïté ROUX 02 99 52 23 25
cheminsdetraverse35@gmail.com

RANDONNÉE
2 samedis après-midi par mois
1 dimanche par trimestre à la journée

RANDONNÉE RYTHME SOUTENU
2 dimanches matin par mois

RANDO SANTÉ
Le mardi matin deux fois par mois

Circuit “Hermeland ouest” : labellisé FFRandonnée

66. SAINT-GEORGES-DE-REINTEMBAULT
Les Marcheurs du Beuvron

Joël THIEULANT 02 99 97 10 95
joel.thieulant@orange.fr

RANDONNÉE
Le 2è dimanche du mois en après-midi et 1 journée complète en juin : rando douce

67. SAINT-GRÉGOIRE
Marche Nord'Ille

Yannick MARCHAIS 06 60 04 74 58
mni.infos@gmail.com
www.marche-nordille.com

MARCHE NORDIQUE
Séances encadrées les mardis après-midi, jeudi matin et dimanche matin au parc des Gayeulles.
4 groupes de niveau dont un groupe santé.
Débutants formés durant le 1er trimestre.

68. SAINT-GRÉGOIRE
Randonnée et Découverte

Jean-Louis BRODIN
president@marchealombre.fr
www.marchealombre.fr

RANDONNÉE
Tous les lundis après-midi avec 6 groupes de niveaux

69. SAINT-JOUAN-DES-GUÉRETS
Saint-Jouan en Marche

Didier CANTARUTTI (Président)
07 81 41 22 79
Rando Pédestre et Rando douce
06 67 72 37 01
Rando Santé 06 32 46 89 53
Marche nordique 06 76 21 00 49
Longe-côte / Marche aquatique
06 75 00 95 45
Longe-côte / Marche aquatique santé
06 32 75 99 35 ou 07 81 41 22 79
jouan.marche@gmail.com
www.saintjouanenmarche.com

RANDONNÉE
Tous les mardis et jeudis après-midi
1 jeudi par mois à la journée

RANDO DOUCE : tous les vendredis après-midi

RANDO SANTÉ : tous les lundis

MARCHE NORDIQUE
Lundi et mercredi matin
1 sortie à la journée par mois

LONGE COTE / MARCHE AQUATIQUE
Mardi, jeudi, samedi sur toute l'année
2 ou 3 entraînements compétition par semaine (de septembre à juin)
Lieux : principalement plages de Saint-Malo et Rance à Saint-Jouan-des-Guérets

Organisateur des Randos Oxygène, tous les jeudis matin en juillet & août

70. SAINT-MALO
ABREC - Association Balade entre Rance et Couesnon

Saint-Malo : Alain AUBRY 06 88 62 62 85
Rennes : Gérard HAMON 06 08 12 56 74
contact.abrec@laposte.net
abrec-st-malo.jimdofree.com

RANDONNÉE
5 randonnées par mois :
1er dimanche : 6-8 km
2è dimanche : 18-22 km
1er et 3è dimanche : 25-30km
4è dimanche : 8-12 km

71. SAINT-MALO
Les Corsaires Malouins

Marc GODEFROY
rando.corsaire35@gmail.com
www.corsairesmalouins.com

RANDONNÉE
Tous les lundis après-midi, mercredis matin et vendredis matin
1 sortie journée par mois
Sortie de 3 à 4 jours au moins une fois dans la saison en hébergement collectif

72. SAINT-MALO
Marche Nordique d'Émeraude

Joseph ANDRIEUX
mne35400.pca@gmail.com
www.marchenordiquedemeraude.fr

MARCHE NORDIQUE
Tous les lundis après-midi
Tous les mercredis matin et après-midi
Tous les samedis matin
3è mercredi du mois à la journée
Seulement le mercredi matin en juillet & août
Séances de 3h. Plusieurs groupes de marcheurs selon aptitudes (12, 10, 8 km).

73. SAINT-SULIAC
Cercle nautique rennais

Patricia DIVEU 02 99 58 48 80
cn.rennes@nautisme-saint-suliac.com
www.nautisme-saint-suliac.com

LONGE COTE MARCHE AQUATIQUE
Mardi : 14h-15h (toute l'année)
Jeudi : 14h-15h (en juillet & août : 17h-18h)
Samedi : 10h30-11h30 (sauf en été)

MARCHE AQUATIQUE SANTÉ
De septembre à juin, samedi 14h-15h
- Jeunes en situation de handicap : mercredi 14h-15h

Juillet et août sur demande

74. THORIGNÉ-FOUILLARD
Thorigné-Fouillard Rando

Colette RAIMBAULT
06 87 29 10 64
asso.thorignefouillardrando@gmail.com

RANDONNÉE
1 mardi toutes les 2 semaines et le 2è dimanche du mois, journée ou demi-journée

75. TINTÉNIAC
ACIR – Amicale Cyclotouriste d'Ille-et-Rance

RANDONNÉE
Vendredi après-midi

Gérard LE GALL 06 74 76 65 01
acir35.tinteniac@gmail.com
www.velo-tinteniac.fr

76. VAL D'ANAST
Marche Nordique Mauritanienne

MARCHE NORDIQUE
Tous les jeudis matin et tous les samedis matin

Organisateurs de la Rando Roz'Nature de Comblessac en avril

Nathalie BARTEAU ou Aude GARNIER
marchenordique35330@gmail.com

77. VERN-SUR-SEICHE
Union Sportive Vern Randonnée

RANDONNÉE
1 vendredi après-midi sur 2 et quelques fois à la journée
1er dimanche du mois : le matin
3è dimanche du mois : journée ou après-midi

Patrice SIMON
clubrando.godillotsvernois@gmail.com
godillotsvernois.sportsregions.fr

78. VITRÉ
Vitré marche nordique

MARCHE NORDIQUE
Tous les mardis matin et soir
Tous les jeudis matin
Tous les samedis matin

Manuela CACERES LE PANT 06 08 02 64 46
v.marchenordique@gmail.com
www.vitremarchenordique.fr

Les membres associés

Ces associations participent au rayonnement de nos activités grâce à des valeurs partagées (environnement, patrimoine, sport santé, culture...) mais aussi par l'entretien des chemins.

ARGENTRÉ-DU-PLESSIS
Vivre à Argentré

Rémy GARNIER 06 03 94 68 38
remy.garnier90@sfr.fr
vivreaargentre.jimdofree.com

"Vivre à Argentré" rassemble celles et ceux qui se penchent sur l'amélioration de la qualité de vie au travers de la protection de l'environnement.

Co-organisateurs des Sportiviales de Vitré et organisateurs de Rando-challenges scolaires.

NOYAL-SOUS-BAZOUGES
Le Jardin Naturel

Sophie MILBEAU
06 47 29 62 79
sophiemilbeau.jardin@orange.fr
sophiemilbeau.wixsite.com/jardin-naturel

Eco-conceptrice de jardins, notamment thérapeutiques, Sophie Milbeau propose des bains de forêt pour explorer le côté bien-être et méditatif de la randonnée.

SAINT-GILLES
Saint-Gilles Nature Environnement

Bernard HEYMAN
bernard.heyman@gmail.com
www.sgne.fr
SGNE-Saint-Gilles-Nature-Environnement

Cette association est chargée de protéger et d'entretenir les sentiers de son territoire.

SAINT-PERN
ASPN – Association Sentiers Patrimoine et Nature

aspn.saint.pern@gmail.com
aspn-saint-pern.blogspot.com

Cette association est chargée de favoriser l'éveil au patrimoine bâti et culturel ainsi qu'à la nature lors de randonnées pédestres.
Elle assure également une vigilance sur la conservation du patrimoine des sentiers.

©Club Chatorando

Pense-bête

www.ffrandonnee.fr > "Randonner" > "Conseils"

Se renseigner sur la météo

Étudier le parcours au préalable : distance, difficulté, faisabilité...

Casquette, chapeau, bonnet.

Dans son sac à dos, ne pas oublier sa licence, sa carte Vitale, éventuellement des informations relatives à sa santé.

Tenue adaptée et aérée permettant de développer l'amplitude des mouvements.

Chaussettes de randonnée confortables pour éviter les échauffements.

Chaussures de randonnée : choisir une pointure de plus que la pointure de ville (lors de la randonnée, les pieds gonflent et les orteils sont projetés vers l'avant). Tige haute ou basse.

Dans la trousse de secours, au minimum : désinfectant, compresses, pansements, arnica, ciseaux, couverture de survie, médicaments personnels.

J'aime la nature, je la préserve

Quelques repères :

- Un mouchoir ou du papier toilette = pollution de 3 mois.
- Une peau de fruit = pollution de 3 mois à 2 ans
- Un mégot = pollution de 1 à 5 ans
- Une canette ou une bouteille plastique = pollution de 100 à 500 ans

Le déplacement des personnes équivaut à 30% des émissions de CO_2 : en randonnée, le covoiturage va de soi.

La FFRandonnée est un acteur de la protection de l'environnement. Agissez à ses côtés et soyez exemplaires !

Rappel des règles de sécurité

SUR LA ROUTE, À DROITE OU À GAUCHE ?

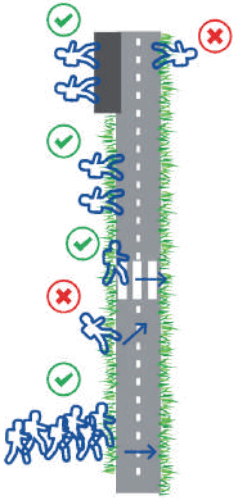
La route est un espace collectif partagé, tous les usagers (automobilistes, deux-roues, piétons) sont soumis à l'obligation du **respect du Code de la route**.
Dès lors que le randonneur aborde l'asphalte, le Code de la route est le seul texte ayant force de loi. En voici quelques règles :

Si accotement ou trottoir, il doit être utilisé quel que soit le côté de la route.

Si pas d'accotement ou trottoir, le groupe de randonneurs doit se déplacer à gauche, en file indienne...

...sauf si le bon sens l'impose, par exemple pour éviter de traverser deux fois une route ou selon la dangerosité de l'accotement.

Dans tous les cas, faire preuve de bon sens et se placer là où le risque est le moins important.



Il est fortement conseillé de placer un responsable à l'avant, un autre à l'arrière du groupe et de désigner un éclaireur pour les virages, avec pour chacun un gilet fluo.

Quand l'itinéraire croise une route, le groupe doit utiliser le passage prévu. S'il n'existe pas à moins de 50m, le groupe doit traverser perpendiculairement à l'axe routier.

INCIDENTS ET ACCIDENTS

A = Atteindre
P = Protéger
B = Bilan
A = Alerter
S = Secourir

A.P.B.A.S est un processus qui constitue la CHAINE DE SECOURS. L'objectif majeur est de rappeler la succession des tâches capitales pour la sécurité de tous, dans des situations où l'affolement et le manque de lucidité peuvent avoir des conséquences graves pour le groupe. Par son application, il permet de :
Se sécuriser soi-même > Sécuriser le groupe > S'occuper de la victime.

Vous êtes animateur de randonnée pédestre et non médecin. Ne faites que ce que vous savez réellement faire avec efficacité, dans le calme, avec lucidité et bon sens.

1. Gérer **soi-même** : garder une vue d'ensemble de la situation.
2. Gérer **le groupe** : le mettre à l'écart, le confier au serre-file, voire évacuer le groupe. Rassurer, rester calme.
3. Gérer **la ou les victimes** : pour éviter un sur-accident, faire le bilan et prévenir les secours si besoin.
4. Gérer **l'attente des secours** : surveiller l'évolution des victimes et la situation du groupe.
5. Après l'accident : le **déclarer dans les 10 jours** à la FFRandonnée.

Les GR® et les GR® de Pays

en Ille-et-Vilaine

Le Mont-Saint-Michel dans la Manche est le départ de 3 grands GR® permettant de découvrir l'Ille-et-Vilaine et la Bretagne par la côte ou les terres :

- le GR® 34 suit le sentier des douaniers jusqu'à Saint-Nazaire
- le GR® 37 rejoint la presqu'île de Crozon par le coeur de Bretagne
- le GR® 39 dans un axe nord-sud relie la Manche à l'Atlantique via Rennes et la vallée de la Vilaine

À ces grands GR, s'ajoutent des jonctions ou départs d'itinéraires vers les autres départements bretons (liaison GR® 34–GR®37 et les GR®347, GR®38, GR®365). Pour une itinérance de quelques jours, trois GR de Pays permettent la découverte d'un territoire spécifique, en particulier le Tour de Brocéliande et le Tour du Pays Malouin.

Dans le cadre de sa convention avec le Conseil Départemental, notre comité entretient près de 800 km de balisage GR (blanc et rouge). À cela s'ajoute 200 km de balisage jaune et rouge pour les GR de Pays. Au sein de notre comité, plus de 100 bénévoles formés aux techniques de balisage participent à ce suivi annuel.

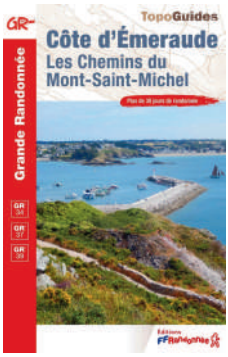
Topoguides & Topocarte

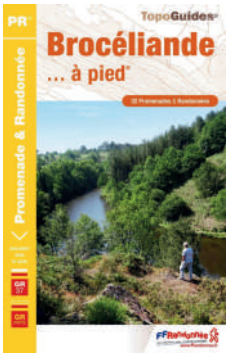
Les outils indispensables pour bien préparer ses randonnées et marcher l'esprit libre !

- Le GR® 34 du Mont-Saint-Michel à Saint-Brieuc
- La liaison GR® 34 – GR® 37 entre l'étang de Néal et le barrage de la Rance
- Les GR® 37 et 39 dans leur partie brétilienne

Plus de 30 jours de randonnée étapes par étapes et avec une carte.

9è édition – mars 2024
18,40 €





- 31 promenades et randonnées allant de 2h30 à 6h de marche et classées selon leur difficulté
- 6 à 8 jours d'itinérance sur le GR® 37 (131 km) et le GR® de Pays "Tour de Brocéliande" (125 km)

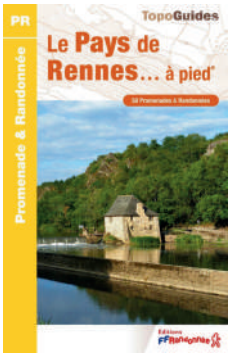
Forêts, landes, lacs : explorez ce pays d'histoire et de légendes.

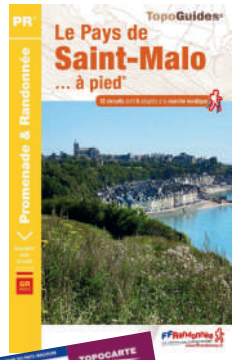
7è édition – juin 2022
18,40 €

- 50 promenades et randonnées à moins de 30 minutes de Rennes (dont 2 dans la ville).

Entre 1h30 et 4h30 de marche selon les circuits classés par difficulté. Le Pays de Rennes vous offrira des forêts, des chemins creux, des étangs, du bocage et des cours : profitez-en !

7è édition – juin 2024
16,40 €





- 32 promenades et randonnées dont 6 adaptées à la marche nordique !
- GR® de Pays "Tour du Pays malouin"
- GR® 34

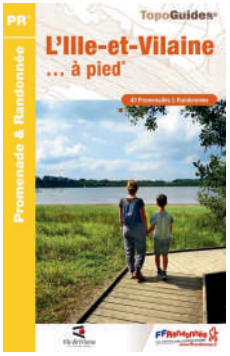
Le Pays de Saint-Malo vous comblera par sa diversité : des falaises abruptes de la Côte d'Émeraude à l'estuaire vallonné de la Rance.

8è édition – mai 2022
16,40 €

- 43 promenades et randonnées entre 1h45 et 5h de marche (classées selon leur difficulté)

Ce guide vous permettra de découvrir de nombreux espaces naturels départementaux, véritables trésors de biodiversité de notre territoire.

4è édition – juin 2023
16,40 €



NOUVEAU !

Topocarte Tour du Pays Malouin

- 104 KM
- 6 jours d'itinérance découpés en étapes
- carte ultra pratique !

SAINT-MALO, CANCALE, ESTUAIRE DE LA RANCE...

1è édition – mars 2025
12,90 €

Ces Topoguides sont réalisés par les bénévoles du Comité FFRandonnée d'Ille-et-Vilaine et édités par la FFRandonnée. En vente au Comité FFRandonnée d'Ille-et-Vilaine ou sur la boutique en ligne : ***https://boutique.ffrandonnee.fr***
Réduction 10% pour les licenciés FFRandonnée et 30 % pour les associations affiliées.

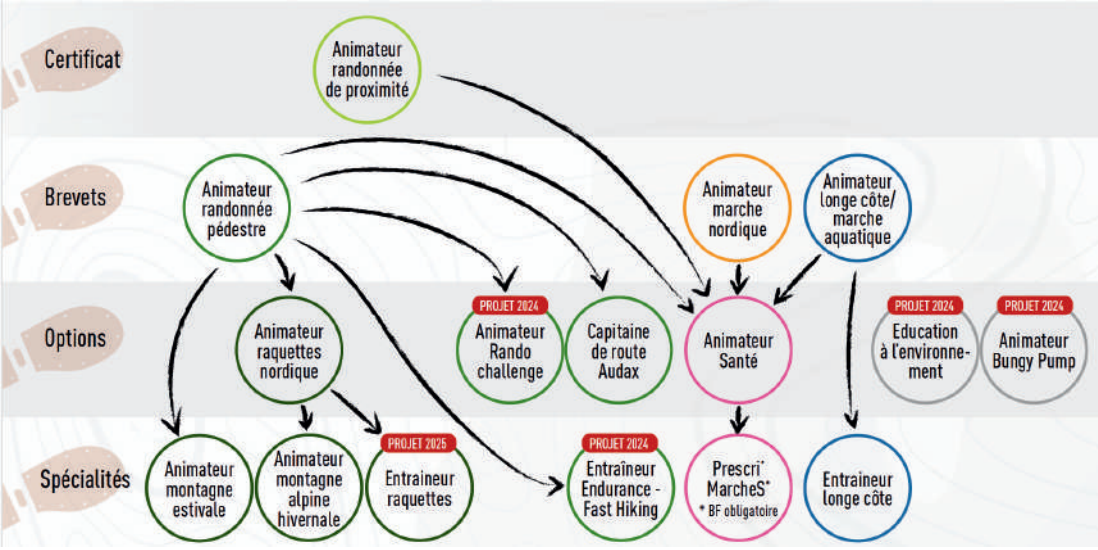
La Formation

Au sein du réseau fédéral

Gérer des associations, conduire et animer des randonnées, aménager et baliser des sentiers, autant de connaissances et de compétences à acquérir, gages de sécurité, de bien-être et de plaisir pour les pratiquants.

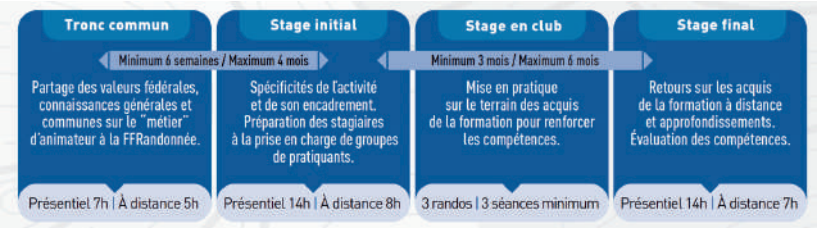
LA FILIÈRE “ENCADRER / ANIMER”

L’offre de formation nationale :



✶ Le **CERTIFICAT D’ANIMATEUR DE RANDONNÉE DE PROXIMITÉ (CARP)** :
Formation à distance + 2 jours de présentiel.

- Le **BREVET FÉDÉRAL (BF)** : 3 BF possibles (randonnée pédestre, marche nordique, longe-côte/marche aquatique)
  Formation à distance + 5 jours de présentiel.



LA FILIÈRE "PRATIQUER"

Ouverte à tous et toutes. L'objectif est d'apprendre et d'acquérir une ou des techniques en vue de pratiquer dans de bonnes conditions.

- **Préparer sa randonnée & s'orienter sur un itinéraire**
  Lecture de carte, orientation, mise en pratique sur le terrain. Durée : 1 jour en présentiel.
- **Concevoir un itinéraire et pratiquer en utilisant des outils numériques**
  Analyse d'un itinéraire, utilisation d'un logiciel de cartographie pour la randonnée, exploitation de traces GPX. Durée : 1 jour en présentiel.

CALENDRIER DES FORMATIONS EN ILLE-ET-VILAINE & BRETAGNE

FILIÈRE PRATIQUER

Technique Randonnée - Préparer sa randonnée et s'orienter sur un itinéraire
- jeudi 9 octobre 2025
- samedi 14 février 2026
- mercredi 4 mars 2026
- mardi 12 mai 2025
- mercredi 7 octobre 2026

Technique Randonnée - Concevoir un itinéraire et pratiquer en utilisant des outils numériques
- samedi 6 juin 2026

FILIÈRE ENCADRER/ANIMER

Certificat d'animateur de proximité (CARP)
- Session 1 : 26 janvier **et** 17 mars 2026
- Session 2 : 25 avril **et** 13 juin 2026
- Session 3 : 29 septembre **et** 17 novembre 2026

Brevet Fédéral (BF) Marche Nordique
- 22 et 23 novembre 2026

BF randonnée : pas de date à ce jour.
BF LCMA : pas de date à ce jour
Formation santé : pas de date à ce jour

Le programme fédéral est à retrouver sur : formation.ffrandonnee.fr
Toutes les inscriptions pour les formations fédérales sont à faire sur la plate-forme fédérale : formation.ffrandonnee.fr

Aide financière possible pour les adhérents des associations affiliées.
Plus de renseignements : contactez votre comité 09 64 41 94 10

CONTACTS

FFRandonnée
les chemins, une richesse partagée
Ille-et-Vilaine

SUR PLACE OU PAR COURRIER

Comité de Randonnée Pédestre
Maison Départementale des Sports
13 B avenue de Cucillé
35065 RENNES Cedex

TÉLÉPHONE

09 64 41 94 10
07 87 14 35 63

MAIL

ille-et-vilaine@ffrandonnee.fr

SITE WEB

https://ille-et-vilaine.ffrandonnee.fr

FACEBOOK
comiterando35

INSTAGRAM
ffrandonnee_35

Ils nous soutiennent :

AGENCE NATIONALE DU SPORT
Ville de Rennes
Ille & Vilaine LE DEPARTEMENT