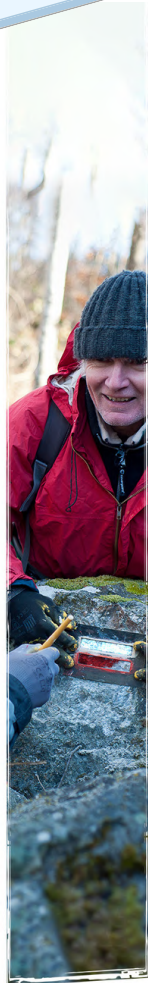
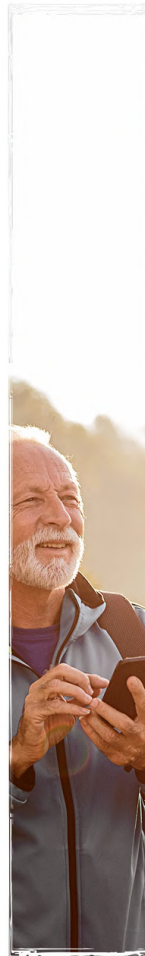


Livret des associations

Randonnée Pédestre
Marche Nordique
Marche Aquatique - Longe côte


**2026 -
2027**



La FFRandonnée

Présentation

Créée en 1978 à la place du Comité National des Sentiers de Grande Randonnée (CNSGR), la **Fédération Française de la Randonnée Pédestre** rassemble aujourd'hui 236 000 licencié-e-s et 3 300 associations réparties sur tout le territoire.



Elle a pour but le développement :

- des deux activités pour lesquelles elle est délégataire du Ministère des Sports : la **randonnée pédestre** et le **longe-côte**
- 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.

La Fédération française de la randonnée pédestre est représentée localement par ses comités régionaux et départementaux.

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.

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 (19 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.

Sommaire

- 4. Les titres d'adhésion
- 5. Les différentes disciplines sportives
- 6. Nos évènements
- 11. Liste des assos

- 31. Les membres associés
- 32. Pense-bête
- 33. Rappel des règles de sécurité
- 34. Les GR® en Ille-et-Vilaine
- 35. Topoguides et Topocarte

Les avantages partenaires



La Fédération Française de Randonnée Pédestre propose de nombreux avantages.

Les partenariats établis à tous les niveaux (national, départemental ou 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>

NOS PARTENAIRES LOCAUX



360 EXPERT OUTDOOR

Trail, randonnée, sports d'hiver, marche nordique...

Textiles hauts et bas, chaussures, matériel, nutrition, électronique...

Remise exclusive de 15 % sur vos achats en magasin (sauf électronique et nutrition et hors promotions en cours)

➤ <https://www.360expertoutdoor.com/>

SOBHI SPORT

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>



ÉQUIP'RANDO

Louez vos équipements de randonnée

Des packs complets, fiables et prêts à partir

- Matériel testé et approuvé
- Idéal bivouac, trek et randonnée
- Retrait facile à Rennes

Offre DÉCOUVERTE : -10%

➤ <https://equiprando.com/>

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

Pratiquer la randonnée, la marche nordique, le long-côte en club.

Faire une activité sportive pour rester en bonne santé, se voir proposer des sorties 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** ou d'un **Comité**.

Grâce à ce titre d'adhésion, vous bénéficiez également d'un accès aux formations, de réductions auprès des partenaires de la Fédération et vous pouvez participer aux activités des autres associations affiliées.

Exemples de tarifs :

- Licence individuelle 31 €
- Licence individuelle avec assurance accident 33 €
- Licence famille 62€

LA LICENCE FFHAS

Pour les titulaires d'une licence **Handisport** ou **Sport Adapté**. Tarif très préférentiel : 11€.

Licence délivrée par les clubs.



Gestion de la vie fédérale · Adhésions et services assurances

**3 500 CLUBS ET 10 000 ANIMATEURS VOUS ACCUEILLENT
DES PAS QUI NOUS RAPPROCHENT.**

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** : long-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.

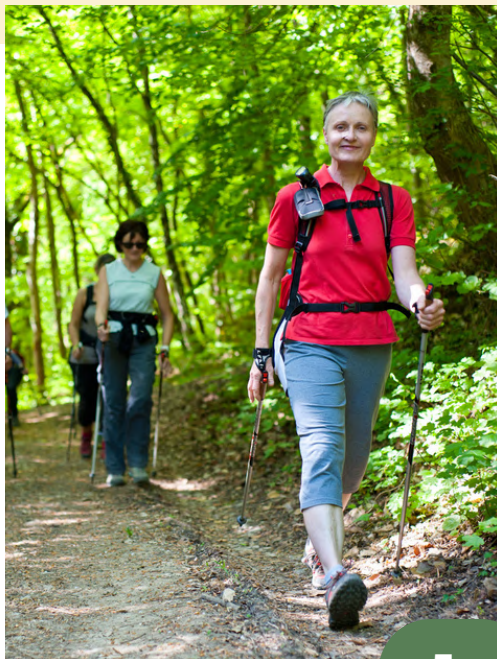
LA MARCHÉ NORDIQUE



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 MARCHÉ 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 MARCHÉ D'ENDURANCE

La marche d'endurance est une pratique de régularité, à allure régulée (souvent 6km/h) et sur de longues distances.

Marche sportive exercée le plus souvent en groupe par esprit de solidarité et de convivialité, la marche d'endurance demande des capacités physiques et mentales renforcées pour parcourir de nombreux kilomètres.

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



LA MARCHÉ AVEC BÂTONS DYNAMIQUES

La Marche avec bâtons dynamiques (Bungy Pump) est une **activité tonique**. On marche en soutien sur des **bâtons avec résistance**. 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, Corps-Nuds, Fougères, Montreuil-le-Gast, Chantepie et Chavagne proposent cette activité.



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°28 ; page 20).

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 Ile-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 active au sein du **Handisport Rennes club** (► voir club n°44 ; page 23). 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 2026-2027, voici quelques évènements déjà prévus. Retrouvons-nous lors de ces manifestations !



Samedi 10 octobre 2026
Évènement randonnée
pour tous ! Au choix, 33, 15
ou 5 km. À faire en courant
ou en marchant ; seul ou
accompagné. Rejoignez-
nous sur le Défi Crapahut !



Samedi 12 décembre 2026
Rando de Noël : marche
familiale et conviviale dans
Rennes. Circuit facile et
court pensé pour toute la
famille.
Venez nombreux !



Juillet et Août 2027
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 !

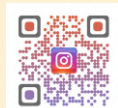
Infos, évènements, conseils rando...



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

Facebook :
comiterando35

Instagram :
ffrandonnee_35





Redon



Saint-Nicolas-de-Redon

 **La Rando
Bretagne**
2027

GR®39 ET VALLEE DE LA VILAINE

Immergez-vous dans la vallée de
la Vilaine.

**Plus long fleuve de Bretagne, avec
ses 225 km, la Vilaine est le trait
d'union entre des paysages
majestueux, des bourgs de charme et
des cités aux rues chargées
d'histoire.**

Sillonnez le GR®39 du sud vers le nord,
de Redon à Laillé, et admirez les
collines boisées, les marais préservés
et les magnifiques Espaces Naturels.

DU 22 AU 30 AVRIL

9 JOURS DE RANDOS GUIDÉES

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

ille-et-vilaine@ffrandonnee.fr
09 64 41 94 10

INFOS DÈS JANVIER 2027 SUR :

ille-et-vilaine.ffrandonnee.fr



Facebook : comiterando35



Saint-Senoux



Ma RANDO®

L'application officielle
de la FFRandonnée.

par FFRandonnée 



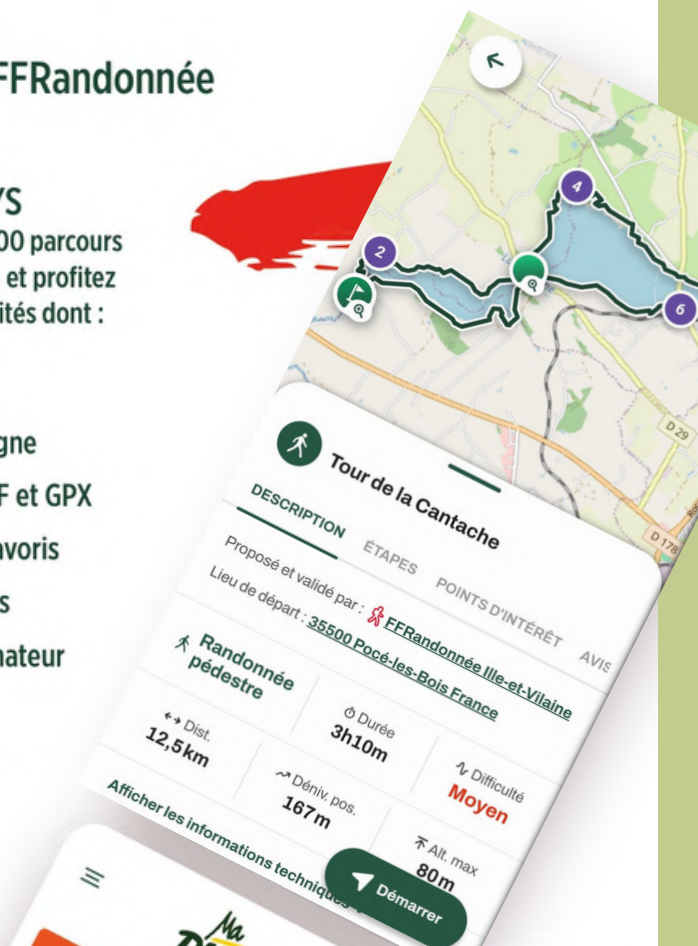
MaRando®, l'application de la FFRandonnée 100% gratuite.

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.



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



MARCHE NORDIQUE
ou BÂTONS DYNAMIQUES



MARCHE AVEC JOËLLETES 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 a un
circuit labellisé
FFRandonnée



L'association pratique le
covoiturage



L'association a un
label qualité en
Marche Nordique



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



L'association propose des
événements ouverts à tous



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



Recherchez

votre club

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

	Commune du club	Nom du club					EN PLUS...
27	LOUVIGNÉ-DU-DÉSERT	Louvigné Rando	X				
28	MONTFORT-SUR-MEU	JoAilettes 35	X				
29	MONTFORT-SUR-MEU	Rouge-gorge	X				
30	MONTGERMONT	Le Gué d'Olivet – section rando	X				
31	MONTREUIL-LE-GAST	À ton rythme	X	X		X	
32	NOYAL-CHATILLON-SUR-SEICHE	Marche Castel'Nordique		X			
33	NOYAL-SUR-VILAINE	La Clef des champs	X				
34	PACÉ	COP Rando	X				
35	PAIMPONT	Amis des Sentiers de Brocéliande	X				
36	PLEUMELEUC	Les Sentiers de la Vaunoise	X	X			
37	REDON	Élan sportif de Redon	X	X		X	
38	REDON	Randomap	X				
39	RENNES	AS des Cheminots Rennais	X				
40	RENNES	AS des Municipaux Rennais	X				
41	RENNES	ASPTT section rando	X				
42	RENNES	Club Paul Bert Rapatel – section rando	X				
43	RENNES	Gazélec sports – section marche nordique		X			
44	RENNES	Handisport Rennes Club	X				
45	RENNES	Les Amis de la Barre Thomas	X				
46	RENNES	Les Jeunes Randonneurs	X				
47	RENNES	Les Longs prés	X				
48	RENNES	Maison de quartier Francisco Ferrer	X				
49	RENNES	Maison de quartier Sainte-Thérèse	X	X			
50	RENNES	Mieux Vivre à La Poterie	X				
51	RENNES	Oxygène	X				
52	RENNES	Par Monts et Par Vaux	X				
53	RENNES	Rando Club Rennais	X				

	Commune du club	Nom du club				 BÂTONS DYNAM.	EN PLUS...
54	RENNES	Rando Loisirs 35	X				
55	RENNES	Tour d'Auvergne	X				
56	RENNES	Université du Temps Libre	X	X			
57	ROMAGNÉ	Romagné Sentiers Nature	X				
58	ROMILLÉ	AS Romillé marche nordique		X			
59	ROZ-SUR-COUESNON	Chemins Gallo	X				
60	SAINT-DOMINEUC	Aventurando	X				
61	SAINT-ERBLON	Les Chemins de Traverse	X				
62	SAINT-GEORGES-DE-REINTBLT	Les marcheurs du Beuvron	X				
63	SAINT-GRÉGOIRE	Marche Nord'Ille		X			
64	SAINT-GRÉGOIRE	Randonnée et Découverte	X				
65	SAINT-JOUAN-DES-GUÉRETS	Saint-Jouan en marche	X	X	X		
66	SAINT-MALO	ABREC Balade entre Rance et Couesnon	X				
67	SAINT-MALO	Les Corsaires Malouins	X				
68	SAINT-MALO	Marche Nordique d'Émeraude		X			
69	SAINT-MALO	Rando 22 35	X				
70	SAINT-SULIAC	Club nautique Breizh Rance			X		
71	SAINT-SULPICE-LA-FORET	Marche et Rêve	X				
72	THORIGNÉ-FOUILLARD	Thorigné-Fouillard Rando	X				
73	TINTÉNIAC	ACIR Amicale Cyclotouriste d'Ille et Rance	X				
74	VAL D'ANAST	Marche Nordique Mauritanienne		X			
75	VERN-SUR-SEICHE	US Vern randonnée	X				
76	VITRÉ	Vitré Marche Nordique		X			



1. 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

2. BETTON Chlorophylle



Gérard DESMOTTES 06 87 71 04 54
 csbetton.rando@gmail.com
 <https://csbetton.fr/les-sports/randonnee-pedestre/>



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 BALADE
3 lundis par mois

RANDO RYTHME SOUTENU
Quelques lundis

3. 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

4. BRÉCÉ Celt'pieds



Gisèle LE BOUDEC
06 12 19 60 32
 celt'pieds@gmail.com
 <https://kurt124.fr>



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



MARCHE NORDIQUE
Mercredi soir
Samedi matin



5. BRUZ Jeu d'Arc de Bruz



<http://www.jabruz.fr>

SECTION RANDO SANTÉ

secretaire.ja.rando@gmail.com



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



MARCHE NORDIQUE & MARCHE AVEC BÂTONS DYNAMIQUES
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

6. 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

7. CESSON-SÉVIGNÉ Olympique Club Cessonais



randoooc@gmail.com



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

8. CHANTEPIE Les Baladapats



Olivier DOLOU 06 66 47 86 29

dolou.olivier@orange.fr

<https://randobaladapats35.sportregions.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

MARCHE AVEC BÂTONS DYNAMIQUES

9. 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 en septembre, octobre et de mars à juin.

10. 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



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



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



RANDONNÉE
1 mercredi et 1 vendredi par mois en demi-journée
1 dimanche par mois (à la journée en été ; en demi-journée en hiver)
Marche dynamique : 2h (selon planning de l'animateur)



MARCHE NORDIQUE
Mercredis 9h-11h
Samedis ou Dimanches 9h-11h



12. CHÂTEAUBOURG Châtorando



Marie-Noëlle MOCHET 06 73 97 56 65
 chatorando35220@gmail.com
 www.infocale.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



MARCHE D'ENDURANCE
Marche d'endurance, circuits proches de Châteaubourg, le samedi ou le dimanche

13. 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

14. CHÂTILLON-EN-VEDELAIS Usagers des Chemins Piétonniers Nature



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



RANDONNÉE
Tous les jeudis après-midi

15. CHAVAGNE Les Pelous de Veyettes



Martine BRIELLES 06 65 33 96 60
 martine.nicolasbrielles@gmail.com



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 : tous les samedis



MARCHE AVEC BÂTONS DYNAMIQUES
Samedi matin de 9h30 à 11h



16. 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.



MARCHE AVEC BÂTONS DYNAMIQUES

17. CREVIN

Le gang des bâtons



 Isabelle BREHIER

 gang.des.batons.crevin@gmail.com



MARCHE NORDIQUE

Tous les mardis à 18h30.

18. 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

19. FOUGÈRES

Gazélec sports - section marche nordique



 François LE GUILLOU 06 89 29 27 98

 mn.fougères@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

20. FOUGÈRES

Les Par'Chemins



 Henri CHAPERON 06 75 69 04 44

 president@par-cheminsdefougères.eu

 par-cheminsdefougères.eu



RANDONNÉE

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

RANDO DOUCE : tous les lundis après-midi



MARCHE NORDIQUE

Jeduis matin et samedis après-midi



MARCHE NORDIQUE DOUCE : les jeduis après-midi

21. FOGÈRES

Les Pas Pressés



Martine FABRIÈS
06 78 23 11 51
 ofpar@outlook.fr
 ofpar.jimdo.free.com



RANDONNÉE
Tous les jeudis après-midi, entre 10 et 13 km

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

MARCHE AVEC BÂTONS DYNAMIQUES
Mardi après-midi
Dimanche matin

22. FOGÈRES

Rando Club Fougerais



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



RANDONNÉE
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
20 Km le 1er lundi du mois

RANDO DOUCE
Tous les jeudis

23. 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

24. 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

25. LA RICHARDAIS

Rando Rive Gauche



Catherine CYTERMANN 06 46 82 38 35
 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...

RANDO DOUCE
Tous les mardis après-midi



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

26. 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

27. 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

28. MONTFORT-SUR-MEU

JoAillettes35



Serge CUNCHE 06 87 55 80 18
 joaillettes.35@laposte.net
 joaillettes35.jimdofree.com
 facebook.com/joaillettes35



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

29. 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

30. 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

31. MONTREUIL-LE-GAST À ton rythme



06 76 06 91 44



contact@atonrythme.org



www.atonrythme.org



Association-A-Ton-Rythme



RANDO SANTÉ

Mardi 9h30

MARCHE AFGHANE

Mercredis 14h-16h



MARCHE NORDIQUE

Mardis, mercredis, jeudis, vendredis, samedis

MARCHE AVEC BÂTONS DYNAMIQUES

Mardi 18h

32. 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



33. 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

34. PACÉ COP Rando



Raymonde SÉCHET 06 70 01 27 71



copacerando@gmail.com



RANDONNÉE

Vendredi de septembre à juin (après-midi ou journée)

Dimanche : 1 par mois (en journée ou demi-journée)

RANDO DOUCE

Lundis après-midi

RANDO SANTÉ

Mardi matin de septembre à juin



35. PAIMPONT ASB : Amis des Sentiers de Brocéliande



Jannick LASNET 06 40 40 77 63



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

36. 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



37. 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 impaires

MARCHE NORDIQUE SANTÉ / RANDO SANTÉ

Tous les mardis et jeudis après-midi



MARCHE AVEC BÂTONS DYNAMIQUES

Mardi après-midi et samedi matin



Organisateur de la Levée des Bosselles tous les ans (avril)

38. REDON

Randomap



Chantal JUNIUS 06 85 61 46 74

randomap-redon@laposte.net

www.randomap.com

randomap-redon



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

Au départ de Saint-Perreux les jeudis et dimanches matin

Tous les samedis (matin ou après-midi)

39. 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

40. RENNES

ASMR - Association Sportive des Municipaux Rennais

Marie-Cécile SOLARD 07 81 56 56 20

mc.solard@ville-rennes.fr

asmunicipauxrennesmetropole.fr



RANDONNÉE

2^e dimanche du mois et 1^{er} et 3^e jeudi du mois : après-midi en hiver et journée à partir d'avril

RANDO DOUCE

2^e jeudi du mois le matin

41. 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

42. RENNES Club Paul Bert Rapatel, section rando



Robert LEGRAND 06 09 82 85 21 – rlcbrando@outlook.com



rapatel@cerclepaulbert.asso.fr



cerclepaulbert.asso.fr



RANDONNÉE

Tous les lundis après-midi.

Organisation d'un séjour par an.

43. RENNES Gazelec Sports Rennes / section Marche Nordique



MARCHE NORDIQUE

Tous les jeudis matin



Philippe de Saint Jan 06 47 13 50 28



gazelec35mn@gmail.com



gazelec35mn.jimdo.com

44. 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

45. RENNES Les Amis de la Barre Thomas



Véronique MONTIER 06 32 65 24 74



montier.veronique@orange.fr



RANDONNÉE

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

46. RENNES

Les Jeunes Randonneurs



✉ lesjeunesrandonneurs@gmail.com

🌐 lesjeunesrandonneurs.fr

📘 rando.jeunes.rennes



RANDONNÉE

Au minimum 2 randonnées par mois

47. 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

48. 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

49. RENNES

Maison de quartier 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

50. 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)

51. RENNES Oxygène



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



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

52. RENNES Par Monts et par Vaux



👤 Sophie BONNAN
✉ rennespmpv@gmail.com
🌐 www.rando-pmpv.fr



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

53. 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

54. RENNES Rando Loisirs 35

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



RANDONNÉE
Renseignements par téléphone

55. RENNES Tour d'Auvergne



👤 secretariat 02 99 30 10 89
✉ accueil@tourdauvergneasso.com
🌐 www.tourdauvergneasso.com
📘 RennesTourAuvergne



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

56. 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
9 et 13 km : tous les mardis après-midi et 2 sorties à la journée par trimestre

RANDO DOUCE

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



MARCHE NORDIQUE

Tous les vendredis matin

57. 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 ou demi-journée selon la saison

58. ROMILLÉ AS Romillé Marche Nordique



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



MARCHE NORDIQUE

Mercredis et dimanches matin



59. ROZ-SUR-COUESNON Chemins Gallo



 Anne FAMBON
06 67 27 14 28
 cheminsgalloroz@laposte.net



RANDONNÉE

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

60. SAINT-DOMINEUC Aventurando



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



RANDONNÉE

En itinérance exclusivement

61. SAINT-ERBLON Les Chemins de Traverse



Maïté ROUX 06 51 76 78 20
 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

62. SAINT-GEORGES-DE-REINTEMBault Les Marcheurs du Beuvron



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



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

63. 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 1^{er} trimestre.



64. 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 :

- 7 à 9km
- 9 à 11km
- 11 à 13 km allure modérée
- 12 à 14km allure modérée
- 13 à 15 km allure soutenue
- 15 à 18 km

65. 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

66. 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.jimdo.free.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

67. 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

68. 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).



69. SAINT-MALO Rando 22 35



 Jean-Louis GUICHARD
 j3lmalo@yahoo.fr



RANDONNÉE
Les mardis après-midi
1er mardi de chaque mois en journée complète

70. SAINT-SULIAC Club nautique Breizh Rance



 Patricia DIVEU 06 11 73 84 05
 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



71. SAINT-SULPICE-LA-FORÊT Randonnée Marche et Rêve



 Jean-Michel MARTEL
 martel.jean-michel@orange.fr



RANDONNÉE
Le jeudi à la journée ou demi-journée

72. THORIGNÉ-FOUILLARD Thorigné-Fouillard Rando



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

 asso.thorignefouillardrando@gmail.com

73. TINTÉNIAC ACIR - Amicale Cyclotouriste d'Ille-et-Rance



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



RANDONNÉE
Vendredi après-midi

74. VAL D'ANAST

Marche Nordique Mauritanienne



Nathalie BARTEAU ou Aude GARNIER



marchenordique35330@gmail.com



MARCHE NORDIQUE

Tous les jeudis matin et tous les samedis matin



Organisateurs de la Rando Roz'Nature de Comblessac en avril

75. VERN-SUR-SEICHE

Union Sportive Vern Randonnée



Patrice SIMON



clubbrando.godillotsvernois@gmail.com



godillotsvernois.sportsregions.fr



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

76. VITRÉ

Vitré marche nordique



Manuela CACERES LE PANT 06 08 02 64 46



v.marchenordique@gmail.com



www.vitre marche nordique.fr



MARCHE NORDIQUE

Tous les mardis matin et soir

Tous les jeudis matin

Tous les samedis matin



Ma RANDO®

L'application officielle
de la FFRandonnée.

par FFRandonnée 

DISPONIBLE SUR
Google Play

Telecharger dans
l'App Store

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 Sportivales 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-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.



Pense-bête

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

Se renseigner sur la météo



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

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



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

Casquette, chapeau, bonnet.



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

Chaussettes de randonnée confortables pour éviter les échauffements.

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

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 CO₂ : 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**.

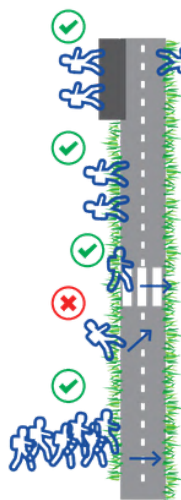
Dès lors que le randonneur aborde l'asphalte, le Code de la route est le seul texte ayant force de loi. En voici quelques règles :

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 CHAÎNE 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 Ile-et-Vilaine



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

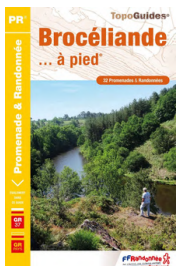
- le GR[®] 34 suit le sentier des douaniers jusqu'à Saint-Nazaire
- le GR[®] 37 rejoint la presqu'île de Crozon par le coeur de Bretagne
- le GR[®] 39 dans un axe nord-sud relie la Manche à l'Atlantique via Rennes et la vallée de la Vilaine

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 !



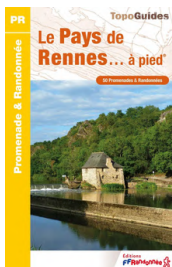
- 31 promenades et randonnées allant de 2h30 à 6h de marche et classées selon leur difficulté
- 6 à 8 jours d'itinérance sur le GR® 37 (131 km) et le GR® de Pays "Tour de Brocéliande" (125 km)

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 €



- 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.

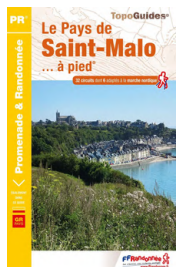
4è édition - juin 2023
16,40 €



- 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 valloné de la Rance.

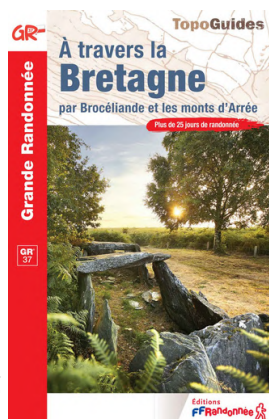
8è édition - mai 2022
16,40 €



NOUVEAU !

- De Saint-Malo à Camaret (29) par la Bretagne intérieure et sa nature préservée.
- Plus de 25 jours de randonnée sur le GR® 37.
- Faites vos itinérances sur mesures entre 2 et 4 jours, étapes par étapes grâce à nos cartes adaptées.

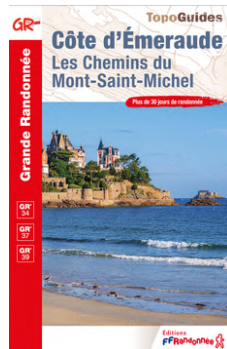
1è édition - avril 2026
18,40 €



MIS À JOUR !

- Le GR® 34 du Mont-Saint-Michel à Saint-Brieuc
 - La liaison GR® 34 - GR® 37 entre l'étang de Néel et le barrage de la Rance
 - Les GR® 37 et 39 dans leur partie brétilienne
- Plus de 30 jours de randonnée détaillés étapes par étapes.

10è édition - juin 2026
18,40 €



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 €

CONTACTS



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>

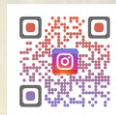
FACEBOOK

[comiterando35](https://www.facebook.com/comiterando35)



INSTAGRAM

[ffrandonnee_35](https://www.instagram.com/ffrandonnee_35)



Ils nous
soutiennent :

