

# SEJOUR RANDONNEURS – SEPTEMBRE 2023



**Du 8 AU 15 SEPTEMBRE 2023**

**«ENTRE TERRE ET MER »**

De Lanruhen aux sables d'or en passant par la croix de la fosse Eyrand, de St Alban à Château Tanguy ou du sillon de Talbert à l'Île Coalen, venez randonner à nos côtés et profiter de la douceur du climat de septembre.

La journée de Cancale vers St Malo suivie de la sortie « rand'eau » d'Erquy à Château Tanguy vous permettra de mettre les pieds dans l'eau sur la plage à marée montante (prévoir le maillot de bain !) Le long des chemins côtiers ou à proximité de sites exceptionnels et emblématiques en Bretagne. Découvertes, paysages et émerveillements viendront compléter ce séjour riche en couleurs.

## **PROGRAMME :**

- Vendredi 8/09** Trajet - arrivée vers 18h00 – apéritif d'accueil
- Samedi 9/09** **Matin** : mise en jambe – rando des 10 000 pas sur Pléneuf Val André (de Château Tanguy à Château Tanguy) puis arrêt au marché de Pléneuf (7.8 km – facile)  
**Après-midi** : de Lanruhen aux sables d'or en passant par la croix de la fosse Eyrand (5.5 km – facile/moyen)
- Dimanche 10/09** **Matin** : de la terre à la mer – de St Alban à Château Tanguy (8.3 km – facile/moyen)  
**Après-midi** une sortie en mer sur les bateaux du centre afin de découvrir, de la mer, les environs de Pléneuf Val André.
- Lundi 11/09** **Matin** : journée Pleubian (sillon de Talbert) (6 km – facile/moyen)  
*Pique-nique le midi*  
**Après-midi** du sillon de Talbert à l'Île Coalen (commune des Côtes d'Armor !) (8 km – facile/moyen)
- Mardi 12/09** **Matin** : de Dahouët à Dahouët en passant par la grève du Vauglin (6.3 km – facile/moyen)  
**Après-midi** de l'étang des Ponts Neuf à la chapelle St Maurice - le long du Gouessan (4 km – moyen à difficile)  
**Soirée** : Lavandières d'Erquy (sous réverse)
- Mercredi 13/09** **Journée de Cancale vers St Malo** : de la pointe du Grouin à la plage des Chevrets (12.4 km – facile/moyen) Pique-nique  
**Soirée** : repas fruits de mer

**Jeudi 14/09**

**Matin** : matinée libre au marché de Lamballe

**Après-midi** : sortie « rand'eau » d'Erquy à Château Tanguy - les pieds dans l'eau par les plages à marée montante (prévoir le maillot de bain !) (9 km – facile)

**Vendredi 15/09**

Départ du centre vers 8h00

*Le programme et les distances sont donnés à titre indicatif et correspondent généralement aux parcours les plus longs. Les parcours pourront être modifiés et adaptés si besoin aux groupes. Pour l'ensemble des randonnées, il sera proposé, en fonction du nombre de participants, deux niveaux : le premier pour ceux qui ont l'habitude de randonner et le second pour ceux qui souhaitent réaliser des parcours plus tranquillement (balades). Libre à chacun de changer de groupe et de choisir son programme ! Les rythmes lors des parcours seront adaptés à chaque groupe afin que chacun puisse y évoluer sereinement. Les circuits seront majoritairement réalisés sur le GR 34 (sentier des douaniers) ou à proximité du bord de mer.*