

CALENDRIER 2025



Composition du bureau pour la saison 2025

Président	Gildas GORGE	07 82 59 15 71
Vice-président	ALAIN KEROUANTON	06 86 36 15 92
Secrétaires	CLAUDE SOIN	06 7077 27 26
	Gérard PRIGENT	06 78 91 23 67
Trésorier	Daniel LE MARECHAL	06 70 55 61 25
	SERGE BRIONE	06 07 90 81 81
Membres	Hervé LE GUILLOU	06 30 56 98 75
	DOMINIQUE THEPOT	06 63 78 43 75
	Daniel CARLUER	06 62 80 79 23

Notre but :

Prendre du PLAISIR en pratiquant le vélo

En toute SECURITE

Dans un esprit de SOLIDARITE

PLAISIR c-à-d :

- De prendre un grand bol d'air chaque dimanche (ou en semaine) en pratiquant notre sport favori : le vélo.
- De se retrouver après chaque sortie pour un moment d'échange et de détente.
- De se réunir à l'occasion des principaux évènements de la vie du club (galette des rois, Tour du Trégor, sortie familiale, ...)
- De contribuer à l'animation de la commune en organisant ou en participant à des manifestations telles que vide-grenier ou autre

SECURITE c-à-d :

- Faire contrôler au moins une fois l'an son aptitude à la pratique du vélo (visa médecin sur licence).
- Veiller au maintien tout au long de la saison de son vélo en bon état.
 - o Respecter strictement le code de la route.
 - o Rouler à pas plus de deux de front.
 - o Garder le mieux possible son couloir.
- Prévenir immédiatement le groupe de l'apparition de toute forme de danger :
 - o véhicules automobiles.
 - o travaux en cours.
 - o défauts de la chaussée.
 - o obstacles divers (objets, bris de verre, animaux, ...)
 - o autres cyclistes ou piétons sur le côté de la route.
- Se prémunir vis à vis des risques de chute en portant un casque
- Veiller à ce que deux membres de chaque groupe se munissent des équipements de sécurité au départ du local à chaque sortie.

SOLIDARITE c-à-d :

- S'assurer en permanence que personne ne décroche.
- Veiller en toutes circonstances à ce que le groupe rentre complet.
- Attendre et aider l'ami cyclo victime d'un incident (défaillance, ennui mécanique, ...)
- Participer dans la mesure de ses moyens à la progression du groupe (prise régulière de relais, sans lâcher ses partenaires !)
- Participer aussi souvent que possible aux sorties, afin de faire « vivre » tous les groupes.
- Aider quand c'est nécessaire à l'organisation des manifestations les plus importantes du club, en particulier le tour du Trégor et les Puces de Ploulec'h.
- Associer à l'occasion pratique du vélo et défense de bonnes causes comme : don du sang, lutte contre la mucoviscidose, Téléthon.

**PRINCIPAUX EVENEMENTS
INTERNES DE LA SAISON 2025**

Samedi 04 janvier	Soirée inscriptions
Dimanche 12 janvier	Reprise de la saison cyclo
Dimanche 20 avril	Brevets des 70 et 100km
Dimanche 15 juin	Brevets des 70, 80, 100 et 150km
Dimanche 8 Juin	Puces de Ploulec'h à Intermarché
Dimanche 29 juin	Sortie Familiale
Dimanche 28 septembre	Coupe de la Détente
Samedi 15 novembre	Assemblée Générale

PRINCIPAUX EVENEMENTS EXTERNES DE LA SAISON 2025

Dimanche 16 avril	Bégard*
Dimanche 1 mai	La Rospézienne
Dimanche 18 mai	Concentration de Tonquédec*
Dimanche 25 mai	Concentration de Cavan
Dimanche 22 Juin	Jo Even Rospez
Samedi 28 Juin	PLB Callac
Dimanche 07 Septembre	La André Paugam à Ploubezre
Dimanche 19 octobre	La Lou-Anne à Pleumeur-Bodou

* évènement à confirmer ainsi que sa date

** date à confirmer

SORTIES SEMAINE

Chaque mercredi (ou le jeudi si le temps ne le permet pas le mercredi) ceux qui le souhaitent peuvent se retrouver au local à l'heure prévue au calendrier pour la sortie du dimanche suivant.

Les personnes présentes décident elles-mêmes du choix des circuits, souvent il s'agit du circuit du dimanche suivant sauf pour raison de routes trop fréquentées sur la semaine.

SORTIES A LA JOURNEE

Poursuite des sorties à la journée dans les mêmes conditions que les années passées, c-à-d : les mercredis avec pause restaurant à la mi-journée (participation inférieure à 15€ / personne). Contact : Alain KEROUANTON.

Départ PLOULEC'H 8h, 8h30 ou 9h.

Retour prévu à PLOULEC'H vers 16h-17h.

Il est envisagé une sortie par mois de mars à juin (progressivement de 100, 110, 120 à 130kms). Les dates seront communiquées ultérieurement.

Il y aura possibilité de faire 2 groupes, l'un à 20 km/h de moyenne, l'autre à 23 km/h.

Traversées de Lannion

Recommandations concernant les routes à suivre pour traverser Lannion.

Une concertation reste préférable au départ. Mais les principes proposés sont :

- Descendre en passant par une route à confirmer.
- S'attendre vers le centre-ville après la descente.
- Pour aller sur Pleumeur ou Trébeurden, passer le long de l'aéroport et s'attendre après la montée.
- Pour le retour, remonter par le Kerampont et le lotissement qui amène au stade.

SORTIES DOMINICALES

Dimanche 12 janvier 2025

Reprise des sorties à Ploulec'h.

Pour ce premier circuit, tous les cyclos roulent en commun, au moins sur un tronçon significatif, à définir.

Groupes 1, 2 et 3	46 km	Départ à 9h30
-------------------	-------	---------------

Ploulec'h - Le Clandy - Kerauzern - Le Croajou - Vieux-Marché - Plouaret - Saint Carré - Lanvellec - Le Clandy - Ploumilliau - Saint Jean - Ploulec'h.

Groupe 4	36 km	Départ à 9h30
----------	-------	---------------

Ploulec'h - Le Clandy - Kerauzern - Plouaret - Keraudy - Le Clandy - Ploumilliau - Saint Jean - Ploulec'h.

Dimanche 19 janvier 2025

Groupes 1 et 2	60 km	Départ 9h30
----------------	-------	-------------

Ploulec'h - Saint Jean - Ploumilliau - Le Clandy - Kerauzern (passage à niveau) - Les Sept Saints - Le Vieux-Marché (direction Plounévez) - Pavédir - Saint Carré - Lanvellec - Plouaret - Le Clandy - Ploumilliau - La Croix Rouge - Christ - Ploulec'h.

Groupe 3	54 km	Départ 9h30
----------	-------	-------------

Ploulec'h - Christ - La Croix-Rouge - Saint Jean - Ploumilliau - Le Clandy - Plouzélambre - Lanvellec - Plounérin-Gare - Saint Carré - Plouaret - Ploumilliau - Saint Jean - Ploulec'h.

Groupe 4	35 km	Départ à 9h30
----------	-------	---------------

Ploulec'h - Christ - Locquémeau (avant à gauche par la cidrerie), Kerdepot,(via direction de Lan Charles) Tredrez - (retour sur D88) Saint Jean – Ploumilliau (route Mintoul) - direction Lanvellec - 1km après environ à gauche (bas de descente dans virage à droite) petites routes pour aller à Keraudy - Le Clandy - Kerloas - Bel-Air - Ploulec'h

Dimanche 26 janvier 2025

Groupes 1 et 2	65 km	Départ 9h30
----------------	-------	-------------

Ploulec'h - Lannion - Trébeurden (pointe de Bihit) - Penvern - Trégastel - Guéradur - Pleumeur-Bodou - Lannion - Ploubezre - Kerauzern - Le Clandy - Saint Jean - Ploulec'h

Groupe 3	54 km	Départ 9h30
----------	-------	-------------

Ploulec'h - Lannion - Kerhuel - Trébeurden (pointe de Bihit) - Penvern - Pleumeur-Bodou - Lannion - Ploubezre - Kerauzern - Le Clandy - Ploumilliau - Saint Jean - Ploulec'h

Groupe 4	40 km	Départ à 9h30
----------	-------	---------------

Ploulec'h - Lannion - Trébeurden - Penvern - Pleumeur-Bodou
Lannion (Hôpital) - Ploulec'h

Changement d'horaire de départ

Dimanche 02 février 2025

Groupes 1 et 2	68 km	Départ 9h
----------------	-------	-----------

Ploulec'h - Saint Michel - Saint Efflam - La Corniche - Toul-anHery - Locquirec - Guimaëc - Lanmeur - direction Plougasnou - tourner à gauche au carrefour vers camping Mesquéau - Lanmeur - Pont Menou - Plestin - Saint Michel - Christ - Ploulec'h

Groupe 3	58 km	Départ 9h
----------	-------	-----------

Ploulec'h - Saint Michel - Saint Efflam - La Corniche - Toul-anHery - Locquirec - Guimaëc - Lanmeur - Plouégat-Guérand - Plestin - Saint Michel - Ploulec'h

Groupe 4	38 km	Départ à 9h30
----------	-------	---------------

Ploulec'h - Christ - Croix-Rouge - Ploumilliau - Le Clandy - Plouzelambre - Lanvellec - Plouaret - Le Clandy - Kerloas - BelAir - Ploulec'h

Dimanche 09 février 2025

Groupes 1 et 2	69 km	Départ 9h
----------------	-------	-----------

Ploulec'h - Lannion - Rospez - Caouennec - Prat - Trézélan -
Bégard - Pluzunet - Kerauzern - Plouaret - Le Clandy -
Ploumilliau - Carrefour Locquémeau - Locquémeau - Ploulec'h

Groupe 3	58 km	Départ 9h
----------	-------	-----------

Ploulec'h - Lannion - Rospez - Caouennec - dir Prat - Bardérou
- Pluzunet - Kerauzern - Plouaret - Ploumilliau - Ploulec'h

Groupe 4	41 km	Départ à 9h30
----------	-------	---------------

Ploulec'h - Christ - La Croix Rouge - Saint Jean - Ploumilliau -
Plouzélambre - Lanvellec - Ploumilliau - Saint Jean -
Locquémeau - Ploulec'h

Dimanche 16 février 2025

Groupes 1 et 2	72 km	Départ à 9h
----------------	-------	-------------

Ploulec'h - Plestin - Lanmeur - Bois de La Roche - Garlan - Plouigneau - Le Ponthou - Plouégat-Moysan - Plounéris-Gare - Lanvellec - Le Clandy - Ploumilliau - Croix-Rouge - Christ - Ploulec'h.

Groupe 3	62 km	Départ à 9h
----------	-------	-------------

Ploulec'h - Le Clandy - Plouaret - Plounévez-Moëdec - Belle-Isle - Trégrom - Vieux-Marché - Le Croajou - Kerauzern - Le Clandy - Saint Jean - Ploulec'h

Groupe 4	36 km	Départ à 9h
----------	-------	-------------

Ploulec'h - Le Clandy - Kerauzern - Plouaret - Keraudy - Le Clandy - Ploumilliau - Saint Jean - Ploulec'h

Dimanche 23 février 2025

Groupes 1 et 2	74 km	Départ à 9h
----------------	-------	-------------

Ploulec'h - Le Clandy - Plouaret - Plounévez-Moëdec - Belle-Isle - (direction Gurunhuel, 4ème route) Louargat – Belle-Isle-Bégard - Botlézán - Pluzunet - Kerauzern - Le Clandy - Saint Jean - Ploulec'h.

Groupe 3	65 km	Départ à 9h
----------	-------	-------------

Ploulec'h - Plestin – Lanmeur - Plouigneau - Le Ponthou - Plounérin Gare - Lanvellec - Le Clandy - Ploumilliau - CroixRouge - Christ - Ploulec'h.

Groupe 4	41 km	Départ 9h
----------	-------	-----------

Ploulec'h - Christ - La Croix-Rouge - Saint Jean (carrefour Locquémeau) - Ploumilliau - Le Clandy - Plouzélambre - Lanvellec - Saint Carré - Plouaret - Le Clandy - Ploumilliau - La Croix Rouge - Christ - Ploulec'h

Changement d'horaire de départ pour les groupes 1, 2 et 3

Dimanche 02 mars 2025

Groupes 1 et 2	82 km	Départ à 8h30
----------------	-------	---------------

Ploulec'h - Lannion - Rospez - Lanmérin - Langoat - La Roche -
Pommerit Jaudy - Runan - Pontrieux - Plouec du Trieux - Brélidy
- Trézélan - Bégard - dir Cavan - Valorys - Pluzunet - Tonquédec
- Kerauzern - le Clandy - Croix-Rouge - Christ - Ploulec'h

Groupe 3	64 km	Départ à 8h30
----------	-------	---------------

Ploulec'h - Lannion - Rospez - Langoat - La Roche Derrien -
Mantallot - Barderou - Pluzunet - Vieux Marché - Plouaret - Le
Clandy - Croix-Rouge - Christ - Ploulec'h

Groupe 4	43 km	Départ 9h
----------	-------	-----------

Ploulec'h - Lannion - Ploubezre - Plouaret - Saint Carré -
Lanvellec - Le Clandy - La Croix-Rouge - Christ - Ploulec'h

Changement d'horaire de départ pour le groupe 4

Dimanche 09 mars 2025

Groupes 1 et 2	84 km	Départ à 8h30
----------------	-------	---------------

Ploulec'h - Saint Michel - Plestin (Corniche) - Locquirec -
Moulin de la Rive (Corniche) - Poul Rodou - Beg an fry - Saint
Jean du doigt - Plougasnou - (vieuse route) Primel Trégastel -
Le Diben - Térénez - Plouézoc'h - Lanmeur - Pont Menou -
Plestin - Saint Michel - Ploulec'h

Groupe 3	63 km	Départ à 8h30
----------	-------	---------------

Ploulec'h - Lannion - Buhulien - Tonquédec - Pluzunet -
Botlézán - Louargat - Trégrom - Vieux Marché - Plouaret - Le
Clandy - Ploumilliau - Croix-Rouge - Christ - Ploulec'h

Groupe 4	49 km	Départ à 8h30
----------	-------	---------------

Ploulec'h - Lannion - Rospez - Caouennec - Gourava - Barderou
- (direction) Botlézán - Pluzunet - Kerauzern - Le Clandy -
Ploumilliau - Croix-Rouge - Christ - Ploulec'h

Dimanche 16 mars 2025

Groupes 1 et 2	87 km	Départ à 8h30
----------------	-------	---------------

Ploulec'h - Lannion - Buhulien - Tonquédec - Cavan - Bégard (par petite route) - Péder nec - Louargat - Belle-Isle - Trégrom - Pluzunet - Kerauzern - Plouaret - Le Clandy - Ploumilliau - Croix-Rouge - Christ - Ploulec'h.

Groupe 3	70 km	Départ à 8h30
----------	-------	---------------

Ploulec'h - Saint Michel - Plestin – à l'entrée de Morlaix à droite vers Aéroport - Le Dourduff-en-Terre - Saint Antoine - Lanmeur - Plestin - Ploulec'h

Groupe 4	49 km	Départ à 8h30
----------	-------	---------------

Ploulec'h - Lannion - Serval - Beg Léguer - le Champ Blanc - Lannion - Ploubezre - Kérauzern - Plouaret - le Clandy - Ploumilliau - Croix Rouge - Christ - Ploulec'h.

Dimanche 23 mars 2025

Groupes 1 et 2	83 km	Départ à 8h30
----------------	-------	---------------

Ploulec'h - Saint Michel - Tréduder - Lanvellec - Plounérin-Gare - Guerlesquin - Plouigneau - Le Ponthou - Plouégat-Moysan - Trémel - Plestin (LIDL) - Saint Michel - Ploumilliau - Croix-Rouge – Christ - Ploulec'h

Groupe 3	73 km	Départ à 8h30
----------	-------	---------------

Ploulec'h - Plouaret - Beg-ar-C'hra - Loguivy-Plougras - Plougras - Guerlesquin - Plouégat-Moysan - Trémel – Plestin (LIDL) - Saint Michel - Ploulec'h

Groupe 4	52 km	Départ à 8h30
----------	-------	---------------

Ploulec'h - Plestin (prendre à gauche au LIDL puis tout droit) - Trémel - Plounérin Gare - Lanvellec - Le Clandy – Kerloas-Bel_Air - Ploulec'h.

Dimanche 30 mars 2025

Groupes 1 et 2	89 km	Départ à 8h00
----------------	-------	---------------

Ploulec'h - Saint Michel - Plestin - Morlaix - Plouézoc'h - Saint Antoine - Lanmeur - direction Plouigneau - Plouégat Guérand - Trémel - Plounérin-gare - Lanvellec - Le Clandy - Kerloas - BelAir - Ploulec'h

Groupe 3	71 km	Départ à 8h00
----------	-------	---------------

Ploulec'h - Saint Michel - Plestin (Corniche) - Locquirec - Moulin de la Rive - Guimaec - Lanmeur - direction Plougasnou à gauche vers Mesqueau - Saint Antoine - Lanmeur - Plestin - Saint Michel - Ploulec'h.

Groupe 4	52 km	Départ à 8h00
----------	-------	---------------

Ploulec'h - Saint Michel - Tréduder - Lanvellec - Plounérin-Gare - Beg ar C'hra - Plouaret - Le Clandy - Croix-Rouge - Ploulec'h
Changement d'horaire de départ pour tous les groupes

Dimanche 06 avril 2025

Groupes 1 et 2	99 km	Départ à 8h
----------------	-------	-------------

Ploulec'h - Le Clandy - Lanvellec - Plounérin-Gare -
Guerlesquin - Scrignac - La Croix-Rouge - Bolazec (direction
Callac) - La Haye (calanhel) - Loguivy-Plougras - Beg Ar C'hra
- Plouaret - Le
Clandy- Kerloas – Bel-Air - Ploulec'h

Groupe 3	74 km	Départ à 8h
----------	-------	-------------

Ploulec'h - Le Clandy - Lanvellec - Plounérin-Gare -
Guerlesquin - Plougras - Lohuec - Ty Filo - Loguivy-Plougras -
Beg Ar C'hra - Plouaret - Le Clandy - Kerloas - Bel-Air -
Ploulec'h

Groupe 4	52 km	Départ à 8h
----------	-------	-------------

Ploulec'h - Saint Michel - Saint Eflam - La Corniche - Toul-
anHery (franchir le pont et prendre à gauche) - Kerboulic en
Locquirec - carrefour Plestin – Lanmeur - Plouégat - Plestin -
Saint Michel - Ploumilliau - Croix-Rouge - Christ - Ploulec'h

Dimanche 13 avril 2025

Groupes 1 et 2	107 km	Départ à 8h
----------------	--------	-------------

Ploulec'h - Le Clandy - Kerauzern - Pluzunet - Belle-Isle-Bégard - Botlézán - Louargat - Gurunhuel - Bulat-Pestivien - Burtulet - Ty Bourg - Saint Servais - Callac - Plougonver - Belle-Isle - Plounévez-Moédec - Plouaret - Le Clandy - Ploulec'h

Groupe 3	79 km	Départ à 8h
----------	-------	-------------

Ploulec'h - Saint Michel - Plestin - Lanmeur - Morlaix - Plouézoc'h - Saint Antoine - Plougasnou - Lanmeur - Plestin - Saint Michel - Ploulec'h

Groupe 4	50 km	Départ à 8h
----------	-------	-------------

Ploulec'h - Lannion - Buhulien - Tonquédec - Pluzunet - Les SeptSaints - Le Croajou - Plouaret - Le Clandy - Saint Jean-Ploulec'h

Dimanche 20 avril 2025

BREVET DES 100 et 70 KM

100 km | Départ à 8h

Ploulec'h - Lannion – Rospez – Lanmérin – Langoat - La Roche Derrrien - Pommerit-Jaudy - Runan - Guingamp - Gurunhuel - Belle-Isle - Plounévez-Moëdec - Loguivy-Plougras - Beg-ar-C'hra - Plouaret - Le Clandy – Ploumilliau – Kerloas - Ploulec'h

70 km | Départ à 8h

Ploulec'h - Christ - Trédrez-Locquémeau camping) - Ploumilliau (Saint Jean - le bourg - le Clandy) - Kérauzen - Les Sept Saints - Vieux-Marché - Plounevez-Moedec - Loguivy-Plougras - Beg-ar-C'hra - Plouaret - Le Clandy – Ploumilliau - Kerloas - Ploulec'h

Groupe 4 | 56 km | Départ à 8h

Ploulec'h - Lannion - Trébeurden (pointe de Bihit) - Trégastel - Perros - Louannec - Kermaria-Sulard - Lannion - Ploulec'h

Dimanche 27 avril 2025

Groupes 1 et 2	115 km	Départ à 8h
----------------	--------	-------------

Ploulec'h - Le Clandy - Kerauzern - Pluzunet - Trégrom - Belle-Ille - Gurunhuel - Guingamp - Direction Plouisy (Suivre Plouisy dans la direction de Kernilien mais pas jusqu'au rond-point ensuite suivre l'itinéraire Lannion en vélo jusqu'à Cavan) - Péder nec - Bégard (Armoripark) - Cavan - Tonquédec - Buhulien - Lannion - Kerauzern - Le Clandy - Ploumilliau - Croix-Rouge Christ - Ploulec'h

Groupe 3	72 km	Départ à 8h
----------	-------	-------------

Ploulec'h - Plestin - Lanmeur - Bois de La Roche - Garlan - Plouigneau - Le Ponthou - Plouégat-Moysan - Plounérin-Gare - Lanvellec - Le Clandy - Ploumilliau - Croix-Rouge - Christ - Ploulec'h.

Groupe 4	54 km	Départ à 8h
----------	-------	-------------

Ploulec'h - Saint Jean - Ploumilliau - Kérauzern - les Sept Saints - Vieux-Marché - direction Plounévez-Moedec - Pavédir (tourner à droite) - Saint Carré - Lanvellec - le Clandy - Ploumilliau - Saint Jean - Ploulec'h

Jeudi 1 mai 2025

La ROSPEZIENNE (50, 80, 100, 150 ou 200 Km)

Dimanche 04 mai 2025

Groupes 1 et 2	117 km	Départ à 8h
----------------	--------	-------------

Ploulec'h - Lannion - Trébeurden - Trégastel - Perros - PontLosquet - La Roche-Derrien - Troguéry - Pouldouran - Trédarzec - Tréguier - Plouguiel - Plougrescant - Penvénan - Port-Blanc - Trévou - Trélévern - Mabiliès - Lannion - Ploubezre - Kerauzern - Le Clandy - Kerloas - Bel-Air - Ploulec'h

Groupe 3	83 km	Départ à 8h
----------	-------	-------------

Ploulec'h - Lannion - Rospez - Langoat - La Roche Derrien - Pommerit Jaudy - Pontrieux - Plouec du Trieux - Brélidy - Bégard - Pluzunet - Le Losser - Kerauzern - Plouaret - Le Clandy - Kerloas - Bel-Air - Ploulec'h

Groupe 4	59 km	Départ à 8h
----------	-------	-------------

Ploulec'h - Saint Jean (carrefour Locquémeau) - Ploumilliau - Lanvellec - Saint Carré - Plouaret - Vieux Marché - Pluzunet - Kerauzern - Le Clandy - Kerloas - Corvezou - Bel Air - Ploulec'h

Dimanche 11 mai 2025

Groupes 1 et 2	114 km	Départ à 8h
----------------	--------	-------------

Ploulec'h - Saint Michel - Plestin - Lanmeur - Morlaix
Loquénoles - direction Carantec - (Franchir) Pont de la corde -
Kerlaudy - Penzé - Morlaix - Plouigneau - Le Ponthou -
Plounérin-gare - Lanvellec - Le Clandy - Kerloas - Bel-Air -
Ploulec'h

Groupe 3	77 km	Départ à 8h
----------	-------	-------------

Ploulec'h - Lannion - Buhulien - Tonquédec - Cavan - Bégard
(Armoripark) - Péderneec - Le Manaty - Louargat - Belle-Isle -
Trégrom - Pluzunet - Kerauzern - Le Clandy - Ploumilliau - Saint
Jean - Ploulec'h

Groupe 4	65 km	Départ à 8h
----------	-------	-------------

Ploulec'h - Le Clandy - Kerauzern - Le Croajou - Vieux Marché
- Plounévez-Moëdec - Belle-Isle - Trégrom - Vieux-Marché -
Plouaret
- Kerauzern - Le Clandy - Ploumilliau - Saint Jean - Ploulec'h

Dimanche 18 mai 2025

Groupes 1 et 2	114 km	Départ à 8h
----------------	--------	-------------

Ploulec'h - Lannion - Kermaria-Sulard - Pont-Losquet - La Roche - Pouldouran - Pleudaniel - Lézardrieux - Paimpol - Plouézec - Le Questel - Bréhec - Lanloup - Pléhedel - Lanleff - Le Faouet - Saint Gilles - Saint Clet - Plouec du Trieux - Brélidy - Bégard - Pluzunet - Kerauzern - Ploubezre - Le Quinquis - Ploulec'h

Groupe 3	80 km	Départ à 8h
----------	-------	-------------

Ploulec'h - Christ - La Croix-Rouge - Ploumilliau - Kerauzern - Plouaret - Beg-ar-C'hra - Loguivy-Plougras - Plougras - Guerlesquin - Plouégat-Moysan - Trémel - Plounérin-gare - Lanvellec - Plouzélambre - Saint Michel - Ploumilliau - Le Clandy - Kerloas - Ploulec'h

Groupe 4	70 km	Départ à 8h
----------	-------	-------------

Ploulec'h - Saint Michel - Plestin - Lanmeur - Morlaix (la Vierge Noire) - Saint Antoine - Lanmeur - Plestin - Saint Michel - Ploulec'h

Dimanche 25 mai 2025

Groupes 1 et 2	108 km	Départ à 8h
----------------	--------	-------------

Ploulec'h - Le Clandy - Ploumilliau - Saint Michel - Plestin -
Trémel - Plouégat-Moysan - Guerlesquin - Lohuec - Ty Filo -
LoguivyPlougras - Plounévez-Moëdec - Le Vieux-Marché -
Pluzunet - le Losser - Kerauzern - Plouaret - Le Clandy -
Ploumilliau - Saint
Jean - Ploulec'h

Groupe 3	80 km	Départ à 8h
----------	-------	-------------

Ploulec'h - Le Clandy - Ploumilliau - Saint Michel - Plestin -
Trémel - Plouégat-Moysan - Guerlesquin - Saint Modez -
Plounérin - Plounérin-Gare - Lanvellec - Plouaret - Kerauzern -
Le Clandy - Kerloas - Bel-Air - Ploulec'h.

Groupe 4	68 km	Départ à 8h
----------	-------	-------------

Ploulec'h - Lannion - Rospez - Langoat - La Roche Derrien -
Mantallot - Barderou - Pluzunet - Vieux marché - Plouaret -
Kerauzern - Le Clandy - Ploumilliau - Saint Jean - Ploulec'h

DIMANCHE 25 MAI

CONCENTRATION

CAVAN

Dimanche 01 juin 2025

Groupes 1 et 2	104 km	Départ à 8h
----------------	--------	-------------

Ploulec'h - Saint Michel - Plestin - Lanmeur - Morlaix -
Plouézoc'h

- Plougasnou - Lanmeur - Plouigneau - Le Ponthou -
Plounéris Gare - Lanvellec - Le Clandy - Kerloas - Corvézou -
Bel air - Ploulec'h

Groupe 3	86 km	Départ à 8h
----------	-------	-------------

Ploulec'h - Lannion - Kermaria-Sulard - Saint Nicolas - Plouguiel
- Tréguier - Lézardrieux - Plourivo puis Kermaria -
QuemperGuézennec - Pontrieux - Ploëzal - Pommerit-jaudy - La
Roche - Langoat - Lanmérin - Rospez - Lannion - Loguivy -
Ploulec'h.

Groupe 4	69 km	Départ à 8h
----------	-------	-------------

Ploulec'h - Saint Jean - Ploumilliau - Le Clandy - Plouzélambre
- Lanvellec - Plouaret - Beg ar C'hra - Loguivy-Plougras -
Plounévez-Moedec - Plouaret - Kerauzern - Le Clandy -
Ploulec'h.

DIMANCHE 8 JUIN

VIDE GRENIER

PLOULEC'H

Dimanche 15 juin 2025

Groupes 1 et 2	115 km	Départ à 8h
----------------	--------	-------------

Ploulec'h - Lannion - Kermaria-Sulard - Saint Nicolas -Plouguiel
- Tréguier - Lézardrieux - Plourivo puis Kermaria -
QuemperGuézennec - Pontrieux - Ploëzal - Pommerit-jaudy - La
Roche - Langoat - Lanmérin - Rospez - Lannion - Ploubezre - Le
Croajou - Vieux-Marché - Plouaret - Le Clandy – Kerloas – Bel-
Air - Ploulec'h

Groupe 3	88 km	Départ à 8h
----------	-------	-------------

Ploulec'h - Saint Michel – Saint Eflam – La Corniche –
Locquirec
- Guimaec – Lanmeur - Morlaix - Plouézoc'h - Saint Antoine -
Lanmeur – Plouégat - Plestin - Saint Michel – Ploumilliau -
Croix-Rouge – Christ - Ploulec'h

Groupe 4	68 km	Départ à 8h
----------	-------	-------------

Ploulec'h - Lannion - Kermaria - Pont-Losquet – Tréguier - La
Roche-Derrien - Langoat - Lanmérin - Rospez - Lannion -
Ploubezre - Kerauzern - Le Clandy – Ploumilliau – Croix-Rouge
– Christ - Ploulec'h

Dimanche 23 Juin 2025

BREVET DES 150 km :
départ 6h45

Ploulec'h - Plestin - Lanmeur - Morlaix - Berrien - Le Huelgoat - Poullaouen - Carhaix - Callac - Loguivy-Plougras - Plouaret - Ploulec'h.

BREVET DES 100 km :
Départ à 7h30mn

Ploulec'h - Plestin - Lanmeur - Morlaix – (direction Le Huelgoat) Le Plessis - Le Cloître Saint Thégonnec – Lannéanou – Coat-ArHerno - Guerlesquin – Lanvellec - Plouzelambre - Ploumilliau - Ploulec'h.

BREVET DES 80 km :
Départ à 8h

Ploulec'h - Plestin - Lanmeur - Morlaix - Plouézoc'h – Saint Antoine - Lanmeur - Plestin - la corniche - Saint Michel - Ploumilliau - Le Clandy - Kerloas – Ploulec'h

BREVET DES 70 km :
Départ à 8h

Ploulec'h - Saint Michel - Plestin (Corniche) - Locquirec - Moulin de la Rive - Guimaec - (direction Lanmeur) - Mesquéau - Saint Antoine - Lanmeur - Plestin - Saint Michel - Ploulec'h.

SAMEDI 28 JUIN 2025

PLB

CALLAC

DIMANCHE 29 JUIN 2025

SORTIE FAMILLIALE

Changement d'horaire de départ

Dimanche 06 Juillet 2025

Groupes 1 et 2	80 km	Départ à 8h30
----------------	-------	---------------

Ploulec'h - Christ - La Croix-Rouge - Ploumilliau -Kerauzern -
Plouaret - Beg-ar-C'hra - Loguivy-Plougras - Plougras -
Guerlesquin - Plouégat-Moysan - Trémel - Plounérin-gare -
Lanvellec - Plouzélambre - Saint Michel - Ploumilliau - Le
Clandy – Kerloas - Ploulec'h

Groupe 3	70 km	Départ à 8h30
----------	-------	---------------

Ploulec'h - Christ - La Croix-Rouge - Ploumilliau -Kerauzern –
Le Croajou – Vieux-Marché – Plounévez-Moëdec - Beg-ar-C'hra
- Saint Carré - Lanvellec - Plounérin-Gare - Plufur - Lanvellec -
Plouzélambre - Saint Michel - Ploumilliau - Le Clandy – Kerloas
-
Ploulec'h

Groupes 4	56 km	Départ à 8h30
-----------	-------	---------------

Ploulec'h - Saint Michel - Plestin - Plouégat-Guérand -Lanmeur
- Guimaëc - Locquirec - La Corniche - Saint Michel - Ploulec'h

Dimanche 13 juillet 2025

Groupes 1 et 2	81 km	Départ à 8h30
----------------	-------	---------------

Ploulec'h - Le Clandy - Kerauzern - Pluzunet - Trégrom - Belle-Isle - Plougonver - Le Dresnay - Loguivy-Plougras - Beg-ar-C'hra - Plouaret - Le Clandy - Kerloas - Ploulec'h

Groupe 3	72 km	Départ à 8h30
----------	-------	---------------

Ploulec'h - Le Clandy - Kerauzern - Pluzunet - Trégrom - Belle-Isle - Plounévez-Moëdec - Loguivy-Plougras - Beg-ar-C'hra - Plouaret - Le Clandy - Kerloas - Ploulec'h

Groupe 4	58 km	Départ à 8h30
----------	-------	---------------

Ploulec'h - Lannion - Serval - Beg Léguer - le Champ Blanc - Lannion - Ploubezre - Kérauzern - Plouaret - Lanvellec - Plouzélambre - Le Clandy - Ploumilliau - Saint Jean - Ploulec'h.

Dimanche 20 juillet 2025

Groupes 1 et 2	79 km	Départ à 8h30
----------------	-------	---------------

Ploulec'h - Plestin - Morlaix (rond-point Vierge Noire à gauche la Boissière) - Plouigneau - Le Ponthou - Plouégat-Moysan - Trémel - Plufur - Lanvellec - Le Clandy - Croix-Rouge - Christ - Ploulec'h

Groupe 3	73 km	Départ à 8h30
----------	-------	---------------

Ploulec'h - Saint Jean - Ploumilliau - Le Clandy - Lanvellec - Plounérin-Gare - Plouégat-Moysan - Le Ponthou - Plouigneau - Plouégat-Guérand - Trémel - Plufur - Lanvellec - le Clandy - Croix-Rouge - Christ - Ploulec'h

Groupe 4	59 km	Départ à 8h30
----------	-------	---------------

Ploulec'h - Saint Michel - Tréduder - Lanvellec - Plounérin-Gare - Plounérin - Beg-ar-C'hra - Plounévez-Moédec - Vieux-Marché - Plouaret - Le Clandy - Croix-Rouge - Christ - Ploulec'h

Dimanche 27 juillet 2025

Groupes 1 et 2	84 km	Départ à 8h30
----------------	-------	---------------

Ploulec'h - Lannion - Buhulien - Tonquédec - Pluzunet - Botlézán - Belle-Isle-Bégard - Louargat - Gurunhuel - Belle-Isle - Plounévez-Moëdec - Loguivy-Plougras - Beg-ar-C'hra - Plouaret - Kerauzern - Le Clandy - Croix-Rouge - Christ - Ploulec'h

Groupe 3	68 km	Départ à 8h30
----------	-------	---------------

Ploulec'h - Lannion - Buhulien - Tonquédec - Pluzunet - Botlézán - Belle-Isle-Bégard - Louargat - Belle-Isle - Plounévez-Moëdec - Plouaret - Kerauzern - Le Clandy - Ploumilliau - Croix-Rouge - Christ - Ploulec'h

Groupe 4	56 km	Départ à 8h30
----------	-------	---------------

Ploulec'h - Le Clandy - Plouaret - Beg-ar-C'hra Plounérin-Gare - Lanvellec - Plouaret - Le Clandy - Ploumilliau - La Croix Rouge - Christ - Ploulec'h

Dimanche 03 Aout 2025

Groupes 1 et 2	81 km	Départ à 8h30
----------------	-------	---------------

Ploulec'h - Saint Michel - Plestin - Lanmeur - Saint Antoine - La Vierge Noire - Pouigneau - Le Ponthou - Plounérin-Gare - Lanvellec - Le Clandy - Ploumilliau - Saint Jean - Ploulec'h

Groupe 3	68 km	Départ à 8h30
----------	-------	---------------

Ploulec'h - Le Clandy - Lanvellec - Plounérin-gare - Plounérin - Beg-Ar-Chr'a - Plouaret - Vieux-Marché - Pluzunet - Kerauzern - Le Clandy - Ploumilliau - Saint Jean - Ploulec'h

Groupe 4	62 km	Départ à 8h30
----------	-------	---------------

Ploulec'h - Lannion - Mabiliès - Trélévern - Kermaria-Sulard - Lannion - Ploubezre - Kerauzern - Plouaret - Le Clandy - Kerloas - Ploulec'h

Dimanche 10 Août 2025

Groupes 1 et 2 | 84 km | Départ à 8h30

Ploulec'h - La Croix-Rouge - Ploumilliau - Lanvellec - Saint Carré - Plouaret - Vieux-Marché - Plounévez-Moëdec - Loguivy-Plougras - Beg-ar-C'hra - Plounérin - Plouégat-Moysan - Trémel - Plestin -
Saint Michel - Locquémeau - Ploulec'h

Groupe 3 | 68 km | Départ à 8h30

Ploulec'h - La Croix-Rouge - Ploumilliau - Lanvellec - Plouaret - Vieux-Marché - Plounévez-Moëdec - Beg-ar-C'hra - Plounérin - Plouégat-Moysan - Trémel - Saint Sébastien - Le Grand Rocher -
Saint Michel - Ploulec'h

Groupe 4 | 58 km | Départ à 8h30

Ploulec'h - La Croix-Rouge - Ploumilliau - Lanvellec - Saint Carré - Beg-ar-C'hra - Plounérin - Plounérin-Gare - Trémel - Saint Sébastien - Le Grand Rocher - Saint Michel - Ploumilliau - La Croix Rouge - Christ - Ploulec'h

JEUDI 15 AOUT

Même parcours que dimanche 10 aout

Dimanche 17 Août 2025

Groupes 1 et 2	85 km	Départ à 8h30
----------------	-------	---------------

Ploulec'h - Lannion - Buhulien - Tonquédec - Pluzunet - Bégard
- Louargat - Belle-Isle - Plougouven - Le Dresnay -
Loguivy-Plougras - Beg-ar-C'hra - Plouaret - Keraudy - Le
Clandy - Kerloas - Ploulec'h

Groupe 3	70 km	Départ à 8h30
----------	-------	---------------

Ploulec'h - Lannion - Rospez - Lanmérin - Langoat - Pont-
Losquet - Camlez - Saint Nicolas - Kermaria-Sulard - Trélévern
- Nantouar - Louannec - Le Croajou - Petit-Camp - le Rusquet -
Lannion - Ploubezre - Kerauzern - Le Clandy - Ploumilliau -
Saint Jean - Ploulec'h

Groupe 4	58 km	Départ à 8h30
----------	-------	---------------

Ploulec'h - Saint Jan - Ploumilliau - Keraudy - Plouaret -
Vieux-Marché - Pluzunet - Kerauzern - Plouaret - Le Clandy -
Ploumilliau La Croix Rouge - Christ - Ploulec'h

Dimanche 24 août 2025

Groupes 1 et 2	79 km	Départ à 8h30
----------------	-------	---------------

Ploulec'h - Le Clandy - Lanvellec - Saint Carré - Pavédir -
Plounévez-Moëdec - Belle-Isle - Gurunhuel (dernière route
avant) - Louargat - Bégard - Pluzunet - Kerauzern - Le Clandy -
Ploumilliau - Saint Jean - Ploulec'h

Groupe 3	67 km	Départ à 8h30
----------	-------	---------------

Ploulec'h - Lannion - Buhulien - Tonquédec - Pluzunet - Botlézan
- Louargat - Belle-Isle - Trégrom - Vieux-Marché - Plouaret -
Keraudy Le Clandy - Ploumilliau - La Croix-Rouge - Ploulec'h

Groupe 4	55 km	Départ à 8h30
----------	-------	---------------

Ploulec'h - Saint Michel - Tréduder - Lanvellec - Plounérin-Gare
- Plounérin - Beg-ar-c'ha - Plouaret - Kerauzern - Le Clandy -
Croix-Rouge - Christ - Ploulec'h

Dimanche 31 août 2025

Groupes 1 et 2	83 km	Départ à 8h30
----------------	-------	---------------

Ploulec'h - Lannion - Mabiliès - Trélévern - Port-Blanc - Penvénan - Buguelès - Gouvermel - Anse de Pors scaff - Pors Hir - Plougrescant - Plouguiel - Tréguier - Pont-Losquet - KermariaSulard - Lannion - Ploubezre - Kerblat - Kerloas - Ploulec'h.

Groupe 3	68 km	Départ à 8h30
----------	-------	---------------

Ploulec'h - Saint Michel - Plestin - Plouégat-Guérand - Plouigneau - Le Ponthou - Pounérin-gare - Lanvellec - Le Clandy - Kerloas - Ploulec'h

Groupe 4	59 km	Départ à 8h30
----------	-------	---------------

Ploulec'h - Saint Jean - Le Clandy - Lanvellec - Plounérin-Gare - Plounérin - Beg-ar-C'hra - Plouaret - Vieux Marché - Kerauzern - Le Clandy - Ploumilliau - Saint Jean - Ploulec'h

Dimanche 06 Septembre 2025

Groupes 1 et 2	82 km	Départ à 8h30
----------------	-------	---------------

Ploulec'h - Lannion - Rospez - Lanmérin - Langoat - Pont-
Losquet - Camlez - Saint Nicolas - Kermaria-Sulard - Mabilies -
Louannec - Perros (Trestraou-la Roseraie) - La Clarté - Trégastel
- Trébeurden (pointe de Bihit) - Lannion - Ploubezre - Poulanco
-
Le Clandy - Croix-Rouge - Christ - Ploulec'h

Groupe 3	60 km	Départ à 8h30
----------	-------	---------------

Ploulec'h - Lannion - Mabilies - Trélévern - Trévou - Trestel -
Port
Blanc - Penvénan - Saint Nicolas - Camlez - Pont-Losquet -
Perros - Saint Quay-Perros - Lannion - Kerloas - Ploulec'h

Groupe 4	56 km	Départ à 8h30
----------	-------	---------------

Ploulec'h - Lannion - Mabilies - Trélévern - Trévou - Trestel -
Saint Guénolé - Saint Nicolas - Kermaria-Sulard - Lannion -
Ploubezre - Kerauzern - Le Clandy - Kerloas - Ploulec'h

Dimanche 14 septembre 2025

Groupes 1 et 2	88 km	Départ à 8h30
----------------	-------	---------------

Ploulec'h - Saint Michel – Saint Efflam – La Corniche –
Locquirec
- Guimaec – Lanmeur - Morlaix - Plouézoc'h - Saint Antoine -
Lanmeur – Plouégat - Plestin - Saint Michel – Ploumilliau -
Croix-
Rouge – Christ - Ploulec'h

Groupe 3	68 km	Départ à 8h30
----------	-------	---------------

Ploulec'h - Lannion - Rospez - Langoat - La Roche Derrien -
Mantallot - Barderou - Pluzunet - Vieux Marché - Plouaret -
Kerauzern - Le Clandy - Ploumilliau - Saint Jean - Ploulec'h

Groupe 4	54 km	Départ à 8h30
----------	-------	---------------

Ploulec'h - Saint Michel - Plestin - Lanmeur - Guimaëc -
Locquirec - La Corniche - Saint Michel - Ploumilliau - La
Croix Rouge - Christ - Ploulec'h

Dimanche 21 septembre 2025

Groupes 1 et 2 | 73 km | Départ à 8h30

Ploulec'h - Le Clandy - Kérauzern - Lannion - Trébeurden (pointe de Bihit) - Trégastel - Perros Louannec - Kermaria-Sulard - Lannion - Ploulec'h

Groupe 3 | 55 km | Départ à 8h30

Ploulec'h - Lannion - Trébeurden (pointe de Bihit) Trégastel - Perros - Louannec - Kermaria-Sulard - Lannion- Ploulec'h

Groupe 4 | 52 km | Départ à 8h30

Ploulec'h - Le Clandy - Kerauzern - Pluzunet - direction Trégrom
-
Vieux-Marché - Plouaret - Kerauzern - Le Clandy - Kerloas - Ploulec'h

Dimanche 28 septembre 2025

**COUPE de la
DETENTE**

**Rendez-vous au local
à 9 heures**

Changement d'horaire de départ

Dimanche 05 Octobre 2025

Groupes 1 et 2 | 75 km | Départ à 9h

Ploulec'h - Le Clandy - Plouaret - Plounévez-Moëdec - Belle-Isle
-
(direction Gurunhuel) - Louargat - Belle-Isle-Béguard - Botlézan
- Pluzunet - Kerauzern - Le Clandy - Ploumilliau - La Croix-
Rouge - Ploulec'h

Groupe 3 | 63 km | Départ à 9h

Ploulec'h - Le Clandy - Plouaret - Plounévez-Moëdec - Belle-Isle
- Trégrom - Vieux-Marché - Plouaret - Kerauzern - Le Clandy -
Croix-Rouge - Christ - Ploulec'h

Groupe 4 | 46 km | Départ à 9h

Ploulec'h - Le Clandy - Kerauzern - Le Croajou - Vieux-Marché
- Plouaret - Saint Carré - Lanvellec - Le Clandy - Ploumilliau -
Saint Jean - Ploulec'h.

Dimanche 12 octobre 2025

Groupes 1 et 2	65 km	Départ à 9h
----------------	-------	-------------

Ploulec'h - Lannion - Rospez - Lanmérin – Langoat - La Roche Derrien - Tréguier - Plouguiel - Penvénan - Port-Blanc - Trestel - Trélévern – Mabiliès - Kermaria - Trézény - Rospez - Lannion – Ploulec'h

Groupe 3	60 km	Départ à 9h
----------	-------	-------------

Ploulec'h - Saint Jean - Ploumilliau - Le Clandy - Kerauzern (passage à niveau) - Les Sept Saints - Le Vieux-Marché (direction Plounévez) - Pavédir - Saint Carré - Lanvellec - Plouaret - Le Clandy - Ploumilliau - La Croix Rouge - Christ - Ploulec'h.

Groupe 4	46 km	Départ à 9h
----------	-------	-------------

Ploulec'h - Christ - La Croix-Rouge - Ploumilliau - Le Clandy - Plouzélambre - Lanvellec - Plouaret - Vieux-Marché - Le Croajou - Kerauzern - Le Clandy - Ploumilliau - Croix-Rouge - Christ - Ploulec'h

DIMANCHE 19 OCTOBRE

CONCENTRATION LA LOU ANNE

PLEMEUR- BODOU

OU

Groupe 1 et 2	70Km	Départ à 9h
---------------	------	-------------

Ploulec'h - Lannion - Saint Marc - Ker-Huel Serval(bourg) - Beg
Léguer - Trébeurden (pte de Bihit) Penvern - Pleumeur-Bodou -
Guéradur - Le Rhu Lannion - Ploubezre - Kerauzern - Plouaret -
Le Clandy - Kerloas - Ploulec'h

Groupe 3	59 km	Départ à 9h
----------	-------	-------------

Ploulec'h - Le Clandy - Plouaret - Vieux Marché -
Plounévez-Moedec - Loguivy Plougras - Beg ar Chra - Plouaret -
Ploumilliau - Croix-Rouge - Christ - Ploulec'h

Groupe 4	48 Km	Départ à 9h
----------	-------	-------------

Ploulec'h - Lannion - Buhulien - Pluzunet - Vieux Marché -
Plouaret - Le Clandy - Ploumilliau - Saint Jean - Ploulec'h

DIMANCHE 19 OCTOBRE

CONCENTRATION

LA LOU-ANNE

PLEMEUR-BODOU

Dimanche 26 octobre 2025

Changement d'horaire : on recule d'une heure !!

Groupe 1 et 2	68Km	Départ à 9h
---------------	------	-------------

Ploulec'h - Lannion - Rospez - Langoat - La Roche-Derrien -
Runan - Brédily - Bégard - Pluzunet - Kerauzern - Le Clandy -
Croix-Rouge
- Christ - Ploulec'h

Groupe 3	55 km	Départ à 9h
----------	-------	-------------

Ploulec'h - Lannion - Rospez - Quemperven - Mantallot -
Berhet - Caouennec - Tonquédec - Kerauzern - Le Clandy - La
Croix-Rouge - Christ - Ploulec'h

Groupe 4	46 Km	Départ à 9h
----------	-------	-------------

Ploulec'h - Le Clandy - Lanvellec - Saint Carré - Plouaret -
Vieux-Marché - Le Croajou - Kerauzern - Ploumilliau - Saint
Jean - La Croix Rouge - Christ - Ploulec'h

Dimanche 02 novembre 2025

Proposition pour ce jour. Cependant à partir de maintenant circuits à définir au départ.

Groupe 1 et 2	65Km	Départ à 9h
---------------	------	-------------

Ploulec'h - Le Clandy - Kerauzern - Pluzunet - Barderou - Prat - Begard - Vieux Marché - Plouaret - Le Clandy - Kerloas - Bel-Air - Ploulec'h

Groupe 3	53Km	Départ à 9h
----------	------	-------------

Ploulec'h - Le Clandy - Kerauzern - Pluzunet - Botlézan - Vieux Marché - Plouaret - Le Clandy - Kerloas - Bel-Air - Ploulec'h

Groupe 4	47 Km	Départ à 9h
----------	-------	-------------

Ploulec'h - Le Clandy - Kerauzern - Pluzunet - Vieux Marché - Plouaret - Le Clandy - Kerloas - Bel-Air - Ploulec'h

Assemblée générale

Samedi 15 novembre

RDV à 17h00 précises (LIEUX A PRECISER)

Les dimanches et mercredis suivants le rendez-vous est fixé à 9h30 au local pour un parcours au choix.