



Club Inter-Sports et de Haute Montagne



**CAP à l'OUEST : Le pays des abers bretons
et cerise sur le gâteau... OUESSANT !
Du Mercredi 26 au Dimanche 30 août**

**Séjour en étoile, basé à PLOUDALMEZEAU, joli village breton
autour duquel s'organiseront nos ballades et baignades.**

Organisateurs : Gilles PONTLEVOY (pour les circuits) 06 82 01 45 06
Martine BUTAT (pour l'organisation) 06 82 45 77 65

Hébergement : Maison familiale traditionnelle, disponible dès 16h le mercredi, jusqu'à 10h le dimanche. (8 personnes voir 10 si couples). Draps et serviettes fournis. Espace vélos.

Programme : Une des journées sera dédiée à la visite de l'île d'Ouessant (en vélo ou à pied), Embarquement à LANILDUT environ 15 km de Ploudalmézeau.
Les 2 autres jours : tour des Abers (BENOIT et WRA'CH), et option BRIGNOGAN (environ 35 km), ou côte de PLOUGUERNEAU à GUISSENY
Le dimanche, retour sur BREST : parcours à définir en fonction des contraintes de chacun (horaires de trains par ex.)

Repas : Pour le soir diner « at home » ou dîner en ville (crêperies, fruits de mer..).
Une cagnotte sera organisée pour les petits déjeuners et les repas pris en commun. Repas de midi (4 pique nique ou terrasse sur notre chemin).

Budget : Versement de 115 € pour confirmation (hors transport et nourriture), sous réserve d'être à jour de la cotisation annuelle du CIHM ou d'une adhésion « découverte ». Prévoir aussi le coût de la traversée pour Ouessant (A/R : 37 euros et 12 euros pour location de vélo).
Les frais supplémentaires éventuels seront ajustés en fin de WE.

Transport : Train PARIS BREST de Montparnasse. Attention tous les trains ne prennent pas les vélos. Prendre réservation vélo 10 euro*
De BREST à PLOUDALMEZEAU, soit trajet en vélo (25 km), soit trajet en car depuis la gare routière . Ligne 14. Site Breitzgo pour les horaires. compter 3 euros.
Possibilité de louer un vélo à Brest ou à Ploudalmézeau chez les « Frères complices »
Covoiturage possible à organiser par les participants depuis Paris.

Inscription : Après de Martine BUTAT en lui téléphonant préalablement : 0682457765

Bulletin d'inscription WE à PLOUDALMEZEAU

Mercredi 26 août au Dimanche 30 août 2020.

Numéro adhérent

NOM

PRÉNOM

Adresse

Tel

Adresse mail :

Personne à prévenir en cas d'accident (Nom, adresse, lien de parenté avec l'adhérent)

Assureur

Numéro de contrat

Je dispose d'une voiture

OUI

NON

Nombres de places proposables

Je joins un chèque de 115 euros pour confirmer ma réservation.

Le bulletin d'inscription et le montant du chèque (à l'ordre de Martine BUTAT)

ont à adresser à Martine BUTAT, 21 rue de l'Aude - 75014 PARIS

Nos mails : gpontlevoy@wanadoo.fr et martine.butat.mouchel@orange.fr

Equipement personnel : cape de pluie ou kway, affaires de rechange, **maillot de bain et serviette**

Equipement vélo : vélo personnel ou location en bon état, chambre à air de rechange, kit réparations

Papiers personnels : carte adhérent CIHM, carte assurance, carte vitale, attestation sécurité sociale

Je verse pour ma réservation **115 euros**.

LE

Signature

Les organisateurs sont des bénévoles. Ils ne sont ni des guides, ni des moniteurs, ni des accompagnateurs professionnels. Chaque participant est responsable de sa propre sécurité. Une assurance individuelle est obligatoire