

## CIHM Activité vélo

### Vélo itinérant : L'extrême côte bretonne et le Menez-Hom, du 4 au 7 Juillet 2019



4 jours de randonnée vélo itinérante de Quimper à Brest, en circulant sur les petites routes de Bretagne. La distance sera d'environ de 60 à 80 km par jour sur un parcours assez vallonné à un rythme d'allure moyenne.

**Entrenez-vous car la première journée sera corsée (voir ci-dessous).**

Des visites et/ou des poses baignades seront prévues chaque jour (selon météo).

#### Organisateurs:

Laurence Nordmann - Tel : 06 12 74 54 31 - 21 avenue Lulli, 78530 BUC, e-mail [laurencenordmann@gmail.com](mailto:laurencenordmann@gmail.com)  
Philippe Richet - 06 62 46 92 68 (pour les circuits)

#### Hébergements (12 places) :

3 Juillet, QUIMPER: B&B hôtel Quimper Rond-Point de Kerustum, 131 route de Bénodet-(3 km Gare SNCF). 08 92 78 80 85

4 Juillet, MORGAT: Gite étape Ouest découvertes, 2 bis rue Garn An Aod, Crozon - Morgat. Tel : 02 98 26 22 11

5 Juillet, CAMARET: Auberge jeunesse Club léo lagrange, 4 rue du stade - Camaret-sur-mer. Tel : 02 98 27 90 49

6 Juillet, LE FAOU: Relais de la place, 7 place aux foires, 29590, Le Faou. Tel: 02 98 81 91 19

Parcours: 4 jours de vélo : Les circuits vélo prévus entre 60 et 80 km, à rythme modéré, seront guidés par Philippe Richet. Attention la première journée sera corsée avec l'ascension du Menez-Hom pour découvrir la vue sur la Bretagne ouest. Cartes Vélo: Michelin 308, IGN 113.

**QUIMPER**, Locronan, pointe de Tréfeuntec, Menez-Hom (330 m, 2 chevrons), Pentrez-plage,  
**MORGAT (72km, +920 m, nombreux chevrons).** **MORGAT**, Cap de la Chèvre, pointes de Dinan et de Penhir, Tas de Pois et plages, **CAMARET (petite journée).** **CAMARET**, pointe des Espagnols, anse de Poulmic, Landévennec, **LE FAOU (68 km, +800m).** **LE FAOU**, pointe du Bindy, Daoulas, Plougastel, **BREST (50km, +550 m).**

#### Budget évalué à 175 €, hors transports depuis Paris, hors dîner du 5 Juillet

Le prix du séjour comprend : les 4 nuitées des mercredi, jeudi, vendredi et samedi avec petit-déjeuner, 2 dîners mais ne comprend pas les visites, les traversées en bac, les boissons, ni le dîner du 5 Juillet (qui sera pris au restaurant et directement payé par les participants). Si besoin, le coût sera ajusté à la fin du WE.

#### Repas du midi:

Prévoir les 4 pique-niques des jeudi, vendredi, samedi et dimanche, ainsi que la possibilité de pique-niquer le mercredi soir. (Possibilité courses sur place, sauf le jeudi matin svp pour ne pas retarder le départ)

#### A prévoir:

Equipement personnel : cape de pluie, coupe-vent, affaires de rechange, affaires de toilette, serviette toilette, maillot et serviette de bains... **Sac à viande**

Equipement vélo : vélo personnel en bon état, chambre à air rechange, kit réparations, éclairage, gilet fluo ....

Papiers personnels : carte adhérent CIHM, carte assurance, carte vitale....

#### Transport:

- Covoiturage Mercredi 3 Juillet vers Quimper (566km), à organiser par les participants avec partage des frais.
- Ou Train : Aller Paris-Montparnasse - Quimper (environ 3H40), Retour Brest - Paris-Montparnasse (environ 3H45)

Prendre réservation VELO (10 €) avec le billet TGV - seulement 2 places vélo par rame TGV, donc réservez dès l'ouverture des ventes pour la période concernée (mettez une alerte sur le site SNCF, prévue le 26 mars). Pour le retour svp ne prenez pas de train avant 17 Heures. Pour l'aller, les retraités pourront laisser les trains de fin de journée aux travailleurs.

**BULLETIN D'INSCRIPTION WE BRETAGNE**  
**L'extrême côte bretonne, du 4 au 7 Juillet 2019**

Pour vous inscrire, **contactez par mail Laurence Nordmann qui vous indiquera les places disponibles.**  
Selon les places disponibles, vous devrez envoyer le bulletin d'inscription avec votre chèque de 175 euros, sous réserve d'être à jour de la cotisation annuelle du CIHM.

Nom, prénom :

Adresse :

N° adhérent :

Tel domicile :

Tel portable :

e-mail :

Personne à prévenir en cas d'accident et tél :

Assureur :

N° contrat ou sociétaire :

- |   |
|---|
| <input type="checkbox"/> Je souhaite être transporté(e) avec mon vélo moyennant participation aux frais                             |
| <input type="checkbox"/> Je dispose dans mon véhicule de ___ places disponibles et de ___ places vélos, lieu et heure de départ ___ |

- |  |
|--|
| <input type="checkbox"/> Je viens en train (horaires à indiquer) |
|--|

Ci-joint un chèque de **175 euros** (ordre : Laurence Nordmann - 21 avenue Lulli, 78530 BUC)

Le :

signature :

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

Désistement : retenue forfaitaire de 15€. Les frais engagés non récupérables ne pourront pas faire l'objet d'un remboursement.