



Baignades et visites, 4 Jours en Bretagne 28 juin au 3 juillet 2023

Bords de Rance et côte d'Emeraude

St-Malo - Dinan - Dinard - St-Jacut - Plévenon - St-Brieuc

Description

4 jours de vélo : Les circuits de 60 à 80 km, à rythme moyen sur relief assez vallonné, seront guidés par Philippe Richet. Cartes : IGN Top 100 : N° 114 et 115
Jeudi 29 : St-Malo - Dinan (option St-Malo - Dinan en bateau (29 €) à confirmer selon les marées)
Vendredi 30 : Pleslin-Trigavou - St-Jacut
Samedi 1er : St-Jacut - Plévenon
Dimanche 2 : Plévenon - St-Brieuc

Organisateurs

Philippe RICHEL ☎ 06 62 46 92 68 philippe.richet@yahoo.fr
Sylvie TREHU ☎ 06 79 67 26 16 sylvie.trehu@wanadoo.fr

Hébergements

Groupe de 8 personnes
28 juin Centre P. Varangot - 37 av du révérend Père Umbricht - 35400 St-Malo
29 juin Gîte de la gare de Pleslin-Trigavou - 22190
30 juin Abbaye de St-Jacut - 3 rue de l'abbaye - 22750 St-Jacut-de-la-mer
1er juillet Centre PEP du Cap Fréhel - 6 rue du Cap - 22240 Plévenon
2 juillet AJ de St-Brieuc - rue de la ville Guyomard - 22000 St-Brieuc

Inscription

Avant l'inscription, téléphoner à Sylvie Tréhu, après le 14/02, pour vérifier la disponibilité.

Transport

Arrivée le mercredi 28 Juin à St-Malo et départ le lundi 3 de St-Brieuc
Train ou covoiturage à organiser avec répartition des frais.
Paris - St-Malo : 3 trains directs et 10 mn à vélo pour arriver à l'AJ St-Malo
St-Brieuc - Paris : nombreux trains directs

Repas

Prévoir son picnic du jeudi midi

- 4 Picnics (jeudi, vendredi, samedi et dimanche), exclus.
- 5 Petits déjeuners pris sur place, inclus
- 3 Dîners inclus, prévus en gîte et 2 au restaurant (ou éventuellement au self de l'AJ de St-Malo mercredi soir) à régler individuellement.

Prix

Budget évalué à 220€ (5 gîtes, 5 petits déjeuners et 3 dîners), hors transports, 2 dîners et 4 picnics)

Versement de 220€ pour confirmation, sous réserve d'être à jour de la cotisation annuelle du CIHM.

Les frais supplémentaires éventuels seront ajustés en fin de WE.

Apporter au cas où un autre chèque.

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](#)



Baignades et visites, 4 Jours en Bretagne 28 juin au 3 juillet 2023

BULLETIN D'INSCRIPTION :

N° adhérent :

Nom :

Prénom :

Adresse :

Tel portable :

Adresse mail :

Personne à prévenir en cas d'accident : Nom

Tel :

Assureur :

N° contrat ou sociétaire :

Je dispose d'une voiture oui non si oui, nombre de places libres :

Le bulletin d'inscription et le montant du chèque (**libellé à l'ordre de Sylvie Tréhu**) sont à adresser à Sylvie Tréhu - 10 rue de l'Assomption - 75016 PARIS

Rappel : 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 et doit respecter le Code de la Route. Une assurance individuelle est très vivement conseillée (voir les informations sur le site du Cihm).

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

Je verse pour ma réservation : **220 euros.**

Le :

Signature :