



CONSEIL
GÉNÉRAL
Finistère
Penn-ar-Bed



2010

**Le mois Sport Nature
en Finistère**

Sport Nature 2010, l'aventure sur mesure en Finistère !

Nous vous invitons à prolonger l'été avec huit rendez-vous labélisés SPORT NATURE en FINISTÈRE organisés en septembre et octobre 2010.

Pour les pros du sport et de l'effort, pour les randonneurs contemplatifs, pour les familles à la recherche du grand air marin ou du frisson des cavernes..., ces rendez-vous sportifs aux ambiances si différentes, ont tous en commun une ambiance conviviale avec musique, animations, dégustations des produits du terroir... à vivre en couple, en famille ou entre amis.

À chacun son envie !



Programme 2010

- Dimanche 5 septembre 2010
Rando Santé (7^e édition)
à Mahalon
- Dimanche 12 septembre 2010
Randonnées pédestres
à Riec-sur-Bélon
- Dimanche 12 septembre 2010
Rando de l'espoir (9^e édition)
à Tour'h
- Samedi 18 septembre 2010
Trail de Guipavas (9^e édition)
à Guipavas
- Samedi 18 et dimanche 19 septembre 2010
Roc'h des Monts d'Arrée®
à Huelgoat
- Dimanche 19 septembre 2010
Sur les traces d'Aquilonia (8^e édition)
à Quimper
- Mercredi 29 septembre 2010
Raid aventure des collèges (5^e édition)
Anse du bourg à Moulin Mer
- Samedi 2 et dimanche 3 octobre 2010
**Devenez spéléologue
le temps d'un week-end**
à Huelgoat

www
.cg29
.fr

Rando Santé

dimanche 5 septembre 2010
Mahalon



La Rando-Santé s'inscrit dans le cadre de la Fête annuelle « Forme et Santé » dont l'objectif est la promotion du bien-être et de la santé par la pratique régulière et adaptée d'activités physiques et sportives et une alimentation équilibrée. Elle existe depuis 6 ans et a réuni plus de 2 000 participants en 2009.

Rendez-vous à la base de loisirs de Mahalon.

Le matin

Randonnée cyclo et VTT

- circuits de 55 et 85 km pour les cyclotouristes ;
- circuits de 15, 30 et 50 km pour les vététistes.

Foulées nature 9 km

Départs de 8 h à 10 h 30.

L'après-midi

Randonnées pédestres

- 4, 9, 14 km : trois circuits balisés pour marcher à son rythme et découvrir le patrimoine naturel et bâti : étang de Poulguidou, vallon du Frouit, chapelles, lavoirs, moulins. Pauses musicales.
- initiation à la marche nordique.

Départs de 14 h à 15 h 30.

Au village d'accueil (à la base de loisirs)

- conseils-santé, forme, alimentation équilibrée ;
- goûter des randonneurs ;
- spectacle musical (concert et fest-deiz) avec sonneurs, chanteurs, musiciens ;
- animations enfants : balade à poney, grimage, spectacle ;
- kid stadium, mur d'escalade, tir à l'arc ;
- initiation aux jeux traditionnels de Bretagne.

- *Inscriptions et animations gratuites.*
- *Goûter du terroir offert.*
- *Tombola des randonneurs.*
- *Collecte de 1 € par participant pour l'association Smith Mageni5 (maladie rare).*

Contact :

Mairie de Mahalon

Kristell Plouhinec ou Tangui Kérarédan

Tél. 02 98 74 52 76

mahalon.commune@wanadoo.fr

Journée départementale de la randonnée pédestre

dimanche 12 septembre 2010
Riec-sur-Bélon



Le Comité départemental de la fédération française de randonnée du Finistère vous invite à la journée départementale de randonnée pédestre qui se déroulera sur le territoire de la commune de Riec-sur-Bélon.

Implantée à proximité de l'océan, Riec-sur-Bélon est une station touristique très fréquentée. Le territoire de la commune est traversé par plusieurs circuits de randonnée qui longent les berges du Bélon et de l'Aven ou conduisent, à travers la campagne, vers des mégalithes, des lavoirs, des fontaines et des chapelles de caractère. Les célèbres huîtres de Bélon attirent aussi de nombreux touristes gastronomes.

Rendez-vous à la salle polyvalente de Riec-sur-Bélon

Cinq circuits de randonnée balisés

- 4 km ;
- 10 km ;
- 12 km ;
- 15 km ;
- 18 km.

Programme

- de 8 h00 à 10 h00 : départ libre pour un premier circuit ;
- de 12 h00 à 14 h00 : regroupement à la salle polyvalente, repas tiré du sac ;
- de 13 h00 à 14 h00 : départ libre pour un deuxième circuit ;
- 18 h00 : fermeture des circuits.

- *Inscriptions à la salle polyvalente.*
- *Participation :*
– 3 € licenciés FF Randonnée pédestre ;
– 5 € non licenciés.
- *Ravitaillement sur les parcours.*

Contact :
Tél. 02 98 89 60 06
mailto:frrandonnee29@cegetel.net

Rando de l'espoir

dimanche 12 septembre 2010
Tourc'h



Pour cette 9^e édition, des circuits - à travers fermes et champs - sont ouverts aux randonneurs, aux VTTistes, aux coureurs à pied et aux cavaliers pour découvrir des lieux souvent méconnus. La « rando de l'espoir » connaît un succès grandissant. Au-delà des chiffres, c'est une magnifique journée de solidarité et de convivialité, une occasion pour beaucoup de participer et de rentrer en contact avec l'association Leucémie Espoir.

Accueil à la salle polyvalente de Tourc'h à partir de 7h 30.

Randonnées VTT

- circuits : 15 – 25 – 35 – 50 km.

Randonnées pédestres

- circuits marche : 5 – 10 – 15 km ;
- « course nature » sur les circuits marche ou VTT.

Randonnées équestres

- circuits ouverts aux cavaliers dans l'après-midi.

Accueil et convivialité restent les priorités pour la rando

Un « café- crêpe » est servi à l'inscription.

Des ravitaillements sont proposés le long des circuits.

À l'arrivée un « casse-croûte boisson » est offert ainsi que le traditionnel « kir de l'amitié », le tout dans une ambiance musicale.

- *Inscriptions de 7h 30 à 12h.*
- *L'intégralité des bénéfices de la journée est versée à l'association « Céline et Stéphane Leucémie espoir », qui œuvre depuis plus de 25 ans à l'amélioration des conditions d'hospitalisation et convalescence des malades atteints de maladies du sang, pour le soutien financier des familles en difficulté et pour l'aide à la recherche en hématologie avec le laboratoire de Brest.*

Contact :

Philippe LE MEUR
Tél. 02 98 59 70 40
phildan3@wanadoo.fr

Trail de Guipavas

samedi 18 septembre 2010
Guipavas



- Cette année, la solidarité des coureurs s'exprimera au profit de l'Association Surfrider Foundation Europe, ayant pour but « la défense, la sauvegarde, la mise en valeur et la gestion durable de l'océan, du littoral, des vagues et de la population qui en jouit ». À sa création, la zone littorale de loisir fut choisie comme zone de référence, mais aujourd'hui son action englobe également les lacs et rivières.

En 2009, la 9^e édition de Courir à Guipavas avait battu son record de participation en franchissant le cap des 500 concurrents.

En quittant les rives de l'Élorn (plage du Douvez), les organisateurs ne s'étaient donc pas trompés en accueillant les coureurs sur le complexe sportif du Moulin-Neuf, à partir duquel le circuit réservait quelques surprises aux adeptes de ce style de course dans la nature : des portions inédites de la campagne guipavasienne sont ainsi découvertes avec l'autorisation de différents propriétaires privés.

Rendez-vous au Moulin-Neuf à Guipavas.

Pour la 9^e édition, deux parcours seront proposés :

- 22 km (départ 15 h 30);
- 10 km (départ 15 h 40).

Des animations pour le public

Et pendant que les athlètes découvriront le charme et la diversité de la campagne guipavasienne, le public se verra proposer différentes animations sur le site du Moulin-Neuf (lieu des départs et arrivées) :

- des démonstrations et initiations (BMX, tir à l'arc et escalade);
- des activités d'athlétisme autour du kid stadium du Comité départemental.

Contact et inscription :
Association « Courir à Guipavas »
Jean-Marc Lesven
Tél. 02 98 41 61 39
<http://traildeguipavas.free.fr/>

Roc'h des Monts d'Arrée®

samedi 18 et dimanche 19 septembre 2010

Huelgoat

De 8 à 120 km...

Découvrez le Centre-Finistère par les ribines !



- *Manifestation labélisée « Verte Tout Terrain » par la Fédération française de cyclotourisme.*

Prenez de la hauteur et venez découvrir les Monts d'Arrée et ses décors grandioses, au cœur du Parc naturel régional d'Armorique... Huelgoat, point de départ de toutes les boucles, devient le temps d'un week-end, l'épicentre du plus grand rassemblement VTT du Grand Ouest.

Accueil au stade municipal Corentin Tymen de Huelgoat.

En prélude aux 11 randonnées du dimanche, la journée du samedi vous permettra de rouler autrement et de découvrir la région : rallye raid VTT (orientation, rando-guide, maniabilité, montée impossible...), parcours technique « Roc'h & Bosses » pour les pilotes qui aiment les sensations à VTT, grand repas, fest-noz, animations.

Des marches libres ou accompagnées sont également organisées.

Nouveautés 2010

- 11 nouveaux parcours ;
- inscriptions limitées ;
- pas d'inscriptions sur place pour les raids 120 – 100 – 80 km ;
- départs différenciés selon numéro de dossard.

Organisation

Clubs VTT du Comité départemental de cyclotourisme du Finistère (FFCT).

Contact et inscription :

RaidsetRandonnéesVTT « LesRoc'hdesMontsd'Arrée »
131 bd de Creac'h Gwen – 29000 Quimper
Tél. 02 98 52 00 81
lesroch@orange.fr - www.lesroch.org

Clôture des inscriptions postales le 31 juillet.

Clôture des inscriptions en ligne le 15 septembre au plus tard ou dès que les limites atteintes.

Sur les traces d'Aquilonia

Raid nature multisports
dimanche 19 septembre 2010
Quimper



Sur un nouveau parcours tenu secret jusqu'au dernier moment, mais toujours dans la région Quimpéroise, Armoric Aventure invite les raideurs à découvrir un patrimoine naturel finistérien dans un esprit compétitif et convivial à la fois.

Accueil à la base nautique de Creac'h Gwen.

Pour cette 8^e édition, Armoric Aventure vous propose un raid rapide et nerveux d'une distance d'environ 40 km, mais toujours accessible au plus grand nombre de sportifs confirmés ou non.

Sportifs à vos boussoles !

Programme Raid

- Vous effectuerez environ 40 km par équipe de deux, en épreuves alternées de trail (course à pied nature), VTT orientation, canoë, course d'orientation pédestre, tir à l'arc et d'autres surprises.
- Animation par un speaker tout au long de l'épreuve.

L'orientation sera au rendez-vous dans toutes les épreuves cette année encore. En marge du raid, une initiation à la course d'orientation sera proposée.

À chacun son défi !

Le chronométrage électronique sera assuré par la société Chronoraid et les résultats seront immédiatement disponibles à l'arrivée des équipes.

- *Un repas sera offert à tous les concurrents à l'issue des épreuves sur le site d'arrivée.*
- *Possibilité de prendre une douche.*

Contact et inscription :

Armoric Aventure
Tél. 06 28 57 37 63 / 06 62 03 42 04
mallegol.ronan@wanadoo.fr
bertrand.favennec@orange.fr
Site : <http://www.raid-aquilonia.org/>

Ce raid est limité à 320 participants (environ 150 équipes).

Raid aventure des collèves

mercredi 29 septembre 2010
Anse du Bourg à Moulin Mer

Ce 5^e raid multisports s'adresse aux élèves
des collèges du Finistère (5^e, 4^e et 3^e).

Centre nautique de Logonna-Daoulas.



Son principe

Les équipes sont composées de quatre concurrents : deux élèves font une activité pendant que les deux autres en font une autre (rotation). 250 participants maximum.

Son but est la découverte et le respect du milieu naturel :

- règles de propreté en parcours naturel ;
- règles de sécurité.

Son souhait :

- favoriser les rencontres inter-établissements, lors d'épreuves originales dans le respect d'autrui ; allier l'effort à la découverte de la nature, sans oublier la convivialité ;
- proposer un raid nature des collèges par équipes.



Nature des épreuves :

- un parcours en canoë-kayak ;
- un parcours en VTT ;
- un parcours en course d'orientation ;
- un parcours en course à pied.



Les élèves enchaînent les épreuves.

Quatre groupes sous forme de rotation :

1. canoë-kayak ;
 2. VTT ;
 3. tir à l'arc (cibles) ;
 4. course d'orientation (6 balises) ;
- puis Trail course à pied avec l'ensemble des élèves.

Contact :

Union nationale du sport scolaire du Finistère

Gérard Abgrall

Tél. 02 98 49 78 66

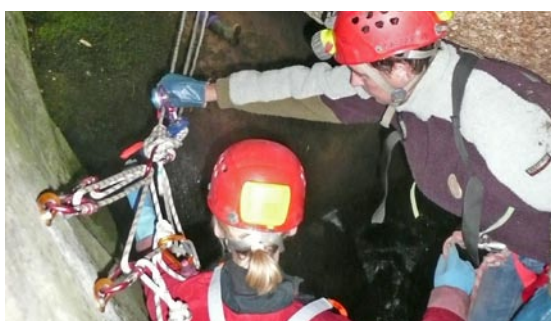
Dsd029@sirtem.fr

Devenez spéléologue le temps d'un week-end

samedi 2 et dimanche 3 octobre 2010

Huelgoat

Exposition, initiations en grotte



La fédération française de spéléologie vous propose, le premier week-end d'octobre, de découvrir la « spéléo », une activité méconnue. Venez à Huelgoat pour tenter l'aventure en compagnie de spéléologues qui vous guideront le long d'une rivière souterraine se fauilant sous le chaos de rochers de Huelgoat. La « grotte du Diable » se transformera pendant deux jours en parcours d'aventure et de découverte.

Accueil au Moulin du chaos à Huelgoat à partir de 10 h.

Une exposition sera présentée au Moulin du chaos. Vous y découvrirez les techniques de franchissement des puits, la faune souterraine, l'origine et la formation des grottes... ainsi que de superbes photos.

Un parcours en grotte* permettra aux plus aventureux de suivre la rivière sur une partie de son cheminement souterrain.

- L'entrée se fait par l'amont. Une brève descente sur corde vous amènera à la rivière, peu après l'endroit où elle disparaît sous terre.
- Traversée en tyrolienne, contournements entre les rochers, passages pieds dans l'eau se succéderont jusqu'à rejoindre la passerelle et l'escalier de sortie.
- Les plus sportifs pourront continuer sur une partie de l'aval et ressortir par un puits naturel, à l'échelle souple.

Durée : environ une heure.

Une expérience inoubliable dans un cadre exceptionnel, et qui sait ? peut-être le début d'une vocation...

* Pour le parcours en grotte, prévoir des vêtements solides peu salissants et des gants épais, ainsi que des vêtements de rechange car on peut avoir de l'eau jusqu'aux genoux.

* Le casque, l'éclairage et le harnais de sécurité seront prêtés aux participants.

* Participation aux frais : 1 euro par personne.

Contact et inscription :

Christian Marget (président) - Tél. 0298497892/0671399190

Comité départemental de spéléologie du Finistère

Courriel : jns.finistere@ml.free.fr

Site internet :

<http://speleofinistere.free.fr/jns/index.php>



**CONSEIL
GÉNÉRAL**
Finistère
Penn-ar-Bed

Conseil général du Finistère
Direction de la culture, du sport et de la jeunesse

32 boulevard Duplex Tél. 02 98 76 23 59
29196 Quimper Cedex Fax 02 98 76 21 57

www
.cg29
.fr