

Balades estivales animées à Callac, Lohuec, Plourac'h, et Carnoët

Communiqué de Presse – Balades estivales animées

Balades estivales animées

Une deuxième édition pour rompre l'isolement et encourager le mouvement

Le Contrat Local de Santé (CLS) de Guingamp-Paimpol agglomération et de Leff Armor communauté

lance sa deuxième édition des « Balades estivales animées » (anciennement nommé Marches

Estivales). C'est un nouvel événement dédié à la prévention et à la promotion de la santé publique

sur le territoire.

Pour cette deuxième édition, organisée en partenariat avec le Centre de Ressources Territorial

Argoat (CRT) et l'association D2, le territoire visé est celui sud-est de Guingamp-Paimpol

agglomération. Territoire davantage rural et éloigné de l'offre de soin et des propositions d'activités

sportives.

Se mettre en mouvement ; vecteur de bonne santé

Le vieillissement démographique est une réalité forte sur notre territoire : en 2022, 37.2 % des

habitants de Guingamp Paimpol agglomération avaient plus de 60 ans, un chiffre en progression

constante. De plus, une personne sur 2 de plus de 80 ans vit seule, toujours sur le même territoire.

Dans ce contexte, prévenir la sédentarité constitue un enjeu majeur.

Les problématiques liées à l'isolement et à la sédentarité sont fréquentes avec l'avancée en âge. Elles

peuvent avoir des conséquences importantes sur la santé, et la qualité de vie. Avoir une activité

physique adaptée pour les séniors renforce la musculature, améliore l'équilibre et la souplesse,

prévient les chutes et soutient la santé mentale et cognitive. Se mettre en mouvement, c'est réduire

les risques liés à l'avancée en âge.

Par ailleurs, la période estivale a pour effet un arrêt des activités associatives, accentuant l'isolement

et la sédentarité des personnes âgées.

Ces balades sont donc proposées pour favoriser mouvements ainsi que les contacts sociaux des

séniors.

7 balades durant l'été : convivialité, activités physique et découverte

Les parcours proposés seront accessibles à tous, avec des distances limitées à 3 à 4 kilomètres

maximum, ponctuées de pauses régulières environ tous les kilomètres. Pour chacune des balades, un

départ gourmand sera offert à la Tiny House de l'association D2.

Communiqué de Presse – Balades estivales animées

Tout au long des balades, des temps de sensibilisation à la faune et à la flore seront proposés par

Nicolas Martel, guide de randonnée, en fonction des environnements traversés. Les pauses seront

également l'occasion d'aborder des thématiques de prévention, comme l'hydratation, et de proposer

des exercices simples de motricité.

Lors des vacances scolaires, certains grands-parents peuvent être amenés à garder leurs petits-

Guingamp-Paimpol Agglomération

Communiqué de presse

Le 15/06/2026 11:15

enfants. Les personnes qui le souhaitent peuvent donc participer accompagnées de leurs petits-

enfants, enfants, voisins ou amis.

Pour limiter les contraintes liées aux déplacements sur chaque site de balade, une navette sera

proposée au départ de Callac.

Dates et lieux

03/07 : Étang de la Verte Vallée à Callac

10/07 et 17/07 : Lohuec

24/07, 31/07 et 07/08 : Plourac'h

14/08 : temps fort à Carnoët – Vallée des Saints, avec visite guidée

Horaires

10h -12h

Gratuit sur inscription (avant le 25/06)

sante@guingamp-paimpol.bzh

06 77 00 36 99

CONTACT

Guingamp-Paimpol Agglomération

02 96 13 59 59 · contact@guingamp-paimpol.bzh