

Club de Retraite Sportive des Coëvrons

Planning des randonnées pédestres 2023 – 2024

Les circuits sont visibles sur le site : rs53600.com



Départ :

Parking Centre Socio Culturel EVRON

tous les jeudis

Rendez-vous à 13h20 pour départ à 13h30

randos à la journée

départ à 8 h

.....
Une participation de **2 euros** sera versée au départ, par chaque participant au conducteur du véhicule qui assure le covoiturage.

Pour différentes raisons, le programme peut être amené à subir des modifications, dans ce cas une information sera diffusée en temps utile.

PETITES RANDONNEES de 8 à 10 km		GRANDES RANDONNEES de 10 à 15 km	
07/09/2023	Evron (fours à chaux	14/09/2023	
21/09/2023	Vaiges	28/09/2023	Journée (1) : Argentré
05/10/2023	St-Cénére	12/10/2023	Brée
19/10/2023	Bais	26/10/2023	Hardanges (Mont du Saule)
02/11/2023	St Christophe du Luat	09/11/2023	Loupfougères
16/11/2023	Montsurs	23/11/2023	Izé
30/11/2023	Hambers	07/12/2023	Ste Suzanne (La Gravelle)
14/12/2023	Mézangers (Bréhon)	21/12/2023	Voutré

Bonnes fêtes de fin d'année !

11/01/2024	Neau	18/01/2024	Ste Gemmes le Robert (l'Orion)
25/01/2024	St Thomas de Courceriers	01/02/2024	Vimarcé (la Tansorière)
08/02/2024	Montaigu – Etiveau	15/02/2024	Aron
22/02/2024	St Pierre/Erve	29/02/2024	Livet
07/03/2024	Torcé-Viviers	14/03/2024	St Symphorien
21/03/2024	Chalons du Maine	28/03/2024	Moulay
04/04/2024	Crennes/Fraubée	11/04/2024	St Martin de Connée
18/04/2024	Vimarcé « Les 3 clochers »	25/04/2024	Journée (2) : Villiers Ch. – Ruillé F.F.
02/05/2024	Brée	16/05/2024	Bais
23/05/2024	Jublains	30/05/2024	Journée : Houssay – St Sulpice (1)
06/06/2024	Chammes	13/06/2024	St Denis d'Orques
20/06/2024	Ste Gemmes le Robert	27/06/2024	Journée (2) : St Mars/la Futaie - Pontmain

(1) - Prévoir pique-nique - (2) - Repas resto

Bonnes vacances, à bientôt !

Contacts : Michel ZEMO : 06 33 11 65 83

CONSEILS POUR EFFECTUER UNE RANDONNEE PEDESTRE DANS DE BONNES CONDITIONS

EQUIPEMENTS :

- Avoir une bonne paire de **chaussures** adaptées à la randonnée pédestre, de préférence montante ; les chemins empruntés ne sont toujours pas en bon état et peuvent être boueux. Cet équipement peut être complété par des guêtres souples.
- Porter une bonne paire de **chaussettes** : les mélanges **coton/fibres polyester** ou **laine/fibres polyester** sont un bon compromis.
- Prévoir des **vêtements de protection** contre le froid et la pluie : polaire, K-way, poncho, ... (même en été si les conditions ou prévisions météorologiques ne sont pas favorables). En été prévoir des lunettes de soleil, un chapeau ou une casquette.
- Un **sac à dos** pour porter tout ce qui est utile pour effectuer une bonne randonnée. Il n'est pas nécessaire qu'il soit de grande capacité. Néanmoins, si vous partez avec un petit sac, vérifiez que celui-ci est doté de bretelles suffisamment rembourrées pour éviter les douleurs.
- **Bâtons** (facultatifs) : ceux-ci trouvent leur utilité sur les chemins accidentés. En descente, ils permettent au randonneur de **soulager ses genoux**, en montée, ils aident à mieux supporter le poids du sac à dos, à **répartir la charge**, sur terrain glissant ils aident à **garder l'équilibre**.
- **Avoir une paire de chaussures de rechange afin de ne pas salir la voiture du randonneur qui assure le covoiturage.**

ALIMENTATION – HYDRATATION :

- Prévoir de quoi s'alimenter pour reprendre des forces Pour cela, glissez dans votre sac **des barres de céréales**, des pâtes de fruits, du sucre, des berlingots de lait concentré ou encore des fruits secs.
- Bien évidemment, votre corps aura aussi besoin d'être hydraté, même l'hiver. L'idéal est de **boire 500 ml par heure**, en prise régulière toutes les 20 minutes (150 à 200 ml soit 5 à 6 gorgées). Vous pouvez alterner eau et boisson énergétique. **Evitez en revanche l'eau glacée**, qui peut faire très mal au ventre : des haltes ont lieu régulièrement.

DIVERS :

- Le déplacement pour se rendre au point de départ de la randonnée s'effectuant en covoiturage, une participation financière est versée au conducteur du véhicule.
- Par ailleurs, les personnes qui suivent un traitement spécifique et dont l'aptitude à la pratique de la randonnée a été reconnue par un médecin, telles que les asthmatiques, diabétiques ou celles qui sont allergiques doivent se munir de leurs **médicaments habituels**.
- **Se munir** d'une pièce d'identité, des cartes vitale et complémentaire santé et de sa carte d'adhésion à la retraite sportive.
- **Respect de l'environnement** : ne rien jeter durant le déroulement de l'activité. Lorsqu'un pique-nique est prévu, ne rien laisser sur place. S'il n'y a pas de poubelles à proximité, les déchets générés sont rapportés chez soi.