

Club de Retraite Sportive des Coëvrons

Planning des randonnées pédestres 2022 – 2023

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, les animateurs peuvent être amenés à modifier ce programme

PETITES RANDONNEES de 8 à 10 km		GRANDES RANDONNEES de 10 à 15 km	
08/09/2022	Evron (les fours à chaux)	15/09/2022	Sillé-le-Guillaume
22/09/2022	Torcé-Viviers	29/09/2022	Journée : (1) St-Fraimbault-de-Pr.
06/10/2022	Vimarcé (les 3 clochers)	13/10/2022	Ste-Gemmes-le-Robert (l'Orion)
20/10/2022	Montaigu (Etiveau-Pierre Aigüe)	27/10/2022	Mayenne
03/11/2022	Bais	10/11/2022	St-Pierre-sur-Orthe
17/11/2022	St-Thomas-de-Courceriers	24/11/2022	Montflours
01/12/2022	Aron	08/12/2022	St-Germain-de-Coulamer
15/12/2022	Voutré	22/12/2022	Livet

Bonnes fêtes de fin d'année !

05/01/2023	Mézangers (Bréhon)	12/01/2023	Vimarcé (La Tansorière)
19/01/2023	Ste-Gemmes-le Robert	26/01/2023	Bais
02/02/2023	Mézangers (la Rabrie)	09/02/2023	Parné-sur-Roc
16/02/2023	Jublains	23/02/2023	Ste-Gemmes-le-Robert
02/03/2023	Neau	09/03/2023	Ste-Suzanne
16/03/2023	Crennes/Frobée	23/03/2023	St-Symphorien
30/03/2023	La Chapelle Anthenaïse	06/04/2023	Torcé-Viviers
13/04/2023	Ste-Suzanne	20/04/2023	Journée : (2) Villiers-Ch. – Ruillé F-F.
27/04/2023	Brée	04/05/2023	St-Martin-de-Connée
11/05/2023	St-Cénére	25/05/2023	Journée : (1) Saulges – St-Pierre/Erve
01/06/2023	Chammes	08/06/2023	Ambrières-les-Vallées
15/06/2023	La Chapelle-au-Riboul	22/06/2023	Hambers (Chellé)
29/06/2023	Journée : (2) St-Léonard-des-B.		

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

Bonnes vacances, à bientôt !

Contacts:

Michel ZEMO : 06 33 11 65 83

Jean-Louis TALVARD

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.

DIVERS :

- 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.