

Club de Retraite Sportive des Coëvrons

Planning des randonnées pédestres 2024 – 2025

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	
05/09/2024	Evron (fours à chaux)	12/09/2024	Hambers (Chellé)
19/09/2024	Mézangers (la Rabrie)	26/09/2024	Journée (1) : St-Denis-du-Maine – la Cropte
03/10/2024	St-Christophe-du-Luat	10/10/2024	Ste-Suzanne (la Gravelle)
17/10/2024	Montsurs	24/10/2024	Parné-sur-Roc
31/10/2024	Montaigu – Etiveau	07/11/2024	Saulges
14/11/2024	Vimarcé (la Tansorière)	21/11/2024	Moulay
28/11/2024	Crennes-sur-Fraubée	05/12/2024	Louverné
12/12/2024	Ste-Gemmes-le-Rbt	19/12/2024	Voutré - St-Georges

Bonnes fêtes de fin d'année !

09/01/2025	Bais	16/01/2025	Chalons-du-Maine
23/01/2025	Neau	30/01/2025	Mayenne (halte fluviale)
06/02/2025	Livet	13/02/2025	Loupfougères
20/02/2025	St-Cénére	27/02/2025	Montflours
06/03/2025	Jublains	13/03/2025	Aron
20/03/2025	Ste-Suzanne	27/03/2025	Mont-St-Jean
03/04/2025	La Chapelle-au-Riboul	10/04/2025	Ste-Gemmes-le-Rbt (l'Orion)
17/04/2025	Mézangers (Bréhon)	24/04/2025	Journée (2) : Niort-la-Fne/Lassay-les-Chx
15/05/2025	Izé	22/05/2025	Journée (1) : St-Berthevin - Ahuillé
05/06/2025	Argentré	12/06/2025	Hardanges (Mont du Saule)
19/06/2025	Journée (2) : projet en cours	26/06/2025	St-Christophe-du-Luat (la Gasnerie)

(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 co-voiturage, 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.