

Club de Retraite Sportive des Coëvrons

Randonnées pédestres 2016 – 2017



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 **1 euro** sera versée, au départ, par chaque participant au conducteur du véhicule qui assure le covoiturage.

PETITES RANDONNEES de 8 à 10 km		GRANDES RANDONNEES de 10 à 15 km	
01/09/2016	Evron (les fours à chaux)	08/09/2016	St Christophe du Luat
15/09/2016	Voutré	22/09/2016	Journée : Niort la Fontaine – Lassay (1)
29/09/2016	Ste Gemmes le Robert	06/10/2016	Villepail
13/10/2016	Vimarcé (les 3 clochers)	20/10/2016	Montflours
27/10/2016	Neau	03/11/2016	Hambers (Chellé)
10/11/2016	Ste Suzanne	17/11/2016	Parné sur Roc
24/11/2016	Bais	01/12/2016	Louverné
08/12/2016	Mézangers (La Rabrie)	15/12/2016	Loupfougères

Bonnes fêtes de fin d'année !

05/01/2017	Montsurs	12/01/2017	Torcé-Viviers en Charnie
19/01/2017	Vimarcé	26/01/2017	Ste Gemmes le Robert
02/02/2017	St Thomas de Courceriers	09/02/2017	Bais
16/02/2017	La Chapelle au Riboul	23/02/2017	St Martin de Connée
02/03/2017	Aron	09/03/2017	St Pierre sur Orthe
16/03/2017	St Léger en Charnie	23/03/2017	Martigné sur Mayenne
30/03/2017	Brée	06/04/2017	Hardanges
13/04/2017	Mézangers (Bréhon)	20/04/2017	Journée : St Aignan de Couptrain (2)
27/04/2017	Jublains	04/05/2017	Brûlon
11/05/2017	Hambers	18/05/2017	Journée : Averton (1)
01/06/2017	St Georges sur Erve	08/06/2017	St Pierre sur Erve-Saulges
15/06/2017	Chammes	22/06/2017	Ambrières les Vallées
29/06/2017	Journée : St Léonard des B. (2)		

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

Bonnes vacances, à bientôt !

Contacts:

Michel ZEMO : 06.33.11.65.83 Alain BARILLET : 06.03.62.20.15 Claude METIER : 06.82.57.48.51

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. **Évitez 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..