

# Club de Retraite Sportive des Coëvrons

## Randonnées pédestres 2019 – 2020



**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.

<b>PETITES RANDONNEES de 8 à 10 km</b>		<b>GRANDES RANDONNEES de 10 à 15 km</b>	
<b>05/09/2019</b>	Evron (les fours à chaux)	<b>12/09/2019</b>	St Christophe du Luat
<b>19/09/2019</b>	St Symphorien	<b>26/09/2019</b>	<b>Journée : (1) Champfrémont</b>
<b>03/10/2019</b>	La Chapelle Anthenaïse	<b>10/10/2019</b>	Hambers (Chellé)
<b>17/10/2019</b>	Bais	<b>24/10/2019</b>	Crennes sur Fraubée
<b>31/10/2019</b>	Ste Gemmes le Robert	<b>07/11/2019</b>	Parné sur Roc
<b>14/11/2019</b>	Vimarcé (les 3 clochers)	<b>21/11/2019</b>	St Martin de Connée
<b>28/11/2019</b>	Torcé-Viviers	<b>05/12/2019</b>	St Germain de Coulamer
<b>12/12/2019</b>	Ste Suzanne	<b>19/12/2019</b>	Loupfougères

### Bonnes fêtes de fin d'année !

<b>09/01/2020</b>	Aron	<b>16/01/2020</b>	Martiné/Mayenne
<b>23/01/2020</b>	Voutré	<b>30/01/2020</b>	Hardanges
<b>06/02/2020</b>	Jublains	<b>13/02/2020</b>	Montsurs (Arborétum)
<b>20/02/2020</b>	Neau	<b>27/02 /2020</b>	Montflours
<b>05/03/2020</b>	Montaigu – Etiveau	<b>12/03/2020</b>	St Denis d'Orques
<b>19/03/2020</b>	St Céneré	<b>26/03/2020</b>	Sillé-le-Guillaume
<b>02/04/2020</b>	Argentré	<b>09/04/2020</b>	St Pierre/Orthe
<b>16/04/2020</b>	Mézangers (Bréhon)	<b>23/04/2020</b>	<b>Journée : (2) St Germain le Fouilloux</b>
<b>30/04/2020</b>	St Thomas de Courceriers	<b>07/05/2020</b>	Brûlon
<b>14/05/2020</b>	Brée	<b>28/05/2020</b>	<b>Journée : (1) Saulges – St Pierre/Erve</b>
<b>04/06/2020</b>	Livet	<b>11/06/2020</b>	Hambers (Les crêtes)
<b>18/06/2020</b>	Izé (circuit de Bais)	<b>25/06/2020</b>	<b>Journée : (2) St Léonard des Bois</b>

(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 : 07 85 92 07 49**  
**Paulette PERRIN : 06 48 27 99 65    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** (falcutatifs) : 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.