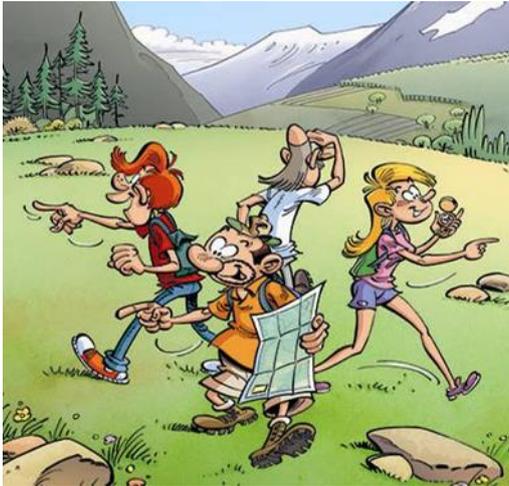


# Club de Retraite Sportive des Coëvrons

## Planning des randonnées pédestres 2020 – 2021

Les circuits sont visibles sur le site : [rs53600.com](http://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 **1 euro** 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	
10/09/2020	Evron (les fours à chaux)	17/09/2020	St Denis d'Orques
24/09/2020	Ste-Suzanne	01/10/2020	<b>Journée : (1) Saulges – St-Pierre/Erve</b>
08/10/2020	Hambers	15/10/2020	Hardanges
22/10/2020	St-Cénére	29/10/2020	Loupfougères
05/11/2020	Bais	12/11/2020	St-Martin-de-Connée
19/11/2020	Neau	26/11/2020	Ste-Gemmes-le-Robert
03/12/2020	St-Léger	10/12/2020	Livet (Plan d'eau)
17/12/2020	Voutré		

**Bonnes fêtes de fin d'année !**

07/01/2021	Aron	14/01/2021	Argentré
21/01/2021	Ste-Gemmes-le-Robert	28/01/2021	Vimarcé
04/02/2021	La Chapelle Anthenaïse	11/02/2021	Louverné
18/02/2021	Mézangers (Bréhon)	25/02/2021	Moulay
04/03/2021	La Chapelle-au-Riboul	11/03/2021	Crennes sur Fraubée
18/03/2021	Montaigu-Pierre Aigue	25/03/2021	Torcé-Viviers
01/04/2021	St-Christophe-du-Luat	08/04/2021	Sillé-le-Guillaume
15/04/2021	Brée	22/04/2021	<b>Journée : (2) St Aignan-de-Couptrain</b>
29/04/2021	Jublains	06/05/2021	Brûlon
20/05/2021	St-Thomas-de-Courceriers	27/05/2021	<b>Journée : (1) Houssay</b>
03/06/2021	St-Symphorien	10/06/2021	Villepail
17/06/2021	Izé	24/06/2021	<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    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** (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.