

# Club de Retraite Sportive des Coëvrons

## Randonnées pédestres 2017 – 2018



**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	
07/09/2017	Evron (les fours à chaux)	14/09/2017	Sillé-le-Guillaume
21/09/2017	Vimarcé	28/09/2017	<b>Journée : (1) Champfrémont</b>
05/10/2017	St Thomas de Courceriers	12/10/2017	Torcé-Viviers
19/10/2017	Hambers (Montaigu)	26/10/2017	Montsurs (arboretum)
02/11/2017	Bais	09/11/2017	Ste-Gemmes le Robert
16/11/2017	Neau	23/11/2017	Livet (plan d'eau)
30/11/2017	St-Cénére	07/12/2017	Mayenne
14/12/2017	Voutré	21/12/2017	Ste Suzanne

### Bonnes fêtes de fin d'année !

11/01/2018	Aron	18/01/2018	Izé
25/01/2018	St-Christophe du Luat	01/02/2018	Bais
08/02/2018	Jublains	15/02/2018	Parné-sur-Roc
22/02/2018	Brée	01/03 /2018	St-Martin de Connée
08/03/2018	Montaigu (Etiveau)	15/03/2018	Loupfougères
22/03/2018	Ste-Gemmes le Robert	29/03/2018	St-Germain de Coulamer
05/04/2018	Mézangers (Bréhon)	12/04/2018	Hambers (Chellé)
19/04/2018	Vimarcé (les 3 clochers)	26/04/2018	<b>Journée : (2) Villiers-Ch. – Ruillé F.F.</b>
03/05/2018	Saulges (St Pierre)	17/05/2018	St-Denis d'Orques
24/05/2018	St-Léger	31/05/2018	<b>Journée : (1) St-Denis du Maine</b>
07/06/2018	St-Symphorien	14/06/2018	Grez-en-Bouère
21/06/2018	Mézangers	28/06/2018	<b>Journée : (2) St-Mars-sur-la-Futaie Pontmain</b>

### Bonnes vacances, à bientôt !

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

#### 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** (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.