PROGRAMME DES RANDONNEES SAISON 2023-2024

Parking Lionel Bénier à Echiré (derrière l'espace socio-culturel)

Le lieu de RdV du départ de nos randonnées sera renseigné au fur et à mesure de la saison sur le site randoechire.fr en page accueil

Vous voulez des renseignements écrivez-nous, consultez notre site ou bien téléphonez à un

Courriel : randoechire@gmail.com - Site internet www.randoechire.fr

BELLES RANDONNEES avec RANDO Echiré !!!!!

En cas d'indisponibilité d'un animateur ou en cas de mauvais temps, RANDO Echiré peut modifier son programme. Tout changement sera notifié sur notre site www.randoechire.fr

Votre référent pour le LUNDI	***Vous voulez avoir une information sur une randonnée le référent est à votre disposition***	**Josiane ROUGER**	**Tél 06 07 47 97 26**
Votre référent pour le MARDI		**Marcel BAUDOUIN / Philippe THOMAS**	**Tél 06 70 40 17 72 / 06 04 16 21 50**
Votre référent pour le MERCREDI		**Jean-François LYONNET**	**Tél 06 28 37 69 43**
Votre référent pour le JEUDI		**Dominique TENDRON**	**Tél 06 68 21 24 10**
Votre référent pour le SAMEDI		**JOEL BRESCIA**	**Tél 06 62 36 09 77**
Votre référent pour les randos CARICATIVES		**ALAIN MAMERT / MARCEL BAUDOUIN**	**Tél 06.28.97.57.26 / 06 70 40 17 72**
Votre référent pour les randos Patrimoine		**MICHEL RODON**	**Tél 06 08 26 17 00**

LES ESSENTIELS : vous pouvez participer à nos randonnées tous les Mardis – Mercredis – Jeudis ou bien un à deux Lundis par mois toute la journée et à la Marche Nordique tous les Samedis matin

Les journées complètes – week-end ou séjours : les informations viendront en temps utile ou bien contacter le responsable.

Le covoiturage :le conducteur sera indemnisé par ses passagers à hauteur de 2,50 € le mercredi , 2,50 € les mardi et jeudi et 4 € les journées entières, pour la couverture des frais engagés

PROGRAMME DE NOS RANDOS D'OCTOBRE 2023 à OCTOBRE 2024

JOURS	DATES	Heure de départ	LIEU DES RANDONNEES	ANIMATEURS	COMMENTAIRES	Km approximat
MARDI	3 oct. 2023	13h45	XAINTRAY	Y COIRIER		8 /10
MERCREDI	4 oct. 2023	13h45	PAS DE RANDONNEE			4 à 5
JEUDI	5 oct. 2023	13h45	ST HILAIRE LA PALUD	J MARTIN		12
SAMEDI	7 oct. 2023	9h15	MARCHE NORDIQUE	J BRESCIA ET SON EQUIPE		10 /12 /14
MARDI	10 oct. 2023	13h45	COURDAULT	P THOMAS		8 /10
MERCREDI	11 oct. 2023	13h45	SAINTE-OUENNE	F & Dédé SABOUREAU	Marche douce	4 à 5
JEUDI	12 oct. 2023	13h45	PRAHECQ	D BLAIS		12
SAMEDI	14 oct. 2023	9h15	MARCHE NORDIQUE	J BRESCIA ET SON EQUIPE		10 /12 /14
MARDI	17 oct. 2023	13h45	CHIZE	G BOIROUX		8 /10
MERCREDI	18 oct. 2023	13h45	SAINT-GELAIS	F KOESSLER	Marche douce	4 à 5
JEUDI	19 oct. 2023	13h45	LA MOTHE ST HERAY	M LEVEL		12
SAMEDI	21 oct. 2023	9h15	MARCHE NORDIQUE	J BRESCIA ET SON EQUIPE		10 /12 /14
LUNDI	23 oct. 2023	8h00	SAINT PAUL EN GÂTINE	M LEVEL		23/24
MARDI	24 oct.2023	13h45	FRESSINES	D TENDRON		8/10
MERCREDI	25 oct. 2023	13h45	AUTOUR D'ECHIRE	JF LYONNET	Marche douce	4 à 5
JEUDI	26 oct. 2023	13h45	SAINT-MARTIN DE SAINT-MAIXENT	D TENDRON		12
SAMEDI	28 oct. 2023	9h15	MARCHE NORDIQUE	J BRESCIA ET SON EQUIPE		10 /12 /14
DIMANCHE	**29 oct. 2023**	**9h00**	**RANDO CARITATIVE EN FAVEUR DE AMITIE ECHIRE BOBEICA & HAITI**	**A MAMERT - M BAUDOUIN – Y COIRIER**	**Inscription à 8h30 et départ à 9h00 de la salle des sports d'ECHIRE**	**9**
MARDI	31 oct. 2023	13h45	LA CRECHE	A GRUGET		8 /10
MERCREDI	01 nov.2023	13H45	PAS DE RANDO		Marche douce	4à5
JEUDI	02 nov.2023	13h45	Niort/St Liguaire	JP.LECUNUDER		12
SAMEDI	04 nov.2023	9 H 15	MARCHE NORDIQUE	J BRESCIA ET SON EQUIPE		10 12 14
MARDI	07 nov.2023	13h45	Sainte-Ouenne	M.Baudouin		8/10
MERCREDI	08 nov.2023	13H45	CHAURAY	JF LYONNET	Marche douce	4à5
JEUDI	09 nov.2023	13h45	Vallans	C.RISTOR		12
SAMEDI	11 nov.2023	9 H 15	MARCHE NORDIQUE	J BRESCIA ET SON EQUIPE		10 12 14
LUNDI	13 nov.2023	8h00	Saint Martin Lars 85	Jean Philippe et Martine BILLARD		23/24
MARDI	14 nov.2023	13h45	Boisragon	J. Joguet		8/10
MERCREDI	15 nov.2023	13H45	SAINTE-OUENNE	A SABOUREAU	Marche douce	4à5
JEUDI	16 nov.2023	13h45	La Véquière	J.BRESCIA		12
SAMEDI	18 nov.2023	9 H 15	MARCHE NORDIQUE	J BRESCIA ET SON EQUIPE		10 12 14
MARDI	21 nov.2023	13h45	St Ouenne	M.Baudouin		8/10
MERCREDI	22 nov.2023	13H45	SOUCHE	P MAILLARD	Marche douce	4à5
JEUDI	23 nov.2023	13h45	Ardin	Y.MOREAU		12
SAMEDI	25 nov.2023	9 H 15	MARCHE NORDIQUE	J BRESCIA ET SON EQUIPE		10 12 14
MARDI	28 nov.2023	13h45	Champeaux	A. Gruget		8/10
MERCREDI	29 nov.2023	13H45	NIORT	J JOGUET	Marche douce	4à5
JEUDI	30 nov.2023	13h45	Thorigné	D.TENDRON		12
SAMEDI	02 déc.2023	9 H 15	MARCHE NORDIQUE	J BRESCIA ET SON EQUIPE		10 12 14
DIMANCHE WEEK-END TELETHON	3 déc. 2023	9H00	AUTOUR d'ECHIRE	A MAMERT - M BAUDOUIN – Y COIRIER	INSCRIPTION A PARTIR DE 8H30 AVEC POSSIBILITE DE PETIT DEJEUNER SOLIDAIRE A LA SALLE DES SPORTS D'ECHIRE	10
MARDI	05 déc.2023	13h45	François	P. Thomas		8/10
MERCREDI	06 déc.2023	13H45	FERME DE CHAY	JF LYONNET	Marche douce	

JEUDI	07 déc.2023	13h45	Cherveux	M.LEVEL		12
SAMEDI	09 déc.2023	9 H 15	MARCHE NORDIQUE	J BRESCIA ET SON EQUIPE		10 12 14
LUNDI	11 déc.2023	8h00	Latillé 86	Michel LEVEL		23/24
MARDI	12 déc.2023	13h45	Vouillé	P THOMAS		8/10
MERCREDI	13 déc.2023	13H45	ST GELAIS	F KOESSLER	Marche douce	4à5
JEUDI	14 déc.2023	13h45	Xaintray	J.MATHE		12
SAMEDI	16 déc.2023	9 H 15	MARCHE NORDIQUE	J BRESCIA ET SON EQUIPE		10 12 14
MARDI	19 déc.2023	13h45	Echiré	J. Joguet	pot	8/10
MERCREDI	20 déc.2023	13H45	SAINTE-OUENNE	F§A SABOUREAU	Marche douce	4à5
JEUDI	21 déc.2023	13h45	Echiré	D.TENDRON		12
SAMEDI	23 déc.2023	9 H 15	MARCHE NORDIQUE	J BRESCIA ET SON EQUIPE		10 12 14
MARDI MERCREDI JEUDI SAMEDI MARDI	26 déc.2023 27 déc.2023 28 déc.2023 30 déc.2023 02 janv.2024	Trêve				
MERCREDI	03 janv.2024	13H45	PAS DE RANDO		Marche douce	4à5
JEUDI	04 janv.2024	13h45	Bessinnes	Caroline Picau		12
SAMEDI	06 janv.2024	9 H 15	MARCHE NORDIQUE	J BRESCIA ET SON EQUIPE		10 12 14
DIMANCHE	07 janv.2024	GALETTE DES ROIS Salle des Fêtes La Baratte d'Echiré – Rendez-vous à partir de 15 H 30				
MARDI	09 janv.2024	13h45	Chauray	T. Rabaud		8/10
MERCREDI	10 janv.2024	13H45	AIFFRES	P MAILLARD	Marche douce	
JEUDI	11 janv.2024	13h45	Rouvre	Caroline Picau		12
SAMEDI	13 janv.2024	9 H 15	MARCHE NORDIQUE	J BRESCIA ET SON EQUIPE		10 12 14
LUNDI	15 janv.2024	8h00	Béceleuf 79	Philippe Raud		23/24
MARDI	16 janv.2024	13h45	Chavagné	M.Baudouin		8/10
MERCREDI	17 janv.2024	13H45	SAINTE-OUENNE	A SABOUREAU	Marche douce	4à5
JEUDI	18 janv.2024	13h45	Aigonnay	JP.LECUNUDER		12
SAMEDI	20 janv.2024	9 H 15	MARCHE NORDIQUE	J BRESCIA ET SON EQUIPE		10 12 14
MARDI	23 janv.2024	13h45	Montaillon	D. Tendron		8/10
MERCREDI	24 janv.2024	13H45	CHERVEUX	J JOGUET	Marche douce	4à5
JEUDI	25 janv.2024	13h45	Germond	C.MARTIN		12
SAMEDI	27 janv.2024	9 H 15	MARCHE NORDIQUE	J BRESCIA ET SON EQUIPE		10 12 14
MARDI	30 janv.2024	13h45	Champdeniers	Y. Moreau		8/10
MERCREDI	31 janv.2024	13H45	PRAHECQ	JF LYONNET	Marche douce	4à5
JEUDI	01 févr.2024	13h45	St Christophe	D,Goutefangea		12
SAMEDI	03 févr.2024	9 H 15	MARCHE NORDIQUE	J BRESCIA ET SON EQUIPE		10 12 14
LUNDI	05 févr.2024	8h00	Vallée de la Dive 86	Alain MAMERT		22/23
MARDI	06 févr.2024	13h45	Cherveux	Y. Coirier		8/10
MERCREDI	07 févr.2024	13H45	SAINT- LIGUAIRE	P MAILLARD	Marche douce	4à5
JEUDI	08 févr.2024	13h45	Augé	C.Ehret		12
SAMEDI	10 févr.2024	9 H 15	MARCHE NORDIQUE	J BRESCIA ET SON EQUIPE		10 12 14
MARDI	13 févr.2024	13h45	Ardin	G. Sionnet		8/10
MERCREDI	14 févr.2024	13H45	SCIEQ	JF LYONNET	Marche douce	4à5
JEUDI	15 févr.2024	13h45	La Chapelle Baton	P.Ducouret		12
SAMEDI	17 févr.2024	9 H 15	MARCHE NORDIQUE	J BRESCIA ET SON EQUIPE		10 12 14
MARDI	20 févr.2024	13h45	Augé(Mautré)	P. Thomas		8/10
MERCREDI	21 févr.2024	13H45	PAS DE RANDO		Marche douce	
JEUDI	22 févr.2024	13h45	Chauray	Caroline Picau		12
SAMEDI	24 févr.2024	9 H 15	MARCHE NORDIQUE	J BRESCIA ET SON EQUIPE		10 12 14
MARDI	27 févr.2024	13h45	La Chapelle Baton	A. Gruget		8/10
MERCREDI	28 févr.2024	13H45	PAS DE RANDO		Marche douce	4à5
JEUDI	29 févr.2024	13h45	Nanteuil	C.Ehret		12
SAMEDI	02 mars.2024	9 H 15	MARCHE NORDIQUE	J BRESCIA ET SON EQUIPE		10 12 14
DIMANCHE	03 mars.2024	9h00	RANDO CARITATIVE au profit de la LIGUE CONTRE LE CANCER	A MAMERT - M BAUDOUIN – Y COIRIER	Inscription à partir de 8h30 & Départ Salle des Sports à ECHIRE	9
LUNDI	04 mars.2024	8h00	Mellois	Dédé et Nicole VOIX		23/24
MARDI	05 mars.2024	13h45	Saint-Liguaire	T. Rabaud		8/10
MERCREDI	06 mars.2024	13H45	ROUVRE	J JOGUET	Marche douce	4à5
JEUDI	07 mars.2024	13h45	Beauvoir	JF,lyonnet		12
SAMEDI	09 mars.2024	9 H 15	MARCHE NORDIQUE	J BRESCIA ET SON EQUIPE		10 12 14
MARDI	12 mars.2024	13h45	Exoudun	Y. Coirier		8/10
MERCREDI	13 mars.2024	13H45	SAINTE-OUENNE	F§A SABOUREAU	Marche douce	4à5
JEUDI	14 mars.2024	13h45	Champdeniers	JP.LECUNUDER		12
SAMEDI	16 mars.2024	9 H 15	MARCHE NORDIQUE	J BRESCIA ET SON EQUIPE		10 12 14
MARDI	19 mars.2024	13h45	Verruyes	Y. Moreau		8/10
MERCREDI	20 mars.2024	13H45	SAINT-GELAIS	F KOESSLER	Marche douce	4à5
JEUDI	21 mars.2024	13h45	Francois	A.MAMERT		12
SAMEDI	23 mars.2024	9 H 15	MARCHE NORDIQUE	J BRESCIA ET SON EQUIPE		10 12 14

LUNDI	25 mars.2024	8H00	Saint Roman les Melle 79	Jean Philippe et Martine BILLARD		23/24
LUNDI	25 mars.2024	13 H 45	NIORT	Michel RODON	RANDO PATRIMOINE	5 à 6
MARDI	26 mars.2024	13h45	Aigonnay	M. Baudouin		8/10
MERCREDI	27 mars.2024	13H45	SAINT-FLORENT	JF LYONNET	Marche douce	
JEUDI	28 mars.2024	13h45	St Martin de Bernegoue	D.BLAIS		12
SAMEDI	30 mars.2024	9 H 15	MARCHE NORDIQUE	J BRESCIA ET SON EQUIPE		10 12 14
MARDI	02 avr.2024	13h45	Celles(les bois)	P. Thomas		8/10
MERCREDI	03 avr.2024	13H45	CHAMPDENIERS	J JOGUET	Marche douce	4à5
JEUDI	04 avr.2024	13h45	Chenay	C.MARTIN		12
SAMEDI	06 avr.2024	9 H 15	MARCHE NORDIQUE	J BRESCIA ET SON EQUIPE		10 12 14
DIMANCHE	07 avr.2024	9h00	RANDO CARITATIVE AU PROFIT DES RESTOS DU CŒUR	A MAMERT - M BAUDOUIN – Y COIRIER	Inscription à partir de 8h30 & Départ Salle des Sports à ECHIRE	9
LUNDI	08 avr.2024	8h00	Boupère 85	Jacky AUBINEAU		23/24
MARDI	09 avr.2024	13h45	Nanteuil	T. Rabaud		8/10
MERCREDI	10 avr.2024	13H45	COULON	JF LYONNET	Marche douce	4à5
JEUDI	11 avr.2024	13h45	Faymoreau	J.MATHE		12
SAMEDI	13 avr.2024	9 H 15	MARCHE NORDIQUE	J BRESCIA ET SON EQUIPE		10 12 14
MARDI	16 avr.2024	13h45	Amuré	Y. Coirier		8/10
MERCREDI	17 avr.2024	13H45	PAS DE RANDO		Marche douce	4à5
JEUDI	18 avr.2024	13h45	Mervent	C.Ehret		12
SAMEDI	20 avr.2024	9 H 15	MARCHE NORDIQUE	J BRESCIA ET SON EQUIPE		10 12 14
LUNDI	22 avr.2024	8h00	Saint Michel le Cloud 85	Caroline Picau		23/24
MARDI	23 avr.2024	13h45	La Mothe st Héray	A. Gruget		8/10
MERCREDI	24 avr.2024	13H45	CHALUSSON	JF LYONNET	Marche douce	4à5
JEUDI	25 avr.2024	13h45	Beceleuf	Caroline Picau		12
SAMEDI	27 avr.2024	9 H 15	MARCHE NORDIQUE	J BRESCIA ET SON EQUIPE		10 12 14
LUNDI	29 avr.2024	13 H 45	VILLE MYSTERE	Michel RODON	RANDO PATRIMOINE	5 à 6
MARDI	30 avr.2024	13h45	Le Beugnon	J. Joguet		8/10
MERCREDI	01 mai.2024	13H45	PAS DE RANDO		Marche douce	
JEUDI	02 mai.2024	13h45	La Garette	C,Bertrand		12
SAMEDI	04 mai.2024	9 H 15	MARCHE NORDIQUE	J BRESCIA ET SON EQUIPE		10 12 14
LUNDI	06 mai.2024	13 H 45	FONTENAY LE COMTE	Michel RODON	RANDO PATRIMOINE	5 à 6
MARDI	07 mai.2024	13h45	Azay sur thouet	M. Baudouin		8/10
MERCREDI	08 mai.2024	13H45	PAS DE RANDO		Marche douce	4à5
JEUDI	09 mai.2024	13h45	Arcais	J.MARTIN		12
SAMEDI	11 mai.2024	9 H 15	MARCHE NORDIQUE	J BRESCIA ET SON EQUIPE		10 12 14
LUNDI	13 mai.2024	8h00	Ile de Ré 17	Jacques MARTIN		23/24
MARDI	14 mai.2024	13h45	Journée à Nanteuil en vallée(Charentes)	P. Thomas		8/10
MERCREDI	15 mai.2024	13H45	BECELEUF	P MAILLARD	Marche douce	4à5
JEUDI	16 mai.2024	13h45	La Mothe	JF.LYONNET		12
SAMEDI	18 mai.2024	9 H 15	MARCHE NORDIQUE	J BRESCIA ET SON EQUIPE		10 12 14
MARDI	21 mai.2024	13h45	Sciecq	Y. Moreau		8/10
MERCREDI	22 mai.2024	13H45	XAINTRAY	JF LYONNET	Marche douce	4à5
JEUDI	23 mai.2024	13h45	Chamdeniers/Nucheze	D.Jarousseau		12
SAMEDI	25 mai.2024	9 H 15	MARCHE NORDIQUE	J BRESCIA ET SON EQUIPE		10 12 14
Séjour de Rando Echiré	Du 27 au 31 Mai			SUISSE NORMANDE		
MARDI	28 mai.2024	13h45	Faymoreau	Y. Coirier	Séjour Suisse Normande	8/10
MERCREDI	29 mai.2024	13H45	VALLEE DE LA MAYE	J JOGUET	Marche douce	4à5
JEUDI	30 mai.2024	13h45	Le Busseau	A.MAMERT		12
SAMEDI	01 juin.2024	9 H 15	MARCHE NORDIQUE	J BRESCIA ET SON EQUIPE		10 12 14
LUNDI	03 juin.2024	8h00	Saint Laurent de la Prée 85	Jean Paul LECUNUDER		23/24
MARDI	04 juin.2024	08H00	St Genard	D. Tendron		8/10
MERCREDI	05 juin.2024	09 H 00	LA FAUTE SUR MER	COLLECTIF	Marche douce	
JEUDI	06 juin.2024	08H00	Mauzé	C.RISTOR		12
SAMEDI	08 juin.2024	9 H 15	MARCHE NORDIQUE	J BRESCIA ET SON EQUIPE		10 12 14
MARDI	11 juin.2024	08H00	Arçais	G. Sionnet		8/10
MERCREDI	12 juin.2024	09 H 00	SAINT-OUENNE	F§A SABOUREAU	Marche douce	4à5
JEUDI	13 juin.2024	08H00	Journée pique nique (surprise)	P.Ducouret		12
SAMEDI	15 juin.2024	9 H 15	MARCHE NORDIQUE	J BRESCIA ET SON EQUIPE		10 12 14
LUNDI	17 juin.2024	8h00	Marais	Jacques MARTIN	JOURNEE GRILLADES ....à partir de 13 h 00 AVEC POT DE FIN D'ANNEE	14
MARDI	18 juin.2024	08H00	Sainte-Néomaye	A. Gruget		8/10
MERCREDI	19 juin.2024	09 H 00	COURS	J JOGUET	Marche douce	4à5
JEUDI	20 juin.2024	08H00	Secondigny	J.BRESCIA		12
SAMEDI	22 juin.2024	9 H 15	MARCHE NORDIQUE	J BRESCIA ET SON EQUIPE		10 12 14
MARDI	25 juin.2024	08H00	Cours	J. Joguet	pot	8/10

MERCREDI	26 juin.2024	09 H 00	SAINT-MARC LA LANDE	G ISRALEVICZ	Marche douce	4à5
JEUDI	27 juin.2024	08H00	Fressinnes (pot fin saison)	D.TENDRON		12
SAMEDI	29 juin.2024	9 H 15	MARCHE NORDIQUE	J BRESCIA ET SON EQUIPE		10 12 14
SAMEDI	29 juin.2024		RANDO GOURMANDE			
JUILLET ET AOUT PAS DE RANDONNEES EN JUILLET-AOUT						
LUNDI	02 sept.2024	8h00	Béruges 86	Christian Ehret		23/24
MARDI	03 sept.2024	08H00	Scillé	P. Thomas		8/10
MERCREDI	04 sept.2024	09 H 00	AUTOUR D'ECHIRE	JF LYONNET	Marche douce	4à5
JEUDI	05 sept.2024	08H00	Beauvoir	P,Ducouret		12
SAMEDI	07 sept.2024	9 H 15	MARCHE NORDIQUE	J BRESCIA ET SON EQUIPE		10 12 14
Séjour de Rando Echiré	Du 06 au 09 SEPTEMBRE		SAUMUR ET CHATEAUX DE LA LOIRE			
Séjour de Rando Echiré	Du 07 au 14 SEPTEMBRE		SEJOUR VOSGES			
MARDI	10 sept.2024	08H00	Xanton	Y. Coirier		8/10
MERCREDI	11 sept.2024	09 H 00	AUTOUR D'ECHIRE	J JOGUET	Marche douce	4à5
JEUDI	12 sept.2024	08H00	Clavé	D.TENDRON		12
SAMEDI	14 sept.2024	9 H 15	MARCHE NORDIQUE	J BRESCIA ET SON EQUIPE		10 12 14
MARDI	17 sept.2024	08H00	St Georges de Noisné	Y. Moreau		8/10
MERCREDI	18 sept.2024	09 H 00	SAINT-GELAIS	F KOESSLER	Marche douce	
JEUDI	19 sept.2024	08H00	Miauray	C.MARTIN		12
SAMEDI	21 sept.2024	9 H 15	MARCHE NORDIQUE	J BRESCIA ET SON EQUIPE		10 12 14
SAMEDI	21 sept.2024		JOURNEE 30 ANS DU CLUB			
LUNDI	23 sept.2024	8h00	Ronce le Bains 17	Jacques MARTIN		23/24
MARDI	24 sept.2024	08H00	Souvigne	T. Rabaud		8/10
MERCREDI	25 sept.2024	09 H 00	CHAURAY	P MAILLARD	Marche douce	4à5
JEUDI	26 sept.2024	08H00	Le Retail	J.BRESCIA		12
SAMEDI	28 sept.2024	9 H 15	MARCHE NORDIQUE	J BRESCIA ET SON EQUIPE		10 12 14
DIMANCHE	29 sept.2024		à définir suivant programme	JOURNEE DEPARTEMENTALE		
MARDI	01 oct.2024	13h45	Soutiers	M. Baudouin		8/10
MERCREDI	02 oct.2024	13H45	SAINT-CHRISTOPHE	J JOGUET	Marche douce	4à5
JEUDI	03 oct.2024	13h45	Prailles	Y.MOREAU		12
MARDI	08 oct.2024	13h45	Saint-Laurs	Y. Coirier		8/10
MERCREDI	09 oct.2024	13H45	VERRUYES	JF LYONNET	Marche douce	4à5
MERCREDI	09 oct.2024	20 H 30	ASSEMBLEE GENERALE DE RANDO Echiré (possibilité de prendre sa licence dès 19h00)		Salle des fêtes La Baratte	
JEUDI	10 oct.2024	13h45	Romans	JF.LYONNET		12
LUNDI	14 oct.2024	8h00	Sepvret 79	Michel LEVEL		23/24
MARDI	15 oct.2024	13h45	Saint-Lin	G. Sionnet		8/10
MERCREDI	16 oct.2024	13H45	AUTOUR D'ECHIRE	P MAILLARD	Marche douce	4à5
JEUDI	17 oct.2024	13h45	Chavagné	M.LEVEL		12
MARDI	22 oct.2024	13h45	Thorigné	A. Gruget		8/10
MERCREDI	23 oct.2024	13H45	PAS DE RANDO		Marche douce	
JEUDI	24 oct.2024	13h45	Le Mazeau	J.MARTIN		12
MARDI	29 oct.2024	13h45	Saivres	P. Thomas		8/10
MERCREDI	30 oct.2024	13H45	PAS DE RANDO		Marche douce	4à5
JEUDI	31 oct.2024	13h45	Ste Neomaye	P.Ducouret		12

Vous voulez des renseignements complémentaires sur chaque rando, contactez l'animateur : Jacky Aubineau 06 48 15 30 88 - Marcel Baudouin 06.70.40.17.72 – André Beaudoin 06 20 27 82 26 – Chantal Bertrand 06 52 22 95 34 – M & JP Billard 06.87.30.89.77 – Dominique Blais 06.13.93.29.46 - Gérard Boiroux 06 33 14 26 62 -Joël Brescia 06.62.36.09.77- Jean Caillaud 06.23.70.48.70 - Claude Chabot 06.76.39.39.87 Yves Coirier 06 .07.29.07.63 - Patrice Ducouret 06 29 10 05 80 - Christian Ehret 06 30 56 71 69 - Danièle Goutefangea 06 83 85 71 88 - Alain Gruget 07.86.87.34.95 – Claude Haye 05 .49.08.09.74 - Danièle Jarousseau 05 49 25 61 87 – Jocelyne Joguet 06 72 15 28 12 – Sylvette Juin 06.82.99.39 - Françoise Koessler 06.11.32.35.01 – Jean-Paul Lecunuder 06 32 30 16 75 - Michel Level 06.84.91.37.71 - Jean-François Lyonnet 06.28.37.69.43 - Alain Mamert 06.28.97.57.26 - Claude Martin 06.60.36.49 .43 - Jacques Martin 06 51 21 49 23 - Joël Mathé 06 74 18 59 36 – Christophe Maury 06.95.43.71.68 - Yves Moreau 06 72 91 26 34 – Valérie Pagnoux 06.17.26.07.92 - Marie-France Pintault 05 49.25.78.69 – Claude Poussard 06.32.32.05.94 – Philippe Raud 06.22.83.06.06 - Thierry Rabaud 07 67 79 14 45 - Philippe Raud 06.22.83.06.06 - Claude Ristor 05 49 73 02 85 – Michel Rodon 06.08.26.17.00 - Fabienne & André Saboureau 06.88.89.76.06 - Gilles Sionnet 06 08 88 24 40 - Dominique Tendron 06 68 21 24 10 - Philippe Thomas 06.04.16.21.50 – André Voix 07.86.06.34.39

BELLES RANDONNEES avec RANDO Echiré !!!!!

N'HESITEZ PAS A CONSULTER NOTRE SITE www.randoechire.fr POUR TOUT RENSEIGNEMENT COMPLEMENTAIRE

L'EQUIPEMENT : Pour une sortie maximum d'une journée : Avoir de bonnes chaussures de marche qui enveloppent la cheville, des vêtements amples, éventuellement un vêtement de pluie, des bâtons de marche, un sac à dos, une bouteille d'eau, fruits, fruits secs, barres énergétiques, etc...

PENDANT LA MARCHE : Respecter les règles de sécurité - Faire des pauses, se désaltérer, ne pas s'écarter du groupe et signaler tous problèmes au(x)responsable(s). Buvez de l'eau en petite quantité toutes les 1/2 heures: La

LA SECURITE EN RANDONNEE

Il convient d'insister sur la nécessité de respecter quelques règles indispensables :

1) S'INFORMER de l'itinéraire et ses particularités (difficultés, durée, autorisation de passage...)

2) SE PRÉPARER et évaluer la condition physique nécessaire.

3) S'ÉQUIPER : Matériel deprogression (chaussures et sac à dos adaptés aux caractéristiques de la randonnée). Matériel de protection (vêtements pratiques adaptés aux conditions météo).Matériel et fournitures pour se restaurer (vivres, eau)

4) SE COMPORTER Gérer l'effort, s'hydrater et s'alimenter. > Rester attentif et objectif face aux risquesmétéo, (état du terrain). > Respecter le milieu traversé.

5) S'ADAPTER À l'évolution des conditions de pratique (météo, terrain). Aux informations rencontrées (zones protégées, autres usagers)

CONSEILS PRATIQUES : Avoir dans son sac le nom et le numéro de téléphone de la personne à prévenir en cas d'accident. En cas d'alerte orange ou rouge indiquée par Météo France la randonnée est systématiquement annulée

LES SENTIERS DE LA FEDERATION FRANCAISE DE RANDONNEE PEDESTRE

En France, la majeure partie des sentiers balisés est l'œuvre de la Fédération française de randonnée pédestre, qui est à l'origine des sentiers de Grande Randonnée (GR®),de Grande Randonnée de Pays (GR® de Pays) et de Promenade et Randonnée (PR®).

Les sentiers de Promenade et Randonnée (PR®) – Fléchage Jaune Les sentiers de Promenade et Randonnée proposent des circuits de quelques heures ou d'une journée maximum. Ils répondent ainsi à des besoins diversifiés : balades courtes adaptées aux familles, parcours de découverte thématique, entrainement aux GR®. Souvent créés en concertation avec les acteurs locaux (mairies, syndicats d'initiative, offices du tourisme, etc.), ils permettent de mieux découvrir le patrimoine local et départemental.

Les sentiers de Grande Randonnée (GR®) fléchage blanc-rouge

Les sentiers de Grande Randonnée ou GR® correspondent à des parcours de plusieurs jours ou de plusieurs semaines. Ces itinéraires sillonnent une région (par exemple le GR® 561, qui parcours le littoral et les Îles du Morbihan), ou traversent plusieurs départements (le GR® 4, d'Aubusson à Saint- Flour). Certains GR® suivent des tracés historiques comme les GR® 65 et 653, par exemple, sont empruntés tous les ans par les nombreux pèlerins se rendant à Saint-Jacques-de-Compostelle.

Association bénéficiaire de l'extension tourisme n° IM075100382 de la Fédération Française de la randonnée Pédestre (www.ffrandonnee.fr)