# LES RANDONNEES du MERCREDI 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 animateur**

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

**En cas de vigilance Orange ou rouge par Météo France sur le département, toutes les sorties sont systématiquement annulées.**

**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 MERCREDI** | ***Vous voulez avoir une information sur une randonnée le référent est à votre disposition*** | **LYONNET Jean-François** | **Tel : 06.28.37.69.43** |

**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 .**

**Le covoiturage** : le conducteur sera indemnisé par ses passagers à hauteur 2,50 € pour la couverture des frais engagés

**PROGRAMME DE NOS RANDOS DU MERCREDI D'OCTOBRE 2023 à OCTOBRE 2024**

| JOURS | DATES | Heure de départ | LIEU DES RANDONNEES | ANIMATEURS | | Km approximatifs |
|---|---|---|---|---|---|---|
| mercredi | 04 oct 23 | 13H45 | PAS DE RANDO | SEJOUR DE RANDO Echiré | Marche douce | 4à5 |
| mercredi | 11 oct 23 | 13H45 | SAINTE-OUENNE | JF LYONNET J JOGUET | Marche douce | 4à5 |
| mercredi | 18 oct 23 | 13H45 | SAINT-GELAIS | F KOESSLER | Marche douce | 4à5 |
| mercredi | 25 oct 23 | 13H45 | AUTOUR D'ECHIRE | JF LYONNET | Marche douce | 4à5 |
| | | | | | | |
| mercredi | 01 nov 23 | 13H45 | PAS DE RANDO | | Marche douce | 4à5 |
| mercredi | 08 nov 23 | 13H45 | CHAURAY | JF LYONNET | Marche douce | 4à5 |
| mercredi | 15 nov 23 | 13H45 | SAINTE-OUENNE | F§A SABOUREAU | Marche douce | 4à5 |
| mercredi | 22 nov 23 | 13H45 | SOUCHE | P MAILLARD | Marche douce | 4à5 |
| mercredi | 29 nov 23 | 13H45 | NIORT | J JOGUET | Marche douce | 4à5 |
| | | | | | | |
| mercredi | 06 déc 23 | 13H45 | FERME DE CHAY | JF LYONNET | Marche douce | 4à5 |
| mercredi | 13 déc 23 | 13H45 | ST GELAIS | F KOESSLER | Marche douce | 4à5 |
| mercredi | 20 déc 23 | 13H45 | SAINTE-OUENNE | F§A SABOUREAU | Marche douce | 4à5 |
| mercredi | 27 déc 23 | 13H45 | PAS DE RANDO | | Marche douce | 4à5 |
| | | | | | | |
| mercredi | 03 janv 24 | 13H45 | PAS DE RANDO | | Marche douce | 4à5 |
| mercredi | 10 janv 24 | 13H45 | AIFFRES | P MAILLARD | Marche douce | 4à5 |
| mercredi | 17 janv 24 | 13H45 | SAINTE-OUENNE | F§A SABOUREAU | Marche douce | 4à5 |
| mercredi | 24 janv 24 | 13H45 | CHERVEUX | J JOGUET | Marche douce | 4à5 |
| mercredi | 31 janv 24 | 13H45 | PRAHECQ | JF LYONNET | Marche douce | 4à5 |
| | | | | | | |
| mercredi | 07 févr 24 | 13H45 | SAINT- LIGUAIRE | P MAILLARD | Marche douce | 4à5 |
| mercredi | 14 févr 24 | 13H45 | SCIEQ | JF LYONNET | Marche douce | 4à5 |
| mercredi | 21 févr 24 | 13H45 | PAS DE RANDO | | Marche douce | 4à5 |
| mercredi | 28 févr 24 | 13H45 | PAS DE RANDO | | Marche douce | 4à5 |
| | | | | | | |
| mercredi | 06 mars 24 | 13H45 | ROUVRE | J JOGUET | Marche douce | 4à5 |
| mercredi | 13 mars 24 | 13H45 | SAINTE-OUENNE | F§A SABOUREAU | Marche douce | 4à5 |
| mercredi | 20 mars 24 | 13H45 | SAINT-GELAIS | F KOESSLER | Marche douce | 4à5 |
| mercredi | 27 mars 24 | 13H45 | SAINT-FLORENT | JF LYONNET | Marche douce | 4à5 |
| | | | | | | |
| mercredi | 03 avr 24 | 13H45 | CHAMPDENIERS | J JOGUET | Marche douce | 4à5 |
| mercredi | 10 avr 24 | 13H45 | COULON | JF LYONNET | Marche douce | 4à5 |
| mercredi | 17 avr 24 | 13H45 | PAS DE RANDO | | Marche douce | 4à5 |
| mercredi | 24 avr 24 | 13H45 | CHALUSSON | JF LYONNET | Marche douce | 4à5 |
| | | | | | | |
| mercredi | 01 mai 24 | 13H45 | FÊTE DU TRAVAIL | | Marche douce | 4à5 |
| mercredi | 08 mai 24 | 13H45 | VICTOIRE 1945 | | Marche douce | 4à5 |
| mercredi | 15 mai 24 | 13H45 | BECELEUF | P MAILLARD | Marche douce | 4à5 |
| mercredi | 22 mai 24 | 13H45 | XAINTRAY | JF LYONNET | Marche douce | 4à5 |
| mercredi | 29 mai 24 | 13H45 | VALLEE DE LA MAYE | J JOGUET | Marche douce | 4à5 |
| | | | | | | |
| mercredi | 05 juin 24 | 9H00 | LA FAUTE SUR MER | COLLECTIF | Marche douce | 4à5 |
| mercredi | 12 juin 24 | 9H00 | SAINT-OUENNE | F§A SABOUREAU | Marche douce | 4à5 |
| mercredi | 19 juin 24 | 9H00 | COURS | J JOGUET | Marche douce | 4à5 |
| mercredi | 26 juin 24 | 9H00 | SAINT-MARC LA LANDE | G ISRALEVICZ | Marche douce | 4à5 |
| | | | | | | |
| mercredi | 04 sept 24 | 9H00 | AUTOUR D'ECHIRE | JF LYONNET | Marche douce | 4à5 |
| mercredi | 11 sept 24 | 9H00 | AUTOUR D'ECHIRE | J JOGUET | Marche douce | 4à5 |
| mercredi | 18 sept 24 | 9H00 | SAINT-GELAIS | F KOESSLER | Marche douce | 4à5 |
| mercredi | 25 sept 24 | 9H00 | CHAURAY | P MAILLARD | Marche douce | 4à5 |
| | | | | | | |
| mercredi | 02 oct 24 | 13H45 | SAINT-CHRISTOPHE | J JOGUET | Marche douce | |
| mercredi | 09 oct 24 | 13H45 | VERRUYES | JF LYONNET | Marche douce | 4à5 |
| mercredi | 16 oct 24 | 13H45 | AUTOUR D'ECHIRE | P MAILLARD | Marche douce | 4à5 |
| mercredi | 23 oct 24 | 13H45 | PAS DE RANDO | | Marche douce | 4à5 |
| mercredi | 30 oct 24 | 13H45 | PAS DE RANDO | | Marche douce | 4à5 |

**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, un sac à dos, une bouteille d'eau, fruits, fruits secs, barres énergétiques, etc...

**PENDANT LA MARCHE :** Respecter les règles de sécurité - Se désaltérer, ne pas s'écarter du groupe et signaler tous problèmes au(x) responsable(s). Le rythme est donné par l'animateur et c'est lui également qui fixe les pauses. On ne quittera pas le groupe sans le consentement d'un responsable de l'association qui vous conseillera sur l'itinéraire de repli.

**CONSEILS PRATIQUES :** Avoir dans son sac le nom et le numéro de téléphone de la personne à prévenir en cas d'accident