

## PROGRAMME DES RANDONNEES SAISON 2022-2023

**Les départs: Parking de l'Espace Socio-Culturel d'Echiré (impérativement à l'heure indiquée)**

Le lieu de RdV du départ de nos randonnées sera renseigné au fur et à mesure de la saison sur le site [randoechire.fr](http://randoechire.fr) en page accueil

Vous voulez des renseignements écrivez-nous, consultez notre site ou bien téléphonez à un animateur (liste en fin de document)

Courriel : [randoechire@gmail.com](mailto:randoechire@gmail.com) - Site internet [www.randoechire.fr](http://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](http://www.randoechire.fr)

Votre référent pour le LUNDI	<i>Vous voulez avoir une information sur une randonnée le référent est à votre disposition</i>	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 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 **SANS OUBLIER nos séjours** en septembre 2022 à Stella-Plage en Baie de Somme, en octobre 2022 notre week-end dans la Vallée de l'Yon en vendée, en mai 2023 à FIGEAC dans le Lot et en octobre 2023 à SARZEAU dans le Golfe du Morbihan ou bien à nos **diverses animations** dont la sortie club en mai 2023.

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

**Le covoiturage :** A compter du 4 avril 2022 : le conducteur sera indemnisé par ses passagers à hauteur de 1,50 € 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 2022 à OCTOBRE 2023

JOURS	DATES	Heure de départ	LIEU DES RANDONNEES	ANIMATEURS		Km approximatifs
<b>2022</b>	<b>Rappel des randos de Septembre</b>					
JEUDI	1 sept. 2022	13h45	FORET DE L'HERMITAIN	D TENDRON		12
SAMEDI	3 sept. 2022	9h15	MARCHE NORDIQUE	J BRESCIA ET SON EQUIPE		10 /12 /14
SEJOUR CLUB	Lundi 5 sept au vendredi 9 sept 2022		SEJOUR en BAIE de SOMME	S. JUIN et son équipe		
MARDI	6 sept. 2022	13h45	VOUHE	M BAUDOUIN		8 /10
MERCREDI	7 sept. 2022	13h45	AUTOUR D'ECHIRE	JF LYONNET	Marche douce	4 à 5
JEUDI	8 sept. 2022	13h45	BESSINNES	C MARTIN		12
SAMEDI	10 sept. 2022	9h15	MARCHE NORDIQUE	J BRESCIA ET SON EQUIPE		10 /12
MARDI	13 sept. 2022	13h45	MONTAILLON	D TENDRON		8 /10
MERCREDI	14 sept. 2022	13h45	AUTOUR D'ECHIRE	JF LYONNET	Marche douce	4 à 5
JEUDI	15 sept. 2022	13h45	CHÂTEAU BOURDIN	M BAUDOUIN		12
SAMEDI	17 sept. 2022	9h15	MARCHE NORDIQUE	J BRESCIA ET SON EQUIPE		10 /12 /14
DIMANCHE	18 sept. 2022	9h00	RANDO CARITATIVE EN FAVEUR DE L'INSERN avec GROUPAMA	A MAMERT- M BAUDOUIN- Y COIRIER	Inscription à 8h30 et départ à 9h00 de la salle des Sports d'ECHIRE	9 à 12
MARDI	20 sept. 2022	13h45	SAINT-POMPAIN	Y MOREAU		8 /10
MARDI	20 sept. 2022	20h30	ASSEMBLEE GENERALE DE RANDO Echiré (possibilité de prendre sa licence dès 19h00)		Salle des fêtes La Baratte	

JOURS	DATES	Heure de départ	LIEU DES RANDONNEES	ANIMATEURS		Km approximatifs
MERCREDI	21 sept. 2022	13h45	AZIRE	JF LYONNET	Marche douce	4 à 5
JEUDI	22 sept. 2022	13h45	BECELEUF	B PERREAU		12
SAMEDI	24 sept. 2022	9h15	MARCHE NORDIQUE	J BRESCIA ET SON EQUIPE		10 /12 /14
DIMANCHE	25 sept. 2022	à définir suivant programme	JOURNEE DEPARTEMENTALE A BEAUVOIR-SUR-NIORT	JF LYONNET		8-12-22- 32 km et marche nordique
LUNDI	26 sept. 2022	8h00	NIEUL-SUR-MER (17)	A BEAUDOIN		24/25
MARDI	27 sept. 2022	13h45	PAMPLIE	G SIONNET		8 /10
MERCREDI	28 sept. 2022	13h45	CHAURAY	JL REGLAIN	Marche douce	4 à 5
JEUDI	29 sept. 2022	13h45	LA CHAPELLE THIREUIL	Y MOREAU		12
<b>2022</b>	<b>Octobre</b>					
SAMEDI	1 oct. 2022	9h15	MARCHE NORDIQUE	J BRESCIA ET SON EQUIPE		10 /12 /14
MARDI	4 oct. 2022	13h45	SOUVIGNE-SAVRELLE	T RABAUD		8 /10
MERCREDI	5 oct. 2022	13h45	CHAMPDENIERS	J JOGUET	Marche douce	4 à 5
JEUDI	6 oct. 2022	13h45	ARCAIS	J MARTIN		12
SAMEDI	8 oct. 2022	9h15	MARCHE NORDIQUE	J BRESCIA ET SON EQUIPE		10 /12 /14
SAMEDI	8 octobre 2022	7h00	WEEK-END DANS LA VALLEE DE L'YON (85)	JF LYONNET ET SON EQUIPE		20/21
DIMANCHE	9 octobre 2022					
MARDI	11 oct. 2022	13h45	FORET DE CHIZE	G BOIROUX		8 /10
MERCREDI	12 oct. 2022	13h45	SAINTE OUENNE	F & A SABOUREAU	Marche douce	4 à 5
JEUDI	13 oct. 2022	13h45	LA COUARDE	A GRUGET		12
SAMEDI	15 oct. 2022	9h15	MARCHE NORDIQUE	J BRESCIA ET SON EQUIPE		10 /12 /14
DIMANCHE	16 oct. 2022	9h00	RANDO CARITATIVE EN FAVEUR DE AMITIE ECHIRE BOBEICA & HAITI	A MAMERT- M BAUDOIN- Y COIRIER	Inscription à 8h30 et départ à 9h00 de la salle des sports d'ECHIRE	9
MARDI	18 oct. 2022	13h45	SAINTE-MARTIN-DE-SAINTE-MAIXENT	J JOGUET		8 /10
MERCREDI	19 oct. 2022	13h45	SAINT-GELAIS PRAILLES	F KOESSLER	Marche douce	4 à 5
JEUDI	20 oct. 2022	13h45		M LEVEL		12
SAMEDI	22 oct. 2022	9h15	MARCHE NORDIQUE	J BRESCIA ET SON EQUIPE		10 /12 /14
LUNDI	24 oct. 2022	8h00	CHÂTEAU LARCHER (86)	J LYONNET		23/24
MARDI	25 oct. 2022	13h45	AUGE	Y COIRIER		8 /10
MERCREDI	26 oct. 2022	13h45	AUTOUR D'ECHIRE	J JOGUET	Marche douce	4 à 5
JEUDI	27 oct. 2022	13h45	CELLES/ BELLE	B PERREAU		12
SAMEDI	29 oct. 2022	9h15	MARCHE NORDIQUE	J BRESCIA ET SON EQUIPE		10 /12 /14
<b>2022</b>	<b>novembre</b>					
MARDI	1 nov. 2022	13h45	PAS DE RANDONNEE			8 /10
MERCREDI	2 nov. 2022	13h45	PAS DE RANDONNEE		Marche douce	4 à 5
JEUDI	3 nov. 2022	13h45	GERMOND	J MATHE		12
SAMEDI	5 nov. 2022	9h30	MARCHE NORDIQUE	J BRESCIA ET SON EQUIPE		10 /12 /14
LUNDI	7 nov. 2022	8h00	LA GREVE-SUR-LE-MIGNON (17)	J MARTIN		23/24
MARDI	8 nov. 2022	13h45	LA VEQUIERE	Y MOREAU		8 /10
MERCREDI	9 nov. 2022	13h45	CHERVEUX	J JOGUET	Marche douce	4 à 5
JEUDI	10 nov. 2022	13h45	AIGNONNAY	P DUCOURET		12
SAMEDI	12 nov. 2022	9h15	MARCHE NORDIQUE	J BRESCIA ET SON EQUIPE		10 /12 /14
MARDI	15 nov. 2022	13h45	SAINTE-NEOMAYE	G BOIROUX		8 /10
MERCREDI	16 nov. 2022	13h45	ECHIRE - CHALUSSON -	JF LYONNET	Marche douce	4 à 5
JEUDI	17 nov. 2022	13h45	SURIN	JP LECUNUDER		12
SAMEDI	19 nov. 2022	9h15	MARCHE NORDIQUE	J BRESCIA ET SON EQUIPE		10 /12 /14
LUNDI	21 nov. 2022	8h00	PARTHENAY	M LEVEL		22/23
MARDI	22 nov. 2022	13h45	VERRUYES	P THOMAS		8 /10
MERCREDI	23 nov. 2022	13h45	SAINTE-GELAIS	F KOESSLER	Marche douce	4 à 5
JEUDI	24 nov. 2022	13h45	CHAURAY	A MAMERT		12
SAMEDI	26 nov. 2022	9h15	MARCHE NORDIQUE	J BRESCIA ET SON EQUIPE		10 /12 /14
MARDI	29 nov. 2022	13h45	SAINTE-CHRISTOPHE-SUR-ROC	J JOGUET		8 /10
MERCREDI	30 nov. 2022	13h45	AIFFRES	JF LYONNET	Marche douce	4 à 5

JOURS	DATES	Heure de départ	LIEU DES RANDONNEES	ANIMATEURS		Km approximatifs
<b>2022</b>	<b>Décembre</b>					
JEUDI	1 déc. 2022	13h45	MAGNE	C BERTRAND		12
SAMEDI	3 déc. 2022	9h15	MARCHE NORDIQUE	J BRESCIA ET SON EQUIPE	TELETHON A ECHIRE UNE URNE SERA MISE A DISPOSITION POUR RECEVOIR LES DONS	10 /12/14
DIMANCHE WEEK-END TELETHON	4 déc. 2022	9H00	AUTOUR d'ECHIRE	A MAMERT - M BAUDOIN - Y COIRIER	INSCRIPTION A PARTIR DE 8H30 AVEC POSSIBILITE DE PETIT DEJEUNER SOLIDAIRE A LA SALLE DES SPORTS D'ECHIRE	10
MARDI	6 déc. 2022	13h45	CHERVEUX	Y COIRIER		8 /10
MERCREDI	7 déc. 2022	13h45	LA CRECHE	J JOGUET	Marche douce	4 à 5
JEUDI	8 déc. 2022	13h45	AUGE	C EHRET		12
SAMEDI	10 déc. 2022	9h15	MARCHE NORDIQUE	J BRESCIA ET SON EQUIPE		10 /12 /14
LUNDI	12 déc. 2022	8h00	HANC	M & JP BILLARD	Randonnée suivie d'un pot	23/24
MARDI	13 déc. 2022	13h45	ROUVRE	P THOMAS		8 /10
MERCREDI	14 déc. 2022	13h45	SAINTE OUENNE	F & A SABOUREAU	Randonnée suivie d'un pot	4 à 5
JEUDI	15 déc. 2022	13h45	LA CHAPELLE-BATON	J BRESCIA		12
SAMEDI	17 déc. 2022	9h15	MARCHE NORDIQUE	J BRESCIA ET SON EQUIPE	Randonnée suivie d'un pot	10 /12 /14
MARDI	20 déc. 2022	13h45	ECHIRE	A GRUGET	Randonnée suivie d'un pot	8 /10
MERCREDI	21 déc. 2022	13h45	PAS DE RANDONNEE			4 à 5
JEUDI	22 déc. 2022	13h45	SAINT-GELAIS	D TENDRON	Randonnée suivie d'un pot	12
SAMEDI	24 déc. 2022	9h15	MARCHE NORDIQUE	J BRESCIA ET SON EQUIPE		10 /12 /14
MARDI	26 déc. 2022	<b>TREVE</b>				
MERCREDI	28/12/20212					
JEUDI	29 déc. 2022					
SAMEDI	31 déc. 2022					
<b>2023</b>	<b>Janvier</b>					
MARDI	3 janv. 2023	13h45	CHAURAY	T RABAUD		8 /10
MERCREDI	4 janv. 2023	13h45	AUTOUR D'ECHIRE	J JOGUET - JF LYONNET	Marche douce	4 à 5
JEUDI	5 janv. 2023	13h45	LA CRECHE	M LEVEL		12
SAMEDI	7 janv. 2023	9h15	MARCHE NORDIQUE	J BRESCIA ET SON EQUIPE		10 /12 /14
DIMANCHE	8 janv. 2023	16h00	GALETTE DES ROIS Salle des Fêtes La Baratte d'Echiré – Rendez-vous à partir de 15 H 30			
MARDI	10 janv. 2023	13h45	CHAVAGNE	M BAUDOIN		8 /10
MERCREDI	11 janv. 2023	13h45	NIORT – SURIMEAU -	J JOGUET - JF LYONNET	Marche douce	4 à 5
JEUDI	12 janv. 2023	13h45	ROUVRE	C MARTIN		12
SAMEDI	14 janv. 2023	9h15	MARCHE NORDIQUE	J BRESCIA ET SON EQUIPE		10 /12 /14
LUNDI	16 janv. 2023	8H00	LA TOUCHE POUPART	C EHRET		23/24
MARDI	17 janv. 2023	13h45	CHAMPDENIERS	J JOGUET		8 /10
MERCREDI	18 janv. 2023	13h45	NIORT	JF LYONNET	Marche douce	4 à 5
JEUDI	19 janv. 2023	13h45	SAINT-CHRISTOPHE-SUR-ROC	D GOUTEFANGEA		12
SAMEDI	21 janv. 2023	9h15	MARCHE NORDIQUE	J BRESCIA ET SON EQUIPE		10 /12 /14
MARDI	24 janv. 2023	13h45	BESSINES	G BOIROUX		8 /10
MERCREDI	25 janv. 2023	13h45	XAINTRAY	J JOGUET	Marche douce	4 à 5
JEUDI	26 janv. 2023	13h45	THORIGNE	JP LECUNUDER		12
SAMEDI	28 janv. 2023	9h15	MARCHE NORDIQUE	J BRESCIA ET SON EQUIPE		10 /12 /14
MARDI	31 janv. 2023	13h45	FRANCOIS	Y MOREAU		8 /10
<b>2023</b>	<b>Février</b>					
MERCREDI	1 févr. 2023	13h45	FRANCOIS	J JOGUET	Marche douce	4 à 5
JEUDI	2 févr. 2023	13h45	SAINT-MAXIRE	J MATHE		12
SAMEDI	4 févr. 2023	9h15	MARCHE NORDIQUE	J BRESCIA ET SON EQUIPE		10 /12 /14
LUNDI	6 févr. 2023	8h00	BREUIL-BARRET (85)	M LEVEL		23/24
MARDI	7 févr. 2023	13h45	COULONGES-SUR-L'AUTIZE	M BAUDOIN		8 /10
MERCREDI	8 févr. 2023	13h45	PAS DE RANDONNEE		Marche douce	4 à 5
JEUDI	9 févr. 2023	13h45	CHERVEUX	P DUCOURET		12
SAMEDI	11 févr. 2023	9h15	MARCHE NORDIQUE	J BRESCIA ET SON EQUIPE		10 /12 /14
MARDI	14 févr. 2023	13h45	SECONDIGNY	P THOMAS		8 /10
MERCREDI	15 févr. 2023	13h45	NIORT – LA ROUSSILLE -	JF LYONNET	Marche douce	4 à 5
JEUDI	16 févr. 2023	13h45	ARDIN	JP LECUNUDER		12
SAMEDI	18 févr. 2023	9h15	MARCHE NORDIQUE	J BRESCIA ET SON EQUIPE		10 /12 /14
MARDI	21 févr. 2023	13h45	LE RETAIL	G SIONNET		8 /10
MERCREDI	22 févr. 2023	13h45	SAINTE OUENNE	F & A SABOUREAU	Marche douce	4 à 5
JEUDI	23 févr. 2023	13h45	CHAVAGNE	B PERREAU		12
SAMEDI	25 févr. 2023	9h15	MARCHE NORDIQUE	J BRESCIA ET SON EQUIPE		10 /12 /14
MARDI	28 févr. 2023	13h45	THORIGNE	D TENDRON		8 /10

JOURS	DATES	Heure de départ	LIEU DES RANDONNEES	ANIMATEURS		Km approximatifs
<b>2023</b>	<b>Mars</b>					
MERCREDI	1 mars 2023	13h45	GERMOND	J JOGUET – JF LYONNET	Marche douce	4 à 5
JEUDI	2 mars 2023	13h45	FRANCOIS	Y MOREAU		12
SAMEDI	4 mars 2023	9h15	MARCHE NORDIQUE	J BRESCIA ET SON EQUIPE		10 /12 /14
DIMANCHE	5 mars 2023	9h00	Autour d'ECHIRE au profit de la LIGUE CONTRE LE CANCER	A MAMERT- M BAUDOUIIN - Y COIRIER	Inscription à partir de 8h30 & Départ Salle des Sports à ECHIRE	9
LUNDI	6 mars 2023	8h00	L'HÔPITEAU (86)	JF LYONNET		23/24
MARDI	7 mars 2023	13h45	AMURE	Y COIRIER		8 /10
MERCREDI	8 mars 2023	13h45	CHAVAGNE	J JOGUET	Marche douce	4 à 5
JEUDI	9 mars 2023	13h45	COURS	D JAROUSSEAU		12
SAMEDI	11 mars 2023	9h15	MARCHE NORDIQUE	J BRESCIA ET SON EQUIPE		10 /12 /14
LUNDI	13 mars 2023	13H45	RANDO PATRIMOINE à BENET (85)	M RODON		5 à 6
MARDI	14 mars 2023	13h45	LA CHAPELLE-BATON (SAINT-PROJET)	G BOIROUX		8 /10
MERCREDI	15 mars 2023	13h45	NIORT – SAINTE-PEZENNE -	J JOGUET – JF LYONNET	Marche douce	4 à 5
JEUDI	16 mars 2023	13h45	SAINTE-NEOMAYE	C EHRET		12
SAMEDI	18 mars 2023	9h15	MARCHE NORDIQUE	J BRESCIA ET SON EQUIPE		10 /12 /14
LUNDI	20 mars 2023	8h00	ARGENTON-CHATEAU	A MAMERT		23/24
MARDI	21 mars 2023	13h45	SURIN	M BAUDOUIIN		8 /10
MERCREDI	22 mars 2023	13h45	ECHIRE – BOIS BERTHIER -	J JOGUET – JF LYONNET	Marche douce	4 à 5
JEUDI	23 mars 2023	13h45	VERNOUX-SUR-BOUTONNE	JF LYONNET		12
SAMEDI	25 mars 2023	9h15	MARCHE NORDIQUE	J BRESCIA ET SON EQUIPE		10 /12 /14
LUNDI	27 mars 2023	13h45	RANDO PATRIMOINE A MAUZE-SUR-LE-MIGNON	M RODON		5 à 6
MARDI	28 mars 2023	13h45	CELLES-SUR-BELLE	P THOMAS		8 /10
MERCREDI	29 mars 2023	13h45	RUFFIGNY	J JOGUET	Marche douce	4 à 5
JEUDI	30 mars 2023	13h45	ROMANS	M LEVEL		12
<b>2023</b>	<b>Avril</b>					
SAMEDI	1 avril 2023	9h15	MARCHE NORDIQUE	J BRESCIA ET SON EQUIPE		10 /12 /14
DIMANCHE	2 avril 2023	9h00	AUTOUR D'ECHIRE AU PROFIT DES RESTOS DU CŒUR	A MAMERT- M BAUDOUIIN - Y COIRIER	Inscription à partir de 8h30 & Départ Salle des Sports à ECHIRE	9
lundi	3 avril 2023	8H00	REAUMUR-MONTOURNAIS (85)	J AUBINEAU		23/24
LUNDI	3 avr. 2023	13H45	RANDO PATRIMOINE A MELLE	M RODON	RANDO PATRIMOINE	5 à 6
MARDI	4 avril 2023	13h45	LE BUSSEAU	T RABAUD		8 /10
MERCREDI	5 avril 2023	13h45	SAINT-GELAIS	F KOESSLER	Marche douce	4 à 5
JEUDI	6 avril 2023	13h45	CERZEAU	C MARTIN		12
SAMEDI	8 avril 2023	9h15	MARCHE NORDIQUE	J BRESCIA ET SON EQUIPE		10 /12 /14
MARDI	11 avril 2023	13h45	SAINT-PARDOUX	Y MOREAU		8 /10
MERCREDI	12 avril 2023	13h45	PAS DE RANDONNEE		Marche douce	4 à 5
JEUDI	13 avril 2023	13h45	LA FOYE MONJAULT	C RISTOR		12
SAMEDI	15 avril 2023	9h15	MARCHE NORDIQUE	J BRESCIA ET SON EQUIPE		10 /12 /14
MARDI	18 avril 2023	13h45	EXOUDUN	Y COIRIER		8 /10
MERCREDI	19 avril 2023	13h45	COULON	J JOGUET – JF LYONNET	Marche douce	4 à 5
JEUDI	20 avril 2023	13h45	FAYMOREAU (85)	J MATHE		12
SAMEDI	22 avril 2023	9h15	MARCHE NORDIQUE	J BRESCIA ET SON EQUIPE		10 /12 /14
LUNDI	24 avril 2023	8h00	POUZAUGES (85)	JP LECUNUDER & P RAUD		23/24
MARDI	25 avril 2023	13h45	COULON	A GRUGET		8 /10
MERCREDI	26 avril 2023	13h45	MAUZE-SUR-LE-MIGNON	J JOGUET – JF LYONNET	Marche douce	4 à 5
JEUDI	27 avril 2023	13h45	LE BUSSEAU	J BRESCIA		12
SAMEDI	29 avril 2023	9h15	MARCHE NORDIQUE	J BRESCIA ET SON EQUIPE		10 /12 /14

JOURS	DATES	Heure de départ	LIEU DES RANDONNEES	ANIMATEURS		Km approximatifs
<b>2023</b>	<b>Mai</b>					
MARDI	2 mai 2023	13h45	SAINT-MAIXENT-DE-BEUGNE	M BAUDOUIIN		8 /10
MERCREDI	3 mai 2023	13h45	COURS	J JOGUET	Marche douce	4 à 5
JEUDI	4 mai 2023	13h45	EXIREUIL – LE PUIITS D'ENFER -	JF LYONNET		12
SAMEDI	6 mai 2023	9h15	MARCHE NORDIQUE	J BRESCIA ET SON EQUIPE		10 /12 /14
MARDI	9 mai 2023	13h45	MELLE	D TENDRON		8 /10
MERCREDI	10 mai 2023	13h45	ECHIRE – CHATEAU SALBART -	J JOGUET – JF LYONNET	Marche douce	4 à 5
JEUDI	11 mai 2023	13h45	SECONDIGNY	A MAMERT		12
SAMEDI	13 mai 2023	9h15	MARCHE NORDIQUE	J BRESCIA ET SON EQUIPE		10 /12 /14
LUNDI	15 mai 2023	8h00	MERVENT (85)	C EHRET – JF LYONNET		23/24
MARDI	16 mai 2023	13h45	ALLONNE	T RABAUD		8 /10
MERCREDI	17 mai 2023	13h45	NIORT	J JOGUET	Marche douce	4 à 5
JEUDI	18 mai 2023	13h45	PAS DE RANDONNEE (ASCENSION)			12
SAMEDI	20 mai 2023	9h15	MARCHE NORDIQUE	J BRESCIA ET SON EQUIPE		10 /12 /14
SEJOUR de RANDO Echiré	Du lundi 22 mai au vendredi 26 mai 2023		SEJOUR à FIGEAC DANS LE LOT	G BERNOT et PH THOMAS		
MARDI	23 mai 2023	13h45	ROMANS	Y COIRIER		8 /10
MERCREDI	24 mai 2023	13h45	SAINT-CHRISTOPHE-SUR-ROC	J JOGUET		4 à 5
JEUDI	25 mai 2023	13h45	PRAILLES	C RISTOR		12
SAMEDI	27 mai 2023	9h15	MARCHE NORDIQUE	J BRESCIA ET SON EQUIPE		10 /12 /14
MARDI	30 mai 2023	8h00	PUY-NOTRE-DAME (49)	M BAUDOUIIN	JOURNEE PIQUE-NIQUE	10
MERCREDI	31 mai 2023	13h45	SAINTE-OUENNE	F & A SABOUREAU		4 à 5
<b>2023</b>	<b>Juin</b>					
JEUDI	1 juin 2023	13h45	MERVENT (85)	C EHRET		12
SAMEDI	3 juin 2023	9h15	MARCHE NORDIQUE	J BRESCIA ET SON EQUIPE		10 /12 /14
SAMEDI	3 juin 2023	7h30	SORTIE CLUB à JARD-SUR-MER (85)	JF LYONNET et son équipe		De 5 à 15 km
MARDI	6 juin 2023	13h45	SAINT-ROMANS-LES-MELLE	J JOGUET		8 /10
MERCREDI	7 juin 2023	9H00	BROUAGE (17)	J JOGUET – JF LYONNET	JOURNEE PIQUE-NIQUE	4 à 5
JEUDI	8 juin 2023	8H00	ROCHFORT (17)	D TENDRON	JOURNEE PIQUE-NIQUE	12
SAMEDI	10 juin 2023	9h15	MARCHE NORDIQUE	J BRESCIA ET SON EQUIPE		10 /12 /14
MARDI	13 juin 2023	13h45	CHATEAU-BOURDIN	A GRUGET		8 /10
MERCREDI	14 juin 2023	9H00	CELLES-SUR-BELLE– AUTOUR DE L'ABBAYE -	J JOGUET – JF LYONNET	JOURNEE PIQUE-NIQUE	4 à 5
JEUDI	15 juin 2023	13h45	EXOUDUN	P DUCOURET		12
SAMEDI	17 juin 2023	9h15	MARCHE NORDIQUE	J BRESCIA ET SON EQUIPE		10 /12 /14
LUNDI	19 juin 2023	8h00	ARCAIS	J MARTIN	JOURNEE GRILLADES ....à partir de 13 h 00 AVEC POT DE FIN D'ANNEE	14
MARDI	20 juin 2023	13h45	COURS	G SIONNET		8 /10
MERCREDI	21 juin 2023	13h45	MELLE	J JOGUET – JF LYONNET		4 à 5
JEUDI	22 juin 2023	13h45	SAINT-SIGISMOND	J MARTIN		12
SAMEDI	24 juin 2023	9h15	MARCHE NORDIQUE	J BRESCIA ET SON EQUIPE	POT DE FIN D'ANNEE	10 /12 /14
MARDI	27 juin 2023	13h45	AZAY-LE-BRULE (LE PONT ROMAIN)	P THOMAS	POT DE FIN D'ANNEE	8 /10
MERCREDI	28 juin 2023	13h45	VERRUYES	F & A SABOUREAU	POT DE FIN D'ANNEE	4 à 5
JEUDI	29 juin 2023	13h45	FRESSINES	C MARTIN	POT DE FIN D'ANNEE	12
<b>2023</b>	<b>Juillet - Août</b>					
<b>PAS DE RANDONNEES EN JUILLET-AOUT</b>						

JOURS	DATES	Heure de départ	LIEU DES RANDONNEES	ANIMATEURS		Km approximatifs
<b>2023</b>	<b>Septembre</b>					
SAMEDI	2 sept. 2023	9h15	MARCHE NORDIQUE	J BRESCIA ET SON EQUIPE		10 /12 /14
MARDI	5 sept. 2023	13h45	PRAHECQ	Y COIRIER		8 /10
MERCREDI	6 sept. 2023	13h45	AUTOUR D'ECHIRE	JF LYONNET	Marche douce	4 à 5
JEUDI	7 sept. 2023	13h45	FORET DE L'HERMITAIN	D TENDRON		12
SAMEDI	9 sept. 2023	9h15	MARCHE NORDIQUE	J BRESCIA ET SON EQUIPE		10 /12
MARDI	12 sept. 2023	13h45	VERRINES-SOUS-CELLES	Y MOREAU		8 /10
MERCREDI	13 sept. 2023	13h45	AUTOUR D'ECHIRE	J JOGUET	Marche douce	4 à 5
JEUDI	14 sept. 2023	13h45	CHICHE	JF LYONNET		12
SAMEDI	16 sept. 2023	9h15	MARCHE NORDIQUE	J BRESCIA ET SON EQUIPE		10 /12 /14
WEEK-END de RANDO Echiré	Samedi 16/09/2023 et dimanche 17/09/2023	7h00	VALLEE DU THOUET (79)	G BERNOT - PH THOMAS - JP LECUNUDER		20/21
LUNDI		18 sept. 2023			8h00	BROUAGE (17)
MARDI	19 sept. 2023	13h45	ARDIN	G SIONNET		8 /10
MARDI	19 sept. 2023	20h30	ASSEMBLEE GENERALE DE RANDO Echiré (possibilité de prendre sa licence dès 19h00)		Salle des fêtes La Baratte	
MERCREDI	20 sept. 2023	13h45	SECONDIGNY	J JOGUET	Marche douce	4 à 5
JEUDI	21 sept. 2023	13h45	PLAN D'EAU DU LAMBON	B PERREAU		12
SAMEDI	23 sept. 2023	9h15	MARCHE NORDIQUE	J BRESCIA ET SON EQUIPE		10 /12 /14
DIMANCHE	24 sept. 2023	à définir suivant programme	JOURNEE DEPARTEMENTALE A VERRUYES	JF LYONNET		8-12-22- 32 km et marche nordique
MARDI	26 sept. 2023	13h45	BECELEUF	T RABAUD		8 /10
MERCREDI	27 sept. 2023	13h45	SAINT-GELAIS	F KOESSLER	Marche douce	4 à 5
JEUDI	28 sept. 2023	13h45	PAMPLIE	Y MOREAU		12
SAMEDI	30 sept. 2023	9h15	MARCHE NORDIQUE	J BRESCIA ET SON EQUIPE		10 /12 /14
<b>2023</b>	<b>Octobre</b>					
SEJOUR de RANDO Echiré	Du lundi 2 octobre au jeudi 5 octobre 2023		SEJOUR à SARZEAU DANS LE MORBIHAN	G BERNOT et PH THOMAS		
MARDI	3 oct. 2023	13h45	XAINTRAY	Y COIRIER		8 /10
MERCREDI	4 oct. 2023	13h45	PAS DE RANDONNEE		SEJOUR CLUB	4 à 5
JEUDI	5 oct. 2023	13h45	LE MAZEAU	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 SAINT-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-MARTIN-LARS-EN-SAINTE-HERMINE (85)	M & JP BILLARD		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	B PERREAU		12
SAMEDI	28 oct. 2023	9h15	MARCHE NORDIQUE	J BRESCIA ET SON EQUIPE		10 /12 /14
MARDI	31 oct. 2023	13h45	LA CRECHE	A GRUGET		8 /10

JOURS	DATES	Heure de départ	LIEU DES RANDONNEES	ANIMATEURS	Km approximatifs
-------	-------	-----------------	---------------------	------------	------------------

### Liste des animateurs

*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 - Bernard Perreau 06 08 21 96 07 - 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](http://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, un sac à dos, une bouteille d'eau, fruits, fruits secs, barres énergétiques, etc...

**PENDANT LA MARCHÉ :** 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 déshydratation provoque crampes et courbatures. (Le corps humain perd environ 40% de ses capacités physiques au bout d'une heure d'effort sans eau) - Le rythme est donné par l'animateur et c'est lui également qui fixe les pauses. (En général, 5 à 10 minutes toutes les heures) - On ne quittera pas le groupe sans le consentement d'un responsable de l'association qui vous conseillera sur l'itinéraire de repli.  
**En cas de problème faire le 112 à partir d'un portable**

**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 de progression (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 risques météo, (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, entraînement 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 parcourt 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.

RANDO Echiré Mairie d'Echiré 79410 Echiré ([www.randoechire.fr](http://www.randoechire.fr))  
Association bénéficiaire de l'extension tourisme n° IM075100382 de la Fédération Française de la randonnée Pédestre ([www.ffrandonnee.fr](http://www.ffrandonnee.fr))

