



COMPLÉMENT POUR L'ACTIVITÉ MARCHE

C'est une activité que presque tout le monde peut pratiquer. Trois groupes de niveau sont proposés (de 4 à 10 km). Il est possible de passer de l'un à l'autre à n'importe quel moment, au fur et à mesure des progrès réalisés.

C'est excellent pour la santé. Convivial, peu onéreux et vous découvrirez des paysages nouveaux, même dans une région que vous connaissez bien.

Une seule exigence pour randonner : une paire de chaussures de randonnée, imperméables et hautes de préférence.

Les groupes de marche

Toutes les marches des différents groupes se font à partir de la place du Marché.

Groupe A :

Départ à 9 heures place du marché, le lundi et le mercredi matin, pendant environ 2 heures (8 à 10 km). Parcours sur Cesson-Sévigné, les environs ou en forêt.

Chaque mois, de septembre à juin, une ou deux petites randonnées (au choix de l'équipe organisatrice) et une grande randonnée sont organisées.

La petite randonnée se fait dans un rayon de 10 à 30 km autour de Cesson-Sévigné et représente 2h30 de marche, soit à peu près 10 km.

La grande randonnée à environ 1 h de trajet en voiture, c'est 2h30 à 3 h de marche le matin (10 à 12 km), puis 1h30 à 2 h de marche l'après-midi (6 à 8 km). Le casse-croûte est pris dans un bistrot de campagne (éventuellement dans un restaurant).

Le départ des petites et grandes randonnées est à 8H30, place du marché.

Animateurs : Les différentes marches se font sous la responsabilité d'une équipe d'animation de 5 à 7 personnes qui change chaque mois.

Les six équipes sont animées, en particulier, par : Sylviane Baker, Gaston Chaudet, Daniel Chevalier, Michel Gonnin, Yves Roussel.

Groupe B :

Les départs ont lieu aussi le lundi et le mercredi à 9 heures, pour 1h30 de marche environ (6 à 7 km). Le groupe organise ses randos à tour de rôle avec ses bénévoles. Le lundi, le groupe se sépare en deux sous-groupes dont l'un reste à Cesson-Sévigné.

Animateurs : Claudine Roux, Christiane Demion, Simone Wisniewski, Robert Ménager.

Groupe C :

Départ le jeudi à 9h30, pour 1 h de marche (4 km) dans Cesson-Sévigné et ses environs.

Animateurs : Yvon Dupré, Joseph Lemarié.