



COMPLÉMENTS POUR L'ACTIVITÉ MARCHE

Mise à jour septembre 2025

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 ou en raison de difficultés temporaires.

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

Une seule exigence pour randonner : une paire de chaussures de randonnée, imperméables et hautes de préférence. Un ou deux bâtons de marche (avec embouts caoutchoutés) peuvent aussi être utiles à certains.

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 peuvent être organisées. Les organisateurs s'efforcent de favoriser les circuits situés à une distance raisonnable de Cesson, pour limiter les frais de covoiturage.

Une petite randonnée représente 2h30 de marche, soit à peu près 10 km.

La grande randonnée correspond à 2h30 ou 3 heures de marche le matin (10 à 12 km), puis, l'après-midi, 1h30 à 2 heures de marche (6 à 8 km).

Le casse-croûte est pris dans un bistrot de campagne (éventuellement dans un

restaurant), avec une participation pour la boisson,

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 (encadrants, bénévoles) de 4 à 6 personnes qui change chaque mois.

Les quatre équipes sont animées par : Slimane Loualiche, Daniel Chevalier, Claude Boisseau, Jean-Paul Tardif.

Groupe B :

Départ le lundi et le mercredi à 9 heures, pour 1h30 à 2h00 de marche environ (6 à 7 km). Un groupe de bénévoles organise les randos dans un rayon de moins de 25 km autour de Cesson-Sévigné. Comme pour le groupe A, les déplacements se font en covoiturage.

Le lundi, le groupe se sépare en deux sous-groupes dont l'un reste à Cesson-Sévigné.

Animateurs : Claudine Roux, Christiane Demion, Michel Gonnin, Robert Ménager.

Groupe C :

Départ le jeudi à 9h30, place du marché, pour 1 h de marche (4 km environ) dans Cesson-Sévigné.

Animateurs : Bernard Bécot, Odile Bécot, Odile Limoux, Simone Wisniewski.

Pour tous les groupes :

ATTENTION ! Pour différentes raisons (disponibilité des encadrants, périodes de faible fréquentation...), il peut être difficile d'assurer l'ensemble des créneaux du lundi et du mercredi ; un programme adapté (suppression de certaines sorties) est alors proposé. Une marche peut aussi être annulée au dernier moment en raison des conditions météo (à partir du niveau d'alerte orange).

Noter qu'en l'absence d'animateur/encadrant reconnu, ***une randonnée peut quand même être organisée, mais dégage alors Cesson Retraite Active (ainsi que l'Assurance) de toute responsabilité.***