

pour les randonnées du ~~présent~~ **présent** événement de votre vendredi avant 18h auprès des animateurs

pour les randonnées du lundi : marche lente et découverte départs à 14h30

[imprimer au format PDF](#)

animateurs :

Didier HUBERT 06 20 40 66 22

Daniel BEUNIER 06 03 54 06 03

calendrier du 1er semestre 2024

date	ville	point de rendez vous
------	-------	----------------------

lundi 01 janvier

pas de rando

mardi 02 janvier

Montlouis

parking Ligéria ([plan d'accès](#))

samedi 06 janvier

Montlouis

parking Ligéria [\(plan d'accès\)](#)

lundi 08 janvier

Veigné

parking de la salle des fêtes [\(plan d'accès\)](#)

mardi 09 janvier

Ballan

parking groupe scolaire [Hélène Boucher](#) (

samedi 13 janvier

Ballan

[parking groupe scolaire Hélène Boucher](#) ([plan d'accès](#))

lundi 15 janvier

Chambray

parking du Lac

[\(plan d'accès\)](#)

mardi 16 janvier

pas de rando

samedi 20 janvier

Veigné

parking de la salle des fêtes [\(plan d'accès\)](#)

lundi 22 janvier

Esvres

Annulée

parking de la salle des fêtes [\(plan d'accès\)](#)

mardi 27 janvier

forêt de Larçay
parking du crématorium ([plan d'accès](#))

samedi 27 janvier
pas de rando

lundi 29 janvier
pas de rando

mardi 30 janvier
veigné
parking de la salle des fêtes ([plan d'accès](#))

samedi 03 février
forêt de Larçay
parking du crématorium ([plan d'accès](#))

lundi 05 février
lac de Joué les Tours
base nautique lac des Brelons ([plan d'accès](#))

mardi 06 février
la Ville aux Dames
la Métairie ([plan d'accès](#))

samedi 10 février
lac de Tours
parking relais du Lac ([plan d'accès](#))

lundi 12 février
lac de Tours
parking relais du lac ([plan d'accès](#))

mardi 13 février
pas de rando

samedi 17 février
lac de Joué les Tours
base nautique lac des Brelons ([plan d'accès](#))

lundi 19 février
forêt de Larçay
parking du crématorium ([plan d'accès](#))

mardi 20 février
Pont de Ruan
grange de Vaugarni [\(plan d'accès\)](#)

samedi 24 février
pas de rando

lundi 26 février
pas de rando

mardi 27 février
Esvres
parking de la salle des fêtes [\(plan d'accès\)](#)

samedi 02 mars
Esvres
parking de la salle des fêtes [\(plan d'accès\)](#)

lundi 04 mars
Veigné
parking de la salle des fêtes [\(plan d'accès\)](#)

mardi 05 mars
lac de Joué les Tours
base nautique lac des Bèrnes [\(plan d'accès\)](#)

samedi 09 mars
Pont de Ruan
grange de Vaugarni [\(plan d'accès\)](#)

lundi 11 mars
Esvres
parking de la salle des fêtes [\(plan d'accès\)](#)

mardi 12 mars
pas de rando

samedi 16 mars
lac de Chambray
parking du Lac ([plan d'accès](#))

lundi 18 mars
Bois des hates parking du Bois [\(plan d'accès\)](#)

mardi 19 mars
Ballan
parking groupe scolaire [Hélène Bouchier](#) (plan d'accès)

samedi 23 mars
pas de rando

dimanche 24 mars plan d'accès	Veigné	rando publique	esplanade du moulin (
---	--------	-----------------------	-----------------------

lundi 25 mars
pas de rando

mardi 26 mars
lac de Tours
parking relais du Lac [\(plan d'accès\)](#)

samedi 30 mars
Ballan
parking groupe scolaire [Hélène Bouchier](#) (plan d'accès)

lundi 01 avril
pas de rando

mardi 02 avril
lac de Joué les Tours
base nautique lac des B [\(plan d'accès\)](#)

samedi 06 avril
pas de rando

lundi 08 avril
forêt de Larçay
parking du crématorium [\(plan d'accès\)](#)

mardi 09 avril
la Ville aux Dames
la Métairie [\(plan d'accès\)](#)

samedi 13 avril
la Ville aux Dames
la Métairie [\(plan d'accès\)](#)

lundi 15 avril
pas de rando

mardi 16 avril
Esvres
parking de la salle des fêtes ([plan d'accès](#))

samedi 20 avril
pas de rando

lundi 22 avril
lac de Chambray
parking du Lac ([plan d'accès](#))

mardi 23 avril
pas de rando

samedi 27 avril
Montlouis
parking Ligéria ([plan d'accès](#))

lundi 29 avril
Veigné
parking de la salle des fêtes ([plan d'accès](#))

mardi 30 avril
Ballan
parking groupe scolaire ([plan d'accès](#))

samedi 04 mai
Ballan
parking groupe scolaire ([plan d'accès](#))

lundi 06 mai
lac de Tours
parking relais du Lac ([plan d'accès](#))

mardi 07 mai
Montlouis
parking Ligéria ([plan d'accès](#))

samedi 11 mai
pas de rando

lundi 13 mai
Bois des Hates
parking du Bois ([plan d'accès](#))

mardi 14 mai
lac de Joué les Tours
base nautique lac des B [plan d'accès](#))

samedi 18 mai
lac de Joué les Tours
base nautique lac des B [plan d'accès](#))

lundi 20 mai
pas de rando

mardi 21 mai
Veigné
parking de la salle des fêtes [plan d'accès](#))

samedi 25 mai
pas de rando

lundi 27 mai Esvres
parking de la salle des fêtes [plan d'accès](#))

mardi 28 mai
Pont de Ruan
grange de Vaugarni ([plan d'accès](#))

samedi 01 juin lac de Tours
parking relais du Lac [plan d'accès](#))

lundi 03 juin
lac de Chambray
parking du Lac [plan d'accès](#))

mardi 04 juin
lac de Chambray
parking du Lac [plan d'accès](#))

samedi 08 juin **pas de rando**

lundi 10 juin
forêt de Larçay
parking du crématorium ([plan d'accès](#))

mardi 11 juin
la Ville aux Dames
la Métairie ([plan d'accès](#))

samedi 15 juin Veigné
parking de la salle des fêtes ([plan d'accès](#))

lundi 17 juin
pas de rando

mardi 18 juin
Bois des Hates
parking du Bois ([plan d'accès](#))

samedi 22 juin
lac de Chambray
parking du Lac ([plan d'accès](#))

lundi 24 juin
Veigné
parking de la salle des fêtes ([plan d'accès](#))

mardi 25 juin
Ballan
parking groupe scolaire ([plan d'accès](#))

samedi 29 juin
forêt de Larçay
parking du crématorium ([plan d'accès](#))

Exemple en photos d'une de nos séances

On commence par un échauffement



Puis nous partons pour 30 minutes de marche



Quelques apprentissages techniques



Franchissement d'un fossé et parcours en montée



Renforcement musculaire



On repart pour 30 minutes de marche



Pour finir par des étirements



Les bienfaits sur la santé

S'agissant d'un sport doux, il est accessible à tous, des plus jeunes aux plus anciens, quelle que soit leur

physique, et même aux personnes convalescentes.

- ✚ Il renforce les fonctions respiratoires et cardiaques
- ✚ Il soulage les genoux et le dos (contrairement au footing ou au jogging plus traumatisants)
- ✚ Il fait travailler 80 % des muscles du corps
- ✚ Il fait dépenser 2 fois plus de calories que la marche normale ou le footing.
- ✚ Il permet de perdre plus facilement du poids.
- ✚ Il augmente les capacités cérébrales en raison d'une meilleure irrigation et oxygénation

