



| jeudi      | Lieu               | Rassemblement                           | Départ | Km. | Nom          | Parking rdv               | Départ | Km. a/r  |
|------------|--------------------|---|--------|-----|--------------|---------------------------|--------|----------|
| 06/03/2025 | NUILLE SUR VICOIN  | Parking Salle des Fêtes (Rte d'Astillé) | 14 h   | 12  | G.GARNIER    | P3 la Jaunaie             | 13h30  | 30 (1,5) |
| 13/03/2025 | BONCHAMP LES LAVAL | Parking du Complexe Sportif             | 14 h   | 12  | M.LANDEMAINE | pas de co-voiturage       |        |          |
| 20/03/2025 | ANDOUILLE          | Parking Espace Sportif                  | 14 h   | 12  | J.MARTIN     | P5 Parking relais Grenoux | 13h15  | 40 (2)   |
| 27/03/2025 | CHAILLAND          | Parking Place de la Mairie              | 14 h   | 12  | D.ARMANGE    | P5 Parking relais Grenoux | 13h15  | 45 (2)   |

| Animateurs   |            |                |
|--------------|------------|----------------|
| Nom          | Prénom     | Tél.Mob.       |
| ARMANGE      | Dominique  | 06 44 27 32 76 |
| BAUMONT      | Claudine   | 06 70 45 10 72 |
| GARNIER      | Gaston     | 06 43 88 24 62 |
| GRENÈCHE     | Chantal    | 06 67 25 39 29 |
| HOUDAYER     | Louissette | 06 43 07 06 48 |
| LANDEMAINE   | Marcel     | 06 22 80 75 66 |
| MARTIN       | Jo         | 06 74 31 31 76 |
| MESTRES      | Isabelle   | 06 10 46 35 63 |
| MESTRES      | Yves       | 06 95 04 49 40 |
| MOTTIER      | Raymonde   | 06 30 84 32 20 |
| MOUZER       | Jacques    | 06 31 77 38 39 |
| PION         | Annie      | 06 85 80 19 39 |
| PLANCHAIS    | Raphaël    | 06 23 82 33 11 |
| PLANCHENAULT | Yves       | 06 22 37 79 37 |

#### PROGRAMME HIVER 2024 – 2025

Pensez à vous équiper en conséquence, chaussures montantes INDISPENSABLES et vêtements adaptés.

#### DISTANCES ANNONCÉES :

Ce sont , le plus souvent, les données des Topos Guide où GPS qui ne pourront être vérifiées qu'à la reconnaissance , si le parcours n'est pas modifié :

Alors pas de panique avec les « PODOS ».

#### ANNEXE DU PROGRAMME :

Gardez bien en mémoire les règles qui garantissent la SÉCURITÉ DU GROUPE.

## Annexe au Programme Des Randonnées Pédestres

#### CO/VOITURAGE : Parking des rendez-vous :

- 1- Vers LE MANS : Parking de BRICOMARCHÉ. Avenue de Chanzy, côté Station ( Rue St Melaine)
- 2- Vers TOURS et ANGERS : Parking du PALINDROME, Accès : Rond point de CONFORAMA.
- 3- Vers NANTES : Parking relais LA JAUNAIE, avenue des Français Libres, côté route de l'HUISSERIE.
- 4- Vers RENNES : Parking du LECLERC ST BERTHEVIN, parking couvert côté station.
- 5- Vers ERNÉE/ FOUGÈRES : Parking Relais GRENOUX, du rond point de la route de FOUGERES, entrée rue Charles TOUTAIN
- 6- Vers MAYENNE : Parking DÉCATHLON côté de l'entrée rue Albert EINSTEIN – Commune de CHANGÉ

# Règlement intérieur pour l'activité randonnée

## Chaque participant doit posséder lors de toute randonnée :

- son passeport santé
- sa licence de la retraite sportive
- sa carte vitale
- ne pas oublier sa gourde et un encas voire un pique-nique pour les sorties à la journée

NB / un téléphone portable peut toujours être utile

Nos amis les chiens ne sont pas acceptés, hormis les chiens d'assistance,

Nous randonnons sans parapluie et chacun possède l'équipement nécessaire pour se protéger du soleil, du vent, du froid et de la pluie

## SÉCURITÉ ALERTE METEOROLOGIQUE :

Lorsque les niveaux 3 (orange) ou 4 (rouge) de la carte de vigilance météorologique est atteinte ou sur décision d'arrêté préfectoral ou municipal

Les randonnées prévues seront automatiquement annulées

## SÉCURITÉ SUR LA VOIE PUBLIQUE :

**C'EST UNE VRAIE FAUSSE IDÉE : Un piéton, seul, sera plus attentif au danger !**

## Chaque participant s'engage à respecter les consignes de sécurité

- On ne dépasse pas l'animateur, sauf accord avec ce dernier.
- C'est l'animateur qui choisit de marcher à droite ou à gauche, pour empiéter **LE MOINS POSSIBLE** sur la voie de circulation.
- Traversée d'une voie de circulation :

### **On se regroupe:**

**On ATTEND** le signal de l'animateur qui a traversé, **seul**, et qui choisit le moment le plus adapté.

A son signal, tout le groupe traverse **en même temps** et, si possible, **sur une même ligne**.

Si une personne s'isole du groupe, **elle prévient** et pose son sac pour qu'il soit vu du serre file.

L'Association a l'obligation de mettre tout en œuvre pour assurer la sécurité ; **mais vous êtes les premiers responsables de votre propre sécurité.**

Vos Animateurs ont la **responsabilité morale** du groupe qu'ils encadrent et ce ne sont que des **bénévoles**.

Respectez leur implication en leur facilitant la tâche.

**Bonnes Randonnées à Toutes et à Tous**

