



Retraite Sportive Laval Agglo



Randonnées Pédestres - Novembre 2025 à Mars 2026

Date		Circuit			Animateur(s)	Covoiturage voir Annexe	Contact : Animateur du jour concerné	
jeudi	Lieu	Rassemblement	Départ	Km.	Nom	Parking rdv	Départ	Km. a/r
06/11/2025	LAVAL	Parking Eglise Ste-Thérèse rue Mac Donald	14h	10,5	Y.PLANCHENAULT	Pas de covoiturage	-	-
13/11/2025	AHUILLE	Parking Salle des Sports	14h	12	I.MESTRES	P3 La Jaunaie	13h30	20 (1,5€)
20/11/2025	FORCE	Parking de L'Orbière (Accrobranche)	14h	10	M.LANDEMAINE	P2 Palindrome	13h30	10 (1€)
27/11/2025	ENTRAMMES	Parking Salle des Fêtes rue Moulin de la Roche	14h	10	G.GARNIER	P2 Palindrome	13h30	10 (1€)
04/12/2025	LAVAL	Parking rue du Bas des Bois (Bateau lavoir)	14h	12	Y.MESTRES	Pas de covoiturage	-	-
11/12/2025	LAVAL RANDO VIN CHAUD	Parking Madeleine Brès Quartier Ferrié (infos à suivre pour inscriptions)	14h	10	R.MOTTIER	Pas de covoiturage	-	-
18/12/2025	ST HILAIRE DU MAINE	Parking Centre Bourg	14h	10,5	A.PION	P5 Grenoux	13h15	50 (2,5€)
25/12/2025	VACANCES SCOLAIRES	PAS DE RANDO						
01/01/2026	VACANCES SCOLAIRES	PAS DE RANDO						
08/01/2026	BREE	Parking Place de L'Eglise	14h	8	J.MOUZER	P6 Décathlon	13h15	50 (2,5€)
15/01/2026	ST OUEN DES TOITS	Parking rue de La Tannerie (derrière la Mairie)	14h	11,5	D.ARMANGE	P5 Grenoux	13h30	25 (1,5€)
22/01/2026	CHANGE	Parking Plan d'Eau	14h	11	R.MOTTIER	Pas de covoiturage	-	-
29/01/2026	PORT-BRILLET	Parking de la Gare	14h	11	Y.PLANCHENAULT	P4 Leclerc St-Berthevin)	13h30	30 (1,5€)

05/02/2026	LE GENEST	Parking Parc du Plessis	14h	11,5	I.MESTRES	P4 Leclerc St-Berthevin)	13h30	15 (1€)
12/02/2026	CHATEAU-GONTIER	Parking Parc St-Fiacre (côté rivière et pont)	14h	11	G.GARNIER	P2 Palindrome	13h15	55 (2,5€)
19/02/2026	VACANCES SCOLAIRES	PAS DE RANDO						
26/02/2026	VACANCES SCOLAIRES	PAS DE RANDO						
05/03/2026	LOUVERNE	Parking Salle des Pléiades	14h	12	R.PLANCHAIS	P6 Décathlon	13h30	10 (1€)
12/03/2026	BONCHAMP	Parking Salle des Sports	14h	10	M.LANDEMAINE	P1 Bricomarché	13h30	10 (1€)
19/03/2026	MARTIGNE	Parking Salle des Sports	14h	11	J.MOUZER	P6 Décathlon	13h15	30 (1,5€)
26/03/2026	ARGENTRE	Parking Plan d'Eau	14h	10	D.ARMANGE	P1 Bricomarché	13h30	20 (1,5€)

Animateurs		
Nom	Prénom	Tél.Mob.
ARMANGE	Dominique	06 44 27 32 76
GARNIER	Gaston	06 43 88 24 62
LANDEMAINE	Marcel	06 22 80 75 66
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
Animateurs en formation		
BELLIOT	Isabelle	06 89 98 30 40
BOURGEAIS	Jean-Luc	06 10 82 75 14
COLLET	Christine	06 73 40 81 43
COSSÉ	Ludovic	06 23 38 96 23
LENAIN	André	07 68 43 88 38
OLLIVIER	Nathalie	06 08 72 10 50

Pensez à vous équiper en conséquence, chaussures montantes INDISPENSABLES et vêtements adaptés.
Ce sont , le plus souvent, les données des Topos
Alors pas de panique avec les « PODOS ».

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

Covoiturage et Consignes de SECURITÉ

Annexe au Programme Randonnée Pédestre

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 |

SÉCURITÉ SUR LA VOIE PUBLIQUE :

Sécurisant de randonner en groupe ?

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

SÉCURITÉ ALERTE MÉTÉOROLOGIQUE :

Lorsque les niveaux 3 (**orange**) ou 4 (**rouge**) de la carte de vigilance météorologique est atteinte ou sur décision préfectorale ou municipale

Les randonnées prévues seront automatiquement annulées

Il est demandé aux adhérents de consulter leurs mails avant de partir pour la randonnée

REGLEMENT INTERIEUR POUR L'ACTIVITE RANDONNEE

Chaque participant doit posséder lors de toute randonnée :

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

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.

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 monde 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 oeuvre pour assurer la sécurité ; mais vous êtes les premiers responsables de votre sécurité.

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

Respecter leur implication en leur facilitant la tâche.

BONNES RANDONNEES A TOUTES ET TOUS

Tableau 1