



## Retraite Sportive Laval Agglo



Randonnées Pédestres - Avril 2025 à Octobre 2025

Date		Circuit			Animateur(s)	Covoiturage voir Annexe	Contact : Animateur du jour concerné		Repas
jeudi	Lieu	Rassemblement	Départ	Km.	Nom	Parking rdv	Départ	Km. a/r	Pique-nique
03/04/2025	BALLÉE	PARKING SALLE POLYVALENTE	14h	12	C.GRENÈCHE	P2 PALINDROME	13h15	60 ( 2,5€ )	-
10/04/2025	VACANCES SCOLAIRES	PAS DE RANDO							
17/04/2025	VACANCES SCOLAIRES	PAS DE RANDO							
24/04/2025	MÉNIL	CENTRE BOURG	9h30	20	R.MOTTIER	P2 PALINDROME	8h45	70 ( 3€ )	Pique-nique dans sac à dos
01/05/2025	FERIE	PAS DE RANDO							
08/05/2025	FERIE	PAS DE RANDO							
15/05/2025	PRÉ-EN-PAIL	PLACE DE L'ÉGLISE	9h30	24 (430mD+)	R.PLANCHAIS	P6 DÉCATHLON	8h15	135 ( 5€ )	Pique-nique dans sac à dos
*****	Séjour rando au Grand-Bornand	Du 17 Mai au 24 Mai 2025			Dominique ARMANGE				
22/05/2025	LE GENEST-SAINT-ISLE	PARKING DU PARC DU PLESSIS	14h	11	Y.MESTRES	P4 PARKING LECLERC ST-BERT	13h30	30 ( 2€ )	-
29/05/2025	ASCENSION								
05/06/2025	MONTAUDIN ( 2 boucles )	PARKING PLAN D'EAU	9h	12+7	G.GARNIER	P5 GRENOUX	8h	80 ( 3,5€ )	Pique-nique dans voiture
12/06/2025	SAINT-LÉONARD-DES-BOIS	En venant de Villaines-La-Juhel, traverser le bourg, parking sur votre droite juste après le pont de Linthe. Parking proche de la station d'épuration.	9h	23 (471mD+)	I.MESTRES	P6 DÉCATHLON	7h45	150 ( 5,5€ )	Pique-nique dans sac à dos
19/06/2025	JUBLAINS	PARKING DU MUSÉE	9h	11	M.LANDEMAINE	P1 BRICOMARCHÉ	8h	110 ( 4,5€ )	Pique-nique dans voiture
26/06/2025	PARNÉ-SUR-ROC	PARKING SALLE DES FÊTES	9h	20	J.MOUZER	P2 PALINDROME	8h30	20 ( 1,5€ )	Pique-nique dans sac à dos
03/07/2025	DAON	PARKING DU CAMPING	9h	13,5	A.PION	P2 PALINDROME	8h	75 ( 3€ )	Pique-nique dans voiture

jeudi	Lieu	Rassemblement	Départ	Km.	Nom	Parking rdv	Départ	Km. a/r	
04/09/2025	LANDIVY	PARKING PLACE DE L'ÉGLISE	9h	18,5	Y.PLANCHENAUT	P5 GRENOUX	7h45	105 ( 4€ )	Pique-nique dans sac à dos
11/09/2025	SAINT-GERMAIN-EN-COGLÈS ( 2 boucles )	PARKING PMR DU JARDIN DE L'EAU	9h	12+10,5	D.ARMANGE	P5 GRENOUX	7h45	120 ( 5€ )	Pique-nique dans voiture
18/09/2025	JOURNÉE MULTI-ACTIVITÉS À ORIGNÉ	INFOS À SUIVRE	9h30	10,5+8,5	A.PION	P3 JAUNAIE	8h45	30 ( 2€ )	Pique-nique dans voiture
25/09/2025	VOUTRÉ	PARKING PLACE DE LA MAIRIE	9h	11	M.LANDEMAINE	P1 BRICOMARCHÉ	8h15	80 ( 3,5€ )	Pique-nique dans voiture
*****	Séjour Ile de Ré				Claudine BAUMONT				
02/10/2025	CRAON	PARKING PLAN D'EAU DU MÛRIER	9h	13	R.MOTTIER	P3 JAUNAIE	8h15	60 ( 2,5€ )	Pique-nique dans voiture
09/10/2025	SACÉ	PARKING ÉGLISE OU SALLE DES FÊTES	14h	12,5	J.MOUZER	P6 DÉCATHLON	13h15	30 ( 2€ )	-
16/10/2025	SAINT-GERMAIN-LE-FOUILLOUX ( Ramassage de châtaignes )	PARKING PLACE DE L'ÉGLISE	14h	10	L.MESTRES	P6 DÉCATHLON	13h30	20 ( 1,5€ )	-
23/10/2025	VACANCES SCOLAIRES	PAS DE RANDO							
30/10/2025	VACANCES SCOLAIRES	PAS DE RANDO							

<b>Animateurs</b>		
<b>Nom</b>	<b>Prénom</b>	<b>Tél.Mob.</b>
ARMANGE	Dominique	06 44 27 32 76
BAUMONT	Claudine	06 70 45 10 72
GARNIER	Gaston	06 43 88 24 62
GRENECHE	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 ETE**

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.**

### **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 <b>DÉCATHLON</b> côté de l'entrée rue Albert EINSTEIN – <b>commune de CHANGÉ</b>  |

### 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