Retraite Sportive Laval Agglo

Randonnées pédestres - Avril à octobre 2026

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
02/04/2026	ST DENIS DU MAINE (2 boucles)	Parking du Plan D'Eau	9h30	11+8	R. MOTTIER	P2 Palindrome	9h	40	Dans la voiture
09/04/2026	ENTRAMMES	Parking de la Roche du Maine	14h	15	Y. MESTRES	P2 Palindrome	13h30	15	Libre
16/04/2026	VACANCES SCOLAIRES	PAS DE RANDO							
23/04/2026	VACANCES SCOLAIRES	PAS DE RANDO							
30/04/2026	ST SULPICE	Parking de L'Eglise	14h	13	N. OLLIVIER	P3 La Jaunaie	13h15	50	Libre
07/05/2026	ST GERMAIN EN COGLÈS (2 boucles)	Parking face à la Mairie	9h30	12+10,5	D. ARMANGE	P5 Grenoux	8h15	120	Dans la voiture
14/05/2026	FERIE ASCENSION								
Mardi 19/05	JOURNEE INTER-CLUBS	MAYENNE - Infos à suivre							
21/05/2026	SAULGES (2 boucles)	Parking des Grottes La Roche Brault	9h30	9,5+7,5	L. COSSÉ	P1 Bricomarché	8h45	60	Dans la voiture
28/05/2026	FOUGEROLLES DU PLESSIS	Parking de l'Eglise	14h	14	Y. PLANCHENAULT	P5 Grenoux	13h	100	Libre
*******	Séjour Rando MARTIGUES	Du 30 Mai au 6 Juin 2026							
04/06/2026	LE HAM (2 boucles)	Parking Place de L'Eglise	9h	10,2+11	G. GARNIER	P6 Décathlon	7h45	100	Dans la voiture
11/06/2026	AZÉ	Parking Mairie	9h	12,5	J. MOUZER	P2 Palindrome	8h15	60	Libre
18/06/2026	COUPTRAIN	Parking cimetière	9h	18	I. BELLIOT	P6 Décathlon	7h45	125	Sac à dos

25/06/2026	RUILLÉ LE GRAVELAIS	Parking de l'Eglise	9h	11	C. COLLET	P4 Leclerc St Berthevin	8h15	30	Libre
02/07/2026	ST FRAIMBAULT DE PRIÈRES	Parking proche Eglise	9h	22	I. MESTRES	P6 Décathlon	8h	70	Sac à dos
04/07 au 31/08	VACANCES SCOLAIRES	PAS DE RANDO							
03/09/2026	STE SUZANNE	Parking Ambroise de Loré	9h	10,5	A. PION	P1 Bricomarché	8h	80	Libre
10/09/2026	BAGNOLES DE L'ORNE (2 boucles)	Parking avenue de la Ferté Macé	9h	10,2+10	Y. PLANCHENAULT	P6 Décathlon	7h45	140	Dans la voiture
17/09/2026	JOURNEE MULTI-ACTIVITES à ST JEAN SUR MAYENNE	Parking route de Montflours	9h30		INFOS à SUIVRE	P6 Décathlon	8h45	20	Dans la voiture
24/09/2026	LASSAY + VISITE MUSÉE DU CIDRE (payant 5€, sur inscription)	Parking du Château	9h	9,5	D. ARMANGE M. LANDEMAINE INFOS À SUIVRE	P6 Décathlon	7h45	100	Dans la voiture
01/10/2026	ST CÉNERÉ	Parking salle des fêtes	9h	14	R. PLANCHAIS	P1 Bricomarché	8h15	60	Libre
08/10/2026	GREZ EN BOUÈRE	Parking de l'Eglise	9h	20	R. MOTTIER	P2 Palindrome	8h	80	Sac à dos
15/10/2026	CUILLÉ	Parking de l'Ecole	9h	13	G. GARNIER	P3 La Jaunaie	8h15	60	Libre
22/10/2026	VACANCES SCOLAIRES	PAS DE RANDO							
29/10/2026	VACANCES SCOLAIRES	PAS DE RANDO							

Animateurs		
Nom	Prénom	Tél.Mob.
ARMANGE	Dominique	06 44 27 32 76
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
GARNIER	Gaston	06 43 88 24 62
LANDEMAINE	Marcel	06 22 80 75 66
LENAIN	André	07 68 43 88 38
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
OLLIVIER	Nathalie	06 08 72 10 50
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 **DÉCATHLON** côté de l'entrée rue Albert EINSTEIN – **commune de CHANGÉ**

COVOITURAGE ENTRE PARTICULIERS:

L'association met simplement en relation les participants souhaitant partager un trajet. Le covoiturage s'effectue entre particuliers, sans but lucratif, conformément au Code des Transports. Chaque conducteur reste responsable de son véhicule, de son assurance et du respect du Code de la Route. Le partage éventuel des frais se fait directement entre les participants. En s'inscrivant à la sortie, chaque participant reconnaît voyager sous sa propre responsabilité.

SECURITE 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.

<u>L'Association a l'obligation de mettre tout en oeuvre pour assurer la sécurité ; mais vous êtes les premiers responsables de votre sécurité.</u>
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 RANDONNÉES A TOUTES ET TOUS