

MARCHER, TOUS, TOUT LE TEMPS, PARTOUT. LES CHEMINS, UNE RICHESSE PARTAGÉE.

Tels sont les deux slogans, les deux "punchlines" qui accompagnent notre communication - documents officiels et grand public - et synthétisent en quelque sorte notre vision globale, notre philosophie de ce que représente pour nous la pratique de la randonnée pédestre.

Tout d'abord assurer la promotion de la mobilité, de la bipédie qui nous a fait nous élever pour porter loin notre regard, développer à la fois la préhension avec nos mains libérées et notre volume cérébral. Marcher, marcher et marcher encore tant que nos jambes nous porteront...

Ensuite faire que notre offre soit diversifiée, qu'elle s'adresse à tous les publics, à tous les âges.

Et j'encourage pour cela les responsables et les animateurs des différentes associations à proposer, de temps à autre dans leurs calendriers, des randonnées plus courtes, moins rapides, plus "cool", qui s'adresseraient aux personnes qui ne peuvent plus ou qui ne souhaitent pas suivre un rythme de 4 km/h pendant plusieurs heures... Des randonnées de 4 à 6 km avec une allure modérée et adaptée pour les "deux bouts de la Vie" : les petites jambes accompagnées d'un "grand" (parent, grand-parent...) et les jambes plus âgées et fatiguées, mais qui ont toujours ce désir de bouger et déambuler en étant accompagnées...

C'est ce que propose, depuis de nombreuses années, Marie-Thé Bougeant avec ses "Randos Cool" sur des distances de 5 à 8 km. Merci à toi Marie-Thé de nous inspirer pour que d'autres suivent ton exemple !

Enfin, oui les chemins sont une richesse qu'il nous faut préserver et partager avec les autres usagers (VTTistes, cavaliers....), car plus nous serons nombreux à les utiliser et plus ils se révéleront indispensables pour favoriser l'accès au "dehors" et nous relier au "vivant".

On n'arrête pas la rando quand on devient vieux, on devient vieux quand on arrête la rando !

Les chemins de terre, les chemins herbus, les chemins creux bordés de haies sont tels des vaisseaux sanguins qui irriguent les campagnes d'une énergie vitale depuis des millénaires. Ils font partie d'un patrimoine naturel et historique qu'il nous faut savoir protéger et transmettre aux générations futures...

- à toutes et à tous, et au nom de tout notre Comité directeur, je vous souhaite de bonnes fêtes de fin d'année et vous adresse tous mes meilleurs vœux pour la nouvelle année 2026 -

*Michel Rose, président du comité
FFRandonnée Mayenne*

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE LA FFRANDONNÉE MAYENNE 21 FÉVRIER 2026 À PRÉ-EN-PAIL

9h00 : Rendez vous à la salle Benjamin Merchin, rue des Tesnières.

9h30 : Début des interventions.

12h30 : Repas 24 € inscription avant le 2 février 2026

14h30 : Randonnée

Plus d'infos auprès du Comité : 02 43 53 12 91
ou de votre responsable d'association.

INSCRIPTION AU REPAS DE L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

Nom : Prénom :

Adresse : Tél :

Repas (Nombre) 24 x € = €

A renvoyer, chèque à l'ordre de FFRandonnée Mayenne.
Impérativement avant le 2 février 2026

SOMMAIRE

Page 1	Edito Assemblée Générale À vos agendas
Page 2	Journée des bénévoles à Pontmain Octobre Rose à Pré-en-Pail Octobre Rose à Laval Salon du Bien Vieillir à Laval
Page 3	Formation Journée des associations Les 30 ans de l'ARLM
Page 4	LRP dans le Finistère Défi Solidaire Brevet du 1 mai 2026

A VOS AGENDAS

14 janvier 2026: Défi solidaire du Crédit Mutuel (voir page 4)

21 février 2026 : Assemblée Générale à Pré-en-Pail

1 mai 2026 : Brevet des randonneurs à La Chapelle-au-Riboul (voir page 4)

JOURNÉE DES BÉNÉVOLES À PONTMAIN

Le samedi 22 novembre 2025, l'association pédestre des Randonneurs du bocage de Pontmain était ravie d'accueillir les membres bénévoles du département avec la présence du comité et de son président Michel Rose.



85 randonneurs ont bravé le froid et la pluie, cette journée a débuté par une randonnée de 10 km à la frontière de la Bretagne, aux alentours de

Pontmain suivie à l'arrivée d'un apéritif en compagnie de Mme le Maire de Pontmain.

Après avoir partagé un bon repas, l'après-midi, malgré la

pluie, la randonnée agrémentée de visites commentées sur l'histoire de Pontmain et son patrimoine s'est déroulée en toute convivialité. Pour conclure cette journée un pot de l'amitié était le bienvenu pour se réchauffer.

Les randonneurs du bocage remercient chaleureusement tous les membres bénévoles pour leur participation à cette rencontre.



Une vidéo de cette journée est disponible sur le site internet mayenne.ffrandonnee.fr ou en cliquant ICI

Le responsable Philippe Fréard et co-responsable Joël Goupil

OCTOBRE ROSE À PRÉ-EN-PAIL-ST SAMSON

Le mois d'octobre est consacré à sensibiliser les femmes au dépistage du cancer du sein et à récolter des fonds pour la recherche.

Le dimanche matin 5 octobre, un public nombreux s'était rassemblé sur l'esplanade de la Mairie de Pré-en-Pail à l'invitation des Sapeurs-pompiers locaux, organisateurs de cette manifestation.

Sollicitée par la responsable de ce rassemblement, Michelle Lépinay, l'association La Sentine avait préparé une marche de 6,7km.

Encadrés par ses bénévoles, les participants étaient conviés à



découvrir Pré-en-Pail par ses rues, ses ruelles, sa voie douce, sa voie verte et ses chemins buissonniers. Cette marche, ouverte à tous, prenait son départ depuis l'esplanade de

la mairie, après le départ tonitruant et joyeux des motards de

l'association locale.

À son inscription sur place, chaque participant recevait une boutonnière rose, symbole fort de la campagne Octobre Rose, contre une participation de 5€ reversés intégralement à la Ligue contre le cancer.

La randonnée connaissait une réussite totale, tant dans son organisation que dans la participation.

Si des doutes légitimes planaient sur le taux de participation, d'autant qu'il s'agissait d'une première, ils ont rapidement été levés à l'approche de l'heure du départ. Espérant une cinquantaine de participants, les organisateurs en ont finalement compté près du double, adultes et jeunes, visiblement heureux de contribuer à la lutte contre le cancer du sein.

Daniel, le responsable de la randonnée, résumait l'état d'esprit général : « Nous avons répondu présents avec plaisir à la demande de la cheville ouvrière de cette manifestation, la pompière Michèle Lépinay. Personne n'est à l'abri de la maladie; marcher ensemble est un moment privilégié pour faire connaissance, partager, échanger ».

Le verre de l'amitié, offert par la municipalité, concluait cette matinée ensoleillée et joyeuse, animée par d'infatigables danseuses pleines de vitalité.

Daniel Le Jan

OCTOBRE ROSE À LAVAL

Le dimanche 12 octobre 2025, pour la 11e édition des Foulées 53, 3300 randonneurs ont parcourus les rues de Laval.

Au son de la Zumba, nous sommes partis du village, installé près de l'espace Mayenne, vers le pont de Pritz puis l'écluse de Bootz où les éclusiers ont fait une animation musicale. Après la traversée de la Mayenne au viaduc nous avons rejoint le centre ville où les Jazzmen nous ont accueillis en musique sur la nouvelle place. Puis nous sommes montés par «le 40» au quartier Ferrié pour rejoindre le village où plus de 1000 coureurs faisaient le tour. La matinée s'est terminée avec toujours la Zumba et une restauration sur place.



Les dons ont rapporté plus de 50 000€ qui seront intégralement reversés à la ligue contre le cancer en Pays de la Loire.

Une magnifique journée réussie grâce aux 38 bénévoles qui m'ont aidé à réaliser ce parcours.

Yannick Cabot

SALON DU BIEN VIEILLIR 26 NOVEMBRE 2025

Organisé par le Conseil départemental le mercredi 26 novembre, c'était notre 3ème participation et l'occasion de se faire connaître. Nous étions 4 équipes de 2 pour tenir le stand. L'ancienne Miss France et médecin du sport Marine Lorphelin en était la marraine, sa conférence a eu beaucoup de succès. Pour être en bonne santé il faut manger sainement et bouger...C'est ce que nos assos de randonnée proposent tout au long de l'année.

Cette troisième édition a été un succès puisqu'environ 3000 visiteurs



sont venus chercher des informations ou seulement se promener ce qui veut dire que nous avons été bien occupés.

Marie Thérèse Bougeant

FORMATION

Stage du 30 septembre 2025, technique de randonnée pédestre.

Lors de cette journée de formation, nous avons abordé la lecture de cartes IGN au 1/25 000 ainsi que les techniques d'orientation avec la boussole.

Les retours des stagiaires sont positifs, confirmant la qualité des contenus et de l'animation.

Certains stagiaires envisagent de poursuivre la formation vers un CARP (certificat d'animateur de randonneur de proximité) ou éventuellement un brevet fédéral.

Il a été décidé de reprogrammer cette formation l'année prochaine au même endroit, en conservant la même équipe de formateurs.

Par ailleurs, lors de la prochaine Assemblée Générale, nous

inviterons des personnes titulaires du Brevet Fédéral ou ayant une bonne connaissance des techniques d'orientation avec les outils numériques à rejoindre l'équipe des animateurs.

Une prochaine session est prévue le 29 septembre 2026, sur le site du Montaigu, pensez y.

Bernard Bouvet



JOURNÉE DES ASSOCIATIONS

Le 8 octobre 2025, les responsables des associations étaient conviés à une journée d'information animée par Nicolas Dierickx de la Fédération.

Au programme:

- Mieux connaître l'organisation Fédérale:

le département itinéraires et éditions, le département services aux membres, et celui de la communication et des relations extérieures, le pôle santé - bien être et celui du développement durable. Sans oublier le service juridique et les différentes commissions attachées à ces départements.

- Expliquer les objectifs et actions de la Fédération et comment la Fédération peut apporter du soutien à nos clubs affiliés.

C'était aussi pour Nicolas Dierick, l'occasion d'être en contact avec ceux qui oeuvrent sur le terrain et à nous de faire remonter nos espoirs et inquiétudes et nos attentes envers la Fédé.

Nicolas nous a parlé des licences, des assurances, du droit à l'image, du covoiturage, de l'immatriculation tourisme, nous apportant des précisions bien utiles pour nos responsabilités.

Nous avons eu une démonstration de l'application MaRando® et de ses nouveautés.

Ensuite, Marie Touzé, notre chargée de développement nous a détaillé le fonctionnement du PDIPR -Plan Départemental des Itinéraires de Promenade et de Randonnée - c'est un outil de travail

qui par le recensement des itinéraires assure un rôle de préservation de ceux-ci.

Puis Guy Coupel, responsable de la commission sentier a fait un exposé sur la labellisation des circuits, la méthode de labellisation et le point au niveau départemental où 28 circuits sont labellisés, 2 en attente d'expertise et 11 dont le label est différé, en attente d'éléments administratifs.

Ce fut une journée très intéressante et il est envisagé de reconduire ce type de rencontre sur un thème à déterminer en fonction du besoin des responsables.

Bernard Baron



LES 30 ANS DES RANDONNEURS DES LANDES MAYENNAISES

L'Association des Randonneurs des Landes Mayennaises (L'ARLM) a été créée le 21 février 1995. Le 1er président en fut Patrick Lefranc. Lui ont succédé Michel Rose puis 3 co-présidents : Eliane Bariller, Catherine Soucheyre et Philippe Le Mée.

Pendant les 1ères années, l'association fonctionna de façon autonome et en toute indépendance, sans être affiliée au Comité départemental et à la FFRP. Elle comptait à la fois des randonneurs pédestres, équestres et quelques cyclistes.

Aujourd'hui elle est membre du Comité départemental de la Randonnée Pédestre et affiliée à la FFRP. La prise d'une licence est libre et non obligatoire. Elle dénombre près de 70 adhérents dont une trentaine de licencié.e.s.

Elle s'acquitte également d'une adhésion à Equiliberté, une structure rassemblant des cavaliers et cavalières.

Pour fêter ses 30 ans d'existence, l'ARLM a organisé un week-end dans un petit village breton d'Ille-et-Vilaine à

une vingtaine de km de Redon, St Just, qui possède un grand gîte communal pouvant accueillir une bonne trentaine de personnes (34 exactement).

Tout autour du village, on peut parcourir de très beaux circuits de randonnée (pédestre et équestre) au milieu d'un patrimoine mégalithique exceptionnel. Il existe également un musée archéologique très intéressant dans le village-même de St Just.

Un territoire à faire connaître, nous vous le recommandons !

Et en plus, ce n'est pas très éloigné de la Mayenne.

Michel Rose



LAVAL RANDONNÉE PÉDESTRE EN SÉJOUR DANS LE FINISTÈRE

Avec 2 minibus et 18 personnes, nous avons quitté Laval le samedi 20 septembre pour Le Conquet. Après une pause à mi-parcours, durant laquelle nous avons dégusté de bons gâteaux préparés par certains randonneurs, nous sommes arrivés au Conquet sous la pluie.

Nous avons eu une éclaircie pour pique-niquer sur le site de notre logement Village Beauséjour.

L'après-midi, nous avons fait une randonnée de 10 km au départ du village jusqu'à la pointe des renards.

Le dimanche, la journée a commencé par la visite du musée océanographique de Portsall qui retrace le naufrage de l'Amoco Cadiz sur les côtes bretonnes en 1978.

Nous y avons retrouvé Stéphane qui nous a accompagné toute la journée sous la pluie et face au vent pour une randonnée en ligne jusqu'à Trémazan (6 h 30 de marche).

Pique-nique dans la chapelle de Portsall avec Marcelle notre organisatrice logistique au top !

À partir du lundi, le soleil nous a accompagné toute la semaine.

Les randonnées se sont poursuivies à la presqu'île de Saint-Laurent autour de

Porspoder avec un passage apprécié à la biscuiterie des Abers.

Le mardi 23 septembre, nous avons visité la maison de l'algue : notre guide Arthur nous a fait découvrir la récolte des algues à Lanildut

- 1er lieu européen pour la collecte des algues -, les différentes



applications économiques et le four à goémon.

Le village de Lanildut a été visité à pied et nous avons pique-niqué au bord de la mer.

L'après-midi, randonnée au départ du Conquet jusqu'à la presqu'île de Kermorvan.

Le mercredi, une randonnée de 14 km au départ de Brélès nous a permis de découvrir le bout de l'aber lldut.

Notre séjour s'est poursuivi par la plus longue journée de randonnée : Lanildut et la point de Corsen (18,5 km au total).



le four à goémon



le phare sur la pointe St Mathieu

Le dernier jour, après avoir gravi les 163 marches du phare et visité le site de la pointe Saint-Mathieu ou nous avons pique-niqué, une randonnée de 12 km autour du site nous a conduit sur le GR34.

Ce séjour proposé par Stéphane, préparé par Marcelle et les randonnées conduites par Fabrice et Muriel, a ravi les 18 participants de Laval Randonnées Pédestres.

Muriel Coignard



4^{ÈME} ÉDITION «DÉFI SOLIDAIRE» CRÉDIT MUTUEL

Pour sa 4^{ème} édition du Défi Solidaire, le Crédit Mutuel a sollicité la FFRandonnée Mayenne qui a répondu favorablement à cette proposition pour participer à une action de solidarité pour soutenir des familles ayant un enfant en situation de handicap.

Le principe est de collecter des dons au cours d'une randonnée avec une participation de chacun qui sera abondée de la même somme par le Crédit Mutuel.



La totalité de la somme récoltée sera reversée à des familles identifiées en amont afin d'améliorer leur quotidien.

RANDONNÉE de 8 km, le mercredi 14 janvier à 14 heures à partir du siège du Crédit Mutuel Bd Volney, à Laval.

Participation de 2€, suivi d'un pot convivial au siège du Crédit Mutuel.

Parking : entrée du personnel au niveau du rond point.

Marie Thérèse Bougeant

LE BREVET DES RANDONNEURS 2026

Après avoir découvert et parcouru les chemins autour de Vimartinsur-Orthe le 1er mai 2025, nous vous proposons de nous retrouver à La Chapelle-au-Riboul le 1er mai 2026 pour la 28^{ème} édition du Brevet des Randonneurs !

Depuis quelques années, les élus et habitants de cette commune ont initié une véritable dynamique citoyenne pour se "réapproprier" des chemins creux "oubliés" grâce à des actions de débroussaillage et de remise en circulation pour le plus grand plaisir des randonneurs.

Une 1^{ère} réunion s'est tenue en mairie le 18 novembre 2025 en présence de divers acteurs du territoire: municipalité, Office de Tourisme, Mayenne Communauté, des habitants de la commune et des communes environnantes et bien entendu les membres du groupe de pilotage du Comité départemental.

L'organisation d'une telle manifestation demande une mobilisation de tout un collectif avec une répartition partagée des missions et tâches nécessaires pour être en capacité d'accueillir environ 3.000 randonneuses et randonneurs.

Nous vous donnons rendez-vous le 1er mai 2026 salle polyvalente de La Chapelle-au-Riboul.

Michel Rose

