

**PORT DU MASQUE OBLIGATOIRE AVANT ET APRES LES RANDOS**  
**RESPECT DES GESTES BARRIERES & DISTANCIATION**

**Consignes à respecter, en fonction de l'évolution de la crise sanitaire)**

Se renseigner auprès des responsables pour savoir si la rando a bien lieu et dans quelles conditions

Date	Heures – Lieux de départ	Organisation	Circuit – Km - Observations
<b>OCTOBRE 2021</b>			
<b>Dimanch 03/10</b>	14H00 – Bonchamp – Eglise	F.R. Bonchamp – A. Degrenelle 02.43.90.30.05	Saulges – environ 10 Km Co-voiturage 3,00 €
	14H00 – Javron les Chapelles - Eglise	La Sentine – Pré-en-Pail-St Samson – P.Turcant – 02.43.03.61.99	Boucle non déterminée
	13H45– Changé - - Mairie 14H00 - Grenoux - Eglise	US Changé randonnée Pédestre L. Laurent– 06.65.62.77.31	8 km - Circuit de GRENOUX
	13h30 – Laval – Place du 11 novembre 14H00 – Montflours - Eglise	Laval Rabndonnées Pédestres A. Guyon – 06.81.22.55.10	10 km environ Covoiturage : 1,80 €
	13H30–St Berthevin–Park Portes de Coupeau 14H00 – Mayenne – Parking de la Cale	AFLEC – St Berthevin J. Deffay – 06.06.48.07.22	12 km env.
<b>Mardi 05/10</b>	13H45 – Argentré – Parking derrière Mairie 14H20– Torcé – Eglise	US Argentré Randonnée Pédestre M. Bourdais – 02.43.37.34.19	12 km –
<b>Mercredi 06/10</b>	13H30 – Château-Gontier – Quai d'Alsace 14H00 – St Denis d'Anjou – Place Henri IV	Mil'Pat' – Château-Gontier M.&J. Rolet – 02.43.07.02.15	11 km Co-voiturage : 1 €
	13H00– L'Huisserie – Park. Salle des fêtes- 14H00 – Ste-Suzanne–Place Ambroise <b>Loré</b>	UDAL FFRP L'Huisserie G. & C. Millet – 06.02.36.08.49	10 km – Co-voiturage : 3,65 €
<b>Dimanch 10/10</b>	13H15 – Entrammes – Parking Moulin de la Roche 13h45– Grez-en-bouère – park.derrière église	Inter-Amnès – Entrammes J.L. & Th. Orhant – 02.43.98.06.41	12 km - <b>Grez-en-Bouère</b> <b>(masque pour le covoiturage)</b>
	9H45 – Laval – Square de Boston (Randonnée Octobre rose)	US Changé Randonnée Pédestre Y. Cabot – 02.43.49.32.95	5 km en centre ville de Laval
	10H00 – Parking du bois de l'Huisserie 14H00 – Départ rando – Bâtiment E	ASPTT - laval – E. & P. Guédon : 06.88.95.04.33	Matin cueillette champignons & Châtaignes – A.Midi : rando (8 km)
	9H30 – Le Ham – Eglise 14H00 – Hardanges – Eglise	Actions Culturelles & Touristiques – Villaines la Juhel S. Duval - 06.81.03.17.94	25 km – pic-nique dans sac à dos
	14H00 – Saint Céneré - Eglise	Charnie Rando–Blandouet- J.C.Dorizon– 06.07.57.98.78	10km - Route des Moulins
<b>Mardi 12/10</b>	14H00 –Saint Céneré - Eglise	Charnie Rando–Blandouet- J.C.Dorizon– 06.07.57.98.78	10km - Route des Moulins
<b>Mercredi 13/10</b>	13H30– Ste Suzanne–Parking Croix couverte 14H00– Louverné - Eglise	Francs Tireurs Suzannais – Ste Suzanne D. Lefeuvre – 02.43.01.41.91	11 km ou 7 km
<b>Samedi 16/10</b>	20H00 – La Pallu - Eglise	La Sentine – Pré en Pail D. Le Jan–06.18.28.18.33-	Rando nocturne – fête de la citrouille– Participation aux frais: 1€
<b>Dimanch 17/10</b>	13H30 – Château-Gontier – Quai d'Alsace 14H00 – Epineux le Seguin –salle socio- culturelle –Rue P.J. Chapron	Mil'Pat' – Château-Gontier M. Aligon – 06.08.14.11.34	12 km Covoiturage : 2 €
	13H30 – Ernée – Mairie 14H00 – Andouillé – Eglise	Ernée Randonnée Pédestre – Les Subioux G. Dain – 02.43.05.12.42	8 km
	13H00 – Gorron – Place de l'Eglise 14H00 – Bion (50) - Eglise	Randonneurs de la Colmont – Gorron G. Letourneur – 07.85.89.65.38	13 km – circuit Bion - Mortain Covoiturage : 3 €
	8H30 – Laval – Place du 11 novembre 9H30 – Argenton Notre-Dame - Eglise	Laval Randonnées Pédestres M. Lara – 06.71.58.14.43	17,5 km environ à la journée Covoiturage : 4,80 €
	13H15 – Le Bourgneuf Place Tannerie 14H00 - ,Le Pertre (35) – Parking plan d'eau	Randonneurs Landes Mayennaises – Le Bourgneuf M. Rose – 06.85.17.91.22	12 km
	13h30 – Argentré – Parking derrière mairie 13H50 – Louverné – Eglise	U.S. Argentré Randonnée Pédestre J.M. Dupuis – 02.43.37.39.29	10 km – La Coulée verte
	13H15 – Pontmain – Place Haute de la Mairie 14h00 – St Denis de Gastines – Eglise	Randonneurs du Bocage 53 – Pontmain A. Boudin – 02.43.05.50.82	10 km (circuit du Bois joli)
	13H30–St Berthevin–Park Portes de Coupeau 14H00 – Mayenne – Parking de la cale	AFLEC – St Berthevin J. Deffay – 06.06.48.07.22	12 km env.
<b>Mercredi 20/10</b>	13H40 – L'Huisserie – Parking salle des fêtes 14H00 – Laval- Parking angle rue Filature	UDAL FFRP L'Huisserie – G. Périca – 06.12.95.12.64	10 km vers Changé (covoiturage : 1,00 €)
	13H30 – Château-Gontier – Quai d'Alsace 14h00 - Bouère - Eglise	Mil'Pat' – Château-Gontier M. Granger – <b>06.37.13.31.09</b>	12,5 km Covoiturage : 2 €
	14H00 – Courcité – Eglise	Actions culturelles & Touristiques- Villaines la Juhel – S. Duval - 06.81.03.17.94	15 km
<b>Dimanch 24/10</b>	14H00–St Berthevin–Park Portes de Coupeau 14H30 – Le Bourgneuf la Forêt – La Tannerie	AFLEC – St Berthevin G. Hiret – 06.89.56.03.71	7 km env.

Date	Heures – Lieux de départ	Organisation	Circuit – Km – Observations
<b>Mercredi 27/10</b>	13H30 – Ste Suzanne – Parking Croix couverte 14H00 – Neau – Salle des fêtes	Francs Tireurs Suzannais D. Lefeuvre – 02.43.01.41.91	12 km ou 7 km
<b>Dimanch 31/10</b>	14H00 – La Pallu – Eglise	La Sentine – Pré-en-Pail – ST Samson M. Landemaine – 06.84.07.57.95	9 km – boucle des Bruyères et des calvaires
	13H15 – Le Genest – Parc du Plessis 13h45 – Houssay – Eglise	Les Godillots du Plessis – Le Genest St Isle J. Huet – 02.43.63.85.24	10 Km environ – 1 € non licenciés Covoiturage : 3,20€

### NOVEMBRE 2021

<b>Mardi 02/11</b>	13H30 – Argentré – Parking derrière Mairie 14H0 – Mézangers – Parking du Gué de Selle	US Argentré Randonnée Pédestre M. Bourdais – 02.43.37.34.19	12 km
<b>Mercredi 03/11</b>	13H30 – Château-Gontier – Quai d'Alsace 14H00 – Brain sur Longuenée (49)	Mil'Pat' – Château-Gontier J. & C. Donné – 02.43.70.02.32	<b>11,5 km</b> Covoiturage : 2 €
	13H15 – L'Huisserie – Parking salle des fêtes 14H00 – Gesnes (Montsurs) Terrain loisirs – Rue Lavoisier	UDAL – FFRP L'Huisserie Famille Brochard – 06.21.53.05.95	10 km – covoiturage : 2,45 €
<b>Dimanch 07/11</b>	13H00 – Laval – Place du 11 novembre 13H30 – Ahuillé – Park. salle des Lavandières	Laval Randonnées Pédestres A. Pion – 06.85.80.19.39	13 km environ Covoiturage : 1,50 €
	13H15 – Renazé – Place du Fresne 14H00 – Montigné le Brillant – Ancienne gare	Randonneurs du Chéran – M. Desprez - 06.70.26.39.74	Env. 12 km
	13H15 – Entrammes – Parking Moulin de la Roche 14H00 – St Aignan de Couptrain -Eglise	Inter-Amnès – Entrammes Y. & M. Chauveau – 02.43.98.31.08 La Sentine – Pré-en-Pail – J.P.Blanchard - 02.43.04.56.64	10 km – St Georges Buttavent 10 km – Boucle des ruisseaux
	13h30 – Bonchamp – Eglise	F.R. Bonchamp – A. Degrenelle 02.43.90.30.05	10 km environ - à Argentré Co-voiturage : 0,70 €
	13H30 – Ernée – Mairie 14H00 – Gorron – Eglise	Ernée Randonnée Pédestre G. Touchefeu – 02.43.05.82.81	10 km – « Circuit Le Menhir de la Roche »
	13H30 – St Berthevin – Park Portes de Coupeau 14H00 – Quelaines - Eglise	AFLEC – St Berthevin F. Defresne – 07.70.74.81.31	10 km environ
	14H00 Javron les Chapelles - Eglise	Actions culturelles & touristiques - Villaines la Juhel F. Morin - 06.23.39.80.62	12 km – circuit de la grotte
	13H30 – Château-Gontier – Quai d'Alsace 14H00 – Préaux - Eglise	Mil'Pat' – Château-Gontier M. & J. Rolet – 02.43.07.02.15	11 km Covoiturage : 2 €
<b>Dimanch 14/11</b>	13H30 – Changé - Mairie 14H00 – Châlons-du-Maine - Eglise	US Changé Randonnée Pédestre J.P. Aurière – 02.43.01.16.55	11 km –
	13H30 – Château-Gontier – Quai d'Alsace 13H45 – Fromentières - Eglise	Mil'Pat' – Château-Gontier – M. Rolet - 02.43.07.02.15	11 km – Covoiturage : Néant
<b>Mercredi 17/11</b>	13H30 – Ste Suzanne – Parking Croix verte 14H00 – St Thomas de Courceriers - Eglise	Francs Tireurs Suzannais – Ste Suzanne D. Lefeuvre – 02.43.01.41.91	11 km ou 7 km environ
	13H30 – St Berthevin – Park Portes de Coupeau 14H00 – Quelaines - Eglise	AFLEC – St Berthevin F. Defresne – 07.70.74.81.31	10 km environ
	13H20 – L'Huisserie – Park salle des fêtes- 14H00 – St Denis du Maine – Base de Loisirs	UDAL – FFRP L'Huisserie M. Butier – 06.33.54.51.57	10 km – Co-voiturage : 2,25 €
	13H15 – Pontmain – Place Haute de la Mairie 14H00 – Bion (50) – Eglise	Randonneurs du Bocage 53 – Pontmain Th. Poisson – 02.43.05.26.87	circuit de Bion-Mortain 8,5 km et 13 km
<b>Dimanch 21/11</b>	13H30 – Le Bourgneuf Place Tannerie 14H00 – Princé (35) – Parking – parking du terrain de foot à droite en arrivant à Princé	Randonneurs Landes Mayennaises – Le Bourgneuf M. Rose – 06.85.17.91.22	9 km –
	13H30 – Laval – Place du 11 novembre 14H00 – Ernée – Place de la Mairie	Laval Randonnées Pédestres M. Orrière - 06.32.91.17.15	9 km environ Covoiturage : 3,70 €
	8H30 – Gorron – Eglise 9H00 – St Denis de Gastines - Gare	Randonneurs de la Colmont – Gorron G. Letourneur- 07.85.89.65.38	9 km (circuit des Moulins) covoiturage : 1 €
	14H00 – Loupougères – Parking face au Cimetière	Actions culturelles & touristiques – Villaines-la-Juhel S. Duval – 06.81.03.17.94	12 km
	14H00 – St Ouen le Brisoult (61) – Mairie	La Sentine – Pré-en-Pail – M. Landemaine - 06.84.07.57.95	10 km –
	14H00 – St Berthevin-Park.Portes de Coupeau 14H30 – Andouillé - Eglise	AFLEC St berthevin – A. Jouannic - 06.12 .71.06.18	7,5 Km environ
	14H00 – Le Grez – Sillé le Guillaume (72) Eglise	Charnie Rando – Blandouet- J.C.Dorizon – 06.07.57.98.78	9,5 km Campagne et forêt
	14H00 – Le Grez – Sillé le Guillaume (72) Eglise	Charnie Rando – Blandouet- J.C.Dorizon – 06.07.57.98.78	9,5 km – Campagne et forêt
<b>Mardi 23/11</b>	14H00 – Le Grez – Sillé le Guillaume (72) Eglise	Charnie Rando – Blandouet- J.C.Dorizon – 06.07.57.98.78	9,5 km – Campagne et forêt
<b>Mercredi 24/11</b>	13H30 – Ste Suzanne – parking covoiturage 14H00 – Ste Suzanne – Parking Salle des fêtes Fernand Bourdin	Francs Tireurs Suzannais – Ste Suzanne D. Lefeuvre – 02.43.01.41.91	11 km ou 7 km environ
<b>Dimanch 28/11</b>	13H30 – Ernée – Mairie 14H00 – St Mars sur la Futaie - Eglise	Ernée Randonnée Pédestres – Les Subioux D. Coquelin – 02.43.05.45.53	10 km
	13H15 – Le Genest St Isle – Parc du Plessis 13H45 – St Jean sur-Mayenne – Parking – route de Montflours	Les Godillots du Plessis – Le Genest B. & G. Lepage – 06.66.18.57.65	9 km – circuit des coteaux bocagers 1 € non licencié – Covoiturage : 1,70 €

## DECEMBRE 2021

Date	Heures – Lieux de départ	Organisation	Circuit – Km – Observations
<b>Mercredi 01/12</b>	13H30 – Château-Gontier – Quai d'Alsace	Mil'Pat' Château-Gontier – A. Pichon – 02.43.07.86.59	12 Km Covoiturage : Néant
	13H45 Argenton Notre-Dame - Mairie	UDAL – FFRP L'Huisserie M. & S. Barais – 06.83.29.70.19	8 km – (covoiturage : 2,60 €)
<b>Dimanch 05/12</b>	14H00 – Villaines la Juhel - Eglise	Actions culturelles & touristiques – Villaines-la-Juhel M. Prud'homme – 06.76.07.07.46	9 km – circuit vers les Perles
	14h00 – St Berthevin – Espace Bernard Le Godais	AFLEC – St Berthevin – A. Grosbois – 06.26.62.75.86	8 km au profit du téléthon
	13H30 – Bonchamp – Eglise	F.R. Bonchamp – A. Degrenelle – 02.43.90.30.05	Entrammes - 10 km environ co-voiturage : 1,20 €
	14H00 – Renazé – Place du Fresne	Randonneurs du Chéran – Renazé C. Marsollier – 06.71.10.79.22	10 km environ sur Renazé
	14H00 – Origné – Parking écluse de la Benâtre	ASPTT – Laval – N. & JP Templé – 06.86.20.12.27	10 km – Licencié: 1 € - non licencié 2 €
	13H30 – Laval – Place du 11 novembre	Laval Randonnées Pédestres F. Heulot – 06.69.02.29.62	<b>10 km environ</b> <b>Covoiturage – 0,50 €</b>
	13H45 – Changé – parking du plan d'eau		
14H00 – Pré-en-Pail- St Samson – Eglise	La Sentine – Pré-en-Pail – B. Cosseron - 02.43.03.03.78	Boucle nouvelle « chemins de terre et voie verte » – 8 km	
<b>Mardi 07/12</b>	13H30 – Argentré – Parking derrière Mairie 13H45 – Parné-sur-Roc – Park. Terrain foot	U.S. Argentré Randonnée Pédestre J.P. Terrier – 07.87.01.93.59	11 km
<b>Dimanch 12/12</b>	13H15 – Changé - Mairie 14H00 – Brée – Parking cimetièrre (route de Deux Evailles)	US Changé Randonnée Pédestre M. Deffay -02.43.56.72.17	8 km –
	13H30 – Château-Gontier – Quai d'Alsace	Mil'Pat' –Château-Gontier – M. Th. Madiot – 02.53.68.64.73	11 Km Covoiturage : Néant
	14H00 – Torcé Viviers en Charnie Eglise	Charnie Rando–Blandouet – J.C.Dorizon– 06.07.57.98.78	10 km env. (Circuit vers le Gros Fouteau et la Haute Croix Mallard)
	13H15 – Le Bourgneuf - Place Tannerie 14H00 – Châlons du Maine – Eglise	Randonneurs Landes Mayennaises – Le Bourgneuf M. Rose – 06.85.17.91.22	11 km – –
<b>Mardi 14/12</b>	14H00 – Torcé Viviers en Charnie Eglise	Charnie Rando–Blandouet – J.C.Dorizon– 06.07.57.98.78	10 km env. (Circuit vers le gros Fouteau et la Haute croix Mallard)
<b>Mercredi 15/12</b>	13H30 – Château-Gontier – Quai d'Alsace 13H45 – Azé - Mairie	Mil'Pat' – château-Gontier Th. Madiot – 02.53.68.54.73	10 km
	13H30 – St Berthevin-Park.Portes de Coupeau 14H00 – Laval – Place du Gast	AFLEC – St Berthevin – L. Martineau – 06.38.89.21.54	6 km - circuit dans Laval
	13H35 – L'Huisserie – Parking salle des fêtes – 14H00 – Maisoncelles – salle des fêtes – Rte du Bignon du Maine	UDAL – FFRP L'Huisserie – G. & R. Landais – 06.77.62.05.54	10 km – (covoiturage : 1,20 €)
<b>Dimanch 19/12</b>	13H15 – Pontmain – Place Haute de la Mairie 14H00 – Fougères (35) – Parking du Paron (Emmaüs)	Randonneurs du Bocage 53 – Pontmain Ch. Templier – 06.07.24.77.13	Circuit surprise (8 et 12 km)
	14h30 – Ernée – Mairie	Ernée Randonnée pédestre – Les Subieux M. Gautier – 02.43.05.25.10	9 km – Le vieux Laval
	14H00 – Laval – Parking Salle polyvalente		
	14H00 – St Berthevin – Park Portes de Coupeau 14H30 – LAVAL - Place du Gast	AFLEC – St Berthevin – L. Martineau – 06.38.89.21.54	6 km environ dans Laval
	13H30 – St Martin de Connée - Eglise	ACT Villaines la Juhel S ; Duval – 06.81.03.17.94	9 km – circuit vers Vimarcé
	13H30 – Laval – Place du 11 novembre 13H45 – St Berthevin – Park.Portes de Coupeau	Laval Randonnées Pédestres F. Coignard – 07.82.77.55.58	10 km environ Covoiturage – 0,80 €
	13H45 – Le Genest St Isle – Parc du Plessis 14H00 – LAVAL - Quartier Ferrié – Entrée par Hilard – 1 <sup>er</sup> parking	Les Godillots du Plessis – Le Genest St Isle M.Fahier – 07.8.33.96.45	8 km – 1 € non licencié Co-voiturage : 1,20 €
<b>Dim 26/12</b>	14H00 – L'Huisserie – Park salle des fêtes-	UDAL – FFRP L'Huisserie A. Caradec - 0670286778	10 km Bois de l'Huisserie

Les Randonneurs du Chéran à Renazé : Rando tous les jeudis après-midi, – R.V. à 13H45 Place du Fresne à Renazé –

Renseignements : C. Marsollier : 02.43.06.76.31

Les Godillots du Plessis – Le Genest : 1<sup>er</sup> et 3<sup>e</sup> lundi de chaque mois., le matin, 2 h de rando env., (11 – 25 octobre – R.V. à 9h00) (8 - 22 nov. – 6 & 20 déc. : R.V. à 9h30) parc du Plessis au Genest – Rens. MC.Garreau : 07.80.05.48.62 – M. Fahier : 02.43.02.49.38

Les Landes Mayennaises – Le Bourgneuf la Forêt : Marche nordique à 9H30 : les dimanches 3 octobre (parking Bois de Chatenay à Juvigné), 07 novembre (Parking du bois de l'Huisserie à droite sur la route de l'Huisserie) et 5 déc. (St Berthevin – Parking Voie verte après Gruau) – Rens. M. Rose : 06.85.17.91.22

## ADPRM : RANDO SANTE LABELLISEE NIVEAU 1

*Le programme est susceptible d'être modifié ou annulé en fonction du contexte national et de l'évolution de la crise sanitaire – Se renseigner auprès du Responsable*

### Calendrier des randos matinales du 06/10/2021 au 22/12/2021

Distance de 7 à 9 km. CONTACTS :  
Joël PIVERT (06 74 15 53 30) - MTh BOUGEANT (06 82 41 29 82)

<u>DATE</u>	<u>LIEU DE DEPART à 9H15 MERCREDI</u>
06 Octobre	Entrammes : parking halage rive droite (opposé à l'abbaye)
13 Octobre	Argentré : parking du plan d'eau
20 Octobre	Bois de l'huissierie : parking côté rivière (route en face de P bois de l'Huissierie)
27 Octobre	St Hilaire du Maine : parking près de la route du Bourgneuf la forêt
03 Novembre	Parking Bois Gamats
10 Novembre	Montigné le Brillant : parking place de l'église
17 Novembre	Ruillé le Gravelais : parking derrière l'église
24 Novembre	Parking Décathlon
01 Décembre	Louverné : parking Echologia
08 Décembre	Changé Parking plan d'eau du port
15 Décembre	St Berthevin Parking porte du Vicoin
22 Décembre	Laval le Bourny : parking place de la Commune

### CALENDRIER DES RANDO COOL du 07/10 au 23/12/2021

Distance de 5 à 8 Km. Rendez-vous 13H30 pour covoiturage sur inscription  
à partir de la place de la mairie LAVAL. Contact: Marie Thé BOUGEANT  
02 43 68 24 87 ou 06 82 41 29 82 ou mail: marietherese.bougeant@gmail.com

<u>DATE</u>	<u>LIEU DE DEPART à 14H JEUDI</u>
07 Octobre	ENTRAMMES Parking derrière l'église
14 octobre	L'HUISSIERIE Parking parc des sports
21 Octobre	LOUVERNE Parking Echologia
28 Octobre	St BERTHEVIN Parking Salle des Sports (COSEC)
04 Novembre	ARGENTRE Parking plan d'eau route de Louvigné
18 Novembre	MONTIGNE Parking salle polyvalente
25 Novembre	CHANGE Plan d'eau du Port
02 Décembre	LAVAL Bourny Place de la Commune
09 Décembre	LAVAL Bois Gamat Parking Rte de St Pierre le Potier
16 Décembre	Parking CARREFOUR
23 Décembre	CHANGE Plan d'eau du Port

Consulter la Presse pour confirmation des heures et lieux de départ et connaissance des autres sorties non programmées

Edition du Calendrier/Marcelle ORRIERE