



Chaque fin de semaine, Alain GUEGUEN, président du Comité Départemental de la Randonnée Pédestre, présente sur FRANCE BLEU MAYENNE une randonnée à faire seul ou en famille.

SAMEDI 25 SEPTEMBRE À 7H52

La joie de se retrouver

Chaque semaine depuis plus d'un an, j'invite chacun à sorti seul ou en famille pour se balader sur toute la Mayenne avec un topo-guide en poche pour une offre de plusieurs centaines de circuits. L'épidémie de Covid a changé notre comportement, mais pas notre besoin de vivre en liberté. Les effets de la vaccination et notre prudence semblent bien porter leurs fruits.

La randonnée est une activité sportive et de loisirs accessible à tous et c'est un merveilleux remède pour demeurer en bonne santé et découvrir notre environnement, voir et comprendre les milieux que les chemins traversent, se laisser surprendre, s'émerveiller.

Bref ! c'est bon pour le corps et l'esprit. Et on ne le sait pas toujours, c'est un excellent moyen de prévention de certains cancers à condition de pratiquer avec régularité.

Le besoin de rencontres peut s'effectuer dans un club. C'est pourquoi, nous vous proposons le programme de ce dernier trimestre. En vous licenciant pour le dernier trimestre et toute l'année prochaine dans un des nombreux clubs qui couvrent le département, vous bénéficiez d'une offre qui vous permet même d'effectuer des voyages hors Mayenne et votre sécurité est garantie.

Pour certains, vous voudriez marcher chaque semaine, pas forcément le dimanche, en groupe encadré, parfois sur le conseil d'un médecin, soyez rassuré. Il y a les randos cool hebdomadaires qui sont adaptées à deux rythmes différents.

Besoin de renseignements : le 0243531291 ou les sites internet du Comité et de France bleu Mayenne.

Belles randonnées !

Alain Guéguen



DIMANCHE 26 SEPTEMBRE 7H52

Signalisation et balisage sur les chemins de randonnée.

Si on sait toujours où l'on va avec sa voiture, on est tout de même guidé par la signalisation routière.

Pour marcher dans les chemins de randonnée, la signalétique est généralement directionnelle. Elle vous conforte sur l'itinéraire que vous empruntez et elle vous dirige à des carrefours sur votre destination. Vous la trouvez partout dans le département pour vous rassurer. Elle est accompagnée du balisage, signes distinctifs, blanc et rouge comme sur le GR 365 qui traverse la Mayenne, jaune et rouge pour le GRP du Mont des Avaloirs que les bénévoles de la FFRandonnée jalonnent et numérisent en ce moment, bleu et jaune pour effectuer le tour de Laval agglomération, et jaune, pour les petites randonnées, souvent avec des numéros dans le cas de plusieurs circuits.

Les baliseurs et les collecteurs de données numériques sont des bénévoles formés de la FFRandonnée. S'ils apposaient traditionnellement des traits de peinture sur des arbres et poteaux, ils disposent le plus souvent de petits autocollants sur les mêmes supports.

Mais pour préparer votre parcours à la maison ou en poche, pas de rando sans topo ou rando fiche. Vous en saurez plus sur les sites que vous rencontrez. Si vous êtes un accro de la connexion qui est bien pour l'itinérance au cas où vraiment vous vous perdez malgré le balisage, assurez-vous dans la profusion d'offres internet que les plans proposés correspondent à des circuits élaborés avec soin et qui empruntent des domaines ouverts au public comme c'est le cas pour le GR 365 traversant la Mayenne de Sillé-le-Guillaume à Montaudin.

Allez, belles promenades pour profiter des couleurs naissantes de l'automne. Et vivement le nouveau topo-guide *la Mayenne des chemins creux* qui paraîtra en novembre vous offrant 63 itinéraires à découvrir sur notre beau département.

On en parlera sur les ondes jusqu'en juin prochain !

Alain Guéguen

INFOS PRATIQUES

Le niveau de difficulté des itinéraires

Les randonnées sont classées par niveau de difficulté. Elles sont différenciées par des couleurs.

La durée de la randonnée est calculée sur la base de 3,5 km/h

4 H 15	Difficile	> Plus de 4 heures de marche
15 km	Moyen	> Moins de 4 heures de marche
	Facile	> Moins de 3 heures de marche
	Très facile	> Moins de 2 heures de marche



Un PR labellisé par le Comité départemental de la randonnée pédestre est un itinéraire reconnu de

qualité (paysages variés, pourcentage de goudron limité et présence de curiosités naturelles ou historiques) et qui satisfait aux conditions de pérennité, de sécurité et de respect des milieux traversés.

Les types de balisages

Type d'itinéraires	1 PR	2 LAVAL AGGLO	3 GR®	4 GR® PAYS
Bonne direction	—	—	—	—
Tourner à gauche	↙	↙	↙	↙
Tourner à droite	↘	↘	↘	↘
Mauvaise direction	X	X	X	X

1 Promenade et Randonnée / 2 Circuit communautaire / 3 Grande Randonnée / 4 Grande Randonnée de Pays

Les baliseurs

145 baliseurs officiels bénévoles passionnés sillonnent les itinéraires du département. Ils contribuent à la sauvegarde des chemins et permettent ainsi au plus grand nombre de partager la richesse naturelle des sentiers.



A prévoir

Lors de chaque balade, prévoir eau, couvre-chef, vêtements adaptés à la météo. Ne pas oublier les jumelles et l'appareil photo.

Difficultés particulières

En période de chasse (mi-septembre à la mi-février) certaines randonnées sont déconseillées. Se renseigner auprès des mairies.