

# Balises

# 5 3

LA LETTRE DE LA RANDONNÉE PÉDESTRE EN MAYENNE - N° 140 - AVRIL 2025

ÉDITO

## VIVE LA "RANDO-DIVERSITÉ"

Nous le savons la pratique de la marche est diverse et non normative. Il n'existe pas de code sur la façon de mettre un pied devant l'autre, sur le nombre de pas à la minute ou s'il est préférable de cheminer le matin plutôt qu'en soirée...

On marche par nécessité de se mouvoir, par plaisir, pour entretenir sa forme physique, pour découvrir un ailleurs au-delà de sa porte de maison ou d'appartement, pour partager avec d'autres un moment convivial.

La marche demeure globalement une activité de liberté.

Elle est à la fois une fin et un moyen, ce qui peut parfois interroger sur sa finalité propre puisque nous sommes à la fois activité sportive (nous sommes adhérents au CDOS, Comité Départemental Olympique et Sportif) et une activité de loisirs avec des liens étroits tissés avec le milieu touristique (l'offre de randonnée comme produit d'appel).

Cette ambivalence cultivée au sein de notre organisation fédérale a développé au fil des années des pratiques diversifiées plutôt sportives avec la marche nordique, le long-côte, et dernièrement le fast hiking (randonnée rapide en milieu naturel avec un bon dénivelé), il existe même des compétitions organisées dans les deux dernières disciplines.

Que la marche soit une fin en soi ou un moyen, peu importe, elle peut être une fin le matin avec une bonne marche rapide et sportive et un moyen de découverte l'après-midi lors d'une balade dans la Nature.

J'encourage donc les associations et clubs à proposer des calendriers aux activités diversifiées: randos du dimanche, randos cool, randos matinales, randos zen, randos fraîcheur, randos semi-nocturnes, randos gourmandes, randos déguisées....séjours de week-end, séjours d'une semaine.

L'important c'est de marcher... librement et dans la bonne humeur !

Michel Rose, président du comité de la FFRandonnée Pédestre en Mayenne

La marche ajoute de la vie à tes années  
et des années à ta vie.

**1<sup>er</sup> mai 2025** | **27<sup>ème</sup> brevet des randonneurs**

6 circuits en boucle de 5 à 50 km au départ de **Vimartin-sur-Orthe**

Départs et arrivées :  
salle des fêtes de Saint-Martin-de-Connée

Manifestation co-organisée par le Comité FFRandonnée Mayenne la commune de Vimartin-sur-Orthe et l'Office de Tourisme de Sainte-Suzanne - Les Coëvrons, avec le soutien du Conseil de la randonnée de la communauté de communes des Coëvrons et la participation des communes de St-Georges-sur-Erve, Ste-Gemmes-le-Robert, Izé, St-Germain-de-Coulamer, et Rouessé-Vassé

02 43 53 12 91  
mayenne@ffrandonnee.fr  
http://mayenne.ffrandonnee.fr

INSCRIPTIONS EN LIGNE  
mayenne.ffrandonnee.fr

Le 1er mai 2025, la commune de Vimartin-sur-Orthe accueillera la 27<sup>ème</sup> édition du Brevet des Randonneurs.

Chaque année depuis 1997, l'incontournable rendez-vous, pour les marcheurs et randonneurs du département et d'ailleurs, c'est le Brevet du 1er mai !  
(lire la suite page 2)

[Voir le dépliant](#)

## SOMMAIRE

Page 1	Edito Brevet du 1er mai Dates à retenir
Page 2	Brevet du 1er mai (suite) Assemblée générale Formation
Page 3	Lecture coup de coeur Santé : bon à savoir La Vendée à pied Des écoliers sur les chemins
Page 4	Rando Challenge® Une date à retenir

## A VOS AGENDAS

Le 1 mai :	Brevet des randonneurs.
Le 23 mars :	Randonnée gourmande à Andouillé (par Agri Campus Laval)
le 29 mars:	May'cleaner's, nettoie ta Mayenne (par Agri Campus Laval)
le 24 mai :	Rando Challenge® à Ravigny
21 au 28 juin:	La Vendée à pied
le 29 juin :	Dans le cadre des Petites Cités de Caractères à Saulges
le 4 juillet :	Rando avec Etincelles53 à St Berthevin
le 5 juillet :	Inauguration du circuit labellisé PR® à Javron-les-Chapelles

**FFRandonnée**  
les chemins, une richesse partagée  
Mayenne

84, avenue Robert Buron  
53000 LAVAL  
Tél. 02 43 53 12 91  
Email : mayenne@ffrandonnee.fr  
<https://mayenne.ffrandonnee.fr>

Balises 53  
N°140  
Page 1

suite de la page 1

Et pour cette 27ème édition ce sont les Coëvrons et plus particulièrement la commune nouvelle de Vimartin-sur-Orthe (fusion de Vimarcé, St Pierre-sur-Orthe et St Martin de Connée) qui serviront de grand stade pour accueillir les nombreux amateurs de marche et de plein air.

Les Coëvrons ce sont les petites Vosges mayennaises avec le Mont Rochard entouré de collines, des pentes boisées et de jolies petites vallées que parcourent de nombreux chemins de randonnée...

Un véritable petit paradis pour la pratique de toutes les randonnées !

Avec le soutien et l'appui du Conseil de la Randonnée de la



Communauté de Communes des Coëvrons - la 3C - le Comité départemental a signé une Convention de partenariat avec la commune de Vimartin-sur-Orthe et l'Office de Tourisme de Sainte Suzanne - Les Coëvrons afin que cet évènement fédère le plus possible d'habitants du territoire pour contribuer à la réussite de cette grande fête de la Randonnée pédestre !

Michel Rose



Bulletin d'inscription au comité ou [ICI](#)

S'inscrire directement sur [HelloAsso](#)

## ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

Ce samedi 1 mars dès 9 h, c'était l'affluence auprès de la salle des Nymphéas à Changé.

En effet c'était le jour de l'assemblée générale de la FFRandonnée Mayenne. La section randonnées pédestres de l'US Changé avait pris à sa charge l'organisation de cette importante réunion annuelle, ouverte à tous les licenciés FFRandonnée de la Mayenne. Une assemblée générale permet de faire le point sur les activités de l'année écoulée, de partager un rapport moral et financier et d'envisager l'avenir. C'est aussi un moment convivial puisqu'elle est accompagnée d'un repas à la charge de chacun et se termine par une randonnée.

Sur les 25 associations que compte la Mayenne, 23 ont répondu présentes ce qui totalise 129 voix sur 140.

Le quorum était facilement atteint.

109 personnes sont venues assister à cette réunion.



Après l'accueil par Mr Péniguel, maire de Changé et Mme Bergère présidente de la section rando de l'US Changé, l'assemblée générale a été déclarée ouverte.

Les responsables des différentes commissions sont venus présenter leur rapport d'activité 2024, ainsi que les principales activités marquantes des différentes associations. Au niveau des sentiers il faut noter, entre autres, l'édition de fiches décrivant le GRP du Tour du Mt des Avaloirs et l'extension du circuit de Laval Agglo vers Loiron.

La trésorière fait état d'un déficit qui est absorbé par la trésorerie et présente un prévisionnel en équilibre.

Le président Michel Rose présente son rapport moral et les 8 grandes orientations 2025 qui seront la ligne de conduite du Comité.

Après quelques informations concernant le comité régional et quelques manifestations grand public prévues en 2025, le renouvellement des membres du comité directeur a eu lieu. Les sortants rééligibles sont réélus, malheureusement il n'y pas eu de nouveau candidat pour remplacer Alain Guéguen.

Après le repas, une randonnée de 8 km et un pot de l'amitié ont clôturé cette belle journée.

Nous remercions Mr Péniguel (maire), Mr Deniau (adjoint aux sports) Mme Guillet (chemin de Compostelle), Mme Duval (CDOS), Mr Garrot (député) Mr Desjardins (Étincelles 53) pour leur intervention et leur soutien.

Un grand merci à Christine Bergère et son équipe de l'US Changé pour l'organisation de cette assemblée générale.

Bernard Baron

## FORMATION À LA TECHNIQUE DE LA RANDONNÉE

Préparer sa randonnée et s'orienter sur un itinéraire

Le Comité organise le 30/09/25 à Hambers une journée de formation.

Activités: Préparer une randonnée adaptée aux objectifs pour pratiquer en sécurité, sur un itinéraire balisé, ou connu/reconnu

Objectifs et contenu: Cette formation s'adresse aux pratiquants souhaitant acquérir des compétences pour préparer une randonnée à partir d'un itinéraire proposé afin d'avoir une pratique individuelle en toute sécurité.

A l'issue de la formation, le pratiquant sera capable de lire et d'utiliser une carte pour préparer une randonnée adaptée, sur un itinéraire balisé et s'orienter sur le terrain.

Elle permet aussi d'acquérir les compétences en vue de la

validation des prérequis d'entrée en formation CARP.

Contenus: • Lecture de cartes: symboles, échelles, planimétrie, relief • Lecture d'itinéraires, mesures et tableau de marche • Liaison carte-terrain • Orientation, positionnement permanent dans la pratique, utilisation de la boussole • Confrontation des observations et mesures faites avec la carte sur le terrain.

Modalités :- être licencié-e / 12 places disponibles

Tarif : 49 €

Inscriptions : En ligne sur le site fédéral : [aller sur le site](#)

Renseignements : BERNARD BOUVET

Tél. : 0607856245 Email : [bbouvet@ffrandonnee.fr](mailto:bbouvet@ffrandonnee.fr)

## LECTURE : COUP de COEUR

Marcher ! Apparemment, l'acte le plus naturel et le plus quotidien qui soit pour l'homme.

Et pourtant, qu'y a-t-il de commun entre le moine qui déambule dans son cloître et l'explorateur qui arpente la planète, le piéton qui se déplace en ville et le pèlerin qui chemine en pleine nature ? Pas grand-chose, sans doute, sauf le fait de mettre un pied devant l'autre et, comme le dit la chanson, de recommencer.

Écrivain et elle-même randonneuse, Gaële de La Brosse a

rencontré quinze témoins, aux parcours très différents, mais qui ont tous un point commun : vivre la marche non pas comme un acte banal, mais comme une expérience essentielle.

Ceux-ci nous invitent à sonder, à notre tour, le sens profond de notre cheminement.

Disponible à La FNAC

144 pages, 9.90€

GAËLE DE LA BROSSE

Le petit livre  
de la marche



## SANTÉ : BON À SAVOIR

Vous êtes porteur d'une affection médicale, vous prenez de manière habituelle un traitement, et en plus vous êtes randonneur.

Eh bien sachez tout d'abord que vous êtes loin d'être le seul dans ce cas puisque, d'après une étude récente menée par vos médecins de comités: 50% des randonneurs licenciés sont porteurs d'au moins une maladie et 57% d'entre eux prennent au moins un médicament de manière habituelle.

Votre maladie, votre traitement peut cependant occasionner des manifestations, des troubles que l'on doit pouvoir soigner simplement. Et si cela survenait au cours d'une randonnée ?

Ne pensez-vous pas que quelqu'un devrait en être informé, ne serait-ce que pour pouvoir vous secourir efficacement ?

Cette information se doit discrète, brève mais claire. Plus que de la maladie elle-même, il faut insister sur :

- Quels sont les signes qui peuvent survenir ?
- Quelle est la conduite à tenir face à ces problèmes ?
- Quels sont les gestes à pratiquer, et ceux à éviter ?
- Quels sont les médicaments spécifiques que j'ai sur moi ?
- Où sont-ils ?
- Que faut-il me donner et combien ?
- Les coordonnées de la personne que je souhaite prévenir
- Les coordonnées de mon médecin traitant.

Cette information peut être orale: vous donnez toutes ces informations à une personne de votre choix, qui peut être une

personne de confiance ou tout simplement votre animateur. L'ennui de ce mode d'information est qu'il faudra souvent le répéter à des personnes différentes, peut-être à chaque randonnée.

Elle peut aussi être écrite et c'est ce que nous vous proposons: tous les renseignements ci-dessus, sont consignés sur une petite fiche, et il vous suffira simplement d'avertir de la possibilité d'incidents et sur la présence de cette fiche ainsi que l'endroit où vous la conservez.

Quelque soit le mode retenu, cette information ne peut être divulguée, toute personne ayant eu connaissance d'informations de ce genre, est tenue au secret médical.

Le non-respect de cette règle est répréhensible par la loi et peut entraîner des sanctions.

Une fiche type est téléchargeable [ICI](#)

*Document extrait du site internet de la fédération.*



## LA VENDÉE... À PIED... DU 21 AU 28 JUIN 2025

8 journées de randonnée pédestre pour découvrir les paysages vendéens.

Randonnez 1, 2, 3... 8 jours ! C'est à vous de décider.

Des randonnées groupées, sécurisées d'environ 20 km dans le bocage ou le marais breton, sur le littoral ou en forêt domaniale...

... et un final de 2 jours sur l'île d'Yeu.

Il ne vous reste plus qu'à vous inscrire !

ATTENTION, il y a une date limite d'inscription pour l'île d'Yeu ([voir le site internet](#))

## DES ÉCOLIERS SUR LES CHEMINS DE RANDONNÉE.

Du vendredi 16 mai au mardi 24 juin 87 classes d'écoles publiques du département fouleront les chemins de randonnée sur une dizaine de communes: Montaudin, St-Mars-sur-la-Futaie, Pré-en-Pail-St-Samson, Javron-les-Chapelles, Martigné, St-Pierre-la-Cour, Ambrières, Ernée, Mayenne, Château-Gontier-sur-Mayenne, Ste-Suzanne-et-Chammes.

C'est l'Union Sportive de l'Enseignement du Premier degré (USEP 53) qui est l'organisateur et le coordinateur de l'évènement et c'est lui qui a

sollicité le Comité Départemental pour éventuellement accompagner les 41 écoles.

Celles-ci pourront solliciter l'aide des associations via l'USEP 53.

Un courrier d'information a été envoyé en janvier dernier aux 25 clubs et associations affiliés au Comité départemental et une réunion a rassemblé plusieurs d'entre eux le mercredi 5 février à l'école Paul Eluard de Mayenne.

Michel Rose



## RAVIGNY : RANDO CHALLENGE®



le samedi 24 mai  
2025,  
sur le chemin des  
Quatre Saisons des  
Cinq Sens

Parcours "découverte"  
d'une durée de 2 à 3  
heures et accessible à  
tous (en particulier aux

familles accompagnées petits ou grands).

Une épreuve ludique, en suivant le parcours indiqué sur une carte, vous aurez à retrouver des bornes et les repositionner avec précision sur une carte, à répondre à des affirmations à choix multiples, le tout dans un temps cible à calculer et à atteindre le plus justement possible.

Inscription de 13h30 à 14heures à la Mairie de Ravigny.  
Renseignements Daniel Le Jan Tél 06 18 28 18 33

## UNE DATE À RETENIR !

Venez vivre une Rando-joëlette Solidaire de 6 km pour un horizon Los Angeles 2028 !

Le vendredi 4 juillet 2025, la section de randonnée de l'AFLEC de Saint Berthevin, Etincelle53 et le Rotary Club Laval Ambroise Paré co-organisent une randonnée fraîcheur Joëlette de 6 km, au profit de Myriam Clavreul.

Accueil et rendez-vous à 18h30 au parking de Coupeau, situé avenue de la libération, près du pont du Vicoin 53940 à SAINT BERTHEVIN, près de Laval, départ de la randonnée à 19h00.

En effet, **Etincelle53**, association Lavalloise depuis 2002, affiliée et partenaire de la FFRandonnée Mayenne depuis une vingtaine d'année, permet de rendre possible la RANDONNEE POUR TOUS, adaptées et inclusives aux Personnes à Mobilité Réduite (passager de la joëlette) et aux personnes Valides (Pilotes et accompagnateurs), grâce à la Joëlette.

Depuis 2022, Etincelle53 est reconnue d'intérêt général, car elle propose des Défis Sportifs et Solidaires à des porteurs de projet.

C'est dans ce cadre que Etincelle53 accompagnée par le Rotary Club Laval Ambroise Paré, a décidé d'accompagner Myriam CLAVREUL, (une lavalloise, Para-athlète, championne de France 2024 de Para-canoé, élue meilleure sportive Mayennaise en 2023), pour l'aider dans l'achat d'un nouveau kayak et d'un siège thermo-coulé en carbone adapté à son handicap, pour performer, se dépasser et se qualifier... Myriam est née à Laval en 1983.

Après la natation, elle découvre le kayak à 14 ans et deviendra animatrice du club de Kayak de Laval.

En 2006, elle est victime d'une erreur médicale à la suite d'une opération bénigne, avec pour conséquence une douleur invalidante qui toucheront ses membres supérieurs. Elle est obligée d'arrêter le sport.

En 2017, elle peut reprendre le kayak en handi sport avec l'âme d'une compétitrice, mais en 2018, ses membres inférieurs s'affaiblissent.

Depuis 2021, elle s'est spécialisée sur le para marathon (sorte de marathon sur 15 km) Après avoir pratiqué le kayak en tant que "valide", elle découvre le para-canoé. C'est en quelque sorte la pratique du handi kayak en compétition. Un sport qui lui fait vivre son handicap différemment.

À 40 ans, licenciée du club de kayak de Laval, Myriam s'est forgé un palmarès totalisant 6 médailles de niveau national



par an depuis 2017 (soit 40 médailles à ce jour).

Motivée plus que jamais par sa discipline, Myriam se prépare pour la compétition internationale. « Mon handicap n'était pas encore reconnu pour ce niveau, mais les choses sont en train de bouger. J'espère que nos instances vont prendre des décisions en 2025".

"Mes ambitions internationales seront de me qualifier pour les Jeux Paralympiques de Los Angeles 2028, je n'ai pas de mal à parcourir une longue distance sur l'eau, ce qui n'est pas le cas quand je suis sur la terre" explique Myriam.

En 2024, Etincelle53 l'a croisée à trois reprises sur des journées sportives. Son point de vue, son courage, sa résilience et son abnégation ont retenu l'attention d'Etincelle53. En effet, nous avons décidé d'oser l'accompagner dans ses futures compétitions internationales et pourquoi pas, jusqu'aux qualifications pour les Jeux Paralympiques de Los Angeles 2028 !

Le Rotary Club Laval Ambroise Paré, Etincelle53 et la section de randonnée de l'AFLEC co-organisent cette Randonnée fraîcheur de 6 km avec Myriam comme passagère de la Joëlette, et à son profit.

Pour des raisons de sécurité, nous proposons une inscription gratuite sur la plateforme internet « HelloAsso Etincelle53 » ou en appelant Pascal DESJARDINS au 06.89.70.57.67 pour limiter le nombre de randonneurs à 300 personnes.

Une contribution volontaire au chapeau organisée par le Rotary Club Laval Ambroise Paré sera possible sur place, mais aussi sous forme de DON. 100% des sommes récoltées iront au Rotary Laval Club Ambroise Paré au profit de Myriam.

RETENEZ CETTE DATE ET VENEZ NOMBREUX

*Pascal DESJARDINS (Etincelle53)*