

ÉDITO

INSPIRONS-NOUS DES PRATIQUES DES UNS ET DES AUTRES.

Chaque trimestre Marcelle Orrière, notre dévouée secrétaire générale, compile chronologiquement le calendrier des randonnées proposées par les 24 clubs affiliés au Comité départemental, document qui accompagne le Balises 53 que vous recevez par voie électronique ou postale.

Il nous permet de nous rendre compte de la grande diversité des activités des clubs: randonnées du dimanche, en semaine, du soir, semi-nocturnes mais aussi randos cool, marche nordique, séjours week-end et à la semaine...

Marie Touzé, notre chargée de développement, a préparé un diaporama éclairant à ce sujet avec la présentation de chaque club le samedi 21 février lors de notre Assemblée Générale à Pré-en-Pail. Il vous a été communiqué début mars par e-mail dans l'objectif de mieux nous connaître les uns les autres et pourquoi pas, de partager des informations sur nos activités respectives en s'inspirant des pratiques des uns et des autres.

Rappelons que la licence FFRP nous permet de participer aux diverses sorties et randonnées proposées par les différents clubs du département et de la France entière.

Alors n'hésitez pas de temps à autre à aller marcher avec des randonneurs d'une association voisine ou située à l'autre bout du département !

La pratique de la randonnée, outre ses bienfaits pour se maintenir en forme, c'est aussi une histoire de rencontres. Rencontres entre pratiquants, rencontres avec d'autres usagers des chemins, rencontres avec les habitants qui voisinent les très nombreux parcours de notre territoire départemental.

Je vous souhaite donc de belles futures rencontres sur les chemins mayennais et d'ailleurs...

Michel Rose, président du comité
FFRandonnée Mayenne

Les chemins, si importants quand on y entre, ne sont qu'une part infime du territoire: il faut suivre leur raison d'être là et non ailleurs, profiter de leur double sens, marcher comme l'enfant qui mélangeait plaisir et crainte de se perdre, à chacune des bifurcations choisir le plus grand éloignement. Car ce sont aussi les voies de l'oubli.

Jean-Loup Trassard

LA CHAPELLE AU RIBOUL

FFRandonnée Mayenne

MAYENNE COMMUNAUTÉ

mayenne OFFICE DE TOURISME

LE RIBAY

MARCILLÉ-LA-VILLE

HARDANGES

LA CHAPELLE AU RIBOUL

GRAZAY

LA CHAPELLE AU RIBOUL

1^{er} MAI 2026

28^{ème} BREVET DES RANDONNEURS

L'événement de l'année en Mayenne pour les amateurs de randonnée !

Départs et arrivées
salle polyvalente
de La Chapelle-au-Riboul

Inscriptions et départ
5 et 10 km : de 11h15 à 14h15
20 km : de 9h30 à 11h
30 km : de 8h30 à 9h15
40 et 50 km : de 7h30 à 8h15

Manifestation co-organisée par la FFRandonnée Mayenne, la commune de La Chapelle-au-Riboul, l'Office de Tourisme Mayenne Co et Mayenne Communauté et la participation des communes d'Hardanges, Grazay, Marcillé-la-Ville et Le Ribay.

EN SAVOIR PLUS
SUR LA MANIFESTATION
RDV sur mayenne.ffrandonnee.fr
02 43 53 12 91
mayenne@ffrandonnee.fr

ici Mayenne

DESTINATION MAYENNE

BILLETTERIE

FFRandonnée Mayenne

Crédit Mutuel

Bois de l'Huisserie

LA MAYENNE

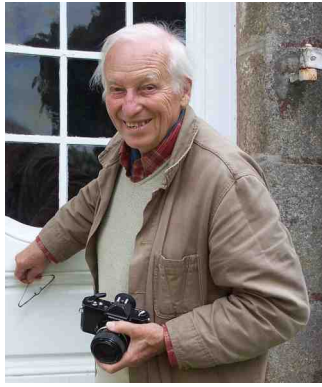
SOMMAIRE

Page 1	Edito Brevet du 1er mai À vos agendas
Page 2	Hommage à J.L. Trassard Défis solidaires Crédit Mutuel Assemblée générale à Pré-en-Pail
Page 3	Assemblée Générale (suite) Brevet du 1er mai May'Cleaners - l'Anjou autrement USEP - Festival du film de rando Balade santé - Bois de l'Huisserie
Page 4	Le circuit de Bazeilles Le Ham La salamande

A VOS AGENDAS

- 28 mars 2026: May'cleaners - voir page 3
- 1 mai 2026 : Brevet des randonneurs à La Chapelle-au-Riboul
- 4 mai 2026: balade santé à Andouillé - voir page 3
- 5 mai : Festival du film de rando - voir page 3
- du 19 au 24 juin 2026: découvrir l'Anjou autrement - voir page 3

HOMMAGE À JEAN-LOUP TRASSARD.



Par Laure RÉGNIER
Photo de famille

Mi-janvier 2026, l'écrivain et photographe mayennais nous a quittés pour rejoindre d'autres chemins de traverse au-delà de sa terre natale...

Il était né le 11 août 1933 à St Hilaire-du-Maine.

Il était l'un des nôtres, non pas en tant que randonneur licencié - il tenait à demeurer libre de tout assujettissement - mais en tant que défenseur des chemins, du bocage et de la ruralité au sens large du terme.

C'était un homme profondément attaché à sa terre, à ces terres qui collaient aux semelles de ses chaussures, à celles et ceux qui travaillaient cette terre nourricière du matin au soir pour un revenu parfois bien maigre. Jean-Loup Trassard était un marcheur. Il aimait arpenter les paysages de France (Traquet motteux ou l'Agronome sifflant, 1994, éditions Le temps qu'il fait) et d'ailleurs (Campagnes de Russie, 1989, éditions Gallimard). Il était un très fin observateur de la Nature et appréciait particulièrement les oiseaux et leurs chants.

C'est lui qui, en 1985, a rédigé la préface du 1er topoguide paru et édité par l'ADRP (Association Départementale de la Randonnée Pédestre de la Mayenne) "La Mayenne des chemins ceux - 70 circuits de petite randonnée pédestre".

Qu'il nous permette d'en citer quelques extraits : "(....) Pour le promeneur, pour le rêveur de paysage, les chemins ne sont pas que des voies permettant de se rendre d'un point à un autre, mais l'endroit où il met ses pas - à coup sûr - dans l'empreinte d'autres hommes et augmente avec eux sa solidarité.

(...) Conserver, protéger, entretenir les chemins, c'est respecter dans le paysage l'histoire de la relation que les hommes ont eue avec l'espace agricole. Emprunter aujourd'hui les chemins creux, même si ceux qui restent encore ne forment plus le labyrinthe que nous connaissions il y a trente ou quarante ans, c'est non seulement trouver le rythme et la respiration des antiques déplacements à pied, s'approcher de la nature sans les déformations de la vitesse ou le bruit d'un moteur, mais visiter le plus discret des monuments: celui que nous a laissé en creux (presque bâti par frottement, par usure du sol) le passage des générations occupées au travail de la terre, dont la présence hante toujours ces couloirs moussus."

Michel Rose

4^{ème} ÉDITION "DÉFI SOLIDAIRE" CRÉDIT MUTUEL

Le 14 janvier 2026, 136 randonneurs se sont retrouvés au siège du Crédit Mutuel pour une marche solidaire organisée par le comité



place de la Commune, nouvellement restaurée, et s'est ensuite dirigée vers la polyclinique de l'autre côté de la D771. Le groupe a

fait le tour complet de cette zone pour revenir au point de départ et profiter d'un goûter à la cafétéria du Crédit Mutuel.

FFRandonnée de la Mayenne.

348€ ont été récoltés lors de cette manifestation, qui seront abondés de la même somme par le Crédit Mutuel au profit d'enfants en situation de handicap.

La randonnée a démarré par le quartier du Bourny, traversé la

Et le dimanche 25 janvier, un autre DÉFI SOLIDAIRE était organisé à Ste Suzanne, par les Francs Tireurs Suzannais et le Crédit Mutuel.

Malgré une météo peu propice, 68 randonneurs ont participé à ce défi solidaire..

Un parcours de 6 km avait été défini par la section randonnée des Francs Tireurs Suzannais. Les 3€ demandés à chaque participant ont permis de récolter la somme de 204€. S'y ajoute, 20€ de dons de l'Amicale des sapeurs-pompiers et un chèque de 100€ de l'association des Francs Tireurs.

Conformément à son engagement, le Crédit Mutuel a doublé la somme récoltée, portant la somme finale à 648€, destinée aux enfants en situation de Handicap, explique Dany Lefeuvre, responsable de la section randonnée.

Marie-Thérèse Bougeant

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE LA FFRANDONNÉE MAYENNE

21 FÉVRIER 2026 – PRÉ-EN-PAIL-ST SAMSON

Troisième organisation d'une Assemblée Générale de la FFRandonnée de la Mayenne par La Sentine :

en 2000 au collège de Pré-en-Pail, en 2018 à Javron-les-Chapelles et ce 21 février 2026 de nouveau à Pré-en-Pail-St Samson dans la nouvelle et belle salle Benjamin Merchin mise gracieusement à disposition par la municipalité.

A 9h, 135 personnes se pressaient autour d'une collation préparée



par La Sentine avant de s'installer pour suivre les différents acteurs de cette assemblée générale.

Après le mot d'accueil du Président Michel Rose, suivi de celui de Michel Landemaine, actuel Président de La Sentine, M. Geslain, Maire de Pré-en-Pail nous dévoilait les atouts de sa ville, avec talent et passion, agrémentés d'une vidéo sur grand écran.

Daniel Le Jan, secrétaire fondateur de La Sentine en 1982, puis président, présentait ensuite, avec émotion, sur un diaporama, 50 ans de bénévolat et d'histoire de son association dont il est le seul représentant actif depuis sa création.

Sur la scène se succédèrent ensuite les présidents des Commissions qui résumèrent avec le support de la vidéo, la richesse des actions du Comité dont la manifestation phare, le Brevet du 1er mai.

Marcelle, la secrétaire faisait le bilan du nombre de licenciés: 1 296 en 2025, soient 29 de moins que l'année précédente.

La trésorière, Thérèse, présentait avec rigueur et clarté les finances saines du Comité.

Michel Rose clôturait par son rapport moral faisant l'éloge de la randonnée pédestre.

Tous les rapports ont été approuvés à l'unanimité.

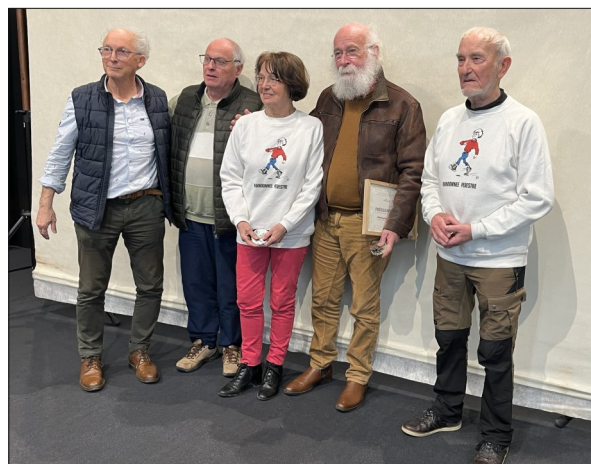
(suite de la page 2) Concernant le renouvellement du Comité Liliane Favreau pour leurs 26 ans d'engagement au sein des Directeurs, Liliane Favreau et Daniel Le Jan ont mis fin à leur mandat, Comités Départemental et Régional où ils ont œuvré, en particulier, à mais ils restent membres de la commission Communication. Ils sont l'organisation des Euros Randos 2001.

Daniel Le Jan

Les invités prenaient ensuite la parole dont Pascal Desjardins, secrétaire d'Etincelle53, Christelle Moussay Conseillère départementale, Guillaume Garot Député de la Mayenne et Michel Derouet du Comité Départemental Olympique et Sportif.

Après le repas, qui recueillait tous les suffrages, servi par les bénévoles de La Sentine aux 115 convives, c'était l'heure de la randonnée qui débutait par la visite de la salle de théâtre Emile Lemaitre du nom de son mécène. Joyau Art déco de 1930, sa restauration a été retenue dans le cadre de la Fondation du patrimoine (Mission Stéphane Berne). Suite de la rando à la découverte de la commune et retour à la salle où les attendait un pot offert par la municipalité.

Une AG pleine, chaleureuse, qui se terminait par la remise du diplôme de Président d'Honneur à Alain Guéguen et de médailles de reconnaissance de la Fédération à quatre récipiendaires : Jean-Louis Talvard premier délégué du CNSGR en Mayenne, Daniel Le Jan et



de gauche à droite : Michel Rose, Jean-Louis Talvard, Liliane Favreau, Alain Guéguen, Daniel Le Jan

BREVET DES RANDONNEURS

Comme annoncé dans le précédent Balises53, le brevet du 1^{er} mai 2026 aura lieu à la Chapelle-au-Riboul.

Ce sera la 28^{ème} édition. Comme d'habitude vous aurez le choix entre 5-10-20-30-40-50 km. Un dépliant d'information est disponible au Comité ou auprès de votre responsable.

Vous pouvez également trouver toutes les informations et dès maintenant s'inscrire en ligne en consultant le site internet "mayenne.ffrandonnee.fr" ou en [cliquant ICI](#)

DÉCOUVREZ L'ANJOU AUTREMENT, DU 19 AU 24 JUIN 2026

Le Maine-et-Loire vous invite à une aventure unique à travers ses sentiers de randonnée avec l'Anjou à Pied 2026.

Organisé par la FFRandonnée Maine et Loire, cet événement itinérant vous propose 6 journées de randonnée à la découverte des paysages emblématiques du sud-ligérien.

Cette édition mettra à l'honneur les vignes et coteaux du territoire, avec un parcours total de plus de 115 km de sentiers sélectionnés par les bénévoles passionnés. Pour en savoir plus, consultez le site [internet ICI](#)

RANDONNÉES À L'ÉCOLE.

Nous avons reconduit notre partenariat avec l'USEP 53 pour accompagner des écoles publiques mayennaises dans la mise en place et l'organisation de randonnées scolaires qui se dérouleront en mai et juin prochain. Une première réunion s'est tenue en présence de plusieurs associations le 11 février dernier. Parions qu'elles auront autant de succès qu'en 2025.

FESTIVAL DU FILM DE RANDO

Mardi 5 mai à 19h à l'Avant-Scène à Laval

Organisateur : Histoires et Crapahutes - Soirée animée par l'un des créateurs du Festival. - 3 films documentaires (2h10 de projection) : Une montagne d'espoir (trek au Népal) - Un sentier à soi (Compostelle) - Via Alpina, sur les pas des pionnières (les Alpes).

Tarifs : 17 € - 15 € licenciés - 5 € - 14ans.

La précédente édition à Laval, début décembre, fut un succès, salle comble. [En savoir plus](#)



MAY'CLEANERS

Le 28 mars prochain, venez rejoindre le projet May'Cleaners! Une initiative portée par des étudiants en BTS Productions Animales au CFA Agri Campus Laval et qui a pour but de nettoyer les bords de la Mayenne et de promouvoir la transition agroécologique. Cette action collective mobilise bénévolement habitants, associations et partenaires afin de ramasser tous ensemble les déchets entre l'écluse de Bootz et l'écluse de Persigand.

L'originalité du projet: des équipes à pied, mais aussi en canoë, ainsi que des stands dédiés à la sensibilisation de notre environnement.

2 points de départ au choix : à 10 h à l'écluse de Bootz ou à 10h à l'écluse de Persigand.

Les années précédentes, une centaine de kilos de déchets avait été récoltée. Cette année encore, tous les volontaires seront les bienvenus pour faire de notre halage un espace naturel plus propre.

Pour plus de renseignements consulter notre site internet ou [cliquer ICI](#)



BALADE SANTÉ À ANDOUILLE LE LUNDI 4 MAI.

Dans le cadre de la convention signée le 8 juillet 2025 entre La Mutualité Française Pays de la Loire (MFPL) et le Comité départemental, ce dernier s'est engagé - sur demande de la MFPL - à organiser dans certains territoires du département des balades santé de 3 à 4 km de distance pour un public non randonneur.

La prochaine aura lieu le lundi après-midi 4 mai sur la commune d'Andouillé et sera animée par des bénévoles des Randonneurs des Landes Mayennaises.

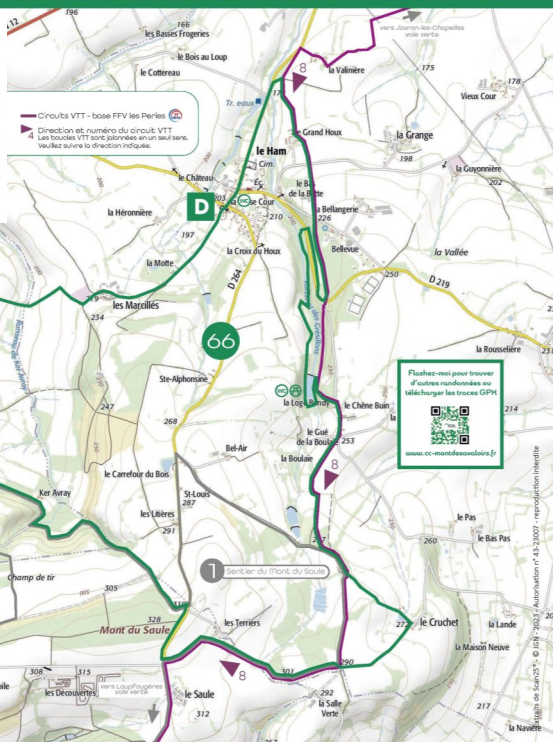


BOIS DE L'HUISSERIE

Rappelons que nous ne pouvons pas aller n'importe où dans le bois de l'Huisserie, certaines zones sont interdites pour préserver la quiétude des animaux. Voir l'affichage sur place.

Laval Agglo nous a sollicité pour revoir le balisage de nos circuits, il y aura là un important travail à faire en concertation avec les autres activités.

66 Sentier de Bazeilles (Le Ham)



Départ : église

14 km **80%** terre

3h30 1h20 1h50

- CHARTRE DU RANDONNEUR**
- Respectons les espaces protégés
 - Restons sur les sentiers
 - Refermons les clôtures et barrières
 - Gardons les chiens en laisse
 - Récupérons nos déchets
 - Laissons les fleurs pousser
 - Plaçons nos transports

SIGNES DE RANDONNÉES

Par mesure de préservation et/ou de sécurité, de nombreux sentiers sont fermés à la circulation des engins motorisés toute l'année ou périodiquement soit du 1er octobre au 31 mars et les dimanches toute l'année ou du 1er novembre au 30 avril.



Laissez-vous guider

Téléchargez l'application de randonnée « iRkwi » sur votre smartphone, c'est gratuit ! Vous pouvez télécharger les itinéraires du Mont des Avaloirs et une fois sur place, les suivre sans connexion internet.

Office de Tourisme du Mont des Avaloirs
17, Bd du Général de Gaulle - 53700 Villaines-la-Juhel
office@montdesavaloirs.fr ☎ 02 43 30 11 11
www.cc-montdesavaloirs.fr

LE CIRCUIT DE BAZEILLES au départ du village du Ham, vient d'être labellisé. Il a été officiellement inauguré le samedi 14 février en présence de Madame Diane Rouland, maire et présidente de la Communauté de communes du Mont des Avaloirs, en présence d'autres élus de la commune, de Monique Prud'homme, présidente de la section randonnée de l'association ACT Villaines-la-Juhel et de représentants du Comité départemental, Michel Rose, président et Guy Coupel président de la Commission Sentiers et Itinéraires qui porte la candidature de tout nouveau circuit candidat à la labellisation. Ce circuit d'une longueur totale de 15 km traverse plusieurs

communes (Le Ham, Le Ribay et Hardanges) et permet d'accéder à de très belles vues sur le bocage du nord-est mayennais. On peut le découvrir sur le site internet du Comité départemental (rubrique Randonner - Itinéraires - Circuits MaRando ou Circuits en ligne) et sur celui de la Communauté de communes du Mont des Avaloirs. Alors, pour un futur parcours en solo ou en groupe avec votre club, n'hésitez pas à prendre la direction du Ham afin de parcourir ce très beau circuit labellisé de Bazeilles ! *Michel Rose*



LA SALAMANDRE

Dernièrement j'ai découvert une salamandre flottant dans un seau plein d'eau, dans mon jardin. A-t-elle voulu y pondre ses œufs? Mystère! Je l'ai saisie et déposée délicatement sur un tas de feuilles mortes et... à mon grand soulagement a repris vie pour disparaître sous les feuilles.

Pour parfaire mes connaissances sur cet animal énigmatique et bien mystérieux, fidèle aux légendes qui l'entourent, je me suis plongé dans la lecture d'un article de Julien Perrot, créateur du sympathique magazine sur la nature, «La Salamandre».

La salamandre n'est pas un lézard. On pourrait le croire en voyant sa démarche ondulante. C'est une parente des crapauds et des grenouilles, autrement dit un amphibien, donc un animal qui aime l'humidité. Mais paradoxe, elle nage très mal! Je l'ai donc sauvée de la noyade! Elle a besoin par contre d'un ruisseau pour y pondre ses œufs. C'est une créature terrestre au corps noir et luisant, couvert de tâches jaunes, se terminant par une queue cylindrique. C'est un animal qui prend son temps. Relativement protégée par ses couleurs dissuasives, comme celles d'une guêpe ou d'un frelon, elle peut vivre jusqu'à trente ans! Derrière ses yeux, la salamandre tachetée possède deux bosses qui produisent un lait toxique en cas de danger. Un prédateur qui tenterait de mordre une salamandre



devrait rejeter immédiatement cet animal au goût répulsif.

Faculté étonnante: La salamandre peut régénérer l'une de ses pattes en quelques mois. Nous autres humains n'avons pas ce pouvoir, hélas !

Autre talent, celui de résister au gel: elle limite la circulation sanguine dans ses extrémités et sécrète du sucre qui abaisse le point de congélation des liquides internes.

Reproduction: La salamandre tachetée classique, met au monde plusieurs dizaines de larves aquatiques qui sortent de leur œuf translucide au moment de leur libération dans l'eau. La salamandre vit donc une double vie: d'abord aquatique puis terrestre après une extraordinaire métamorphose.

La salamandre est un animal protégé dont la manipulation est interdite. Si vous devez néanmoins en toucher une - par exemple la sauver de la noyade ! - vous ne risquez rien. Il suffit ensuite de vous laver les mains au savon pour éviter que son mucus n'irrite accidentellement votre bouche ou vos yeux.

Destin royal: François 1er avait adopté la salamandre sur les blasons qui tapissent les murs de ses châteaux: « Je m'en nourris et je l'éteins », métaphore faisant référence à sa foi chrétienne.

Daniel Le Jan

