

La gazette des randonneurs

Le magazine des associations du CDRP 72

VIE DES ASSOCIATIONS

MAYET : BILAN BSR 2019

SANTÉ : BOIRE, POUR
MIEUX MARCHER,

Dans ce numéro

Édito et agenda

Décès de Jean Genest

La Sarthe à Pied 2020

BSR 2020 : Saint-Léonard-des-Bois

Les Petites Pointures 72

Sentiers : les chantiers en cours

Rando de Paris 2020

Le Comité à la Foire expo du Mans



*Dominique Clément
Président du CDRP
Sarthe*

Bonjour à toutes et tous.

Les bénévoles du Comité Départemental de la Randonnée Pédestre de la Sarthe et leurs deux salariés vous souhaitent une très bonne année 2020.

Surtout une santé à toute épreuve afin de parcourir les sentiers du monde à chacun son rythme en contemplant la nature, l'essence de notre passion : la rando.

L'année 2019 s'est terminée pour nos actions avec son lot de satisfactions générales et d'incertitudes.

L'incertitude c'est : dans les futures années, quel environnement pour assouvir notre loisir ? À l'heure du réchauffement climatique notre "stade" en Sarthe est protégé par ses poumons verts. Cela suffira-t-il ?

Peut-être verrons-nous des vignes reprendre de la place dans le paysage de Notre Territoire ! Le Comité veille sur l'environnement grâce à Rando Clim.

Autre incertitude et préoccupation : quel sera notre public demain ? Où sont les jeunes pour assurer la relève comme membres ou mieux comme responsables d'associations ? L'âge de nos bénévoles chaque année augmente : 67 ans en est la moyenne. Le Comité a innové cette année en cons-

tituant une équipe appelée "Petites Pointures 72" qui se déplace dans les écoles primaires.

Je terminerais avec la satisfaction et l'énergie que j'éprouve à présider le Comité, parce que l'enthousiasme des Membres des Commissions est communicatif et vecteur d'idées positives.

D'où cette Gazette riche dans la diversité des actions menées par les associations du Comité.

Vous lirez aussi dans la Gazette que le Comité prend soin de ses adhérents avec les conseils du médecin dans la chronique **Rando Santé**.

Merci à l'équipe de la rédaction.

Ma gratitude va vers les personnes qui se sont engagées depuis de nombreuses années pour VOUS et sans autre intérêt que celui du collectif !

Je pense en particulier à l'un de nos membres qui s'est investi depuis de nombreuses années et le mot est faible, comme responsable de la commission sentiers de la Sarthe, c'est Michel LAURENT. Michel est un livre de géographie "vocal" sur tous les sentiers de la Sarthe. Merci pour toute son action.

Je lui souhaite au nom de toutes et tous une retraite de bénévole bien méritée !



*Michel Laurent
Responsable commission
sentier du CDRP Sarthe*

VOTRE PARTENAIRE RANDONNÉE - TREKKING - VOYAGE
CHAUSSURES - TEXTILE - ÉLECTRONIQUE - BAGAGERIE - ACCESSOIRES

ENDURANCE SHOP by COOP
LE MANS

CAP OUTDOOR

SERVICES
CONSEIL
CHOIX

65, RUE ALBERT EINSTEIN - 72000 LE MANS
02 43 24 05 89

Ouvert du mardi au vendredi 10h00-13h00 - 15h00-19h00 - Samedi 10h00-13h00 - 14h00-19h00
enduranceshop.com/lemans

Rejoignez-nous
Endurance Shop
Le Mans



Dates à retenir

Samedi 18 Janvier : 4 randos au cross Ouest-France

Samedi 22 février : AG du comité à Mayet

Samedi 14 mars : fête de la forêt à Jupilles

Samedi 14 mars : AG régionale FFR à Clisson

28 mars : AG fédérale à Crétell (94)

Du 27 juin au 4 juillet : la Sarthe à Pied

Juin : campagne affichage dans les abris bus

Samedi 26 septembre : Brevets Sarthois du Randonneur à Saint-Léonard-des-Bols

Nouvelles adresses courriel

sentiers et technique :

sarthe@ffrandonnee.fr

administratif et licences :

sarthe.secretaire@ffrandonnee.fr

La Grol et les multiples facettes de l'Alsace

G. Breuillaud

23 Groleux (adhérents de La Grol-Ce Renault) se sont retrouvés du 21 au 28 septembre 2019 au Village Vacances d'Orbey pour découvrir les multiples facettes d'une région aux paysages variés, riche en histoire comme en traditions.



Cinq jours de rando en étoile sur des chemins très bien balisés par le club vosgien nous ont permis de :

- visiter les nombreux châteaux qui dominent la plaine d'Alsace, château restauré du Haut Koenisbourg, château (en l'état) du Hagueneck, les trois châteaux au-dessus de Husseren et bien sûr les villages typiques voisins comme Eguisheim, Kayserberg...

- découvrir l'un des champs de bataille de la première guerre mondiale Hohrodberg-Linge

- traverser des paysages variés, lacs et sommets des Vosges, côteaux et différents crus du vignoble alsacien.

La journée de pause du mercredi a été consacrée à la visite de la ville de Colmar, toute proche.

Le climat annoncé pluvieux sur le début de la semaine s'est en fait bien tenu sauf le dernier jour, ce qui a partiellement compromis notre dernière randonnée qui devait nous faire découvrir les trois lacs.

Satisfaits, les participants espèrent se retrouver en 2020 sur les deux séjours organisés par La Grol sur la presqu'île de Crozon et dans l'Aubrac.



Promenons-nous dans les bois pendant que le loup n'y est pas !

Le samedi 25 mai, l'ASCPR s'est essayée à la forêt de Fontainebleau. Bien, pas de casse, on se s'ra ben recepé. Superbe randonnée et finition aux petits oignons au restaurant de la forêt.



Michel CHAPIN—ASCPR



Du 14 au 21 septembre, un groupe a arpenté la Corrèze. Belle région et beaux paysages, une découverte pour certains, nous sommes revenus *toutguermis et bénaises*.



GV La Ferté-Bernard : les lacs italiens en septembre

Yves Riou

« Les Lacs Italiens » du 21 au 28 Septembre 2019

Après le séjour en Autriche en 2018, qui a été une belle expérience de randonnées, nous avons renouvelé vers les lacs italiens. Cette année, c'est avec 49 participants Fertois, Vibraysiens et quelques Manceaux que nous sommes allés dans la région des grands lacs italiens, toujours avec la même agence.

Départ matinal en autocar en direction de l'Italie, déjeuner en cours de route, nous avons franchi la frontière en passant par le tunnel du Mont Blanc. Notre arrivée en fin d'après-midi à Verbania, lieu d'hébergement au bord du Lac Majeur, nous a permis de nous installer en attendant notre dîner.

Le programme proposait deux types de randonnées selon le dénivelé que nos 4 guides ont su varier selon la météo et en prenant les mesures nécessaires pour satisfaire tout le monde. Ils ont encadré ces randonnées, en alternance, chacun rivalisant de compétences.

Dès le dimanche matin, ce sont trois guides qui nous ont accompagnés vers notre première randonnée, le Lac d'Orta entouré par les montagnes. C'est à travers un parcours dans un bois principalement de châtaigniers et de chênes qui nous a permis de visiter de petits villages pleins de charme comme par exemple Legro, le « pays peint » dont les murs des maisons présentent des fresques inspirées



par les films tournés au lac d'Orta et aux alentours durant les années passées.

Puis, durant cette semaine, ce sont différentes randonnées qui nous ont conduits dans la vallée d'Ossola, pour découvrir les mégalithes de Montecrestese, les gouffres d'Uriizzo, le village de Bacéno mais sans oublier

la journée passée sur les îles Borromées, visite de l'île Bella avec son magnifique Palais Borroméo avec ses grands salons, ses tableaux, ses tapisseries, son musée et ses magnifiques jardins. Passage inévitable par l'île aux Pêcheurs, comme rappelle son nom, elle est habitée par des pêcheurs. Encore aujourd'hui on peut se promener entre des maisons anciennes avec des balcons en bois et des portails de granit. C'est une île petite mais séduisante, puis retour par Stresa, importante station touristique, doit sa renommée à la proximité des îles Borromées et est particulièrement réputée pour ses hôtels de luxe.

C'est une très belle semaine que nous avons passée dans cette belle région, sans oublier l'accueil très chaleureux par le personnel de l'hôtel San Gottardo à Verbania.



JSA : un village à voir et à revoir, La Chapelle-aux-Choux

C'est par une journée d'avril, avec une météo assez tourmentée, que notre petit groupe de marcheurs de la Jeunesse Sportive d'Allonnes s'est dirigé vers ce village situé aux confins du Maine, de l'Anjou et de la Mayenne. À notre arrivée, nous avons été chaleureusement accueillis par le maire qui nous a ouvert les portes de l'église et conté l'histoire de son village, avant de nous élaner sur les sentiers. Nous ne vous en dirons pas plus pour vous laisser le plaisir de les découvrir lors d'une de vos prochaines randonnées.

Note personnelle de Michel LAURENT Commission sentiers : être reçu par - Mimile - le Maire, est un plus car c'est un fin connaisseur de son village et de son patrimoine et il n'hésite pas à le mettre en valeur.



Marche nordique et randonnée pedestre, une passion partagée

Les deux sections ont encadré bénévolement une cinquantaine de marcheurs nordiques lors du Cross d'Allonnes le 17 novembre dernier. Trois parcours ont été proposés aux participants. Tous sont revenus enthousiastes. Le Téléthon est une autre occasion de partager notre passion pour ces activités de plein air en proposant une animation au départ d'Allonnes.

Toujours très vaillants, les marcheurs de la JSA se retrouvent par tous les temps, chaque semaine, et suivre trois séances de marche nordique et participer à une randonnée pedestre le jeudi.

Et il n'y a pas d'âge limite pour en profiter. La preuve, nous venons de fêter les 80 ans de notre dynamique doyenne, "Josiane", qui n'a pas manqué de danser lors de la petite soirée que nous lui avons organisée.



La gazette des randonneurs

Magazine annuel du
CDRP 72

Responsables de cette édition : D. Clément et M. Laurent.

Secrétariat : Annie Léger.

Maquette : Ph. Roussel.

Relecture : N. Laurent, G. Roussel, Annie Léger.

Photo de couverture :

Gilles Bigot - l'été indien au Canada 2019

Les textes et photos sont placés sous la responsabilité de leurs auteurs.

Imprimerie : Printcouleur



Maison Départementale des Sports
29, boulevard Saint-Michel 72000

LE MANS



02 52 19 21 35

Sur Chahaignes, vous connaissez les sentiers de randonnées, la forêt de Bercé, et aussi le vin des Côteaux du Loir et de Jasnières !

**Michelle et Christophe Croisard
seront heureux de vous accueillir
et vous faire déguster leurs productions.**



Vous pouvez venir seul ou en groupe (sur RV)
christophe.croisard@wanadoo.fr 02 43 79 14 90
www.laraderie.fr

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. Sachez consommer et apprécier avec modération.

Grande première pour les Mil Pats' : un séjour raquettes d'une semaine à la montagne en hiver

Entretien : Guy-Patrice-Monique-Martine

Comment l'idée est-elle apparue pour approcher la montagne en hiver, les raquettes à neige aux pieds ?

Au Mil Pat's, depuis cinq ans un petit groupe de baliseurs avec les épouses randonnaient en hiver avec les raquettes à neige pendant une semaine dans la vallée d'Abondance. La découverte de la montagne enneigée régalaient le groupe. La question se pose : pourquoi ne pas faire partager cela avec notre association.

Maintenant il fallait concrétiser le projet, quelle a été votre démarche ?

C'était une nouveauté pour notre club. Quelle serait la réaction à la proposition. Un sondage est lancé : majorité de réponses favorable avec déplacement en car.

Le projet était lancé.

Oui, présentation du projet en Assemblée Générale, lancement des inscriptions et surprise sur une association de 130 adhérents, nous sommes 69 partants.

Quelle est votre destination ?

Morzine retient notre attention,

et Les Villages Clubs du Soleil sont retenus.

Quel accueil ?

Rien à dire, accueil chaleureux que ce soit à la réception, à l'atelier montagne, à la restauration et avec les animateurs.

Parlons de l'encadrement pour les sorties raquettes.

Bien sûr il n'était pas possible de se déplacer à soixante-neuf. Six sous-groupes d'une dizaine de personnes étaient constitués avec accompagnateurs de moyenne montagne. Tous les groupes (Chamois, Mouflon, Aigle, Gypaète, Chèvre, Génépi) ont fait les mêmes sorties, participé aux mêmes activités réparties sur la semaine.

Alors, vos randonnées ?

Un planning a été institué par le responsable montagne des Villages Clubs du Soleil avec 3 ½ journées et 2 journées de randonnées. Et au programme : Serrausaix (sous-bois) Mont Caly (panorama) La Vallée de la Manche (vallée sauvage de 180 m à 400 m de dénivelé) de Montrion et Ardent



(20 m à 200 m de dénivelé) la Vil-laz de Combafou (repas au bout du monde) sans oublier deux visites : le musée de la Musique Mécanique au Gets et la fruitière à Morzine. La cerise sur le gâteau : la météo a été excellente avec neige, soleil et grand ciel bleu.

Que reprenez-vous de cette expérience ?

Une grosse satisfaction, nous avons fait découvrir la montagne en hiver, inconnue pour certains, la randonnée en raquette, énorme découverte pour un bon nombre. Un accueil sympathique. Tous ces ingrédients laissent supposer qu'une demande à l'identique verra le jour.



Promenade et Nature : interclubs Sablé-Juvardeil

Joël Langlais

Fin 2018, Jean-Claude Landeau, président de "Rando des 3 rivières" de Juvardeil (49), à la recherche d'une association semblable à la sienne pour faire un échange, me contactait.

Nous nous sommes mis d'accord pour un échange et le 3 avril 2019 au matin, Juvardeil accueillait la quarantaine d'adhérents de Promenade et Nature avec le café et des viennoiseries.



Marcher pour la bonne cause,

c'est ce que fait Promenade-Nature depuis la création du téléthon, c'est à dire 1987.

Promenade-Nature et une autre association sabolienne, l'ATL (atelier du temps libre), participent à l'opération en organisant 2 randonnées, 4-5 km ou 8-9 km, suivies d'une animation musicale de 45 mn environ et se terminant par un goûter.

Les intervenants jouent le jeu et acceptent de se produire gratuitement.

La participation demandée est de 8 € et l'intégralité de la recette est reversée à l'AFM Téléthon, les frais d'organisation étant pris en charge par les 2 associations organisatrices.

Le nombre de participants tournent autour de 100-120 personnes. Le total du don varie entre 1300 et 1500 €.

C'est devenu un rendez-vous incontournable.



Deux randos nous attendaient, 13 km pour les plus courageux et 8 km pour les autres.

Le midi, chacun a sorti son pique nique de la voiture et nous avons mangé à l'abri dans une salle. Un repas très animé car les adhérents de Juvardeil avaient préparé des chansons et des histoires. N'étant pas habitués à ce genre d'échange, nous avons été pris un peu au dépourvu. Heureusement, quelques Saboliens avaient des histoires en mémoire.

L'après-midi, les Juvardeillais nous ont fait visiter leur joli village, notamment les rues dont toutes les plaques ont été réalisées par Jean-Louis Pesch, le dessinateur de « Sylvain et Sylvette » et le papa de « Bec en Fer ». La journée s'est terminée par le pot de l'amitié et rendez-vous était pris le 25 septembre pour le retour à Sablé.

Pour cette visite, nous nous sommes longuement préparés, nous voulions essayer de faire aussi bien ! Et le jour prévu, ce sont quarante saboliens qui ont accueilli une quarantaine de Juvardeillais. Viennoiseries, café et rando de 8 ou 13 km sur les bords de Sarthe, le matin.

Pique-nique salle Jean-Michel Bazire et pour ne pas être en reste, quelques uns d'entre nous se sont im-



provisés chanteurs, voire " moines chanteurs " !

Malgré la pluie (faut-il y voir une conséquence des prestations de nos chanteurs), nous avons fait une visite de Sablé, commentée par quelques adhérents.

Nous nous sommes quittés après le pot de l'amitié en nous promettant de renouveler ce genre d'échange.

Les Tasse-Cailloux en WE à Giverny et environs *Nicole Pasquier, secrétaire*

De Mousseaux/Seine (Yvelines) à Giverny (Eure)

Il n'y a qu'un pas et c'est là, dans les boucles de Seine que les TCS ont passé leur week-end du 13-14 avril 2019. D'abord accueillis par Brigitte (Sarthoise d'origine), au camping des Groux de Mousseaux, qui nous a réservé un accueil chaleureux et des prestations irréprochables, nous sommes partis samedi matin à pied du camping en longeant la Seine. Après avoir traversé le village de Moisson, nous nous sommes baladés dans la réserve naturelle puis avons repris le chemin du retour par l'île de loisirs où se trouvait notre restaurant La Rotonde pour le dîner. La cadence ayant été bien soutenue, nous avons largement le temps de nous préparer pour la soirée. Et nous voilà repartis à pied au restaurant à 2,5 km de notre camping. À 19 h un apéritif nous attend avec vue sur l'étang. La cuisse de canard confit sauce à l'orange a ravi nos papilles, suivie du plateau de fromages et d'une tarte (poire ou chocolat). Tout ce petit monde bien repu est reparti vers 23 h à pied au camping, d'un pas assuré, bien décidé à rejoindre le lit au plus vite ! Le dimanche matin, tous nos

chauffeurs grattent les pare-brises avant de repartir en voiture vers Giverny.

Déambulant d'abord dans le village, nous attaquons une belle montée qui nous conduira vers le village de Sainte Geneviève-lès-Gasny. Comme hier, nous retrouvons à midi, Michel, notre "livreur" de pique-niques, merci Michel de nous permettre de marcher léger. Il n'y a pas que Manet et Monet qui ont leur "Déjeuner sur l'herbe", nous aussi et il fut tout aussi champêtre ... et un peu plus vêtu que celui de Manet. Et voilà Michel, cette fois en reporter, pour filmer la troupe dans une bonne descente ! C'est le retour vers Giverny et comme tout le monde a bien marché, nous avons le temps de remonter vers les Coteaux qui nous offrent une vue sur le village. Il est maintenant l'heure de la visite du jardin et de la maison de Claude Monet. Nous nous y sommes éparpillés, retrouvés et chacun a visité librement ce site, une découverte pour beaucoup, qualifiée de vrai bouquet final par Carole. Merci à tous d'avoir été respectueux des consignes, ponctuels, ce qui a permis le bon déroulement de cette escapade et dans la bonne humeur. Vous avez été au top !



Les amis du Népal à la Palmyre en avril

Cathy Drouet

24 personnes des Amis du NEPAL, durant une semaine, à randonner entre Océan, Seudre et forêt domaniale sur la côte sauvage ! Les pins de la Coubre de la presqu'île d'Arvert en Charente-Maritime nous ont confortablement abrités non loin des flamants roses du Zoo (plutôt orange-fluo) !



Sur l'île d'Oléron, nous avons parcouru la grande plage des Saumonards à nous couper le souffle, grâce à notre doyen qui a piqué son sprint, nous avons ensuite gravi allègrement les 224 marches du phare de Chassiron !, Au retour nous découvrons les couleurs chatoyantes des cabanes ostréicoles et le fort à Château d'Oléron. Avec l'excursion sur Ile d'Aix et son tour de Fort Boyard nous étions complètement replongés dans l'histoire relatée par l'émission Des Racines et Des Ailes !

Les villages typiques valent bien le détour, ainsi que Chaillevette où nous avons rencontré l'huître M Le Bail autour de ses bassins ostréicoles.

Bons moments de convivialité grâce aux apéros, soirée sardines, dégustations d'huîtres, de vin avec

visite d'une cave de Pineau - Cognac et enfin l'excellent restaurant face au phare de Cordouan !

Enfin, nous pratiquons des échauffements de taïchi sur la plage, et même des bains de pieds délassants ou baignade en prime ! Sous un micro climat exceptionnel et des plages de rêves à parcourir sans modération, le programme a été réalisé à 98 % !

« Grand merci à Jany pour son hospitalité et le choix de cette région pleine de ressources ! »

« J'ai été très heureuse de partager ce séjour avec un groupe de randonneurs très sympathique. Et merci à toi pour l'organisation, car c'est du travail ». M.

« Pour ma première sortie avec les amis du Népal, ce fût une agréable semaine enrichissante où j'ai apprécié tout le déroulement, super pour toute ton organisation et aussi toute l'équipe où on fait plus connaissance, le respect de chacun ». E.

« Pour moi, ce fut un séjour très agréable rempli de fous rires, de bonne humeur, de surprises et de découvertes magnifiques. Merci encore à toi pour toute ton organisation et ta présence fluide ». N.

« Redécouverte de la Charente-Maritime ». Nouveaux membres de l'association des amis du Népal, nous avons été accueillis très chaleureusement. Toutes les occasions étaient bonnes pour partager des moments inoubliables d'échanges et de fous rires... Nous avons apprécié la biodiversité des paysages lors des randonnées en forêts et sur les plages. Bravo aux organisateurs pour faire de ce séjour une réussite totale ! » L et B.

« Sans la bonne humeur et les participations très actives, le séjour n'aurait pas pris ces belles couleurs ! Cela encourage à préparer des nouvelles sorties. D'ailleurs une aventure en 2020 se profile déjà vers « Le Bassin d'Arcachon ! » Cathy Drouet.

Association Amis du Népal Randonnée & Marche Nordique



Les Semelles de Bercé

Les marcheurs des Semelles de Bercé se sont retrouvés salle Pierre Foubert à Montval-sur-Loir pour fêter la Chandeleur.

La traditionnelle randonnée s'est déroulée sous un magnifique soleil d'hiver. A 14 h, une centaine de participants s'est élancée sur les chemins pour suivre un parcours de 8 km ou 11 km pour les plus vaillants.



Au retour, pour se remettre de leurs efforts, les randonneurs ont pu manger des crêpes, avec une bolée de cidre dans une ambiance très conviviale.

Le président de l'association, Daniel Peltier, s'est réjoui de cette belle réussite. Un grand merci à tous les membres du bureau, tous très actifs dans leurs tâches respectives.

Je précise également que cette année nos effectifs ont bien augmenté, le club compte 114 licenciés.

Club de Vibraye : rando à Lavaré le 15 mai

Cette 1^{ère} journée Rando-journée complète est prometteuse. Elle s'est déroulée sous le soleil et 1027 km ont été parcourus dans la journée par tous les randonneurs. Pour satisfaire tous les marcheurs, le matin deux groupes ont été constitués :

18 km à allure normale (13 randonneurs)

22,5 km à allure soutenue (16 randonneurs).

Après un apéro offert par Patrice pour son anniversaire et le pique-nique aux chalets de Dollon le midi, tout le monde est reparti vers la forêt. Il y avait 31 randonneurs : 2 sur le parcours de 7,5 km et 29 sur celui de 14,5 km.

1027 km : ce sera le chiffre à battre pour la 2^e édition Rando-journée complète qui se déroulera à Bouloire.



Rando Alpes Mancelles : un club où il fait bon marcher

J-P Corbeau

Après douze années de présidence de l'association des randonnées avoisiniennes créée en 2005 au cours desquelles ont été balisés 147 km de chemins de randonnées pédestres, Claude Geslin qui a déménagé en Sologne a passé la main à Jean-Pierre Corbeau. Après le changement de présidence, le siège social de l'association a été transféré à la mairie de St Léonard-des-Bois, village touristique lieu de départ de nombreux circuits de randonnée et l'association a été renommée « Rando Alpes Mancelles » ; un nouveau nom plus en adéquation avec le nouveau plan d'action sur le territoire des Alpes Mancelles pour la réalisation, la surveillance et le suivi du balisage de 12 circuits de randonnées pédestres dans le cadre d'une convention avec la C.C.H.S.A.M (Communauté de Communes Haute Sarthe Alpes Mancelles) et d'un partenariat avec l'Office de Tourisme des Alpes Mancelles qui est chargé de la diffusion et de la promotion de ces 12 circuits.

Au cours de l'année 2019, les responsables bénévoles de l'association « Rando Alpes Mancelles » ont animé une vingtaine de randonnées pédestres dont six en partenariat avec l'Office de tourisme des Alpes Mancelles dans le cadre de ses animations estivales. En vue de contribuer à promouvoir la découverte de la région touristique des Alpes Mancelles, l'association Rando Alpes Mancelles a participé à la fête de la nature organisée le dimanche 9 juin 2019 par les « Amis de St Léonard » en tenant un stand avec le CDRP72 pour faire la promotion de la randonnée pédestre et en organisant deux randos découvertes de St Léonard-des-Bois autour du méandre de la Sarthe sous la houlette de Jean-Pierre Corbeau.



Sur le stand avec le CDRP à la fête de la nature à St Léonard-des-Bois

Les Brevets du Randonneur 2020 dans les Alpes Mancelles ...

Le CDRP 72 a décidé d'organiser en 2020 sa 35^e édition du BSR (Brevets Sarthois du Randonneur) sur le territoire des Alpes Mancelles. Quatre responsables de l'association Rando Alpes Mancelles se sont déplacés à Mayet pour la 34^e édition des BSR qui a regroupé plus de 950 participants. Leur objectif était de prendre connaissance des modalités d'organisation de ce grand événement sportif qui sera en 2020 leur prochain challenge.

Compte tenu de l'attractivité touristique des Alpes Mancelles et de la beauté reconnue de ses circuits de randonnée pédestre, ils espèrent réunir à St Léonard-des-Bois 2000 participants. Dans cette perspective, et pour bénéficier d'une météo plus favorable, la date a été avancée au **samedi 26 septembre** pour pouvoir profiter en outre de l'ouverture du camping municipal et du bac à chaîne sur le circuit du « Passeur de Montaignu ».



Au départ du brevet des 20 km qu'ils ont réalisé, de gauche à droite : Jean-Pierre Corbeau, président, Michel Lefeuve, vice-président, Michel Robiche, baliseur officiel, Daniel Julienne, trésorier.

Nouvelle Edition

Les fiches randos
GR 36^e
GR 35^e
et PR de proximité en Sarthe

GR[®] et Chemins de Promenade Randonnée de proximité en Sarthe

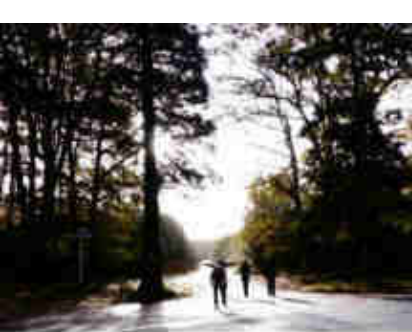


EN VENTE

AU CDRP SARTHE
ET CHEZ NOS PARTENAIRES
OFFICES DE TOURISME
LIBRAIRIES
ABBAYE ROYALE DE L'ÉPAU
ENDURANCE SHOP

BSR édition 2019





Le Brevet Sarthois du Randonneur et ses nouveautés en 2020

En 2019, pour sa quatrième et dernière édition sur la commune de Mayet, le BSR a bénéficié d'une belle journée qui a permis de découvrir des paysages très colorés de la forêt de Bercé, de notre campagne et des bois. Près de 1000 randonneurs ont parcouru des sentiers balisés, un peu boueux, mais avec le plaisir d'une marche vivifiante en pleine nature.

Des ravitaillements copieux permettaient une pause fort sympathique, des échanges avec les bénévoles de l'organisation, et un encouragement à poursuivre le cheminement. Le pôle de départ au gymnase avec ses producteurs de produits du terroir, ses partenaires, ses associations, était un lieu de rencontre de toutes les catégories de randonneurs originaires de différentes régions.

En 2020, les randonneurs découvriront une autre région, les Alpes Mancelles autour de Saint-Léonard des Bois le dimanche 26 septembre 2020. Les sites plus vallonnés présentent un attrait touristique remarquable et reconnus dans le nord Sarthe. Une équipe de bénévoles motivés et passionnés par leur région vous accueilleront dans les meilleures conditions !

Pour tous renseignements, contactez le Comité Départemental 02 52 19 21 35 ou par mail : sarthe.secretaire@ffrandonnee.fr



Photos : Etienne Delobel

INFORMATION IMPORTANTE POUR 2020
35^e édition
Les BSR se dérouleront le dimanche **26** septembre à Saint-Léonard-des-Bois



Chemins en Yvré : succès de la pétition

Bertrand DOUCET

Passage de Vaux à YVRE L'EVÊQUE

Début 2018, notre Association « Chemins en Yvré » vous sollicitait pour une pétition en faveur du Classement d'Utilité Publique de l'aménagement de la tranchée de VAUX à Yvré. Cette pétition, remise aux élus de la commune et du département a convaincu le Préfet de la Sarthe de déclarer mi-2018 d'Utilité Publique la réalisation d'un cheminement piéton dans le « passage de Vaux », lieu fréquenté par le GR36, le circuit jaune du tour du Mans ainsi que le circuit vert d'Yvré. Ce classement a permis la saisie d'un juge des expropriations pour permettre l'acquisition d'une parcelle et la réalisation des travaux d'aménagement.



La saisie du juge est effective depuis la fin d'année 2018, donc une année et ce dossier n'a toujours pas été traité ... (le nombre de juges spécialisés dans cette démarche est paraît-il en baisse ...).

Les Croq's Chemins Mulsannais

Alain Gillot

Week-end riche en échange et en partage que ce week-end du 11 et 12 mai 2019 pour les adhérents des Croq's Chemins Mulsannais et leurs homologues de l'association "Rand'Haye Vous" de la Haye-Fouassière (44). Après un premier week-end d'échange l'an passé sur les terres de Loire Atlantique, les Hayonnais étaient attendus à Mulsanne ces 11 et 12 mai !

C'est à la salle des 4 saisons de Mulsanne que les retrouvailles ont eu lieu et qu'après les discours de nos officiels et le verre de l'amitié offert par la municipalité, un pique-nique préparé par les familles hêbergeuses a été partagé. L'après-midi le groupe de 56 personnes, rassemblé au pied des murailles du Vieux-Mans a été scindé en deux pour découvrir les richesses de cette vieille ville, guidé par Léonie (future guide) et Franck. Après une balade d'un peu plus de deux heures, le buffet de pâtisseries, presque toutes maison, ainsi que le jus de pommes local n'ont pas résisté à l'appétit de nos randonneurs. La soirée s'est déroulée dans le sein familial de chaque hêbergeur.

Le dimanche matin Alain nous faisait découvrir les arbres remarquables du bois de Changé, la ferme de l'Epau ainsi que la maison forestière. Cette balade aurait bien mérité plus de temps pour faire apprécier toute ces richesses à nos amis de la Haye, mais nous étions attendus pour le buffet offert par les Croq à Mulsanne. Après notre repas, animé d'une voix de maître par Gérard, Denis nous a ouvert les chemins mulsannais pour une petite rando avec la visite de l'église. Cette rando nous a ramené à notre salle où un gouter attendait nos amis Hayonnais. Après quelques chants de groupes improvisés, quelques photos, le temps de nous dire au revoir est venu, et avec une question : on se revoit quand ?

Bien difficile de résumer ce week-end en quelques lignes tant la chaleur et les partages étaient forts. La vie associative voulue par les Croq'Chemins Mulsannais c'est aussi ça : découvrir et s'enrichir culturellement. Donc MERCI à nos amis de 'Rand'Haye Vous' pour tous ces moments et à très bientôt.....



Les randonneurs de Guécélard

Denise Lamberdière

Quelle agitation en cette nuit du 6 mai dernier, vers 3 h du matin dans notre commune de Guécélard !

En effet 50 randonneurs convergent vers le départ du car qui doit nous emmener vers notre lieu de séjour à AGAY dans le Var pour 10 jours.

Après une longue journée de voyage et l'installation dans nos logements du centre de vacances, nous voici au pied du mur : le massif de l'Esterel.



Transdev STAO est à votre service pour vous faire découvrir les richesses de notre patrimoine au travers de divers voyages à la journée ou en séjour, **en France ou à l'étranger.**

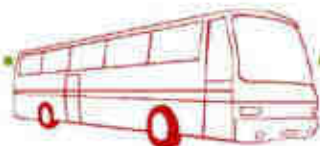
Vous souhaitez visiter des salons, des châteaux, aller dans des parcs d'attraction ou profiter du bord de mer ?

Laissez-vous transporter par Transdev STAO !

Une brochure détaillée, avec toutes les destinations proposées, est jointe à la Gazette.

Des exemplaires supplémentaires sont disponibles :

- Comité de la randonnée
- Dépôt Transdev STAO
60 avenue Olivier Heuzé au Mans
- Internet: sarthe.transdev-paysdelaloire.com



Au programme nous avons plusieurs randonnées avec guide sur la 1/2 journée et 2 sur la journée pour aller voir les balcons et le Pic du Cap Roux, la Sainte-Beaume, les ruines du barrage de Malpasset, le Mont Vinaigre et une rando sur le sentier du littoral. Nous avons fait aussi plusieurs visites touristiques dans les villages de l'arrière pays, mais aussi Cannes, Ste Maxime, St Tropez, sans avoir la foule et la chaleur en cette période de l'année.



Mais le clou du séjour restera une initiation à la marche aquatique dans la baie d'Agay à laquelle ont participé une trentaine de nos randonneurs avec un animateur du centre de vacances.



Virades de l'Espoir

Notre club participe également avec Moncé en Belin à une randonnée dans le cadre des Virades de l'Espoir qui a lieu tous les ans fin septembre. Après la rando qui se termine au Val Rhonne chacun peut se restaurer et assister à un spectacle au Centre Socio-culturel dans une ambiance sympathique.



Rand'Ôroues

Claire MALBOS

Bagnauder en campagne c'est facile, enfin... sauf... que ça se corse si on troque les chaussures de randonnées pour les 4 roues d'un fauteuil roulant. Ici et là, des demandes personnelles ont été formulées. Courant 2015, ont débutés les premiers travaux sur l'accessibilité d'itinéraires de randonnées (en premier à l'Arche de la Nature LE MANS).

Au printemps 2015, timidement 3 fauteuils sont allés à l'assaut d'itinéraires pédestres. Si une grosse racine, un petit pont se passent facilement à pieds, il



n'en est pas de même en fauteuil d'où la nécessité de recenser des itinéraires accessibles empruntant toute ou partie des itinéraires pédestres balisés. Pour autant, à moins de parcourir les allées de galeries marchandes, du matériel de randonnée est nécessaire pour franchir de petits obstacles.

Le projet de « Rando fauteuils » s'est vite baptisé Rand'Ôroues. Du fauteuil au tricycle sans oublier les



poussettes, nombre de roues sont susceptibles de se retrouver sur un chemin. A moins que vous ne croisie un duo inattendu mais efficace « un bigleux qui pousse un boiteux » (permettez-moi d'utiliser ce vocabulaire,

la dérision est souvent de mise entre nous les handis).

Rand'Ôroues est, bien entendu, ouverte à TOUS : handi ou pas, à roues, en chaussures, jeunes ou moins jeunes... et à tous ceux qui souhaiteraient faire partie de l'aventure.

« Marcher ou rouler, partager des moments de solidarité, de convivialité », telle est la devise de l'association.



Le mélange des handicaps est une force : ainsi un déficient visuel peut pousser une personne en fauteuil, en étant guidé par elle et une personne en fauteuil et un insuffisant respiratoire peut être les yeux d'un déficient visuel.



Rand'Ôroues

On marche, on roule, on s'entraide, on s'oxygène, on rit, on se cultive, on échange, on est bien, on peut même louer un fauteuil de randonnée !

Pour soutenir l'association :

randoroues@gmail.com



Du projet à la réalisation : des enfants ... et des bénévoles !

Elles sont enfin nées les « Petites Pointures 72 », le 26 mars 2018 au Grand Lucé ! Elles existent dans le Maine et Loire depuis 15 ans maintenant. C'est sous l'impulsion de Philippe Rosenberg, président du CDRP à l'époque, et l'aide précieuse d'Etienne Royer, créateur du concept en Maine et Loire, qu'elles ont vu le jour en Sarthe. Dominique Côme en a pris la charge avec une équipe de 6-8 personnes.

Le concept ? Une intervention en milieu scolaire, pour une sensibilisation à la nature à travers la randonnée, à l'environnement, à l'orientation, à la gestion des déchets. La journée se déroule en 2 temps : ateliers et randonnée.

Les ateliers (entre 10 et 15 enfants) sont au nombre de 4 et durent entre 15 et 20 minutes.

- lecture basique de cartes : à quoi correspondent le bleu, le vert, le blanc, le noir ?
- l'équipement : que met-on dans un sac à dos pour une randonnée d'une journée en juin ?
- atelier déchets : quelle est la durée de vie des dé-



chets présentés en atelier ?

- atelier orientation : sur un petit parcours (la cour de récréation), les enfants posent des balises : tourne à droite, tourne à gauche, tout droit, demi-tour, pour faire une boucle.

L'après-midi est consacré à la randonnée (2 groupes de 30 environ). Les infos d'atelier du matin sont retrouvées sur le terrain.

La mise en place d'une telle animation nécessite une équipe importante de bénévoles, environ 15 personnes en plus des enseignants et des parents présents.

Le calendrier des PP72 pour 2019-2020 est déjà bien rempli avec 8 rendez-vous pris dans des écoles de la Sarthe.





L'hydratation est un souci essentiel du randonneur. Et pourtant la plupart des personnes ne s'hydratent pas assez, quand il fait chaud et surtout quand il fait froid.

L'eau représente 70 % du poids du corps et ce taux doit rester le plus stable possible. Elle règle la température qui doit se maintenir constante autour de 37°.



Besoins en eau de l'organisme :

En dehors de tout effort, nous devons compenser les pertes quotidiennes habituelles, de l'ordre de 1,5 l : selles 0,1 à 0,2 l, respiration et sueur 0,8 l, urines 0,5 l.

Besoins liés à l'effort :

75 % de l'énergie produite pour faire un effort est transformée en chaleur et ces calories ont besoin d'être évacuées, sous peine de voir augmenter la température.

Lorsque nous faisons 3 heures de randonnée en terrain plat, nous consommons 1000 kcal.

750 sont transformées en chaleur, à évacuer. Pour cela il faudra 1,25 litre d'eau. On évalue les besoins journaliers à 3 litres en moyenne.

Au vu de ces chiffres, on peut imaginer la quantité nécessaire pour des efforts majeurs et prolongés. Elle peut atteindre 6 à 8 litres par jour et même plus.

Tout ceci montre que bien boire en randonnée est primordial.

Avant toute randonnée, penser aux conditions climatiques. Éviter les efforts intenses aux heures les plus chaudes, porter des vêtements adaptés ; se rappeler que la chaleur humide et la sécheresse augmentent les besoins.

S'il n'est pas facile de porter 3 à

4 litres d'eau pour la journée, faudra-t-il encore en trouver en chemin et surtout la boire.

Il faut savoir que le corps réclame l'eau dont il a besoin tardivement. La sensation de soif n'apparaît qu'après une perte initiale de ½ litre d'eau. Ce léger déficit, qui signe déjà la déshydratation, est handicapant, car on estime qu'une perte du poids en eau de 1 % (½ litre pour une personne de 50 kg) entraîne une perte de rendement de 10 à 15 %.

Une bonne hydratation au contraire assure une meilleure récupération de l'effort.

La perte d'eau s'accompagne d'une perte de sodium dans la sueur. On peut considérer qu'elle est compensée, dans des randonnées habituelles, par les apports alimentaires.

Boire avant d'avoir soif est essentiel lors d'une randonnée, ... encore plus, quand on sait que la perception de la soif diminue avec l'âge.

Il faut boire, avant, pendant et après la randonnée soit ½ litre d'eau par heure d'effort.

Avant le départ, l'apport de liquide anticipe les pertes de la journée: jus de fruits, thé, infusion, café, eau, et pourquoi pas potage etc, et boire ensuite toutes les 20 à 30 minutes et à la pause du midi.

Le soir, il convient d'augmenter ses apports, pour compenser le déficit quasi obligatoire de la journée. Eau, fruits, thé, soupes, potages, infusions seront tous efficaces.

Reste la question de l'alcool : jamais en randonnée, cela ne réchauffe pas, augmente le risque d'accident et favorise la déshydratation.

Et si malgré tout vous ne buvez pas assez...d'eau, comment va se traduire la déshydratation?

Elle se manifeste souvent par une

lassitude puis une fatigue intense, par la soif mais pas toujours, par une sensation de jambes lourdes, un essoufflement, des douleurs musculaires et tendineuses, des urines rares et foncées.

Crampes de chaleur : si elles apparaissent il faut étirer doucement le membre, se reposer et boire abondamment. Tout rentre dans l'ordre en quelques heures.



Insolation : fatigue intense au repos, avec maux de tête, nausées, sueurs froides.

La peau est humide et froide. La température est normale

Il faut se reposer au moins 12 heures dans un endroit frais et sombre, se réhydrater en eau et sels minéraux (1 litre d'eau additionné de 2 c à soupe de sucre et ½ c à café de sel, bouillon, eau gazeuse). La reprise de l'activité sera progressive.

Coup de chaleur hyperthermique : le plus grave. La déshydratation est majeure et s'accompagne des mêmes symptômes, parfois associés à des troubles de l'attention et de la conscience.

Mais à la différence de l'insolation la peau est sèche et la température élevée

C'est une urgence absolue, qui peut être mortelle, faute de traitement adapté

Il faut mettre le sujet en position de sécurité, le refroidir par tous les moyens (bain froid, linge humide), et appeler immédiatement les secours au 15 ou au 112.

Pour continuer à prendre du plaisir en marchant, buvez, buvez et buvez encore.

Bonne rando !

Dr Michel BÉRARD



GR®36 : toujours et encore Maresché.. !

Pour faciliter le cheminement et le nettoyage de la modification du GR®36 par la commune de Maresché, nous avons, avec accord du Conseil Départemental et le service des routes de Beaumont sur Sarthe, busé un fossé sur plus de 250 m. L'achat des buses revient au Conseil Départemental, la pose effectuée par les bénévoles du



Comité. L'objectif étant au final d'élargir le cheminement.

Le travail devait être réalisé par le service des routes de Beaumont, mais ceux-ci se sont rétractés. La terre est à disposition et les bénévoles du

Comité prêts à apporter leur aide. Le problème reste le transport de cette terre vers la zone de notre cheminement !

Fin Octobre 2019, Matthieu Chaussis du Conseil Départemental a repris le sujet.

Amis bénévoles du Comité faites chauffer vos pelles et râteliers, nous comptons sur vous !



GR®22 (Paris-Le Mont Saint Michel)

Ici encore, un problème de longue date. Rappel : sous l'autoroute A22 dans le secteur Saint Patern, nous franchissons l'autoroute sous un tunnel piétonnier, parfait pour la sécurité du randonneur. Toutefois, en saison mouillante, ce secteur est vite inondé. Le cheminement n'est possible qu'en saison sèche.

Nous avons, avec l'aide de Matthieu Chaussis du Conseil Départemental, convié les services techniques de l'autoroute sur le terrain. Depuis l'existence de l'autoroute, cette zone est classée inondable. Il y a donc peu de choix pour l'évacuation des eaux (photos, plans et arrêtés nous ont été présentés). Le responsable technique a constaté quelques détériorations sur cette zone et s'engage à faire réaliser les travaux. Cependant, cela n'aura pas d'incidence notable sur la présence de l'eau dans cette zone. Il est donc envisagé une déviation temporaire. C'est possible, la commission sentier doit monter le dossier à présenter.

Photos : niveau d'eau du secteur inondable et le passage sous autoroute en belle saison



GR®365 Les Étricheries

Sur demande de nos baliseuses sectorielles (Jeanine Planchais et Evelyne Fourcade), nous nous sommes déplacés plusieurs fois sur le terrain pour constater, dans le sens Nord/Sud : nous empruntons un chemin rural sur 450 m qui présente des difficultés de nettoyage et qui est à reprendre régulièrement. Merci aux bénévoles du Comité qui sont intervenus récemment. Ce cheminement se poursuit sur une pâture privée (présence de bêtes et pas d'entretien, barrières plus ou moins détériorées, difficiles à ouvrir et fermer, roncier envahissant... Mais le propriétaire accepte notre passage.

Tous ces points négatifs et l'entretien permanent nous ont motivé à dévier le chemin par une petite route. Cette décision ne va pas dans le bon sens et à l'inverse des objectifs recherchés comme la suppression des parties enrobées, mais quelquefois, nous n'avons pas le choix...



Sur les sentiers PR

Sous convention avec l'ONF, nous avons mission de remettre en état tout le balisage des sentiers PR en forêt domaniale uniquement.

Pour les circuits communaux, en bordure de forêt, le cheminement se réalise une partie sur le domaine de l'ONF, le reste du parcours sur les chemins de la commune.

La partie ONF est sous notre responsabilité par convention, le reste est du seul ressort des municipalités. Certaines communes profitent de cette remise à niveau pour améliorer leur réseau ; nous leur proposons, à la demande et bénévolement, notre aide technique.

Autres sujets sur les chemins

Le chemin Montais : dossier suivi par le Conseil Départemental dans le cadre du développement de l'itinérance en Sarthe (M. Desmazières représenté par M. Le Quément)

Leurs constats et souhaits :

Nos amis de Saint Jacques de Compostelle, ont un tracé conduisant vers le Mont Saint Michel. Le Conseil Départemental juge le tracé à risques, suite à de nombreuses parties sur de l'enrobé (voitures).

Pour diminuer les risques, un rapprochement de leur cheminement sur notre GR® 36 s'impose.

Le Comité n'y voyons pas d'inconvénient, la démarche vers nos amis de Saint Jacques doit être prise en compte par le CD.

Le Mans

Un travail est en cours pour une modification du GR®36 pour un passage proche de la muraille Gallo-Romaine (Classement au patrimoine mondial de l'UNESCO demandé par la ville du Mans) et de la Cathédrale du Mans (en cours).

Modification d'appellation des GR®36A et GR®22C

En début d'année 2019, la FFRandonnée a souhaité accélérer le processus de mise en œuvre du schéma national de cohérence en retenant 10 GR® à redynamiser.

Il s'agit des GR® 12, 13, 2, 22, 36A, 400, 46, 59, 6 et 654.

Dans ce cadre, suite à une réunion avec tous les interlocuteurs de ces GR®, nous avons décidé de proposer un rattachement d'une partie du GR®36A et GR®22C de notre département sur le GR® 235.

Pour le GR®36A, une partie entrera dans le nouveau tracé du GR® de Pays Nord-Sarthe.

SURICATE

Lors d'une évaluations dans le secteur du Lude/Aubigné Racan, en pleine nature, dans les bois, Michel LAURENT et Michel BOUVET sont tombés sur une équipe d'agents communaux de la commune d'Aubigné Racan. Que faisaient-ils donc dans ces bois ?

Regardez la photo, vous comprendrez de vous-même leur action. Merci à cette équipe et à la mairie qui entretient ses chemins.

Le dispositif Suricate

En cas de présence de déchets en pleine nature, d'un balisage obsolète dans sa généralité ou d'un panneau défectueux, n'hésitez pas, documentez une fiche le plus précisément et en un clic, votre remarque arrive au Comité. Clément lance la procédure de signalement auprès des autorités concernées. *Ce n'est pas gagné à tous les coups, il lui faut parfois être persévérant... !*



Développer la randonnée : une vidéo disponible

Les effectifs licenciés s'amenuisent, pas de créations de nouvelles associations à l'horizon proche, des élus communaux à convaincre, et bientôt de nouvelles équipes municipales à rencontrer ; les Offices de Tourisme se regroupent, les communautés de communes vont aussi être bousculées !

Fort de ce constat, le Comité a décidé de se doter d'un nouvel outil de communication élargi à tous ces publics décrits plus haut, et produit actuellement une vidéo de promotion de la randonnée, des chemins et des travaux du Comité.

C'est naturellement vers Gilles Bigot, vice-président des randonneurs du Maine, photographe expérimenté et vidéaste averti, que le Comité s'est tourné pour mener à bien un projet de cet envergure même si le film ne devrait pas dépasser quelques minutes.

Pour le texte, la commission nommée à cet effet a établi le plan du film, les objectifs à atteindre et a su définir les publics concernés.

L'écriture a été confié à Pascal Brûlon, directeur de Via LMTV, au Mans, spécialiste en la matière qui a bien compris nos besoins et nous a fourni la trame,

le scénario de cette vidéo.

Cette participation a été l'occasion de nouer un nouveau partenariat avec Via LMTV, qui prévoit des émissions, des bandes annonces au travers d'une convention spécifique.

Au final, une vidéo de 6 minutes environ sera disponible sur les réseaux sociaux, mais aussi à disposition des associations adhérentes à la FFRandonnée de la Sarthe.

Elle devrait nous permettre de présenter ensemble et d'une même voix de beaux parcours de randonnées dans la Sarthe, mais aussi le travail que cela nécessite en balisage, en entretien, en cartographie, et en besoin de bénévoles.

Et cet outil pourra faciliter les contacts auprès d'élus locaux, auprès des Offices de Tourisme, ou de responsables associations sportives ou touristiques également utilisateurs des chemins.



Y. Bigot et M. Chapin très concentrés pendant le montage

DIMANCHE 15 MARS 2020

RANDO D'G PARIS

- Porte de Versailles
- Porte de Saint-Cloud
- Forêt de Malmaison
- Vaucresson
- Le Pecq
- Saint-Germain-en-Laye

25 KM
environ

Départ de randonnée porte de Versailles

Visite libre du salon

«destinations nature»

Renseignements ~ inscriptions

Comité Départemental Randonnée Sarthe

02 52 19 21 35



Nouveauté

GR® DE PAYS VALLÉE DU LOIR

BERCÉ : ENTRE VIGNES ET VERGERS

Le topo-guide GR® de pays Vallée du Loir rejoint le GR®35 et GR®36 pour former une boucle de 98 km. Des chemins à suivre selon son rythme : l'itinéraire est jalonné de nombreux hameaux et villages offrant hébergements, ravitaillement et transports, 5 fiches pour suivre le Loir à travers vignobles et vergers avec comme trait d'union la forêt de Bercé (labellisée forêt d'Exception).

En vente au
CDRP Sarthe

5€



Décès de Jean Genez, fondateur du Comité départemental de la randonnée pédestre de la Sarthe

Jean était un des pionniers dans la création des chemins de randonnée pédestre en Sarthe. En 1969, il n'existait à l'époque aucun sentier aménagé permettant la randonnée pédestre pour tous ni en Sarthe, ni dans la région.

Il fallait monter une équipe pour mener à bien cette entreprise. En novembre 1969, Jean Genez a été un des premiers responsables. 1970-1972. Tous deux, (François Cormier et Jean) ont réalisé la partie Nord du GR[®]36, poursuivie par la suite vers Le Lude.

Dès 1972, Jean réalise le « Tour des Alpes Mancelles » inauguré en 1977 (54 km). Jean a travaillé sur la création du GR[®]365 « la vallée de la Vègre » inauguré en 1983 (140 km). Le GR[®]35 (143 km) inauguré en 1978, est aussi à

l'initiative de Jean et de François.

Pour réaliser « le tour de la Sarthe » (500 km) il fallait une liaison Est, celle-ci s'est faite par le

GR[®]235 ainsi que par l'ouverture des GR[®]22 et GR[®]22C.

François Cormier présentait donc Jean comme un collaborateur fidèle, dévoué, le plus compétent étant donné son attachement sans réserve aux sentiers.

En 1978, Jean est nommé « Délégué adjoint » pour la Sarthe par les instances nationales.

Le CDRP de la Sarthe est constitué lors de l'AG de 1982, et Jean en devient le Président.

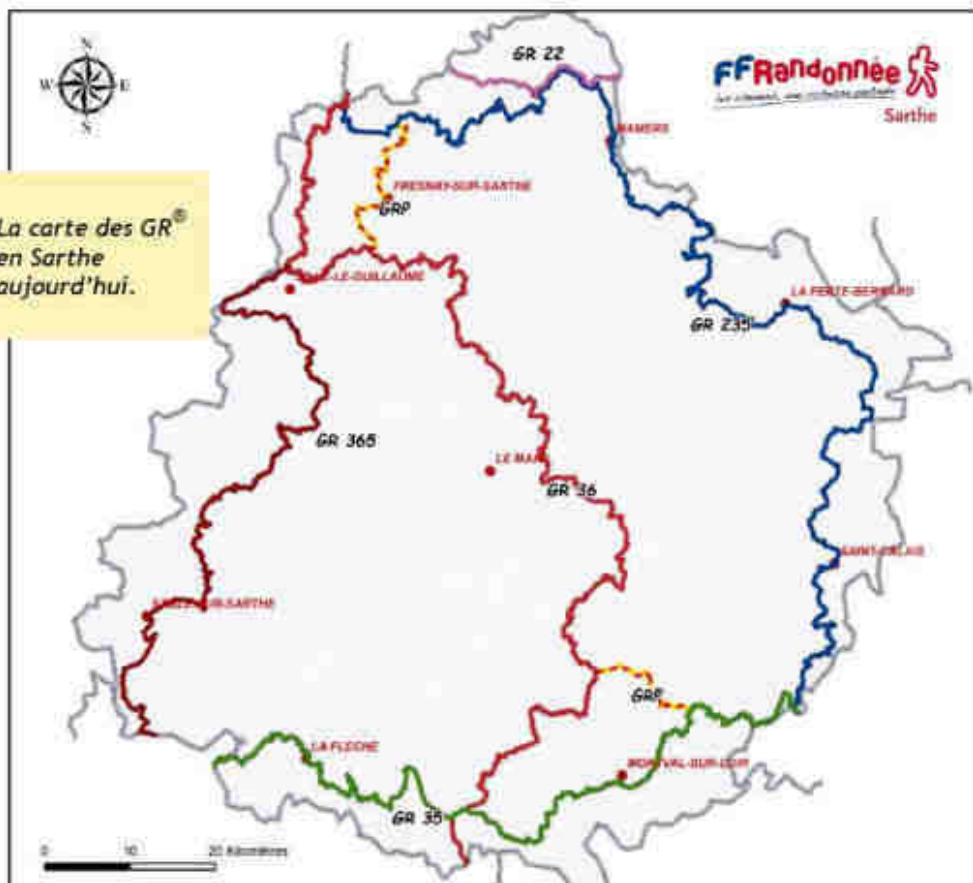
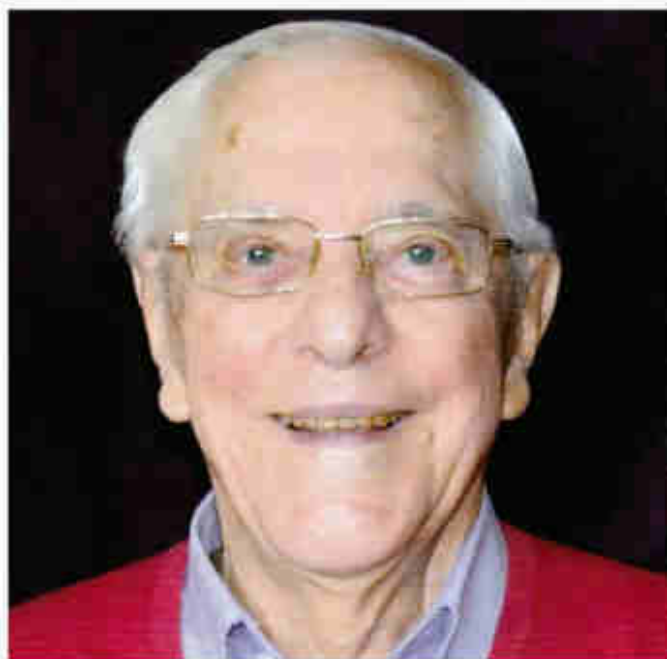
C'est en 1984 qu'officiellement l'œuvre des GR[®] en Sarthe est terminée proposant aujourd'hui à vous

tous plus de 750 km de sentiers de Grande Randonnée aux marques blanches et rouges.

Je pense que c'est grâce à ces nombreux kilomètres parcourus que Jean avait été surnommé « Monsieur 1000 bornes » et pendant plus de 40 ans veillait à la pérennité de ses chemins, il était le responsable de la Commission sentiers et itinéraires. Jean a assuré ce poste de responsable de la Commission sentiers jusqu'en 2009.

Sa grande passion, est en permanence entretenue et sécurisée. (ce qu'il souhaitait). Merci Jean d'avoir ouvert tout ce réseau, c'était déjà un grand pas vers l'écologie et la conservation de ce patrimoine.

Pour le Comité 72 et la Commission sentiers, Michel Laurent.



La Sarthe à Pied

Patrick Beauquel

Sous l'égide du Comité Régional Pays-de-la-Loire de la randonnée pédestre, il revient à la Sarthe d'organiser une nouvelle édition de

Les départements à pied... en Pays-de-la-Loire : la Sarthe en 2020

Le comité vendéen était en charge de l'événement en 2018 (la Vendée à pied en juin 2018), et le Maine-et-Loire à pied en 2019, par le comité angevin. La Sarthe à pied est ouverte à tous les marcheurs, licenciés ou non à la FFRP, marcheurs confirmés ou dilettantes.

Un projet libre mais encadré
Le projet est encadré par un cahier

des charges claires et précises, et doit obéir à plusieurs objectifs : un public très ouvert, un itinéraire facile, avec un maximum de chemins, en ligne ou des boucles de 18 à 22 km journaliers, des formules d'hébergement et de restauration à proximité des lieux de rendez-vous. En plus le projet doit s'inscrire autour d'une offre touristique et culturelle attractive tout au long du parcours.

Un nouvel itinéraire

Après 2009 et 2015 (des Alpes-Mancelles au Pays du Mans), il fallait un nouvel itinéraire : c'est vers le sud-Sarthe et plus particulièrement le long de la vallée du Loir que nous emmènerons les participants de l'édition 2020. (Voir page 24).

Cette région est riche en chemins variés, de bonne qualité, dans des paysages bocagers typiques de notre département, entourant cette magnifique forêt d'exception de Bercé. Offre touristique mixte, tant patrimoniale que commerciale proposée par des artisans et paysans locaux passionnés !

Les partenaires

Un tel projet n'aurait pas de sens sans les partenaires touristiques des communes traversées : les communautés de communes, les mairies, les offices de tourisme, tous connaisseurs de la richesse de leurs secteurs. Mais aussi les associations locales de randonnées et les nombreux bénévoles qui entretiennent et valorisent les chemins.

L'investissement humain ne suffit pas à ce genre d'événement : l'accueil quotidien de 300 marcheurs doit s'inscrire dans une enveloppe financière maîtrisée, hors des disponibilités du Comité. Nous nous employons à trouver des soutiens financiers solides, partenaires institutionnels ou commerciaux qui pourront prendre différentes formes.

La Sarthe à pied 2020 EN VALLÉE DU LOIR

Du samedi 27 juin au samedi 4 juillet 2020

LUCHE-PRINGÉ, CRÉ-SUR-LOIR, LA FLÈCHE, JUPILLES/MAYET, CHAHAGNES, MONTVAL-SUR-LOIR, VAAS, LE LUDE :

- 8 JOURS DE RANDONNÉES (7 EN BOUCLE, 1 EN LIGNE)
- 300 RANDONNEURS ATTENDUS CHAQUE JOUR
- 180 KM PARCOURUS, 40 BÉNÉVOLES MOBILISÉS
- DE NOMBREUSES ANIMATIONS QUOTIDIENNES !

RETENEZ CES DATES DÈS MAINTENANT SUR VOTRE AGENDA !

Renseignements
FFRandonnée Sarthe
Maison Départementale des Sports
29, Boulevard Saint-Michel
72000 LE MANS
02 52 19 21 35
sarthe.secretaire@ffrandonnee.fr
sarthe.ffrandonnee.fr

les départements... à pied...
en Pays de la Loire

la Sarthe en 2020

Foire-expo du Mans : le Comité s'expose

Dominique Clément

Sur proposition et invitation de la Chambre d'Agriculture, nous avons tenu un stand à l'intérieur de leur structure afin de s'intégrer selon la thématique sur l'élevage et le paysage. D'où notre proximité avec un poulailler et un circuit balisé par nos soins pour faire découvrir au public le paysage de la Sarthe vue du ciel suivant les points cardinaux et les méthodes d'exploitation agricole en fonction de l'eau et les haies. Pendant ces cinq jours, 4 bénévoles se relayaient au quotidien, toutes les 3 heures sur le stand, soit 20 bénévoles venant de nos associations.

Ce sont 4000 visiteurs qui ont découvert notre univers de la Randonnée.

Merci à eux. Nous avons une animation à destination des enfants sous forme d'un QUIZ, avec récompense d'un stylo au nom du Comité pour bonne réponse.

Merci au Président de la Chambre d'Agriculture, et M. Ludovic MESME pour ces moments de partage.



Une invitée surprise sur le stand



Le stand de la Chambre d'Agriculture

Ci-dessous, les visiteurs sur le stand du Comité Sarthois



LA TABLE DES JEANNE



**RESTAURANT
BISTROT EPICERIE**

**AU CŒUR DU VILLAGE
À MARIGNÉ-LAILLÉ**

**NOUVEAU !
PANIER Randonneurs SUR COMMANDE**

**MULTIPLES CAPACITÉS D'ACCUEIL
SELON LES SAISONS**

RÉSERVATIONS : 02 43 88 68 90

LA TABLE DES JEANNE MARIGNÉ-LAILLÉ SARTHE