

# La gazette des randonneurs

Le magazine des associations du CDRP 72

**CHASSE AUX  
TABOU-RETS À BERCÉ**  
**RANDO-FICHE DU LUDE**  
**VIE DES ASSOCIATIONS**

L'année 2021 va se terminer et la Covid 19 n'a pas abandonné la partie. Alors pour 2022 pas de plan sur la comète, seulement vous souhaiter tout le bonheur possible de marcher en toute convivialité sur notre territoire.

Les Membres du Comité et nos deux collaborateurs se joignent à nous pour vous présenter leurs meilleurs vœux durant ces douze mois et quatre saisons de très belles randos.

Nous profitons de cette Gazette pour remercier tous les bénévoles dans nos associations et au comité qui ont œuvré pour vous faire découvrir au fil de ces pages la passion qui les anime.

Allez deux mille, vingt-deux on y va, oui on va marcher : plein de projets dont la Sarthe à Pied une semaine en sud Sarthe et les 36<sup>e</sup> BSR une journée à St Léonard des Bois.

La diversité de notre pratique est un gage de choix devant permettre aux licenciés de s'épanouir au sein de notre famille «les Randonneurs». Donnons à tous l'envie de nous rejoindre. Tous ensemble nous tissons un réseau social convivial et engagé . En plus de toutes vos sorties le slogan «osez bouger» c'est pour votre santé' est bien d'actualité.

L'équipe de la rédaction vous souhaite une bonne lecture de cette 22<sup>e</sup> Gazette, et vous donne rendez-vous l'année prochaine pour vous relater les milliers de kilomètres effectués lors de vos sorties en 2022.



Bonnes randonnées à toutes et tous.

*Dominique CLÉMENT,  
et Jean Jacques BOUGAULT  
co-Présidents du CDRP72*

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

**ENDURANCE SHOP** by **G SPORT**  
**LE MANS**

**CAP OUTDOOR CORNER**  
TRAIL, RAO, RANDONNÉE, MARCHÉ, NORDIQUE

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](http://enduranceshop.com/lemans)

Rejoignez-nous  
Endurance Shop  
Le Mans

# Randonnées à thèmes

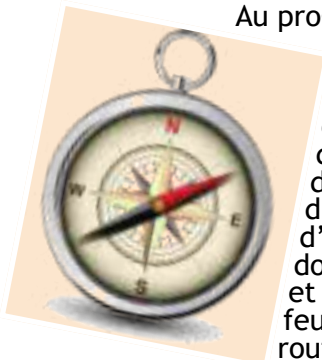
## Week-end déboussolé !

Franck Maladrie

La pandémie reculant, le Comité Régional de la FFR des Pays de la Loire en a profité pour remettre à l'ordre du jour sa formation thématique : 'le week-end déboussolé' à St Hilaire de Riez (85).

crapahuter le matin et sommes restés en salle l'après-midi faire des exercices théoriques. Le dimanche le soleil nous a accompagné toute la journée pour notre sortie à la boussole et à la feuille de route. Cette sortie s'est faite en mode rando pour les uns et en marche nordique pour les autres.

Au programme, une bonne révision sur l'usage de la boussole et donc des prises d'azimuts, du mode d'emploi du double pas et de la feuille de route.



La journée du samedi a quelque peu été chamboulée suite à une vigilance orange vent violent, mais l'adaptation étant l'un des maîtres mots du randonneur, nous sommes sortis



## Rando FFR ~France Bleu à Rouillon

Yves Berger



Suite au succès des deux premières éditions de la "Rando France Bleu", cet événement issu du partenariat entre le réseau des radios France Bleu et la FFRandonnée s'est déroulé le week-end du 11-12 septembre 2021 pour une troisième édition qui signale l'ouverture de la rentrée des randonneurs.




Le comité départemental s'est inscrit sur le projet pour la première fois : et c'est tout naturellement qu'il a proposé au club de rando de Rouillon de s'associer à l'opération. Un club, un président et une équipe qui se sont fortement mobilisés pour la réussite de cette rando.

Mais au fait, qu'est ce que la Rando France Bleu ? Ce sont des randonnées proposées sur l'ensemble du territoire, le même week-end, avec des thématiques variées qui sont ouvertes à tous, aussi bien aux familles qu'aux randonneurs expérimentés ou débutants et qui n'excèdent pas 10 kilomètres.

La FFR, via les comités et clubs en régions se chargent de l'organisation et des itinéraires. La station locale France Bleu assure la communication et relaie l'événement toute la semaine sur les ondes : interviews en direct, jeux avec des Tee-shirts à gagner.

Édition 2021

32 randos organisées  
36 comités FFR  
29 antennes locales   
3000 participants

Merci à Yves Berger et tous les bénévoles de Rouillon pour avoir relevé le défi d'une première édition.



# Formation : une année bien remplie

## Formation baliseurs à Rouillon

Franck Maladrie

Le 6 mars dernier, 13 randonneurs ont suivi le stage de formation 'Baliseur' organisé par le Comité Départemental de Randonnée Pédestre de la Sarthe, sous l'égide de la fédération. La formation s'est déroulée à la Maison Départementale des Sports.

Animée par Danielle Barillé, assistée de Michel Bouvet et Franck Maladrie, cette formation avait pour but de former de nouveaux baliseurs afin de renforcer les équipes déjà en place pour le balisage des GR® (chemins de Grande Randonnée) et PR (Promenade et randonnée) de notre département.

Ce stage a permis de découvrir les techniques et les normes du balisage ainsi que sa mise en place.

### Nouveau responsable

Il est à noter que cette formation a été l'occasion d'un passage de flambeau pour Danielle Barillé qui a remis, symboliquement, les clefs de la commission Formation à Franck Maladrie.

L'un des atouts de cette commission est la présence d'une équipe rodée et soudée sur laquelle Franck pourra s'appuyer. Et Danielle reste présente comme adjointe afin de poursuivre la passation dans les meilleures conditions possibles.



Le respect de l'environnement où doivent se fondre les balises (tout en restant lisibles des randonneurs chevronnés ou occasionnels), l'aspect sécurité lors de la réalisation des balisages, la connaissance de la fédération, du comité régional et départemental, sont autant de points qui ont été abordés durant cette journée de formation.

Un exercice pratique sur le sentier de Vaujoubert (sur la commune de Rouillon), a permis d'échanger sur la bonne mise en place d'un balisage et le choix de son implantation. Le balisage est un élément incontournable des topo-guides. Il doit répondre à une charte que les stagiaires sont venus s'approprier pendant cette 1<sup>ère</sup> journée. Une seconde journée de mise en pratique, sur une partie du GR® 36, est programmée le 22 avril prochain sur la commune de Maresché.

## Etape deux à Maresché

Second module de formation le 6 juin, sur un tronçon du GR® 36 de la commune de Maresché. Sept nouveaux baliseurs ont mis en pratique les acquis théoriques vu en salle lors de leur 1<sup>ère</sup> journée de formation du 6 mars 2021.



Après avoir constitué 2 équipes et s'être armés de râpes, papier de verre, pinceaux et peinture (rouge et blanc, évidemment !), ils ont pris soin de baliser le tronçon longeant une partie de la D6. Encadrés par 4 membres du Comité Départemental (Danielle Barillé - Michel Bouvet - Michel Laurent - Franck Maladrie) nos stagiaires ont mis en application l'art du balisage en se mettant, avant la pose de chaque balise, à la place d'un simple randonneur découvrant pour la 1<sup>ère</sup> fois ce GR®. Cette dernière ligne droite de formation s'est déroulée dans une bonne ambiance. Cette mise en pratique a permis de prendre conscience que le balisage n'est pas qu'un simple coup de pinceau ! Cette journée s'est terminée par la remise officielle de leur attestation de formation et de leur 'sésame' de baliseur :

la licence de baliseur officiel.

Merci à nos sept nouveaux baliseurs, au nom du CDRP 72 et au nom de tous les randonneurs qui emprunteront ce nouveau tronçon du GR® 36, pour l'investissement, le sérieux et la bonne humeur dont ils ont fait preuve.

Merci également à Jean-Claude Dezileau (baliseur ayant habituellement la charge de ce tronçon) pour son aide en amont de cette journée.

Pour information, la formation 'Baliseur' reste ouverte à tous.



Si vous êtes intéressé contactez-nous  
[sarthe.formations@ffrandonnee.fr](mailto:sarthe.formations@ffrandonnee.fr)

# Formation : une année bien remplie

## Le Perche Sarthois, une formation sur mesure

**C'est à Connerré puis à St Calais qu'ont eu lieu deux séances d'une journée pour une formation spécifique sur le balisage.**

L'initiative de ce projet revient à M. Retailleau (chargé du tourisme pour le Perche Sarthois) qui nous a sollicités pour construire cette formation spécifique sur le balisage dirigée vers des élus, agents communaux et adhérents d'associations de randonneurs.



C'est ainsi que nous avons eu le plaisir de recevoir 12 stagiaires à Connerré et 11 à St Calais. Venus de différentes communes du Perche Sarthois, la motivation de tous ces stagiaires et l'envie de récupérer les sentiers et chemins de leurs communes étaient le point commun qui les a réunis autour de ce sujet.

Comment remettre en valeur, via le balisage, les chemins de randonnées.

La matinée de travail en salle, où l'art de baliser (suivant la charte du baliseur éditée par la Fédération de Randonnée) a été partagé, a fait place à un après-midi sur le terrain, pour une mise en pratique en petites équipes de la théorie vue le matin même.

Lors du débriefing de la journée, l'envie d'aller plus loin sur le travail à accomplir est avancée par les stagiaires. La nécessité de se réapproprier des chemins oubliés pour les partager avec les randonneurs et faire ainsi découvrir la richesse des communes, mais également l'envie de travailler en commun pour une mutualisation des connaissances, des idées et du travail à réaliser.

Ces deux journées ont permis de mieux connaître l'art du balisage, et de mettre en relation des personnes ayant la même envie : celle de mettre en valeur leur commune par l'intermédiaire des sentiers et de la randonnée.

Mesdames et Messieurs les élus . . .

Bons chemins à vous !

Les formateurs de ces deux journées : Danielle Barillé - Michel Bouvet - Franck Maladrie

*Stagiaires et formateurs :  
À Saint-Calais en haut et Connerré en bas*



# Vie des Associations

## JSA Allonnes : randos douces, pour tous !

Danielle Barillé

Si vous souhaitez un rythme de marche modérée, si vous aspirez à des randonnées courtes, si vous souffrez temporairement ou non de problèmes de santé, alors la rando douce est peut-être faite pour vous !



douces avec un kilométrage de 6 à 9 km, sur des lieux choisis à proximité du Mans comme Pruillé le Chétif, L'Arche de la Nature, Allonnes, Changé, Rouillon, Saint Georges du Bois, Etival, Yvré l'Evêque, etc..

Ceci s'est avéré une réussite, si bien que pour la saison 2021/2022, il est programmé des randos douces tous les mardis de 14 à 16 h.



On peut marcher partout : sur les chemins bien sûr, mais aussi dans les parcs, suivre un chemin de halage, en ville ! On peut toujours adapter la marche à ses capacités, sans vouloir jouer la performance, mais en associant plaisir, rencontres, découvertes près de chez soi, tout en restant en forme et améliorer sa condition physique !

Les membres du bureau de la Jeunesse Sportive d'Allonnes ont identifié les besoins suivants pour permettre de marcher lorsque nous avons :

- des soucis de santé ?
- le besoin de conserver une activité ?
- la nécessité de reprendre la marche après une intervention chirurgicale ?
- ou tout simplement besoin d'une petite randonnée pour s'aérer ?

Les JSA, après réflexions, ont mis en place, à titre expérimental, depuis janvier 2020 des Randos



Il est possible de faire deux randos douces avant de s'engager aux JSA. Cadeau de bienvenue !

**Contacts JSA randos douces :**  
Danielle Barillé, Françoise Brillant,  
et Pascal Cormier

**02 43 21 23 84**

## Le Lude : une nouvelle association !

Sophie Lyon

Le Rando Club Ludois est créé en février 2021 et est affilié à la FFR depuis juin 2021.

Un bureau très féminin avec comme présidente, Sophie Lyon; secrétaire Evelyne Froger et trésorière Claudine Dupuy.

« Nous proposons 1 sortie rando toutes les semaines (le jeudi) dans un rayon de 20 km autour du Lude. On se donne RdV place du Mail à 13 h 30 et au lieu de départ de la randonnée à 14 h.

Nous proposons 2 circuits: un de 8 km tranquille et un autre de 12 km plus tonique ».

Une des adhérentes est férue d'histoire et de patrimoine et raconte des histoires locales pendant la randonnée.



Chaque semaine, 2 sorties de marche nordique sont organisées : le mardi et le samedi de 9h30 à 11h30.

« Nous sommes 2 animatrices de marche nordique : Marie-Claude Amis et moi-même ; un goupe tranquille et un sportif ».

« Nous abordons un thème par mois: endurance, renforcement musculaire, respiration, équilibre, souplesse... au travers d'exercices et de jeux au cours de la déambulation.

On ne décrit plus les nombreux bienfaits de la marche nordique... » ! La manifestation "Sarthe à pied 2022" se termine cette année au Lude, le 2 juillet : ce sera l'occasion de faire connaissance et d'exposer aux participants les nombreux projets que nous avons !



## ADN : les Amis Du Népal

Evelyne Fourcade

### Un séjour dans le Massif Central

**Du 1er au 6 Juillet, 26 randonneurs des Amis du Népal partent en Auvergne, au centre Clair Matin à Saint Ours les Roches, un séjour qui clôt la saison.**

Un programme de randonnées et visite de la région.

Une journée à Volvic : la visite d'un atelier de sculpteur, le travail de l'andésite appelé pierre de Volvic, la transformation de la pierre brute à la réalisation de magnifiques sculptures.

Le Parc de la Source : parcours à la découverte des cheires, un tour de la ville et présentation du patrimoine (fontaine, église...), visite de la grotte de la pierre, la découverte de la source de l'eau de Volvic puis une rando panoramique, Le Calvaire Notre Dame de la Garde et le château de Tournel.



Le lendemain, le Puy du Pariou, un bon souvenir malgré la pluie au réveil. Le sentier traverse d'abord une splendide forêt, les arbres sont une bonne protection contre la pluie battante qui nous frappe tout au long de la montée. Quand le décor s'entrouvre, on arrive d'un coup au sommet de ce cône parfait, le Puy Pariou qui est un jeune volcan de 8000 ans et a donc peu subi les atteintes de l'âge. Ses flans sont parfaitement formés. Des randonneurs sont descendus au fond du cratère

pour signer avec les pierres les 3 lettres ADN ! Puis nous poursuivons sur la lèvre du cratère, et sous les nuages menaçants nous avons pu admirer la vue sur le Puy de Dôme.

Le Panoramic des Dômes, train à crémaillère, nous emmène au sommet : le Puy de Dôme est un site mythique. Symbole de l'Auvergne et des grands espaces, il offre un belvédère unique sur le plus bel ensemble volcanique européen de la Chaîne des Puys. Nous découvrons un panorama exceptionnel malgré la brume, avec le sommet emblématique qui bataille dans les nuages.

Un détour impératif entre les randos pour la visite de Vulcania, nous permet de nous détendre en assistant aux animations.

Comme les rayons du soleil jouent avec les nuages, une balade en sous-bois et forêt permet d'accéder au sommet des Puys des Gouttes et de Chopine imbriqués l'un dans

l'autre, qui surplombent le paysage à 1181 m d'altitude. Après la suee de la montée, une vision grandiose : la vue embrasse la Chaîne des Puys, le massif du Sancy, les Cambras...

Apposé sur le contrefort du Sancy, Saint Nectaire authentique village auvergnat berceau du fromage le Saint- Nectaire, nous accueille pour un déjeuner auvergnat dans un cadre d'exception, une grange couverte de chaume.



Cette découverte de la région du Parc naturel des Volcans, nous montre que la météo auvergnate est capricieuse et façonne le paysage avec rudesse, et sa beauté en est d'autant plus brute.

Ce séjour convivial, avec ses pentes escarpées et ses beaux paysages enchantent les participants. Il restera un souvenir de moments de bonheurs partagés dans la bonne humeur.

Contacts et site

[amidunepal.pleinair.monsite-orange.fr/](http://amidunepal.pleinair.monsite-orange.fr/)

[adnpleinair72@gmail.com](mailto:adnpleinair72@gmail.com)



**Promenade-Nature Sablé-sur-Sarthe :  
une reprise positive après une période difficile**

Comme la plupart des associations, Promenade-Nature a connu des moments difficiles avec la pandémie, et bien qu'en respectant les consignes sanitaires, nous avons continué une partie de nos activités. La peur de la contamination avait incité les gens à randonner seuls ou en petits groupes. Le retour à une vie "à peu près normale" a permis aux randonneurs de retrouver ce qu'ils recherchent, en plus de la randonnée : la convivialité.

En juin, 32 personnes se sont retrouvées pour un weekend dans le Golfe du Morbihan, avec au programme, entre autre, le tour de l'île aux Moines.

En septembre, pour la quatorzième année consécutive, une semaine de randonnée en montagne. Cette année, 20 randonneurs ont sillonné les sentiers des vallées de l'Aure et du Louron avec un hébergement au Village Vacances Les Ramondies à Saint Lary Soulan.

La section marche nordique se porte bien aussi puisqu'une quarantaine de personnes pratiquent plus ou moins assidument l'une ou l'autre (parfois les deux) des deux séances hebdomadaires. La Covid n'a pas fait peur à nos adhérents puisque notre effectif est en augmentation par rapport à l'année dernière.



### NOUVEAU CALENDRIER

- Réunion des baliseurs : samedi 29 janvier à Fillé-sur-Sarthe
- AG annuelle comité : samedi 19 février à Yvré-l'Evêque
- AG FFR région Pays de la Loire samedi 12 mars St-Denis d'Anjou
- AG fédérale nationale mardi 14 avril à Paris
- La rando de Paris : dimanche 20 mars (à confirmer)
- La Sarthe à Pied du 25 juin au 2 juillet de la Flèche au Lude
- 4<sup>e</sup> édition Rando France Bleu en septembre à Mulsanne
- BSR : samedi 24 septembre à Saint-Léonard-des-Bois





## Christine Limal, formatrice régionale en marche nordique

### Christine Limal, nouvelle formatrice en équipe Régionale de Formation Marche Nordique !

A l'issue de l'obtention de mon Brevet Fédéral d'Animatrice de Marche Nordique en décembre 2019, les formateurs m'ont proposé d'intégrer leur équipe afin de venir la renforcer, suite au départ de l'un d'entre eux.



Ch. Limal

Très honorée par cette demande, c'est avec plaisir et sans hésitation que j'ai accepté leur proposition.

Et c'est ainsi que je me suis lancée dans un nouveau cursus de formation qui, malheureusement, a été perturbé par la pandémie du Covid 19.

En juin 2020, je me suis rendue à Paris pour suivre la formation « Méthodologie pédagogique », porte d'entrée à la formation de formateurs. Et ensuite, le Covid s'est de nouveau invité.

Je n'ai donc ainsi pu qu'avoir deux petites expériences de terrain, avant de suivre la formation finale diplômante : un Tronc Commun en juin 2021,

en tant qu'observatrice et une session initiale de Brevet Fédéral d'Animateurs de Marche Nordique en juin 2021, en tant que formatrice-stagiaire.

Et c'est en octobre 2021 que je me suis rendue à l'INSEP à Paris pour assister sur un week-end à la formation de formateurs. Après une succession d'évaluations en salle et sur le terrain, accompagnées du stress qui va bien, c'est avec beaucoup de soulagement que j'ai validé ma formation (tout comme l'ensemble des personnes de ma promotion).

Je garderai un très bon souvenir de cette formation dense mais très enrichissante. Je remercie pour cela nos trois instructeurs, Josiane Barailler, Jean-Pierre Castanier et Daniel Dupont.



Mes remerciements vont aussi vers Guidetti, partenaire FFRandonnée, qui nous a offert à chacun d'entre nous le dernier né de la gamme de bâtons de marche nordique.

De quoi prendre encore plus de plaisir à partager ma passion et à transmettre l'apprentissage d'une belle gestuelle à tous ceux qui rejoindront la Jeunesse Sportive d'Allonnes !

*Photo promotion octobre 2021 avec remise de bâtons offerts par le partenaire Guidetti*

### Portrait express

Christine a 55 ans,  
originaire de Nîmes,  
30 ans en région parisienne,  
3 enfants

En retraite de la SNCF  
(ingénieur matériaux)  
habite Rouillon depuis 2020  
~adhérente JSA depuis 2014  
en marche nordique, tennis  
en club cheminot puis à  
Rouillon

Loisirs : ski de fond et alpin,  
vélo tout chemin, natation,  
randonnées et voyages.



## Rando Alpes Mancelles

Jean-Pierre Corbeau

### Un partenariat fructueux avec l'Office de Tourisme des Alpes Mancelles !

Organisées le mercredi après midi en juillet et août dans le cadre des animations estivales de l'OTAM (Office de Tourisme des Alpes Mancelles) les six randonnées accompagnées par les animateurs de Rando Alpes Mancelles ont connu un beau succès en regroupant plus de 250 participants malgré les contraintes sanitaires imposées en plein air. A l'issue de la dernière randonnée à Saint Paul-le-Gaultier sur le circuit des bois de Chemasson, sous la houlette du président de Rando Alpes Mancelles, Vanessa Bellier,



Vanessa Bellier, coordonnatrice de l'OTAM a tenu à remercier les cinq animateurs de l'association Rando Alpes Mancelles (voir photo) qui ont contribué à ce succès de l'été 2021 sur six communes (Fresnay-sur-Sarthe, Gesnes-le-Gandelin, Beaumont-sur-Sarthe, Saint-Léonard-des-Bois, Montreuil-le-Chétif et Saint-Paul-le-Gaultier).

« C'est grâce à eux que la programmation de randonnées pédestres accompagnées est possible dans le cadre des animations estivales de l'OTAM ».

Ils ont offert aux nombreux participants une manière sympathique et enrichissante de découvrir en

marchant le patrimoine naturel des Alpes Mancelles en empruntant des circuits diffusés par l'Office de tourisme des Alpes Mancelles.

Vanessa a également souligné le rôle important de l'association RAM qui est affiliée à la FFR pour la réalisation, la surveillance et le suivi du balisage de 147 km de chemins. Ceci dans le cadre d'une convention signée avec la Communauté de Communes Haute Sarthe Alpes Mancelles sur les 12 circuits de randonnées diffusés par l'Office de Tourisme des Alpes Mancelles.

« C'est aussi grâce aux animateurs de Rando Alpes Mancelles que les douze circuits de randonnée pédestre diffusés par l'OTAM sont beaucoup empruntés par les randonneurs et les touristes de passage. Car ce sont eux aussi qui assurent le suivi du balisage et la surveillance de leur entretien (rôle de sentinelle) ».



Balisage : Aline et Michel



## Louplande

Dominique Côme

### Les PP 72 à Louplande le 29 juin 2021

La pandémie actuelle a gravement compromis le programme 2021 des Petites Pointures 72. Cependant l'école de Louplande a souhaité organiser une journée avec 46 enfants ; 26 CE1/CE2, 16 CP et Grande Section. Barbara et Noémie les 2 institutrices avaient organisé les groupes et la journée s'est parfaitement déroulée grâce aux bénévoles du CDRP et aux parents accompagnants. Le parcours dans la zone naturelle sensible proche du village a permis aux enfants de mettre en pratique les acquis obtenus lors des ateliers du matin. Nous avons aussi été sensibles aux attentions qui nous ont été réservées lors du pique-nique : pâtisseries et café offerts par les enseignantes !



## Inter-régions

**C'est sous un soleil magnifique que se sont déroulées les 22<sup>e</sup> rencontres «inter-régions» Grand-ouest à Arzon en septembre dernier.**



Une partie des salariés des 19 comités départementaux

Des représentants des 19 comités départementaux, 4 comités régionaux et une partie des 40 salariés se sont retrouvés pour des ateliers intensifs.

Pour les collaborateurs des comités : l'intégration des élus, éditions, la nouvelle application, randonnées et environnement ; et un atelier technique sur les équipements des sentiers.

Pour les élus deux thèmes : tourisme et environnement ainsi que développement de l'application mobile fédérale. Ces ateliers étaient patronnés par Madeleine Lebranchu et Frédéric Montoya, administrateurs fédéraux, ainsi que Adrien Bachelier, conseiller fédéral Grand Ouest.

Quelques moments sportifs, festifs et conviviaux ont rapproché les membres présents qui ont pu présenter des réalisations de leurs départements.

Merci au comité du Morbihan et au comité régional Bretagne pour l'organisation de ce congrès.

La région Pays-de-la-Loire est en charge de la 23<sup>e</sup> édition en 2022.

Philippe Roussel, Jean-Jacques Bougault et Clément Desmaris représentaient le comité sarthois.

## SURICATE

L'année COVID n'a pas entamé la vigilance des marcheurs sur les chemins Sarthois. Leur souci de préserver l'environnement reste intact.

En 2021, sur le site SURICATE Sarthe, nous sommes à 22 signalements, répartis comme suit :

10 alertes environnement

7 concernent le balisage

3 pour incident/sécurité

2 sur conflit d'usage

La commission SURICATE

s'est réunie le 1<sup>er</sup> juillet

pour faire le point sur les

alertes ; plusieurs ont été

classées sans suite compte

tenu de leur ancienneté (plus

de 2 ans).

Une mise à jour application

mobile est proposée par la FFR.



N'hésitez pas à consulter [sentinelles.sportsdenature.fr](https://sentinelles.sportsdenature.fr) pour en savoir plus sur l'application.

Sur les chemins quand vous marchez

Un beau matin dans la forêt

Regardez tout : un arbre tombé ?

Il y a là un tas d' déchets ?

C'est le balisage effacé ?

Avec une photo, témoignez !

Très vite il faut signaler !

Et nous, nous prendrons le relais.

## Réunion des Présidents et associations

**30 associations** ont répondu présents à l'invitation du Comité Départemental et de son vice-Président Dominique Clément dans la grande salle du Val'Rhone à Moncé en Belin. Après un mot de bienvenue de Dominique Clément, plusieurs sujets importants ont été abordés.

Michel Bérard, le médecin du comité a évoqué virus et santé en randonnée. Un rappel des formations ouvertes aux licenciés par le responsable Franck Maladrie a été suivi avec intérêt.

Plusieurs infos pour la communication : 34000 flyers personnalisés par associations ont été distribués, pour aider à redynamiser les adhésions, opération financée par France Relance. Ouest France va publier une randonnée par mois dans ses éditions du dimanche. Par ailleurs, le comité pourrait, si les associations répondent favorablement, proposer une fête de la randonnée sur le territoire de la Métropole pour remplacer la fête des sports annulée en 2019 par la municipalité du Mans. Une invitation à travailler sur le sujet sera transmise en début d'année.

Puis un représentant de la fédération Adrien Bachelier, a présenté la nouvelle équipe fédérale, et a évoqué plusieurs sujets d'actualité. Il a terminé son exposé en décrivant la nouvelle application fédérale qui sera disponible au printemps, alimentée par les comités qui pourront déposer dans un premier temps jusqu'à 50 itinéraires de leur choix.

De nombreuses questions ont permis des échanges fructueux entre les membres présents au cours d'un pot amical.

### Bio express

Adrien Bachelier

29 ans.

Master STAPS (Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives) spécialisé dans l'intégration de public en difficulté par le sport.

Depuis juin 2019, il est conseiller territorial à la FFRandonnée, relais Grand Ouest. Chargé du développement de la Professionnalisation : conseiller et accompagner tous les comités qui veulent créer un emploi.



# BSR 2021 ~ 35<sup>e</sup> édition dans les Alpes Mancelles

## Une nouvelle édition très réussie

Nouveau terrain de jeux, nouvelle date, restrictions sanitaires, nouveaux partenaires : la 35<sup>e</sup> édition des BSR s'est lancée dans l'inconnu en 2021 !

La météo a joué une belle partition tout au long de la journée, et les près de 700 participants n'ont pas déçus par leur présence nombreuse les 60 bénévoles qui oeuvraient depuis le jeudi et jusqu'au dimanche pour assurer la réussite de cette belle journée.

Les 700 inscrits ont arpenté les 78 km de chemins répartis en 5 circuits de 6, 10, 12, 20 et 30 km que six équipes de trois baliseurs avaient préparés le jeudi et vérifiés balisage le vendredi.

A noter que ces randonneurs ont salué la très bonne organisation de cette manifestation qui s'est déroulée en plein air sur l'aire naturelle en bord de Sarthe et ont apprécié le bon balisage et la beauté des paysages sur les 5 circuits proposés par l'association Rando Alpes Mancelles.

## Succès du bac à chaîne

En outre le côté ludique du bac à chaîne a eu beaucoup de succès auprès de nombreux participants de la région qui le découvraient pour la première fois. Citons cette famille d'Angers qui s'est inscrite avec un enfant handicapé et qui avait loué un gîte à Gesnes-le-Gandelin pour l'occasion. La famille avait noté que ce bac à chaîne utilisable avec des fauteuils manuels se trouvait sur le circuit des 10 km réservé aux PMR (personnes à mobilité réduite).

## Satisfaction générale !

C'est un nouveau challenge réussi dans le cadre d'un protocole sanitaire contraignant pour le CDRP 72 et pour les trois associations locales (Rando Alpes Mancelles, Rando Poôtéenne, Amis de St Léonard) partenaires de cette manifestation qui, auparavant, s'est toujours déroulée traditionnellement le 11 novembre à la Bazoge, Neuville et Mayet...

En tous cas, une satisfaction générale qui est la meilleure récompense pour les bénévoles qui se sont beaucoup investis pour assurer la réussite de cette 35<sup>e</sup> édition des BSR.



Merci aux associations locales, à la municipalité et à M. Delpierre, le Maire, merci aux bénévoles sans qui rien ne pourrait se réaliser !

**Rendez-vous l'an prochain  
au même endroit  
le samedi 24 septembre !**





Photos : J-P Corbeau, Ph. Roussel et anonymes



## Trouver chaussure à son pied !

Michel Bérard, médecin du comité

### La chaussure est l'élément essentiel du matériel du randonneur.



Mal adaptée, elle peut transformer une belle journée en véritable galère et dégouter à jamais les débutants.

Choisir son matériel dépend du type de randonnée pratiquée. Le choix des chaussures n'échappe pas à cette règle.

Au moment de l'achat, il faut savoir l'usage que l'on fera de ses chaussures. Il n'est pas nécessaire de choisir le modèle le plus technique, le plus cher ni le plus beau si l'on veut faire de petites promenades à la journée. Seul compte le confort à la marche.



Il est possible de distinguer trois catégories principales :

- les chaussures à tige basse pour la promenade, la petite randonnée en forêt, sur terrain de terre ou peu accidenté. Elles sont légères et privilégient le confort. Généralement en toile épaisse, elles s'arrêtent sous la malléole. La cheville reste mobile mais est moins bien protégée en cas de faux pas ou de choc. La semelle doit être crantée et antidérapante, tout en restant souple.

- les chaussures à tige haute, pour les longues randonnées en terrain accidenté et en montagne sont conçues pour envelopper et maintenir la cheville. Fabriquées souvent en cuir, leur semelle est plus épaisse, rigide, crantée et amortissante. La sécurité est l'atout principal de ce type de modèle qui doit être solide, imperméable et comporter des protections contre les pierres. Point négatif, elles sont plus lourdes.

- les chaussures intermédiaires dites « mid », semi-montantes, qui conviennent bien pour des randonnées sur des terrains un peu accidentés. Elles protègent correctement les chevilles sans pour être trop lourdes et trop rigides. Pare-pierre et étanchéité sont de mise.



Une chaussure adaptée à notre activité : encore faut-il encore être attentif au choix de la pointure et du laçage.

Essayer une chaussure de randonnée doit prendre du temps et reste difficile face au grand nombre de modèles exposés. Il faut essayer de trouver celle qui sera confortable dès la première sortie.

L'achat se fera en boutique en fin de journée, quand les pieds ont gonflé, avec une paire de chaussettes utilisée habituellement.

Le gros orteil doit disposer d'un demi à un centimètre d'espace avec le bout de la chaussure et on doit pouvoir glisser un doigt entre la tige et le talon lorsque la chaussure est délacée.

Il convient de marcher quelques minutes avec la paire aux pieds, en effectuant des flexions pour « casser » la chaussure. Si possible, essayer de gravir quelques marches ou un plan incliné pour bien sentir les points douloureux ou compressés.

En cas de doute, il ne faut pas hésiter à marcher avec une chaussure de modèle différent à chaque pied et de faire le tour du magasin pour déterminer au mieux notre pointure. Essayer plusieurs pointures du même modèle reste utile et à une demi près le confort peut changer.



Le laçage doit enfin être analysé. Il commence sur le coup de pied et finit sur les modèles intermédiaires et à tige haute par des crochets. Ils permettent de fixer la cheville, talon calé à l'arrière, et ainsi d'éviter au maximum le frottement.

Après ces longues minutes de doute et de réflexion nous avons trouvé la chaussure de nos rêves....il faudra en prendre soin et bien les entretenir.

Mais n'oublions pas qu'une chaussure ne sera confortable que si nous sommes attentifs à nos chaussettes et à nos pieds.



Les chaussettes doivent être changées tous les jours, lavées et correctement séchées.

Les pieds doivent faire l'objet d'une hygiène parfaite. Après la marche, laver en particulier entre les orteils, sécher entre les orteils, masser avec une crème cicatrisante ou des huiles essentielles.

L'humidité est l'ennemi numéro un de vos pieds lorsque vous randonnez.

Tous ces petits détails, s'ils ne sont pas oubliés, vous éviteront bien des tracas et participeront à la réussite de notre randonnée.

## Arçonnay Dynamic

Thérèse et Jacques Le Sergent

### UN AN DÉJÀ !

Voilà un an que nous avons créé une section randonnée au sein de notre association ARCONNAY DYNAMIC qui a déjà 29 ans (nous pratiquons également le yoga et la gymnastique).

Nous avons du mal à recruter de bons marcheurs pour arpenter notre belle région du Nord Sarthe. Pourtant, chaque jeudi une marche de 12 à 15 km est organisée, ainsi qu'un dimanche ou un jeudi par mois sur la journée, soit 20 à 25 km.

Nous avons accepté d'entretenir le balisage du GR® 22 depuis St Paternne jusqu'à Neufchâtel-en-Saosnois.

Nous avons également le projet de baliser certains chemins au départ de notre commune d'Arçonnay. Nous sommes en relation avec la FFR Sarthe afin de nous aider à concrétiser la réalisation de ces chemins, et mettre à profit nos connaissances et faire découvrir de nouveaux horizons au plus grand nombre de personnes.



À ce jour nous sommes un groupe de 14 personnes et aimerions en compter une vingtaine de façon à rester une petite structure, cela étant plus convivial et permet d'avoir une dizaine de marcheurs à chaque sortie.

Lors de notre première année de pratique, nous avons arpenté les chemins des forêts domaniales des massifs de Perseigne, Ecouves, Sillé-le-Guillaume, ainsi que la forêt de Pail et bien sûr les campagnes environnantes sarthoise, ornaise et mayennaise pour le plus grand plaisir de nos adhérents.

Pour tous renseignements, merci de contacter Thérèse Le Sergent

06 98 59 21 59

<https://www.arconnaydynamic.info>

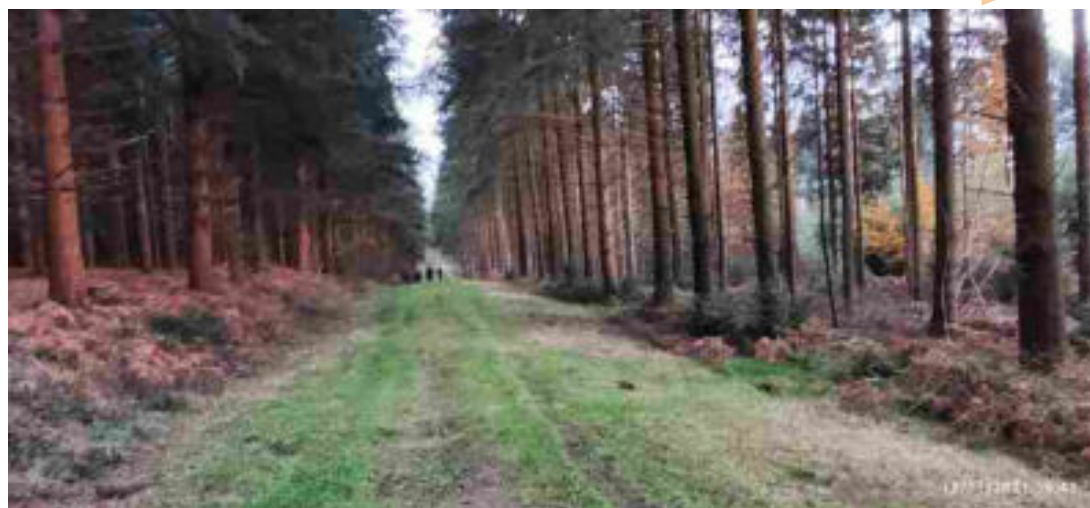




Photo : Quiterie Duron, guide.

Après bien des péripéties dues à la COVID dont maints reports, nous avons pu en septembre 2021 rallier le Vercors et ses magnifiques paysages. Séjour agréable dans une auberge à Vassieux, encadré par 2 animateurs qui nous ont fait découvrir quelques facettes de leur territoire.

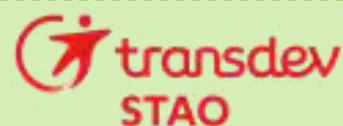
24 participants (moyenne d'âge 65 ans) ont suivi ce voyage de 7 jours.

Une centaine de kilomètres ont été parcourus lors de 6 randonnées sous une météo acceptable !



### L'ASCPR RECRUTE

Mais c'est le retour qui est difficile pour notre association : faute de candidat pour renouveler notre CA, nous pourrions hélas être contraints de dissoudre l'ASCPR fin 2022 ! .



Transdev STAO est à votre service pour vous faire découvrir les richesses de notre patrimoine au travers de divers voyages, en sorties de quelques heures à toute une semaine, en France ou à l'étranger.

***Vous souhaitez profiter du bord de mer, visiter des salons, des châteaux ?***

L'équipe commerciale est joignable pour échanger sur vos futurs projets

[stao72@transdev.com](mailto:stao72@transdev.com)

**02 43 39 97 32**

Notre brochure est disponible sur le site internet

[sarthe.transdev-paysdelaloire.com](http://sarthe.transdev-paysdelaloire.com)

Laissez-vous transporter par 





## Les Tasse-cailloux Sarthois

Philippe Rosenberg

Heureusement, en 2021, nos activités ont été plus intenses qu'en 2020, ce qui n'a pas été très difficile puisqu'en 2020, elles ont été quasiment inexistantes au vu des mesures sanitaires gouvernementales.



Pour satisfaire nos adhérents qui avaient un grand besoin de bouger, nous avons instauré, en plus de nos marches trimestrielles et nos Audax, une sortie mensuelle, d'environ 22 km en matinée, du nord au sud, d'est en ouest de la Sarthe.

Un franc succès, puisque 20 à 50 personnes y participaient. N'oublions pas notre 100 km Audax d'octobre qui a réuni 122 Audaxieuses et Audaxieux, venus des 4 coins de la France et de la Belgique.

Merci à ces fidèles, un très grand merci à nos bénévoles et capitaines de route, sans qui cette épreuve ne pourrait avoir lieu.

Nous avons fini l'année par un déplacement à Laval le 4 décembre et une dernière marche sur le secteur d'Yvré l'Évêque.

Les Tasse-Cailloux Sarthois ont participé en tant que bénévoles et marcheurs aux BSR de Saint-Léonard-des-Bois.

Pour 2022, nous espérons retrouver une aisance sanitaire, la santé pour toutes et tous. Nous informerons nos tâches administratives et comptables (inscriptions-paiements)...

2022, ce sera le 25<sup>é</sup> anniversaire des TCS et je ne peux conclure sans une pensée éternelle à notre Président fondateur Roger JACOB qui nous a quittés en avril 2021. Merci et respect Roger.



À vous toutes et tous, au plaisir de vous retrouver sur les chemins.



## De drôles d'objets tapissent les sols de la forêt de Bercé

Depuis le 10 novembre 2021, de drôles d'objets tapissent les sols de la forêt domaniale de Bercé, labellisée Forêt d'Exception®.



L'Office national des forêts (ONF), en partenariat avec Martell & Co, et le studio 5•5, présente le projet manifeste TABOU-RET.

100 tabourets tournés en chêne massif sont disséminés dans cette forêt pour une chasse au trésor qui vise à lever les tabous sur la coupe des arbres : "Pas de coupe d'arbre, pas de TABOU-RET !" Le matériau bois est de plus en plus désiré dans notre quotidien, car il représente une ressource adaptée aux enjeux environnementaux auxquels nous devons faire face.

Couper des arbres permet de répondre à cette demande, mais soyez rassurés : les forestiers de l'ONF contribuent à faire du bois une ressource renouvelable et écologique indispensable à notre quotidien.

La coupe, sujet tabou, souvent assimilée à de la déforestation, est pourtant l'impulsion d'un nouveau départ pour les jeunes semis qui attendent de grandir et de s'épanouir durablement dans une forêt. Le projet des 5•5 pour l'ONF tend à résoudre ce paradoxe "il faut couper des arbres pour utiliser du bois".

Pour sensibiliser les promeneurs à ces enjeux, l'ONF, le Fonds ONF-Agir pour la forêt, avec le soutien de la Maison Martell & CO, vous invitent à rechercher 100 pièces uniques en chêne massif en forêt domaniale de Bercé (Sarthe), des TABOU-RETS mi-arbre, mi-bois, designés par le studio 5.5 ! Pour porter ce message au plus grand nombre, 100 TABOU-RETS ont été cachés en forêt domaniale de Bercé. Si par hasard ou après de longues heures de recherche vous trouvez l'un de ces TABOU-RETS, vous pouvez l'emporter, il est à vous !



**Vous devenez l'heureux propriétaire d'une pièce rare de collection.**

Prenez-en soin, soyez-en fiers, partagez l'histoire de cette belle découverte, elle est le fruit du travail de plusieurs générations de forestiers. Mais surtout asseyez-vous dessus le plus souvent possible pour vous rappeler que l'ONF entretient durablement les forêts pour préserver ces écosystèmes.



### 100 PIÈCES UNIQUES ET NUMÉROTÉES

Ce TABOU-RET, réalisé en 100 exemplaires, a été produit à partir de chêne massif issu de la forêt domaniale de Bercé. Après avoir été sélectionnées par les forestiers de l'ONF, les grumes ont ensuite été débitées à la scierie Bourdaud Bois (44). C'est dans le Jura, chez AS Bois une entreprise du patrimoine vivant, que tous les tabourets



ont été tournés.

Une mise en œuvre qui met en lumière un savoir-faire historique dans la production de mobilier. La gravure, assurant la traçabilité de l'objet et sa numérotation, est réalisée au laser et traversera le temps jusqu'à la découverte du tabouret.

Si vous avez la chance de trouver un TABOU-RET sur votre chemin, venez le faire authentifier :  
espace Carnuta,  
Maison de l'Homme et de la Forêt  
2 Rue Bourg Ancien, 72500 Jupilles.



Crédit Photos : ONF

## Portrait de randonneur : Philippe Metsu

Philippe Roussel

**Philippe vient d'avoir 60 ans, il est adhérent de plusieurs associations sarthoises, et il randonne en moyenne deux fois par semaine.**

Mais Philippe n'est pas un randonneur comme les autres ; il est dépendant d'un accompagnateur, puisqu'il a perdu la vue pendant son adolescence.

S'il est en partie autonome dans son quotidien, pour ses achats par exemple chez les quelques commerçants accessibles dans le quartier de Pontlieue où il habite depuis quelques années, il attend patiemment les sorties hebdomadaires sur les chemins sarthois.

Philippe ne voit pas, certes, mais sur les parcours, il a développé d'autres moyens pour profiter de la balade.

"Je me repère avec les bruits, je sais, par exemple, où je me situe, au milieu du groupe, ou le dernier". Il perçoit aussi beaucoup de sensations sous ses semelles.

" Au travers des sols durs, souples, ou recouverts de végétaux, je devine si nous cheminons sur de la terre, du sable, de la boue, ou si le sentier est rétréci ou large, si je marche sur du bitume. Je peux ainsi suivre la berme de la route, ou la trace non herbeuse au milieu d'un passage étroit".

Bien sûr un randonneur est toujours à ses côtés pour éviter les difficultés. Et Philippe est très réceptif aux remarques pour signaler les obstacles : un sol encombré de cailloux, ou pire de remblais déposés dans une zone boueuse, une ronce aventureuse, ou un arbre solitaire au milieu du passage. La racine qui traverse le sentier, dissimulée sous un lit de feuilles mortes, est difficile à prévoir !

Si Philippe ne voit pas les voitures sur nos petites routes, il signale leur arrivée quelques secondes avant le groupe.

"C'est normal, explique Philippe, mon cerveau n'est pas dispersé par la vision du paysage, des cultures, ou du hameau que nous traversons, à la différence des randonneurs qui m'entourent. Mon cerveau est donc à 100 % mobilisé par les sons de la forêt et du groupe."

### Ses distances de rando idéales

"10 à 15 kilomètres, mais surtout à la convenance de mon partenaire dont je suis tributaire bien évidemment".

Plus jeune, Philippe a "tâté" de l'Audax : plusieurs marches "toujours bien accompagné", tient-il à préciser, allant jusqu'à 50 km, et une de 100 km à son actif. Avec sa vue défaillante, pouvons-nous vraiment mesurer la volonté qu'il a fallu déployer pour parcourir de telles distances dans ces conditions ?

Si Philippe attend avec impatience le départ en randonnée, c'est bien sûr pour se dépenser physiquement mais pas seulement : "c'est un rendez-vous important car je vais retrouver des femmes et des hommes, toujours disponibles, de tous âges, avec leurs histoires, les blagues, les anecdotes, leurs visions de l'actualité. C'est une partie importante de ma journée qui m'aide à sortir de l'isolement que ma cécité impose".



Merci à Philippe de nous faire confiance sur les sentiers, et de nous régaler de ses remarques et ses jeux de mots toujours à propos.

À bientôt sur les chemins !

### La gazette

des randonneurs

Le magazine des associations de CDRP 72

Le magazine annuel du CDRP 72

Responsable d'édition :

Dominique Clément

Secrétariat : Annie Léger

Maquette : Ph. Roussel

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

Photo couv. et page TABOURET : ONF

Relecture et corrections :

G. Roussel / A. Léger

Maison Départementale des Sports

29, Boulevard Saint-Michel

72000 LE MANS

02 52 19 21 35

Courriel :

sarthe.secretaire@ffrandonnee.fr



sarthe.ffrandonnee.fr



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

## Découvrez les caves de la Raderie Michelle et Christophe Croisard

seront heureux de vous accueillir et vous faire déguster leurs productions

Suite aux contraintes sanitaires, vous ne pouvez pas venir à la cave ? La cave Croisard vient à vous et vous livre : [christophe.croisard@laraderie.fr](mailto:christophe.croisard@laraderie.fr)

Hors période de confinement, vous pourrez venir seul ou en groupe (sur RV)

[christophe.croisard@laraderie.fr](mailto:christophe.croisard@laraderie.fr)

02 43 79 14 90

[www.laraderie.fr](http://www.laraderie.fr)

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



## JVB à Boessé-le-Sec

Daniel Lévêque

Notre club de randonnée JVB s'est adapté tant bien que mal durant ces deux années au gré des directives sanitaires.

Dès que les autorisations sanitaires nous le permettent, nous organisons des randonnées dans les villages avoisinants dans la bonne humeur et la joie de vivre. Tous les quinze jours, nous sommes heureux de profiter de la nature et des sentiers du Perche Sarthois. Une vingtaine de marcheurs retraités partagent un moment de liberté le mardi après-midi.

### GARDER LE CAP

Nous sommes conscients que les chemins de randonnée sur le territoire de la commune de Boessé le Sec manquent d'entretien. Notre club traverse une période difficile suite à la pandémie, d'une part, et aux problèmes de santé de notre Président Jacques Petit d'autre part, créateur du club JVB en 1995 : l'association est en pleine restructuration mais toujours aussi dynamique. Un article de presse concernant la gestion d'un chemin



communal, paru en novembre a inquiété les 47 randonneurs du club.

Les membres du club JVB ont sollicité une réunion avec les représentants du conseil municipal. Cette rencontre a eu lieu le 29/11/2021, après une large discussion, nous avons proposé de prendre à notre charge la remise en état du chemin afin de rouvrir ce circuit pédestre. Le conseil municipal nous donnera sa décision prochainement. Nous sommes attachés au patrimoine des circuits de randonnée sarthois.



« Ensemble nous voulons vivre avec la nature et randonner ».

**La Sarthe à pied 2022**

Du samedi 25 juin au samedi 2 juillet 2022 en vallée du Loir

Notez ces dates dès maintenant sur votre agenda !

Renseignements  
Inscriptions  
02 52 19 21 35

## Chemins en Yvré

Bertrand Doucet

Notre Association née il y a 25 ans déjà, a pour but d'animer des randonnées, mais pas seulement. Nous avons créé 4 circuits de randonnée pour une distance totale de plus de 30 km.

### Mise en sécurité nécessaire

Nous avons pour objectif la défense de notre patrimoine de chemin et l'amélioration de la sécurité, c'est pourquoi nous avons sollicité l'aide de très nombreux sarthois et sarthoises par l'intermédiaire d'une pétition pour améliorer la sécurité de la tranchée de Vaux, tronçon du GR® 36, du tour du Mans et du circuit vert d'Yvré l'Evêque. Cette démarche a abouti et 4 ans plus tard, nous avons enfin un chemin parfaitement sécurisé et séparé de la route en sommet de talus réalisé par le Département et Le Mans Métropole (premiers mètres du boulevard Nature sur Yvré). Un grand merci pour votre aide.



Malgré la pandémie que nous subissons, nous avons dès que possible repris nos sorties en aménageant nos groupes pour respecter les contraintes sanitaires. Grâce à cette reprise d'activité nous avons retrouvé un nombre d'adhérents d'avant Covid et nous avons même fait de nouvelles adhésions.

Nous serons contents de vous accueillir à Yvré pour la prochaine AG du Comité Départemental en février 2022 et pourquoi pas tester le cheminement au dessus de la «Tranchée de Vaux»

A très bientôt à Yvré l'Evêque !

*La tranchée de Vaux : en haut avant les travaux. On mesure bien l'ampleur du chantier avec la photo du bas !*

## GVF à la Ferté-Bernard

Yves Riou

### Une journée à Saint-Léonard-des-Bois pour les BSR

L'association GVF - Section rando s'est déplacée dans le cadre du BSR à St Léonard des Bois avec 27 membres.

D'un commun accord, nous avons choisi le parcours des 20 km pour passer cette journée tous ensemble et recréer des liens suite à cette pandémie.

Une journée parfaitement réussie qui s'est terminée par le pot de l'amitié offert par l'association.

Une nouvelle saison qui s'annonce bonne puisque nous enregistrons une augmentation de 25 % des effectifs, et bien sûr en espérant que la COVID ne viennent pas la perturber.



# Les informations du comité

## Randofiche® : la collection avance !

Patrice Emerit

La Randofiche®, fruit du travail collaboratif des acteurs du comité départemental FFR

L'une des principales missions de la Fédération Française de la Randonnée Pédestre (FFRP) est de promouvoir la randonnée. Le Comité Départemental (CDRP) organise cette promotion au niveau territorial. La création de Randofiches® est l'un de ces outils.

Afin de permettre aux randonneurs de découvrir le territoire sur des itinéraires reconnus, intéressants, sécurisés, balisés et entretenus, les acteurs du CDRP, salariés comme bénévoles, souvent en partenariat avec les autorités territoriales, œuvrent conjointement pour aboutir à la rédaction d'un document papier permettant aux randonneurs de parcourir ces itinéraires de qualité.

### Bio express

Patrice a 60 ans et habite Sargé  
Membre du comité depuis 4 ans.  
Randonne souvent seul  
Ancien médecin des armées, il fait encore des missions de médecine générale  
Autres activités : plongée sous-marine (plongeur militaire), voile, randonnée itinérante en autonomie et surtout la famille...

Les collecteurs et baliseurs, acteurs de terrain, déterminent les itinéraires en fonction de leurs qualités. Ils doivent parfois remettre en état d'anciens chemins oubliés et retournés à la nature, trouver des itinéraires de détournement lorsque la modification de la voirie ou la sécurité l'impose.

Lorsque l'itinéraire est déterminé, ils collectent le tracé GPX, la description du roadbook et des images. Également, ils recueillent des renseignements pratiques pour organiser la randonnée, des informations touristiques ou patrimoniales pour agrémenter la Randofiche®, et aussi parce que randonner ce n'est pas simplement marcher sur un chemin, c'est aussi découvrir un territoire avec sa population et sa culture, son histoire et son patrimoine.

Ensuite, les acteurs du numérique fédéral intègrent les éléments géographiques du parcours dans une base cartographique. Le fond de carte IGN® garantit la qualité de l'information topographique. Enfin tous les renseignements topographiques, pratiques et touristiques sont intégrés dans une Randofiche® dont la charte graphique fédérale permet une unité entre tous les territoires.



Patrice au départ de la collecte de la GR35, au Moulin de la Flotte, en mai 2017.

Ces Randofiches® sont ensuite diffusées selon plusieurs canaux de communication, Randofiches®, par des acteurs locaux du tourisme, dans certaines librairies partenaires et sur le site Web de la FFR Sarthe : sarthe.ffrandonnée.fr

Cadeau : une rando-fiche à découper !

Un parcours de randonnée est vivant, par les randonneurs qui le parcourent, par les acteurs du CDRP ou des communes qui le surveillent et l'entretiennent et parfois par des événements, naturels ou humains, qui le modifient. Il est indispensable que tout événement découvert soit signalé au CDRP.

FFRandonnée

ADMR

## Opération SAKADO

### Donnons une seconde vie à nos sacs à dos !

Comme beaucoup de randonneurs, dans votre garage, votre grenier, au moins un sac à dos, compagnon de vos plus belles randonnées s'est endormi, oublié.

Grâce à votre sensibilité, il peut connaître une seconde vie en l'offrant aux personnes sans-abri, en grande précarité. Il sera équipé par l'ADMR de kits santé, hygiène, chaleur, culture et festif !

Les sacs à dos seront en bon état général.

Merci de votre générosité !

Avec la FFRandonnée, l'ADMR Sarthe, la Croix-Rouge, le Samu Social, et la Maraude 72.

A déposer dès maintenant au Comité de la Randonnée Pédestre de la Sarthe.

## SAKADO

**Déjà 50 sacs à dos collectés !**

**Bravo à toutes et tous !**

**L'opération SAKADO continue toute l'année**

**Merci !**

## BALADE NATURE en Vallée du Loir



Que vous soyez amateurs ou confirmés, parcourez la Vallée du Loir, Pays d'Art et d'Histoire et tentez de randonnée par excellence !

Découvrez toute l'offre de randonnées et vos idées de séjour en Vallée du Loir : [www.vallee-du-loir.com](http://www.vallee-du-loir.com)

Office de tourisme de la Vallée du Loir.  
Tél : 02 43 38 16 60



Rejoignez-nous sur la page Tourisme en Vallée du Loir



Partagez vos meilleurs moments et vos photos sur Twitter et Instagram #valleduloir

Cette action est co-financée par le Conseil Régional des Pays de la Loire



Loir



## Circuit de Cherré Le Lude

PR

4 H 45

16,6 km

Ce circuit vous emmène le long des méandres du Loir, sur les traces d'anciens sites d'occupation de la vallée, de l'âge du bronze à la période gallo-romaine.

### SITUATION

Le Lude - Sarthe.  
À 20 min de La Flèche par la D 306.

### PARKING

Parking à l'entrée du campsite.  
N 47.65086 ° E 0.16275 °

181 m



Colls de Vallée PR

FF Randonnée

Bronze direction

Changement de direction

Mécanisme direction



### A DÉCOUVRIR EN CHEMIN

- Le camp de Vau, ancien camp fortifié de l'âge du fer
- Mallox, les moines et la roue à lympan, la punition
- Le site archéologique d'Aubigné-Racan

### BALSAGE

Sarthe



- Office de Tourisme de la Vallée du Loir : 20 Boulevard Morand, 72200 La Flèche, 02 43 38 16 60, [info@vallee-du-loir.com](mailto:info@vallee-du-loir.com), <http://www.vallee-du-loir.com/>



### Comité

- Comité départemental de la randonnée pédestre de la Sarthe : 29 boulevard Saint-Michel, 72000 Le Mans, 02 52 19 21 35, [sarthe@ffrandonnee.fr](mailto:sarthe@ffrandonnee.fr), [www.sarthe.ffrandonnee.fr](http://www.sarthe.ffrandonnee.fr) ou Facebook : FFRandonnée Sarthe



© D. B. B. B.

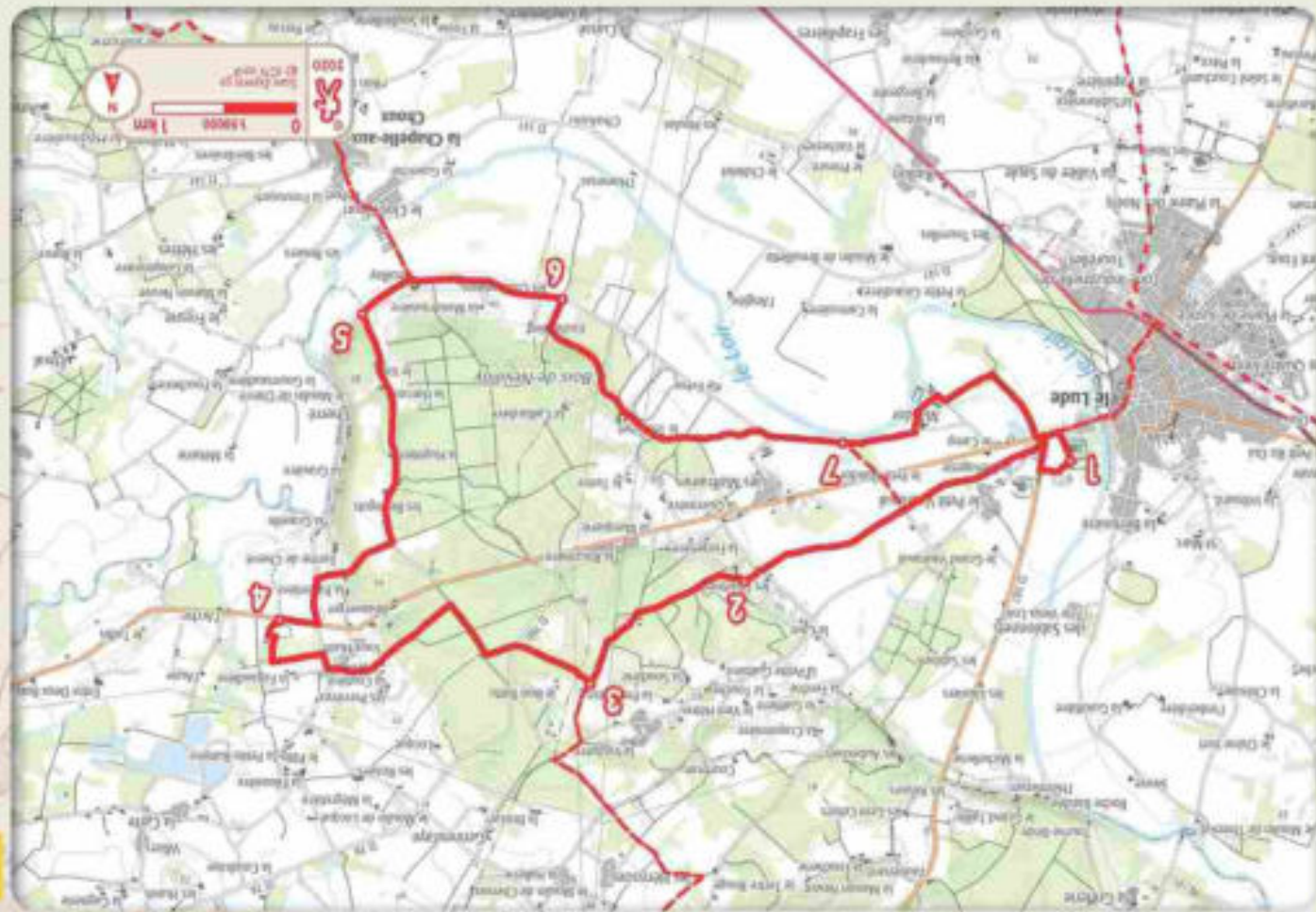
## HISTOIRE. PATRIMOINE LE LUDE

Le site archéologique d'Aubigné-Racan est un grand complexe gallo-romain construit et occupé du 1<sup>er</sup> siècle au 3<sup>e</sup> siècle de notre ère. Il se compose de 4 monuments : un grand théâtre, un marché-forum, un temple et enfin, des thermes. Seules les fondations de ces bâtiments sont aujourd'hui visibles. Au XVIII<sup>e</sup> siècle, les ruines du théâtre passaient pour être les ruines d'un château. La découverte et la mise en valeur de cet

ensemble ont été rendus possibles par plusieurs campagnes de fouilles menées dans les années 1970 et 2000.



© D. B. B. B.



**1** Repartir par la voie d'accès au camping. Traverser, tout de suite, la D 307 (⚠ > danger) et continuer par la droite sur le large accotement. Contourner le centre hippique et s'engager à gauche sur la route de Coulongé sur 70 m. Le parcours devient commun avec les GR 35/36 et le GR de Pays. S'engager légèrement sur la droite pour emprunter le premier chemin boisé. Arriver à la route du Gravier, la traverser. Rejoindre à nouveau une route au lieu-dit Les Chartrines.

**2** Faire un droite/gauche et monter vers le sentier légèrement encaissé. Continuer toujours tout droit, traverser les pâtures et un sous-bois. À un croisement de 4 chemins, suivre le GR par la gauche sur 600 m.

**3** Atteindre le hameau de maisons La Perrinière. Ne pas s'y engager, mais quitter le GR en prenant le chemin sur la droite qui s'engage en forêt. Rejoindre la route (⚠ > danger), la couper et s'engager dans le chemin en face. Faire 250 m et à une esplanade de 4 beaux chemins, prendre celui de droite. Après 450 m, s'engager par la gauche.

Le cheminement quitte les bois pour passer Les Perrières, La Coutlière (☺ > présence de caves sur la droite). Au croisement de routes, tourner à droite et prendre le chemin à gauche après 120 m. Suivre la lisière de bois pendant 350 m et s'engager à droite vers le site archéologique (☺ > présence d'un abri, tables et tobacifos). Le traverser et rejoindre le parking.

**4** S'engager sur la D 305 par la droite (⚠ > forte circulation). Au croisement avec la D 188, partir vers La Chapelle aux Choux. Après 320 m, virer à droite sur un bon chemin empierré. En sous-bois, continuer tout droit, mais légèrement sur la droite, rejoindre la route dite des Bernigots. L'emprunter par la gauche. Descendre la route sur 1600 m (☺ > à droite, réserve de gros animaux : sangliers, biches, cerfs...).

**5** De nouveau sur la D 188, tourner à droite. Passer Neyvillay par la droite (partie commune avec le GR 35). Passer les Chartvillères, la Mandroussière et Vauboullin.

**6** S'engager par la droite dans le chemin boisé sur 250 m. Virer à gauche en sous-bois. Continuer tout droit pour traverser le haras du Trochet (pister sur le cheminement). Continuer le chemin. Sur 1000 m. À la route prendre à droite, passer les Maltraînies.

**7** À la station de pompage, prendre le chemin sur la gauche. Laisser la ferme de Malidor sur la droite pour gagner, après 2 passerelles, la Nuria (ancienne roue à eau). Présence de tables et mini-golf à l'espace de plein air. À la route, prendre à droite et le premier chemin sur la gauche. Rejoindre les vestiges de l'ancienne lunetterie (ou maternité à chevaux).

Par la petite route sur la droite, rejoindre la D 305 (⚠ > danger). Resier sur votre gauche (bermin et trottoir), remonter vers Le Lude pendant 150 m, traverser cette route et s'engager le long du ruisseau vers le camping, pour retrouver le point de départ.