



Commune de
**LIGNIÈRES
ORGÈRES**

Bonne rando !

84, avenue Robert Buron - 53000 LAVALL - Tél. 02 43 53 12 91.

— Comité Départemental de la Randonnée Pédestre de la Mayenne
— La Sentine - Maison des Associations - 53140 LA PALLU - Tél. 02 43 03 06 10.

Adresses utiles :

Pensez aussi aux en-cas : fruits, barres de céréales, pain avec chocolat...

Pensez à l'eau ! Les enfants se déshydratent plus vite que les adultes.

Equipement : L'attention principale doit être portée sur le choix de bonnes chaussures. Légères et confortables en été, imperméables en hiver. Pour les balades de courte durée, une bonne paire du type "basket" est suffisante.

choix. Une moyenne de 2 à 3 km/h avec les pauses est raisonnable.

Durée de la randonnée : Les boucles proposées sont accessibles à tous. Mais ne surestimez pas vos capacités ou celles de vos enfants en cas de balade en famille. Tenez compte de leur âge dans votre

— Consultez la météo avant de partir pour prévoir votre tenue vestimentaire.

gneusement.

— Attention au feu. Fumeurs, ne jetez vos mégots qu'après les avoir éteints soi-

leur traversée.

— Soyez prudents si vous empruntez une route (marchez sur la berme) ou dans

— Refermez les barrières soigneusement si vous devez en ouvrir.

— Le chemin balisé est votre espace liberté ; ne le quittez pas.

champs et les bois et n'effraient les animaux.

Sécurité : — Tenez les chiens en laisse afin d'éviter qu'ils ne divaguent dans les

Suivez scrupuleusement la description du dépliant ou du topo guide. Le balisage n'est pas une fin en soi.

rain...). Procurez-vous la fiche "Eco-veille" disponible sur simple demande aux adresses ci-dessous.

Les désordres que vous pourriez y constater (décharges sauvages, balisage vandalisé ou défectueux, détérioration du ter-

L'évasion, le contact avec la nature, chemins et sentiers vous les procureront ; alors empruntez-les, protégez-les, signalez

donner ses déchets, ses papiers, les emballages divers (emporter un petit sac pour y mettre les déchets).

- Les devises du randonneur : être prudent, respecter autrui, faire preuve de tolérance et de gentillesse, ne pas aban-

Pour randonner facile et en sécurité, le randonneur doit observer certaines règles :

CONSEILS UTILES AUX RANDONNEURS

LIGNIÈRES-ORGÈRES

(Mayenne)

*Des sentiers préservés
dans un écrin de forêts*

*pour la découverte
d'étangs, de ruisseaux,
d'un patrimoine de caractère
et de trésors cachés...*

