

DATE COMMUNE DE RENDEZ-VOUS	RESPONSABLE DE LA SORTIE	PARTICIPATION OBSERVATIONS
6 janvier 2019 ST AIGNAN-DE-COUPTRAIN	BLANCHARD Jean-Paul 02 43 04 56 64	Boucle des Ruisseaux-10 Km Galette des Rois
17 février 2019 LA PALLU	LANDEMAINE Michel 06 84 07 57 95	Itinérance sur le défunt GR22C 10km
3 mars 2019 MADRE	LEFEBVRE Manu 06 42 51 19 37	Une journée de randonnée 18km (1)
SAMEDI 16 mars 2019 ST CYR-EN-PAIL	DURAND Josette HERBRETEAU Monique	Rando masquée voir annexe (2)
31 mars 2019 JAVRON-LES-CHAPELLES	TURCANT Patrick 02 43 03 61 99	Boucle de la Grotte 10km
7 avril 2019 LIGNIERES-ORGERES	RIPEAUX Gaby 02 43 03 90 63	L'étang du Petit Jard 12km
27 avril 2019 PRE-EN-PAIL-ST-SAMSON	Daniel LE JAN 02 43 03 81 71	Journée festive (3) Mairie de Pré-en-Pail-St Samson
Du 28 avril au 5 mai 2019 ANDORRE	FAVREAU Liliane 02 43 03 81 71	VOYAGE 8 JOURS Sur inscription uniquement (4)
SAMEDI 11 MAI 2019 COUPTRAIN - ST AIGNAN- DE-COUPTRAIN	SAINT LÉGER Maïwenn 02 33 81 13 38	Rando « Emousses - Rousses »(5) 8km Daniel Le Jan :02 43 03 81 71
19 mai 2019 LE HAM	BELLIOT Stéphane 07 87 31 13 79	Sentier de Bazeilles 10 Km
2 juin 2019 PUTANGES (Orne)	LEFEBVRE Manu 06 42 51 19 37	Une journée de randonnée 20km (6)
16 juin 2019 CHAMPFREMONT	FAVREAU Jean-Claude 02 33 31 75 77	Boucle de Courtemiche - 8km Départ Ste Anne-de-Champfremont
SAMEDI 29 juin 2019 COULTEURNE	LE ROYER Gilbert 02 33 37 98 69	RANDO FRAICHEUR Fête et feu de la St Jean (7)
30 juin 2019 ST SAMSON	BRETEAU Michel 02 43 03 07 72	Une journée de randonnée 22 km (8)
7 juillet 2019 VILLAINES-LA-JUHEL	ARIDAL Hajar 07 71 10 78 21 Pôle administratif CCMA	Journée des Sports de Nature organisée par le CDOS sur le site des Perles
25 août 2019 PRE-EN-PAIL-ST SAMSON	Mairie de Pré-en-Pail 02 43 30 26 60	Foire expo Rando de La Sentine départ 10h
8 septembre 2019 MOULIN ARRONDEAU	FAVREAU Liliane 02 43 03 81 71	REPAS DE LA SENTINE Sur inscription
22 septembre 2019 JUVIGNY SOUS ANDAINE (61)	LEFEBVRE Manu 06 42 51 19 37	1 journée de rando 20km (9)
6 Octobre 2019 CHEVAIGNE-DU-MAINE	TISSIER Patrick 02 43 03 48 56	Boucle de la Vallée de l'Anglaise 10 km
Vendredi 11 octobre 2019 PRE-EN-PAIL	LE JAN Daniel 02 43 03 81 71	ASSEMBLEE GENERALE DE LA SENTINE - 18h15
13 octobre 2019 STE SUZANNE	LE JAN Daniel 02 43 03 81 71	Une journée de rando - 17km R.V. Place Ambroise de Loré (10)
SAMEDI 19 OCTOBRE 2019 LA PALLU	LE JAN Daniel 02 43 03 81 71	RANDO NOCTURNE -20h Fête de la citrouille (11) Participation aux frais : 1€
17 novembre 2019 St OUEN-LE-BRISOULT	LE JAN Daniel 02 43 03 81 71	Boucle non dénommée 10km -R.V. Parking Mairie

* Soutien à la maladie " Syndrome d'Orléans ". Samedi 15 Juin
à JAVRON les Chapelles - Accueil à 9h - Rando 6 ou 12 Kms. - Repas 15€

INFOS RANDO : Ces randonnées se font, le dimanche, sauf pour quatre d'entre elles, le samedi. soit en *boucle* (vous revenez à votre point de départ), soit en *linéaire* : dans ce cas, organisation d'un **covoiturage**, pour se rendre sur le lieu de départ de la randonnée, et (ou) pour le retour des chauffeurs au lieu de départ.

☛ **Rando ½ journée** -Heure de départ : **14 H 15** précises – Conseillé : être présent dès 14h.

☛ Distance à parcourir : entre 8 et 12 km.

☛ Lieu de rendez-vous (R.V.) : Sauf information contraire, le départ est donné depuis la place de l'église de la commune organisatrice. Voir les renvois aux N°s correspondant à la rando.

☛ **Sortie une journée** : 15 à 24 km – Pique-nique tiré du sac – Covoiturage : se renseigner auprès du responsable de la sortie. Voir les renvois aux N°s correspondant à la rando.

(1) **Madré- Randonnée d'une journée.18km-** départ église.

- 10h : Boucle de 8km

- 12h : Pique-nique salle des fêtes

- 14h : Boucle de 10km- Possibilité de rejoindre le groupe à 14h, salle des fêtes.

(2) **Rando masquée familiale** à destination des enfants - Responsables :

DURAND Josette - Tél. 02 33 26 66 27 et

HERBRETEAU Monique- Tél. 02 44 29 50 56

- 14h : Rendez-vous salle des fêtes- Confection et coloriage de masques.

- 15h30 : Randonnée ; boucle de Beausoleil

- 16h30 : Retour salle – petit goûter – **Participation aux frais: 1€**

(3) **Journée festive à Pré-en-Pail. Se renseigner à la Mairie.**

(4) **Séjour de huit jours à Andorre.** Sur inscription uniquement. Tél : 06 18 28 18 33

(5) **Rando « Rousses - Emousses »** - Organisée par le Parc Naturel Régional Normandie Maine.

-14h : Rendez-vous Place du Monument aux Morts à Couptrain.

Boucle de randonnée de 8 km dans le bocage de St Aignan-de-Couptrain à la découverte des arbres têtards dits Rousses ou Emousses. - Partenaires : La Sentine – Le GOA.

(6) **Putanges : Une journée de randonnée 20km**

- 8h30 : Covoiturage au départ de Pré-en-Pail, place de l'église ou 8h45 à Couterne

- 9h30 : Départ de la randonnée, place de l'hôtel de ville de Putanges.

- 12h30 : Pique-nique place de l'église de Rotours.

- 13h30 : Départ seconde partie de la rando. Environ 10km. Retour à Putanges.

Possibilité de ne randonner que l'après midi .

(7) **Couterne**

- 20h : Randonnée nocturne. Rendez-vous près de l'église à Couterne. Prévoir lampe de poche.

Au retour : fête et feu de la St Jean.

(8) **St Samson Une journée de randonnée**

- 8h30 : Rendez-vous Mairie de St Samson. Linéaire vers le Mt des Avaloirs.

- 12h : Pique-nique au Mt des Avaloirs avec le groupe Etincelles53

- 13h30 : Départ rando-Boucle des Avaloirs.-17h :Retour des chauffeurs,à St Samson-covoiturage.

(9) **Juvigny-sous-Andaine (Orne) Une journée de randonnée**

- 8h45 : Covoiturage aux départs de Pré-en-Pail et - 9h à Couptrain

- 9h30 : Départ de la rando, place saint Michel, à Juvigny sous Andaines.

- Pique-nique en cours de randonnée en forêt, sur les rives de la Gione

- 14h : Possibilité de rejoindre le groupe au Manoir du Lys pour une rando de 9 km.

(10) **Ste Suzanne Une journée de randonnée -Pique-nique - 9h R.V. Place Ambroise de Loré.**

- 8h : Covoiturage Pré-en-Pail ou Javron -les-Ch.- 8h20 : Villaines-la-Juhel (devant Mairie)-

- 9h15 : Départ rando : cité médiévale- Moulins et hauteurs boisées de la Charrie -17km

(11) **La Pallu : Fête de la citrouille**

- 14h30 : rendez-vous Mairie de La Pallu pour décorer les citrouilles avec les enfants. Prévoir ustensiles pour les creuser.

- 20h : Randonnée nocturne. Lecture de contes - 4km en forêt - Feu de camp – saynètes-Boissons chaudes. Participation aux frais : 1€

(12) **Pré-en-Pail – St Samson - Randonnée de Noël (partenariat avec la MDA) Marché de Noël.**

-14h : Départ salle Benjamin Merchin à Pré-en-Pail – St Samson. Boucle du Bois Goude – 6km

LA SENTINE

Loisirs Association des Sentiers
du Nord Est Mayennais
MAISON DES ASSOCIATIONS
53140 PRE-EN-PAIL
☎ 02 43 03 06 10

FFRandonnée 

www.ffrandonnee.fr

**CALENDRIER
2019**



RANDONNEE PEDESTRE

INFOS PRATIQUES

*LA SENTINE – MAISON DES ASSOCIATIONS – 53140 PRE-EN-PAIL-ST SAMSON.

Tél. 02 43 03 06 10 Ou Daniel Le Jan 02 43 03 81 71 – 06 18 28 18 33

*COMITE FFRandonnée53 (CDRP) 84, avenue Robert Buron – 53003 LAVAL.

Tél 02 43 53 12 91

Mail : mayenne@ffrandonnee.fr

*F.F.R.P.- 64, rue du Dessous des Berges -75013 PARIS. Tél : 01 44 89 93 90

Mail : info@ffrandonnee.fr

*COMMUNAUTE DE COMMUNES DU MONT DES AVALOIRS (CCMA)

1, rue de la Petite Vitesse – 53140 PRE-EN-PAIL – ST SAMSON. Tél : 02 43 03 11 11

Site : <http://randomontdesavaloirs.free.fr/>

*Office de Tourisme du Mont des Avaloirs

26, rue Jules Doiteau – 53700 Villaines-la-Juhel. Tél : 02 43 03 78 88

Mail : tourisme@cc-montdesavaloirs.fr

*PARC NATUREL REGIONAL NORMANDIE MAINE

Maison du Parc – 61320 Carrouges. Tél. : 02 33 81 13 33

www.parc-naturel-normandie-maine.fr

Mail : espacedecouverte@parc-normandie-maine.fr

DOCUMENTATION

*TOPO-GUIDES en vente à la FFRP Comité de la Mayenne à Laval (CDRP) et chez certains commerçants.

*FICHES DE RANDONNEE: voir sites du Comité de la Mayenne et de la CCMA.

*CARTE TOURISTIQUE « Escapade au Mont des Avaloirs », disponible à la CCMA.

*CHEMIN DES QUATRE SAISONS DES CINQ SENS au départ de Ravigny :

- Petit carnet de terrain

- Dépliant de l'évolution de la vie sur terre : disponibles à La Sentine, à l'école publique et à la Mairie de Ravigny.

BIENVENUE AUX RANDONNEURS

