

# 2014

## JANVIER

### **Samedi 4 janvier 2014 - Saint-Marguerite-sur-Duclair**

Sylvie et Samuel vous invitent à leur traditionnel vin chaud et vous donnent rendez-vous à Ste-Marguerite-sur-Duclair. **Départ du parking du terrain de football à 13h30** précises pour une randonnée de 11 km.

### **Mercredi 8 janvier 2014 – Quincampoix**

**Départ à 13h30 du parking situé sur la route de Neufchâtel** (à droite au carrefour feux tricolores)

Randonnée de 10 km sans difficulté. Vos accompagnatrices : Jacqueline et Nicole D

### **Dimanche 12 janvier 2014 - Rouen La Petite Bouverie - Rando Galette**

Le matin : **rendez-vous à 9h00 à la Petite Bouverie** pour une rando d'environ 12 km. Retour pour midi au même endroit Vos accompagnateurs seront Françoise et Guy

**Le midi** : les pique-niques seront tirés des sacs dans la salle de réunion de la Petite Bouverie

**A 14h00** nous partagerons la Galette des Rois offerte aux adhérents de la section rando (**une participation de 4 € est demandée pour les non adhérents**), suivie pour ceux qui le souhaitent d'un après-midi jeux de cartes, de société et de projection. **Vers 19h00** nous vous proposons de terminer la journée avec un petit repas, où l'on pourra déguster la traditionnelle soupe à l'oignon mitonnée par Michel et Colette, moyennant une **participation de 10 € (13 € pour les non adhérents)**.

Envoyer votre chèque libellé à l'ordre de l'ASPTT Rouen section randonnée pédestre **avant le 31 décembre 2013** à

### **Mercredi 15 janvier 2014 - Saint-Léger-du-Bourg-Denis - Rando Cool**

Annie et Bernadette vous donnent **rendez-vous à 13h 30** sur le parking de la salle Ostermeyer à Saint-Léger-du-Bourg-Denis sur la route de Lyons-la-Forêt, pour un parcours entièrement plat de 9 km.

### **Samedi 18 janvier 2014 – Belbeuf**

**Départ de la Mairie à 13h30** circuit de 12 km alternant plaine et forêt. 3 côtes le long du parcours. Penser à vos bâtons. Accompagnateurs : Claude et Eric

### **Mardi 21 janvier 2014 - Saint-Léger-du-Bourg-Denis avec nos amis Non-Voyants**

**Départ à 14h du nouveau cimetière de St-Léger-du-Bourg-Denis** pour une rando de 12 km (3 montées).

Le cimetière se trouve rue du Vert Buisson. Prendre la route de Lyons et à la sortie de la commune prendre au rond-point à droite la rue de l'Industrie puis tourner à gauche. Accompagnatrices : Nicole Toquard et Françoise Varin.

### **Dimanche 26 janvier 2014 - Barneville-sur-Seine - Rando Pot au feu**

Gérard et Jean-Yves vous invitent à une randonnée dans les bois et en bord de fleuve à Barneville-sur-Seine. Rendez-vous sur **le parking de l'Auberge de La Mare Foulon** sur la route de Bourg-Achard à Yville-sur-Seine.

**Le matin**, départ de la Mare Foulon à **9h15 précises** pour une boucle de 11 km (1 seule montée apéritive).

**Le midi**, nous déjeunerons à l'auberge pour le menu traditionnel : Kir, bouillon et pot-au-feu, tarte normande, vin ou cidre et café. Le repas sera pris à **12h00 précises** pour la somme de **14,50 € tout inclus**.

Pour ceux qui le souhaitent, possibilité **limitée** d'apporter son repas moyennant les boissons.

**Les inscriptions** pour le repas devront parvenir pour le **vendredi 17 janvier au plus tard** en envoyant **un chèque de 14,50 €** libellé à l'ordre de **l'Auberge de la Mare Foulon**.

**L'après-midi** le rendez-vous et le départ sont fixés à **14h00 précises** sur le parking de l'auberge pour une boucle digestive de 11,5 km (1 seule montée donc 1 descente).

## FÉVRIER

### **Samedi 1<sup>er</sup> février 2014 - Tostes (Eure)**

**Rendez-vous sur le parking de la salle communale de TOSTES, pour un départ à 13h30**. Nous marcherons à travers la forêt pour un parcours de 11,5 km, sans grande difficulté. Vos accompagnatrices seront Maryse V et Marie-Laurence. Compter 35 mn du centre de ROUEN s'il n'y a pas d'embouteillages. (D79 à la sortie de Pont de L'Arche).

### **Mercredi 5 février 2014 - Le Houlme**

Départ à **13h30** du parking de la Mairie pour une randonnée de 10km avec 2 côtes.

Vous serez accompagné par Nicole D et Jacqueline

### **Samedi 8 février 2014 – Auffay**

Françoise et Jean-Yves vous invitent à une randonnée de la journée à Auffay.

**Le matin**, rendez-vous et départ à **9h15 précises** du parking situé sur la petite place en face de la Mairie près du Crédit Agricole pour une boucle de 12 km (2 petites montées).

**Le midi**, vers 12h15, les pique-niques seront tirés des sacs moyennant les boissons au café de la Mairie à Auffay.

**L'après midi**, le rendez-vous est fixé à **13h30** sur le parking près de la Mairie pour un tour de visite du village et une boucle de 10 km (1 petite montée).

Pour vous y rendre, à partir de Rouen, prendre l'A151 en direction de Dieppe. Compter 35 minutes à partir de Rouen.

### **Mercredi 12 février 2014 - Préaux - Rando Cool**

Annie et Bernadette vous donnent rendez-vous à **Préaux à 13h 30 sur le parking du stade**, rue du stade derrière l'église, pour un parcours de 8 km

### **Samedi 15 février 2014 - Saint-Pierre-de-Varengeville**

Alain et Samuel vous invitent à une randonnée de 12 Kms (1 petite côte) sur le nouveau tracé du PR de St-Pierre-de-Varengeville. **Rendez-vous sur le parking de la salle polyvalente de St Pierre de Varengeville pour un départ à 13h30.**

### **Mardi 18 février 2014 - Les Authieux-sur-le-Port-St-Ouen avec nos amis non-voyants**

Gérard et Martine vous donnent rendez-vous au parking situé en face de la Mairie des Authieux-sur-le-Port-St-Ouen. **Départ 14h** pour une boucle de 11km avec une montée.

Compter 35 mn du centre de Rouen via la D6015, puis la direction de Tourville la Rivière et de suite 1<sup>ère</sup> à gauche après le giratoire.

### **Samedi 22 février 2014 - Bonsecours**

Annie et Gérard vous donnent rendez-vous à Bonsecours sur le parking avant la Basilique, proche de la place du Marché. **Départ le matin à 9h** pour une boucle de 12 km (une bonne descente vers la Seine et bien sûr une remontée ensuite vers le plateau).

Le midi repas tiré des sacs à un endroit abrité et chaud (local municipal)

**L'après-midi départ à 13h30** rendez-vous au même endroit pour 12 km environ en passant par l'ancien tracé du tramway et le panorama de la côte Ste Catherine (1 descente et 1 montée). Compter 20 mn du centre de Rouen.

## **MARS**

### **Samedi 1<sup>er</sup> mars 2014 - SAINT-WANDRILLE-RANÇON**

Françoise et Samuel vous donnent rendez-vous sur le parking de la Poste, en bordure de la D22, à St Wandrille-Rançon pour une randonnée de 12 km. **Départ 13h30.**

### **Mercredi 5 mars 2014 - SAINT-PAER**

Jacqueline et Martine vous donnent rendez-vous au parking de l'église pour une randonnée de 12 km comprenant 2 côtes. **Départ 13h30**

### **Dimanche 9 mars 2014 - NEUFCHATEL EN BRAY**

Hubert et Jeannette vous donnent rendez-vous à Neufchâtel sur la **Place du 11 Novembre** (c'est un peu plus haut que l'église sur la droite) devant la Halle au Beurre.

**Départ** de la randonnée à **9H00** pour une boucle de 11,5 km.

Pour s'y rendre, compter 40 minutes depuis le centre de Rouen en prenant l'autoroute A28 (sortie n° 9 Le Four Rouge, Neufchâtel).

**Le midi** nous pourrions sortir nos pique-niques du sac au Bar-Brasserie de " l'UNION" en face de la place du 11 Novembre.

**L'après-midi** : rendez-vous à Mesnières-en-Bray sur le parking du château (petite rue à gauche après le mur du château, vers église et château; Aller jusqu'au bout de la rue).

**Départ** de la randonnée à **13H30** pour 12 km. Pour s'y rendre : même parcours que le matin par la A28 mais en arrivant à Neufchâtel prendre à gauche la direction Mesnières : c'est à 6 minutes

#### **Samedi 15 mars 2014 - SAINT-MARTIN-DU-VIVIER**

Rendez-vous à St Martin du Vivier au **parking de l'église** pour une randonnée de 13 km (3 difficultés) accompagnés par Nicole D. et Samuel. **Départ 13h30.**

#### **Mardi 18 mars 2014 - JUMIEGES avec nos amis non-voyants**

Rendez-vous sur le **parking de l'abbaye** pour 13 km sans difficultés. **Départ à 14h** précises. Alain et Samuel vous accompagneront durant ce parcours entre forêt, vergers et plan d'eau.

#### **Mercredi 19 mars 2014 - LA NEUVILLE-CHANT-d'OISEL - Rando cool**

Annie et Bernadette vous proposent une randonnée de 9 km autour de La Neuville Chant-d'Oisel (à 3 km de Boos sur la D138 ). Rendez-vous sur le **parking face à l'église pour un départ à 13h30**

#### **Dimanche 23 mars 2014 - ERNEMONT SUR BUCHY**

Marylin et Guy vous accompagnent pour une randonnée de 12 km, en boucle.

Rendez-vous, pour un **départ à 13h45, sur le parking de l'église** de Ernemont sur Buchy.

Pour y accéder, compter 40 mn depuis Rouen, plusieurs routes possibles dont par l'autoroute A28, direction Amiens, sortie Buchy, puis passer par Longuerue.

#### **Samedi 29 mars 2014 – BOURGTHEROULDE**

Eric et Claude vous donnent rendez-vous sur le **parking de la mairie de Bourgtheroulde, départ à 13h30**, pour une randonnée en boucle de 13 km.

Pour vous y rendre, compter 30 mn de Rouen par la N138 puis A13 direction Caen sortie Maison Brûlée.

#### **Samedi 29 et 30 mars 2014 - Foyers Ruraux - Marche de nuit**

L'association Fédération Départementale des Foyers Ruraux 76 organise une randonnée pédestre de nuit le 29 mars 2014. **IMPORTANT** : Prendre son certificat médical de non contre indication à la pratique de la randonnée pédestre et un gilet réfléchissant.

### **AVRIL**

#### **Mercredi 2 avril 2014 - BONSECOURS avec nos amis non-voyants**

Maryse et Gérard vous donnent rendez-vous sur la place avant la basilique. **Départ à 14 h** pour une boucle vallonnée de 12 km. Contact: 06 30 87 03 13

#### **Samedi 5 avril 2014 - SAINT-OUEN-DE-THOUBERVILLE**

Françoise et Jean-Yves vous invitent à une randonnée pleine nature dans les bois de Mauny et la forêt de la Londe.

**Le matin**, rendez-vous et départ à **9h00 précises sur le parking de la Mairie** de Saint-Ouen-de-Thouberville pour un parcours de 11 km (1 montée).

**Le midi**, vers 12h00, déjeuner au restaurant « A la Bonne Franck'ette ». Au menu : Salade Périgourdine, Escalope normande, Croquant au chocolat (exceptionnellement plat de remplacement possible, le signaler à l'inscription), vins, cidre, café tout compris. Prix du repas 16 €.

**Inscription** avant le samedi 29 mars

**L'après midi**, le rendez-vous est fixé à **13h45 sur le parking de la Mairie de Saint-Ouen-de-Thouberville** pour une boucle 11 km (1 montée).

Pour vous y rendre, à partir de Rouen, prendre la Sud 3 sortir à Maison Brûlée en direction de Saint-Ouen. Compter 25 minutes au départ de Rouen.

#### **Dimanche 13 avril 2014 – BERNAY**

**Départ 9H00, Parking de la Gare (gratuit).**

**Attention** : une seule boucle, pour les personnes voulant randonner **une demi-journée** prévoir une voiture à **Bernay** et une autre à **Brogie**.

Nous suivrons le parcours du GR26 qui nous mènera, par le plateau, jusqu'au village de Broglie situé à **12 km**. **A 14H00**, après nous être restaurés (pique-nique tiré des sacs) au **Café-Tabac "L'Etrier" 21 rue Augustin Fresnel** (à

mi-côte, route Bernay-Alençon), nous regagnerons Bernay en suivant le cours de la Charentonne sur **13,5 km**. Vos accompagnateurs seront Guy et Eric

### **Mercredi 16 avril 2014 - CANTELEU - Rando Cool**

Annie et Bernadette vous proposent un parcours de 8,5 km en forêt de Roumare.  
Rendez-vous sur le **parking du parc animalier de Canteleu** pour un **départ à 14h**.

### **Samedi 19 avril 2014 - SAINT-MARTIN-DE-BOSCHERVILLE**

**Départ à 9h00 du parking de la mairie de Saint-Martin-de-Boscherville** pour un circuit forestier de **12 km** comportant **2 côtes**.

Pique-nique tiré du sac à Saint-Martin (éventuellement dans un café, si météo défavorable).

Après-midi : **départ 14h00** pour une randonnée de **13,5 km** en bord de Seine puis en forêt, **une côte**.

Accompagnateurs Jacqueline et Eric

### **Mardi 22 avril 2014 - TOUFFREVILLE (Eure)**

Chrystèle J. et Samuel vous donnent rendez-vous au **parking de l'église** pour une rando de 12 km.

**Départ 14h**. De Rouen direction Fleury sur Andelle, Ménesqueville. Dans Touffreville, prendre à droite, l'église se trouve tout en haut de la rue en limite de forêt.

### **Samedi 26 avril 2014 - RALLYE PEDESTRE**

La section randonnée pédestre vous invite à son rallye annuel "**A la recherche du temps passé**" qui aura lieu le samedi 26 avril.

Ce rallye est entièrement basé sur l'observation. Il se situe à **moins de 1h00 de route** de Rouen.

Le parcours ne présente pas de difficulté particulière (quelques petites côtes). **Il est ouvert à tous** : adhérents ou non à la section rando, parents, amis, adultes, enfants (attention toutefois au kilométrage pour les petits enfants).

Comme les autres années, le rallye se déroule sur la journée avec pique-nique apporté par vos soins. Il s'achèvera par la proclamation des résultats, la remise des lots et le pot de l'amitié offert par la section.

Vous serez groupés **par équipe de 6 personnes** (hormis les enfants). Si vous avez constitué votre équipe, merci de préciser les noms sur le bulletin d'inscription.

**Le rendez-vous** sera fixé à **8h45** et pour connaître le lieu, des instructions vous seront données quelques jours avant le jour J en réponse à votre inscription.

**Pour ceux** qui souhaitent prolonger la journée en notre compagnie un repas sera organisé vers 19h00 dans un lieu assez proche qui vous sera dévoilé ultérieurement.

- Prix de la participation pour les adhérents de la section rando ASPTT : **7 €**
- Prix de la participation pour les non-adhérents de la section rando ASPTT (assurance) : **10 €**
- Prix de la participation au buffet du soir : Adhérents : **14 €**, non adhérents : **18 €**

**Date limite d'inscription : 6 avril 2014**

**Pour vous inscrire** : Remplir le FORMULAIRE en

**Le règlement** de l'inscription peut se faire par chèque ou par chèques vacances. L'inscription n'est effective qu'à réception du chèque.

**Renseignements** : lebarbier.michele@wanadoo.fr

## **MAI**

### **Dimanche 4 mai 2014 - Journée départementale de la randonnée pédestre à CLERES**

La journée départementale de la randonnée est prévue à Clères le dimanche 4 mai dès 8 heures INSCRIPTIONS sur le site face à la gare de Clères.

5 circuits seront proposés :

- 25 km – départ à 9h 45 – organisé par l'ASPTT Rando de Rouen, pique-nique tiré des sacs
- 19 km –départ 10 h00 – organisé par les Godillots Clérois, pique-nique tiré des sacs
- 12 km – départs 9 heures et 13 h 30 – organisé par Rando Aventure Malaunay
- 10 km – départs 9 h 30 et 14 heures – organisé par les Randonneurs Bondevillais
- 8 km – départs 10 h et 14 h 30 organisé par Des Pas et des Lettres
- 2,5 km –départ 10h00 parcours handicapé

11h00 et 15h30 – visites de l'église.

Lieu de rendez-vous : Salle « Quai des Sports » près de la gare  
Stationnement : Parking de la gare, route de Mont-Cauvaire (fléchés)  
Lieu de pique-nique : Les Halles et point pique-nique du parc

### **Mercredi 7 mai 2014 - FRANQUEVILLE SAINT PIERRE**

Maryse et Gérard seront vos guides pour une randonnée de 13 km au départ de Franqueville St Pierre. Le terrain est assez vallonné avec trois difficultés au programme.

Rendez vous **place de l'hôtel de ville** pour un **départ à 14h**.

### **Samedi 10 mai 2014 - ANCEAUMEVILLE**

Alain et Gérard vous donnent rendez-vous sur le **parking de l'église** pour une randonnée vallonnée (3 côtes) de 14 km. **Départ 14h**. Au départ de Rouen autoroute de Dieppe sortie Malaunay au rond-point prendre la direction Le Bocasse, Clères.

### **Mercredi 14 mai 2014 – ALIZAY**

Annie et Bernadette vous proposent une rando cool au départ d'Alizay (27)

Pour vous y rendre, emprunter la N15 en direction de Vernon. Arrivés au rond-point d'Igville à 16 km de Rouen (au niveau de Super U) prendre à gauche direction Alizay centre, puis après l'église tourner à droite dans la rue de l'église et s'arrêter sur le parking du gymnase pour un départ à pied à 14h00.

Sur le parcours en boucle de 10 km, nous ferons un arrêt au « circuit mini-réseau de chemin de fer » d'Igville. La visite du petit musée dure environ ¼ d'heure (à ajouter au temps de parcours de la rando) ; elle est gratuite et laissée au gré de votre générosité.

### **Samedi 17 mai 2014 - VAL DE SAANE**

Véronique et Martine vous donnent rendez-vous à Val de Saâne sur le **parking de la Saâne** situé à gauche après l'église. **Départ à 14h** pour une randonnée de 13 km sans grande difficulté (1 seule montée).

### **Dimanche 18 mai 2014 Rando challenge CDRP à CHARLEVAL**

Il est organisée en collaboration avec le club local Andelle Randonnées.

- Rando Challenge® « Expert » – environ 14 km. Départ à partir de **10h** – Réservée aux licenciés. Seul l'itinéraire est tracé sur la carte.
- Rando Challenge® « Découverte » (débutant) – environ 10 km. Départ à partir de **10h30** – Ouvert à tous. Le circuit est tracé sur la carte avec balisage terrain.

**ORGANISATION** : Par équipe de 3 à 5 personnes. Les mineurs formeront une équipe sous la responsabilité d'un adulte

**DEROULEMENT** : **Préinscription OBLIGATOIRE**. Votre horaire de départ vous sera communiqué par courriel quelques jours avant. Vous devrez vous présenter 30 minutes avant l'horaire communiqué.

**A partir de 9h30** : Rendez-vous salle Charles IX à Charleval. Pour des raisons de logistique, le Comité se réserve le droit de limiter les équipes le jour de l'épreuve.

**A 17h00** : Résultats et remise des récompenses. Verre de l'amitié

**Tarif** : 10 € par équipe

### **Mardi 20 mai 2014 - GRAINVILLE SUR RY avec nos amis non voyants.**

**Départ à 14h** du **parking du château de Martainville** pour une randonnée de 12 km

Accompagnatrices : Nicole Toquard, Françoise Varin.

### **Samedi 24 mai 2014 - BERVILLE-EN-ROUMOIS**

**Départ à 14h00**, du parking de l'église de Berville en Roumois, pour une randonnée de 13,5 km, accessible à tout public. Pour vous y rendre, passer par le centre de Bourgtheroulde et au niveau du café le Brazza tourner à droite et continuer sur 3,5 km. Vos accompagnateurs : Claude H et Eric

## **JUIN**

### **Dimanche 1er juin 2014 - "LES COLLINES DE CORMEILLES" (Eure)**

Marylin et Guy vous donnent rendez-vous à **8h15 à La Maison Brûlée** sur le grand parking, derrière le restaurant "Le Caen-Paris", afin d'optimiser le covoiturage.

Ensuite, rendez-vous à **9h30** sur le parking du "Carrefour Market", sortie Cormeilles, route de Lisieux D810, à gauche un peu avant la distillerie du Calvados Busnel.

Pour une boucle de 24 km, nous avons programmé la visite de Cormeilles, six descentes donc ..., vue sur un manoir, un château, des moulins et un lavoir à source résurgente.

Le pique-nique sera tiré des sacs.

### **Mercredi 4 juin 2014 - BLAINVILLE CREVON**

**Départ à 14h00** devant la Collégiale pour un parcours de 13,5 km avec une côte

Vos accompagnateurs : Jacqueline Samuel

### **Samedi 7 – dimanche 8 - lundi 9 juin 2014 - Séjour Pentecôte PIERREFONDS (complet)**

Programme détaillé du séjour sur le site internet dans : Programme Rando - Rubrique Juin 2014

### **Mercredi 11 juin 2014 - LE HAVRE - Rando Cool (initialement prévue le 18 juin)**

Annie et Bernadette vous proposent une journée rando-cool au Havre.

Rendez-vous à **9h00** sur le parking du centre commercial **Carrefour de Barentin au niveau du magasin Feu Vert** en vue d'organiser un regroupement des participants dans les voitures.

Pour les personnes désirant se rendre directement au Havre, **rendez-vous à 10h30 sur le parking herbeux de 110 places des « Jardins Suspendus »** situés en hauteur à l'emplacement du Fort de Ste-Adresse. En arrivant au Havre, emprunter la direction Le Havre centre puis suivre le fléchage « Jardins Suspendus ».

Les pique-niques seront tirés des sacs dans les Jardins face à la mer. Il y a une possibilité de déjeuner à l'abri en cas de pluie.

Après manger, nous descendrons en voiture jusqu'au parking gratuit du musée Malraux et partirons en rando sur le front de mer (plage classée pavillon bleu) et en centre ville (très endommagé pendant la 2ème guerre mondiale mais ayant conservé quelques monuments remarquables anciens et reconstruit selon les plans d'Auguste Perret et inscrit au titre du patrimoine mondial par l'UNESCO.

### **Compléments d'informations pour la randonnée du 11 juin au Havre**

- Sur la journée le parcours pédestre total sera d'environ 12 km
- Pour le covoiturage au départ de Barentin: il faut d'après Mappy, prévoir une dépense de carburant de l'ordre de 18 euros pour effectuer les 142 km (aller-retour hors autoroute), cette dépense sera à partager entre le nombre de passagers, au bénéfice du conducteur.

### **Dimanche 15 juin 2014 - HENOUVILLE (rando méchoui)**

Jeannette et Maryse vous donnent rendez-vous sur le terrain **de la Base Nautique de l'ASPTT à Hénouville** d'en bas pour un parcours d'environ 12 km. Départ de la randonnée à **9h00**.

Pour y aller compter 20mn du centre de Rouen par Canteleu, St Martin de Boscherville ; à environ 2,5 km après St Martin de Boscherville en allant vers Duclair prendre à gauche vers la Seine la Chaussée

Bertrand (pancarte Base Nautique, puis suivre « ASPTT »).

A l'arrivée de la rando, **vers midi** nous partagerons ensemble le pot de l'amitié, au cours duquel seront remis les médailles à ceux qui atteignent les 1000 km ainsi que les sweats à ceux qui ont accompli 150 km dans le club

Ensuite nous vous invitons à partager notre traditionnel méchoui. Celui-ci est exclusivement réservé aux adhérents de la section et à leur famille proche. Son prix est fixé à 12 € pour les adhérents et 15 € pour les non adhérents (famille proche)

Pour vous inscrire utilisez le formulaire (site). En cas d'absence il ne sera procédé à aucun remboursement.

### **Mardi 17 juin 2014 - CATENAY avec nos amis non voyants**

Nicole et Gérard vous donnent rendez-vous à Catenay (stationnements près de l'église ) pour une randonnée de 12 km sans grande difficulté. **Départ 14 h précises**. Compter 35 minutes au départ de Rouen.

### **Dimanche 22 juin 2014 –"LES BALCONS d'AMFREVILLE SOUS LES MONTS"**

Guy et Jean-Yves vous invitent toute la journée à une randonnée sur le terrain superbe et pittoresque des Balcons d'Amfreville-sous-les-Monts. Il s'agit d'un parcours bosselé avec **plusieurs montées et descentes raides**. Leur nombre sera modulé en fonction du temps, des éventuelles intempéries et des possibilités de chacun.

**Départ à 9h00 précises des écluses de Poses (coté Pîtres, rive droite de la Seine)** près de la guinguette «Chez Dédé». Compter 35 à 40 minutes du centre de Rouen.

Le parcours est prévu sur la journée soit 6h30 de marche pour à peine 16 km s'il est totalement effectué. Retour aux écluses et... à la guinguette seulement en fin d'après midi. Prévoir 1 litre d'eau minimum, davantage s'il fait très chaud. Le pique-nique sera sorti des sacs en cours de route face au magnifique panorama d'une boucle de la Seine.

### **Samedi 28 juin 2014 - HAUT-CAUMONT**

Françoise D. et Guy vous donnent **rendez-vous à 13h45**, sur le parking de la mairie et église de Caumont (le haut), pour une boucle 14 km.

Pour vous y rendre, traversez La Maison Brûlée, allez à La Chouque, puis tournez à droite: direction Caumont.

## **JUILLET**

### **Du 5 au 19 juillet 2014 - Séjour dans les Côtes d'Armor – Erquy**

Organisation Michèle et Guy. Consulter sur le site : Séjours d'été

### **Rando - Partenaire - Dimanche 6 juillet 2014 - Balade des trois vallées Crevon-Héronchelle-Andelle**

Rendez-vous à 9h place Flaubert à RY devant l'office de tourisme. Boucle de 23 km Participation 3 €.

### **Samedi 12 juillet 2014 – VALMONT**

Alain et Samuel vous donnent rendez-vous à VALMONT sur le parking « Du Vivier » Rue Charles de Gaulle, pour 2 randonnées sans grande difficulté dans la campagne Cauchoise avec ses clos-masures

Le matin départ de la randonnée à **9h** pour une boucle de 13,5 km.

**Le midi** nous pourrions sortir nos pique-niques du sac pour déjeuner ensemble au bord des « étangs du Vivier »

**L'après-midi** : Rendez-vous à **13h45** au même lieu que le matin, pour une boucle de 11 km.

Pour vous rendre à Valmont compter 1h depuis le centre de Rouen. Prendre l'autoroute A15 vers Barentin, puis la D6015 vers Yvetot, contourner Yvetot par la D131a. Prendre la RN 15 Après Valliquerville prendre à droite la D926. A Ypreville Biville prendre la D217 vers Valmont.

### **Dimanche 20 juillet 2014 - GONNEVILLE LA MALLET**

Marylin et Claude vous donnent rendez-vous devant l'église de Gonnevill-la-Mallet pour un circuit en boucle de 22 km.

**Départ à 9h45.** Nous pique-niquerons sur le chemin.

Pour vous y rendre, compter 1h30 mn : prendre la D6015 par Yvetot, Bolbec puis D910 jusqu'à Goderville et Criquetot l'Esneval.

### **Samedi 26 juillet 2014 - ROUEN/MER**

Randonnée de 12 km sur le port de Rouen et en forêt de Canteleu organisée par l'ASPTT ; rando en collaboration avec la ville de Rouen dans le cadre des manifestations de Rouen/Mer. Un transport en TEOR sera pris en charge par l'organisateur Rouen/Mer Départ et retour sur le site de Rouen/Mer à la tente d'accueil (Rive gauche)

**Rendez-vous 14h** pour inscription. Départ rando 14h15 retour 18h

Accompagnateur : Samuel et animateurs randonnées ASPTT

### **Mardi 29 juillet 2014 - BOIS GUILLAUME Rando Cool**

Martine et Samuel vous proposent un parcours de 8 km en forêt verte.

Départ de la randonnée à 14h parking de la Bretèque.

## **AOÛT**

### **Dimanche 3 août 2014 – MONTIGNY**

Françoise D et Guy vous donnent rendez-vous sur le parking du " chêne à leu" sur la D982 à MONTIGNY pour un parcours de 11,5 km. **Départ à 9h.** Le pique - nique sera tiré des sacs

**Après-midi : départ à 13h30** du parking de l'église de MONTIGNY pour une boucle de 12 km.

### **Samedi 9 août 2014 - YAINVILLE**

Marie-Laurence et Guy vous donnent rendez-vous à **13h45 au niveau de l'église** de Yainville pour une randonnée de 14km. Il n'existe pas de grand parking mais des places de stationnement aux abords de l'église et de la mairie qui n'est pas très loin. Il faut compter 40mn du centre de ROUEN.

### **Dimanche 10 août 2014 – AUFFAY**

Guy et Jean-Yves vous invitent à une randonnée de la journée à Auffay.

Le matin, rendez-vous et **départ à 9h** précises du parking situé sur la petite place en face de la Mairie près du Crédit Agricole pour une boucle de 12 km (2 petites montées).

Le midi, les pique-niques seront tirés des sacs à Auffay. Abri possible en cas de pluie.

L'après midi, **le rendez-vous est fixé à 13h30** sur le parking près de la Mairie pour un tour de découverte du village et une boucle de 10 km (1 petite montée).

Pour vous y rendre, à partir de Rouen, prendre l'A151 en direction de Dieppe. Compter 35 minutes au départ de Rouen.

### **Dimanche 17 août 2014 - VEULES LES ROSES**

Maryse et Gérard vous donnent rendez-vous à 9 h sur le parking de la source à proximité des cressonnières, sur la route D25 de Fécamp à Dieppe.

**Le matin** : Boucle de 10 km avec découverte de la source de la Veules jusqu'à la mer.

**L'après-midi** : Départ à 13h45 pour une boucle de 12 km sur les plateaux environnants jusqu'à La Chapelle-sur-Dun. Compter une heure au départ de Rouen via Pavilly, Yerville et Fontaine-Le-Dun.

Le pique-nique sorti des sacs pourra se faire soit sur la plage ou à la source de la Veules selon le temps.

### **Du 18 août au 1er septembre 2014 : le Chemin de SAINT-GUILHEM-LE-DESERT**

Parcours linéaire de Aumont-Aubrac à Saint-Guilhem-le-Désert.

Pour en savoir plus : Consulter sur le site les [Séjours d'été](#)

### **Mardi 19 août 2014 - SAINT-MARTIN-DE-BOSCHERVILLE - Rando Cool**

Randonnée de moins de 10 km avec 1 côte autour de St-Martin-de-Boscherville. Rendez-vous à **14h** sur le parking de la Mairie. Vos accompagnateurs seront Jacqueline et Samuel.

### **Samedi 23 août - SAINT-PHILIBERT-SUR-RISLE**

Marie-Laurence et Jacqueline vous donnent **rendez-vous à 13h45** sur le parking du Prieuré à ST PHILIBERT sur RISLE, pour un parcours d'environ 14 km avec quelques côtes, mais sans difficultés particulières.

Compter 50 mn du centre de Rouen. En arrivant de MONTFORT SUR RISLE, tourner à droite de l'église en direction de CONDE SUR RISLE, le parking se situe à quelques mètres sur votre droite.

### **Dimanche 31 août 2014 - LA CROIX ST LEUFROY**

Corinne et Alain Bellanger vous donnent rendez-vous :

**Le matin à la Croix-St-Leufroy** sur le parking de l'église (sur la D 836).

Pour un **départ à 8h45** pour une boucle de 15 km à allure soutenue (**5 km/h**). Pique-nique en bordure de rivière à 1 km avant la fin de la marche.

Pour vous y rendre, prévoir 45' depuis Rouen; prendre A13, A154, D71, passer soit par Acquigny, soit par Heudreville-sur-Eure, puis la D836.

**L'après-midi à Acquigny** sur le parking place de l'église avant le Parc du Château d'Acquigny.

**Départ à 14h00** pour une boucle de 11 km à allure habituelle (**4km/h**).

Possibilité de faire le matin ou l'après-midi ou les 2 pour les plus sportifs !

Prévoir 35' depuis Rouen et 10' depuis La Croix St Leufroy.

## **SEPTEMBRE**

### **Du 6 au 13 septembre - SEJOUR à SAINT-JULIEN dans le BEAUJOLAIS**

Samuel vous propose un séjour de randonnée dans le Beaujolais. Terre de contrastes, entre collines boisées et mosaïques de vignes, cette région, véritable poumon vert empreint de calme et d'authenticité, invite à la promenade et à la randonnée.

### **Samedi 6 septembre 2014 – ROUEN DROITE ET BANLIEUE**

Nicole, Annie et Jean-Yves vous invitent à une randonnée éclectique, Nature et Découvertes, à Rouen Droite et sa banlieue. Vous découvrirez d'anciennes sentes, des passages secrets, des bois et forêts.

**Départ à 9h00 sur le parvis devant le Théâtre des Arts** pour un parcours de 12 km comprenant une longue montée régulière.



Le pique-nique sera sorti des sacs à Bois Guillaume dans la plaine de jeux des « Portes de la Forêt », près du Groupe scolaire du même nom. Abri possible en cas de pluie.

**L'après-midi, départ à 13h30 précises** pour un parcours de 12 km avec 2 montées et une grande descente afin de rejoindre le Théâtre des Arts.

Il est possible de faire matin, après-midi ou toute la journée. **Le circuit est organisé pour qu'il soit accessible le matin ou l'après-midi par les transports en commun.**

Ceux qui ne font que le matin peuvent revenir vers le centre de Rouen par la ligne de bus N°11 station proche Noble Epine. Ceux qui ne font que l'après-midi doivent rejoindre la Plaine de Jeux des Portes de la Forêt par la même ligne de bus. Ceux qui se déplacent en voiture peuvent stationner gratuitement à Rouen quai Cavelier de la Salle rive gauche ou près de la plaine de jeux à Bois-Guillaume. Dans tous les cas, il faudra utiliser un moyen de transport pour retrouver son véhicule.

Le parcours étant très varié, chemins de terre et quelques rues goudronnées, **les chaussures de randonnées sont indispensables.**

### **Mercredi 10 septembre 2014 – OISSEL**

Nicole et Jean-Yves vous convient à Oissel sur le chemin des Ecoliers.

**Départ à 14h00 de l'Hôpital de Oissel** pour une boucle de 12 km en forêt sans aucune difficulté.

Pour vous rendre à Oissel, à partir de Rouen, de multiples possibilités y compris le bus : Sud 3 et périphérique sud ou par Sotteville et St Etienne ou par le boulevard industriel. Pour rejoindre l'Hôpital en venant de Sotteville/St Etienne, tourner à droite à l'entrée de Oissel en direction de l'Hôpital. Ne pas stationner sur le parking de l'Hôpital.

### **Samedi 13 septembre 2014 - MESNIL SOUS JUMIEGES - « Vaincre les maladies rares » - Rando partenaire.**

Base de Loisirs du Mesnil sous Jumièges, à **partir de 9h ou 13h30** sur des parcours adaptés aux possibilités de chacun. Cet événement solidaire s'inscrit dans le cadre des actions de la Fondation Groupama pour la santé qui agit depuis plus de 12 ans pour la lutte contre les maladies rares. Inscription: 5€ (gratuit pour les moins de 18 ans)

### **Dimanche 14 septembre - SAINT-PAËR - Journée du Parc des Boucles de Seine**

**A partir de 8h00** rendez-vous à **l'espace derrière la Mairie de Saint-Paër**. Inscription et distribution des tickets au stand de chaque discipline.

#### **Programme des randonnées :**

- 8h30 - Randonnée de 12 km commentée sur les aménagements de la Seine
- 9h00 - Balade nature de 6 km. Découverte de la faune et de la flore
- 9h10 - Balade de 12 km entre bois et étendues vallonnées
- 9h15 - 19 km entre monts et vallées
- 9h30 - 22 km patrimoine historique
- 10h00 - Randonnée en marche nordique de 12 km entre bois et étendues vallonnées
- 10h10 - Ballade de 5 km accompagnée d'ânes bâtés tenus à la longe
- 13h30 - Balade nature de 6 km. Découverte de la faune et de la flore
- 13h45 - Randonnée de 11 km de la plaine au bois
- 14h00 - Balade contée de 4 km au rythme des enfants
- 14h15 - Balade de 5 km accompagnée d'ânes bâtés tenus à la longe
- 14h30 - Balade de 6 km à la découverte des Clos Masures

### **Jeudi 18 septembre 2014 - HAUTOT SUR SEINE - Rando Cool**

Annie et Bernadette vous proposent une rando de 8 km à Hautot-sur-Seine, rendez vous sur le parking de l'église pour un départ à 14 heures.

### **Samedi 20 septembre 2014 - HOUPEVILLE et ASSEMBLEE GENERALE DE LA SECTION à l'ESPACE de la PETITE BOUVERIE à ROUEN**

**Rando : Départ à 13h30** du parking de la salle des Fêtes d'Houpeville (au pied de l'église) pour une sortie de 10 km qui se déroulera intégralement en Forêt Verte. Ce parcours sera agrémenté de deux montées. Fin de la rando prévue pour 16 heures afin de vous permettre de vous changer tranquillement avant notre Assemblée Générale.

Accompagnateurs Eric et Samuel.

**AG :** Jean-Yves et toute l'équipe du bureau de la section vous convient à l'assemblée générale annuelle de notre section qui aura lieu le **samedi 20 septembre 2014 à 18h00 à l'Espace de la Petite Bouverie.**

Cette assemblée sera suivie du pot de l'amitié et ensuite un buffet froid vous sera proposé.

**Ce repas** est réservé aux adhérents et à leur famille proche. Pour les personnes intéressées, la participation est de **14€** par personne pour les adhérents et **18€** pour les non adhérents.

### **Samedi 27 septembre 2014 - ABBAYE DE VALLOIRES - Sortie en car**

A l'attention de toutes les personnes **inscrites à la sortie dans la Somme. Rendez-vous à 8h15 Place du Boulingrin.**

Déroulement de la journée suivant le programme ci-dessous:

- **10h30** visite de l'abbaye de Valloires environ 1 heure et de ses jardins 1h30
- à l'issue de la visite déplacement en car vers le parc ornithologique du Marquenterre
- **vers 13h30** pique-nique au parc du Marquenterre
- **14h30** parcours du circuit vert soit 6 km (3heures) dans le parc ornithologique
- **18h00** retour vers Rouen pour arriver à 20h00
- **Important** : prévoir des en-cas et de l'eau pour tenir jusqu'au pique-nique à 13h30
- Prévoir une paire de jumelles pour l'observation des oiseaux

### **Samedi 27 et dimanche 28 septembre 2014 - SAINT-PIERRE-DE-VARENDEVILLE - Virades de l'espoir. Rando partenaire.**

Les Virades de l'espoir sont les manifestations phare de Vaincre la Mucoviscidose Donner son souffle pour ceux qui en manquent, tel est le credo de cette journée qui propose à chacun d'accomplir un effort physique (marche, course, vélo...) en apportant un don personnel et/ou des dons recueillis auprès de son entourage.

**Samedi** : inscription à 13h15 pour une randonnée de 14 km

**Dimanche** : 10h00 randonnée de 6 km, même heure : 25 km (inscriptions à partir de 9h00), 14h00, randonnée de 12 km (inscription à partir de 13h00).

### **Mardi 30 septembre 2014 - LIMESY avec nos amis non-voyants**

Jacqueline et Samuel vous donnent rendez-vous à Limésy sur le parking de l'église.

**Départ à 14h** pour une randonnée de 12 km sans grande difficulté avec nos amis non-voyants. De Rouen, passer par Barentin, Pavilly ensuite direction Yerville. Compter 40 mn.

## **OCTOBRE**

### **Samedi 4 octobre 2014 - LES AUTHIEUX-SUR-LE-PORT-SAINT-OUEN**

Maryse et Gérard vous donnent rendez vous à **14 h sur le parking proche de la Mairie** pour un parcours de 12 km. Compter 25 minutes au départ de Rouen. Au giratoire de Port St Ouen, prendre la direction Tourville puis tourner tout de suite à gauche.

### **Mercredi 8 octobre 2014 - BOIS GUILLAUME au lieu-dit LA BRETEQUE**

Véronique et Jacqueline vous donnent rendez vous à **14 h** au Parking de la Bretèque face au cottage de la Bretèque et à coté à la maison forestière du Grand Canton pour un parcours de 12 km sans grandes difficultés excepté une montée. Pour vous y rendre en provenance de ROUEN centre compter environ 30 mn. Traverser BOIS GUILLAUME. A la sortie prendre la direction BOSC GUERARD SAINT ADRIEN pour rejoindre à l'entrée de la Forêt Verte le lieu-dit La Bretèque. Le parking, difficilement visible de la route, est situé à gauche sur la D3 à coté de la maison forestière du Grand Canton à la sortie de ce lieu-dit.

### **Du 10 au 12 octobre 2014 - National Rando ASPTT**

L'ASPTT Cahors et la Fédération Sportive des ASPTT organisent du 10 au 12 octobre la 1ere édition de Vert Intense.

**Cet événement est ouvert à tous, licenciés FSASPTT et participants extérieurs.** Il se déroulera autour de Cahors et de Saint-Cirq-Lapopie (élu village préféré des français en 2012).

**3 formules sont proposées au choix :**

- RANDO NATURE\* samedi 4h de randonnée avec 300 à 500m de dénivelée et dimanche jeu de piste
- RANDO FORME\* samedi 5h de randonnée avec 800 à 900m de dénivelée dimanche jeu de piste
- RANDO RAID\* samedi 6h30 d'activités de pleine nature rando trail (400m dénivelée), spéléologie, canoë kayak, VTT (700m à 800m de dénivelée)\*\* dimanche course d'orientation

Des activités de pleine nature seront proposées à la carte le vendredi et dimanche après-midi

**Tarifs** : Les frais d'inscription incluent l'hébergement, la restauration du vendredi soir au dimanche midi

- Formules Nature et Forme : 135 €

- Formule Sport : 159 €. *Nous demandons aux participants d'apporter leur vélo personnel pour la formule Sport. Nous vous donnons néanmoins la possibilité d'en louer un au moment de l'inscription en ligne au tarif de 20 €.*
- Les activités de pleine nature à la carte :
  - Canoë kayak : 15 €
  - Marche (2 niveaux) : gratuit
  - Ballade en VTT : gratuit, possibilité de louer un vélo pour 20 €
  - Acro roche : 25 €
  - Initiation spéléologie : 25 €
  - Escalade : 25 €
  - Corde souterraine: 30 €

### **Samedi 11 octobre 2014 - CROISY-SUR-ANDELLE**

Jacqueline et Jean-Yves vous invitent à une randonnée de 12 km du côté de Croisy-sur-Andelle.

**Départ à 13h45** du parking des poids lourds à l'entrée de Croisy en venant de Rouen. Pour s'y rendre, à partir de Rouen, prendre la direction de Gournay (N31). Croisy est à 26 km de Rouen. Compter 30 minutes.

### **Dimanche 12 octobre 2014 - 10 km de ROUEN**

Comme tous les ans l'organisation de cette épreuve nécessite un nombre important de bénévoles en tant que signaleurs ou ravitailleurs, il sera donc fait comme d'habitude appel aux bonnes volontés. Des renseignements complémentaires nous seront donnés à notre Assemblée Générale. D'ores et déjà, si vous êtes intéressés, vous pouvez vous inscrire en tant que ravitailleur : Inscription ravitailleurs ou signaleur : Inscription signaleurs – Si vous envoyez votre inscription directement à l'ASPTT, prévenir Michèle ou Jean-Yves de votre inscription par @mail ou téléphone.

### **Judi 16 octobre 2014 - ROUEN Rando Cool**

Annie et Bernadette vous proposent une rando de 8,5 km à Rouen. Rendez vous sur le parking du "106" sur les quais rive gauche pour un départ à 14 heures.

### **Dimanche 19 octobre 2014 - CHARLEVAL (Eure)**

Jeannette et Hubert vous attendent à CHARLEVAL (Eure)

**Rendez-vous le matin** sur le parking de la Mairie de CHARLEVAL pour un départ de la randonnée à **9 heures** : parcours de 12 km légèrement vallonné.

**Le midi** nous prendrons le pique-nique sur les marches de la Mairie ou selon la convenance de chacun et suivant le temps (voitures) ; nous n'avons pas trouvé de café à ce jour.

**Rendez-vous l'après-midi** au même endroit : départ de la rando à **13h15** pour 11,5 km.

**Pour se rendre** à Charleval compter 45 minutes du centre de Rouen en passant par Fleury-sur-Andelle.

### **Samedi 25 octobre 2014 - SAINT PAER**

Françoise D. et Eric vous guideront pour une randonnée de 12 km au départ de Saint Paër. Rendez-vous à l'église pour un **départ à 14h**. Compter 25 minutes au départ de Rouen.

### **Mardi 28 octobre 2014 - PAVILLY avec nos amis non-voyants**

Véronique et Samuel vous donnent rendez-vous à Pavilly sur le parking du « Carrefour Market » (Rue André Lesouef). **Départ 14h** pour une randonnée de 11 km avec nos amis non-voyants (2 petites difficultés).

## **NOVEMBRE**

### **Dimanche 2 novembre 2014 – BULLY – Rando Restaurant**

Les rendez vous et les départs sont fixés **devant l'église de Bully** .

**Le matin, départ à 9h15** pour une boucle de 10 km .

**Le midi**, nous déjeunerons au BULLY BISTRO : Sauté de porc au cidre, fromage, tarte aux pommes façon crumble et café ou thé. Le repas sera pris à 12h00 pour la somme de 12,50 € boissons en supplément.

Le nombre de personnes pour le repas est limité à 30. Les inscriptions devront parvenir à : Claude HAYET pour **le vendredi 17 octobre au plus tard** en envoyant un chèque de **12,50 € libellé à l'ordre de Bully Bistro**. Si le nombre de personnes au repas n'est pas atteint, ceux qui le souhaitent, pourront apporter leur pique-nique moyennant une consommation.

**L'après-midi départ à 13h30** pour une boucle vallonnée de 12 km

Pour se rendre à Bully – prendre la A28, sortie 10 Les Hayons, puis la D915 direction Dieppe. A Martincamp prendre la direction de Bully. Compter 45 minutes de Rouen. Vos accompagnateurs seront Marylin et Claude.

### **Mercredi 5 novembre 2014 – SAINT-OUEN-DE-THOUBERVILLE**

Nicole B et Jean-Yves vous invitent à une randonnée pleine nature dans la forêt de la Londe.

**Rendez-vous sur le parking de la Mairie** de Saint-Ouen-de-Thouberville pour un parcours de **12 km** (2 petites montées). **Départ à 14h00**. Pour vous y rendre, à partir de Rouen, prendre la Sud 3 sortir à Maison Brûlée en direction de Saint-Ouen. Compter 25 minutes au départ de Rouen.

### **Dimanche 9 novembre 2014 – VAL DE SAÂNE**

Jean-Yves et Gérard vous donnent rendez-vous à Val de Saâne au **parking de la salle de sport** à l'entrée du village.

**Le matin à 9h15**, boucle de 10 km sans difficulté.

**Le midi**, les pique-niques seront tirés des sacs à l'abri à la salle des fêtes communale

**L'après-midi, départ à 13h15 précises**, pour un parcours en boucle de 13 km avec des petites côtes.

Pour rejoindre Val de Saâne, compter 45 minutes du centre de Rouen.

### **Samedi 15 novembre 2014 - SAINT-AUBIN-DE-CRETOT**

Françoise D. et Eric vous invitent sur le circuit du Cheval Blanc. Départ à **13h30 de la mairie de Saint-Aubin de Crétot**. Cette **boucle** sans difficulté de **12 km** dans la campagne cauchoise sera agrémentée d'une courte montée en fin de parcours.

Compter **50 minutes de Rouen** en passant par Yvetot et Allouville Bellefosse où vous emprunterez (100 mètres avant l'église et le chêne) la D34 sur 200 mètres puis continuerez à gauche sur 4 km avant de prendre à gauche le C3 qui vous mènera à l'église de Saint-Aubin-de-Crétot, les parkings se trouvent 100 mètres plus loin (pancarte MAIRIE au pied de l'église).

### **Judi 20 novembre 2014 – SAINT-AUBIN-LES-ELBEUF - Rando cool**

Véronique et Bernadette vous donnent rendez-vous sur le **parking de la gare SNCF** de Saint-Aubin-les-Elbeuf pour un parcours ville et bords de Seine de 9 km. **Départ à 13h30**.

### **Dimanche 23 novembre 2014 – ISNEAUVILLE**

Corinne et Alain B vous donnent **rendez-vous à 9h15 à Isneauville** sur le parking du **collège Lucie Aubrac** pour une boucle de 11,5 km sans difficulté (1 montée).

**Le midi**, le pique-nique sera tiré des sacs moyennant consommations chez « Les Fromentiers » (à côté du collège).

Possibilité d'acheter croque-monsieur, fougasse, dessert...

**L'après-midi**, départ du même endroit à 13h30 pour une boucle dans la Forêt Verte de 12 km sans difficulté.

### **Mardi 25 novembre 2014 - HENOUVILLE** avec nos amis non voyants

Guy et Samuel vous donnent rendez-vous à Hénouville sur le **parking de la Mairie**. **Départ à 14h00** pour une randonnée de 10 km (2 petites montées). De Rouen, en passant par St-Martin-de-Boscherville compter 30 mn.

### **Samedi 29 novembre 2014 – AMFREVILLE-SOUS-LES-MONTS**

**Départ à 13h30 au pied du barrage de Poses à Amfreville-sous-les Monts** (coté guinguette) pour une boucle de 12,5 km. Compter 30 minutes du centre de Rouen. Pas de difficulté. Organisateurs : Nicole Toquard et Françoise Varin.

## **DÉCEMBRE**

### **Mercredi 3 décembre 2014 – St-PIERRE-DE-VARENDEVILLE** avec nos amis non voyants

Maryse et Gérard vous donnent rendez-vous au **parking de l'église de St-Pierre-de-Varengville**. **Départ 14h précises** pour une randonnée de 13 km (quelques montées).

Compter 30 minutes du centre de Rouen par la voie rapide Direction Barentin ; Prendre la 2ème sortie, puis ensuite à gauche au 2<sup>ème</sup> giratoire.

### **Samedi 6 décembre 2014 – DARNETAL - Téléthon**

**Départ à 14h place de la Mairie de Darnétal** pour une boucle d'environ 2 heures. Participation minimum de 3 euros

#### **Dimanche 7 décembre 2014 - RY**

Guy et Claude vous accompagnent pour une randonnée de 12 km, au départ de l'office de tourisme de Ry, à **13h30 place Gustave Flaubert**. Compter 30 mn de Rouen par la N31.

#### **Samedi 13 décembre 2014 – FONTAINE-LE-BOURG**

Alain et Gérard vous donnent rendez-vous devant **l'église de Fontaine-le-Bourg** pour un départ à **13h30 précises** pour une randonnée de 12 km (3 petites côtes).

#### **Jeudi 18 décembre – FRANQUEVILLE-SAINT-PIERRE - Rando Cool**

Annie et Bernadette vous donnent rendez-vous sur le **parking de la Mairie** de Franqueville-Saint-Pierre. **Départ à 13h30** pour un parcours de 8 km.

#### **Dimanche 21 décembre 2014 - BONSECOURS**

Annie, Alain et Gérard vous invitent à une randonnée à la journée au **départ du parking de la basilique de Bonsecours à 9h00 précises** pour une randonnée de 12 km.

**Le midi, les pique-niques** seront tirés des sacs au Bar de la Mairie moyennant la prise de consommations.

**L'après-midi**, départ à **13h30 précises**, du même endroit que le matin pour une boucle de 12km. Quelques côtes sont au programme de cette journée.

#### **Samedi 27 décembre 2014 - OISSEL**

Françoise D et Guy vous invitent à une randonnée de 12 km à OISSEL.

**Départ à 13h30 du parking du cimetière du centre** avenue Général De Gaulle.