

2015

JANVIER

Dimanche 4 janvier 2015 - ELBEUF

Marylin et Guy organisent une randonnée sur les hauteurs d'Elbeuf et ses Parcs.

Le matin, départ à 10h00, pour une boucle de 9km avec côtes. Rendez-vous sur le **parking de l'I.U.T.**, au pied de la gare, en face de " La Fabrique des Savoirs" (ancienne usine Blin et Blin). Le repas sera tiré du sac dans un petit café/bar/tabac, en échange de consommations.

L'après-midi, départ à 13h30 du même endroit que le matin, pour une boucle de 10km avec côtes.

Mercredi 7 janvier 2015 – St-ETIENNE-DU-ROUVRAY

Jacqueline et Nicole B vous donnent rendez-vous sur le **parking du Madrillet près du Novotel à 13h30** pour une boucle de 12 km sans dénivelé. Après le parc expo, au giratoire à gauche puis parking 200 m plus loin. Contacts Jacqueline, Nicole B

Dimanche 11 janvier 2015 – RANDO GALETTE (réservée aux adhérents et à leur famille proche)

Le matin : Départ 9h00 du parking de la Petite Bouverie. Circuit de 11 km comportant 3 bonnes côtes. Encadrement assuré par Guy. Retour pour midi au même endroit.

Le midi : les pique-niques seront tirés des sacs dans la **salle municipale 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 et de société et projection du diaporama du chemin de Saint-Guilhem.

Au cours de la galette Jean-Yves remettra les récompenses (le sweat pour les 150 km parcourus, la médaille pour les 1000 km et la polaire pour ceux qui ont parcouru 2000 km à ce jour) Il y a 10 personnes parmi les adhérents qui méritent le sweat ou la médaille depuis un certain temps et qui ne sont pas venus lors des distributions (galette, méchoui, assemblée générale).

Vers 19h00 nous vous proposons de terminer la journée avec un repas, où l'on pourra déguster la traditionnelle soupe à l'oignon mitonnée par Michel et Colette, suivie d'une assiette nordique, du fromage et du dessert moyennant une participation de **10 € et (13 € pour les non adhérents)**.

Jedi 15 janvier 2015 - BIHOREL - Rando Cool

Annie B. et Bernadette vous proposent un parcours de 8 km sur les communes de Bihorel et de Bois-Guillaume.

Rendez-vous sur le **parking de la salle polyvalente** et du complexe sportif situé rue du Sansonnet, derrière le centre commercial du Domaine du Chapitre à BIHOREL, pour un **départ à 13h30**. Le centre commercial est le terminus de la ligne de bus n° 20.

Dimanche 18 janvier 2015 – LA MARE FOULON - Rando Pot-au-Feu

Jean-Yves et Gérard 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 11km (1 seule montée).

Le midi, nous déjeunerons à l'auberge pour le menu traditionnel : Kir, bouillon et pot au feu, dessert surprise, vin ou cidre et café. Le repas sera pris à 12h00 précises pour la somme de 14,80 € tout inclus.

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

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

Samedi 24 janvier 2015 – CIDEVILLE - Rando vin chaud

Alain et Samuel vous donnent rendez-vous à **Cideville sur le parking face aux écoles** pour une randonnée sans difficulté de 11 km. **Départ à 14h00**.

A l'issue de cette randonnée Sylvie et Samuel vous invitent à partager leur traditionnel vin chaud.

Mardi 27 janvier 2015 – FONTAINE-LE-BOURG avec nos amis non voyants

Alain et Gérard vous donnent **rendez-vous** au parking devant la boulangerie, **départ 14 heures** pour une rando de 10 km.

FÉVRIER

Dimanche 1^{er} février 2015 - RY

Corinne et Alain vous donnent rendez-vous sur le **parking à l'entrée de Ry** sur la D13 à droite lorsque l'on vient de Martainville en face de l'agent Renault.

Le matin, départ à 9h15 pour une boucle de 11 km sans difficulté (1 montée).

Le midi, le pique-nique sera tiré des sacs moyennant consommations au Bar le Flaubert.

L'après-midi, départ à 13h30 pour un parcours de 12 km avec 2 montées.

Mercredi 4 février 2015 - QUINCAMPOIX

Josselyne et Guy vous invitent à une randonnée sympa de 10 km à Quincampoix.

Le départ sera donné à **13h30**, sur le **parking situé près du feu tricolore**, à droite, à l'entrée de la ville, en venant d'Isneauville.

Samedi 7 février 2015 - BOOS

Rendez-vous sur le **parking de la Mairie de Boos à 13h30** pour une randonnée de 11 km (pas de grosse difficulté mais courte descente avec bâtons). Vos accompagnateurs seront Marie-Laurence et Samuel

Comptez 25 minutes du centre de Rouen

Dimanche 15 février 2015 - ORIVAL

Annie J. et Guy vous invitent à une randonnée en boucle de 12 km, à Orival.

Le départ sera donné à **13h30 sur le parking de la Mairie**, près du rond-point au Sanglier. Le parcours sera "agrémenté" de belles côtes.

Judi 19 février 2015 – DARNETAL - rando cool

Annie B. et Bernadette vous proposent un parcours de 8 km sur les communes de Rouen et Darnetal. Rendez-vous sur le **parking de LIDL** 93 route de Darnetal à Rouen pour un **départ à 13h30**.

Le magasin ne se voit pas de la rue car il est situé en contrebas. En voiture, en venant de la place St Hilaire, tourner à droite au 6^{ème} feu tricolore, juste avant la station de bus, dans la rue qui descend pour remonter à gauche vers LIDL. **Prenez soin** de vous garer dans le fond du parking pour laisser aux clients les emplacements les plus près de la porte d'entrée du magasin.

Le TEOR 2 et 3 et le bus de la ligne 22 desservent la station « des deux rivières » située à 100 m de LIDL.

Samedi 21 février 2015 - BIERVILLE "le circuit des trois châteaux"

Nicole B et Michel S vous donnent rendez-vous à la salle des fêtes de Bierville

Départ à 13h30 pour une randonnée de 13 km (une grimpette et une montée).

A Blainville-Crevon au parking de l'école en face de l'église, tourner à gauche et à environ 2 km, au carrefour prendre la route de Bierville (D213) sur 3 km. Au carrefour tourner à gauche et faire 200m, puis à l'intersection tourner à gauche (parking après le cimetière).

Mardi 24 février 2015 – SAINT-LEGER-DU-BOURG DENIS avec nos amis non voyants

Nicole D et Gérard vous donnent rendez-vous au **parking du stade municipal** de St Léger du Bourg Denis.

Départ à **14 heures précises** pour une rando en boucle de 12 km avec une seule montée.

Compter 30 minutes pour rejoindre le lieu de rendez-vous situé à droite avant la sortie de la commune en venant de Rouen.

MARS

Dimanche 1er mars 2015 – LÉRY

Claude et Jean-Yves vous invitent à randonner à Léry entre Seine, Eure et forêt. Les rendez-vous, matin et après-midi, sont prévus à **Léry sur la place de la Mairie**.

Le matin, exceptionnellement départ à 9h00 précises pour une boucle de 12,5 km qui nous emmènera des bords de l'Eure à la forêt de Bord. 1 longue et douce montée au programme.

A 12h15, les pique-niques seront tirés des sacs moyennant consommation au Café le Nautique à Léry.

L'après-midi, départ à **13h45** pour une boucle ultraplate de 14 km entre lacs et Seine.

Pour se rendre à Léry compter 30 à 35 minutes en passant par la Sud 3, sortie Pont-de-l'Arche.

Mercredi 4 mars 2015 ST PHILIBERT SUR RISLE (Chemin du rossignol)

Guy et Michel vous invitent à une randonnée, boucle de 13 km

Le départ sera donné à **13h30** sur le parking à côté de l'église de St Philibert-sur-Risle dénivelé (215m) de belles côtes, 64% de chemins non goudronnés.

Comment s'y rendre depuis Rouen centre : 47 km, temps 00h45 prendre l'A13 direction Caen, sortie Maison brûlée, direction Bourgtheroulde, puis Boisse-le-Chatel (D124) et Montfort-sur-Risle (D130) dans Montfort, tourner à gauche (D47) rue Augustin Hébert, direction St Philibert-sur-Risle/St Georges-du-Viévre, puis au carrefour après l'église de St Philibert-sur-Risle qui sera sur votre droite, tourner à gauche vers la (D39) direction Pont-Authou, le parking est à 20 mètres à gauche (indiqué).

Samedi 7 mars 2015 - MONT-CAUVAIRE - Rando-Resto

Alain et Samuel (06 24 91 01 97) vous invitent à une randonnée à Mont-Cauvaire, avec la possibilité de déjeuner au restaurant. Rendez-vous sur le parking de la Mairie.

Le Matin : Départ à **9h00 précises** pour une boucle de 9,5 km (2 petites côtes) Prévoir les bâtons si temps humide.

Le Midi : Nous déjeunerons au « **Relais Champêtre** » au menu : Crudité de saison–Bourguignon–Fromage–Dessert maison–Café. (Boissons en supplément). Le repas sera pris à **12h00 précises** pour la somme de **15 euros**.

L'après-midi le rendez-vous et le départ sont fixés à 13h45 sur le parking de la Mairie pour une boucle de 12 km (3 petites côtes).

Pour se rendre à Mont-Cauvaire à partir du centre de Rouen compter 30 minutes. Regagner Bois-Guillaume, puis Isneauville. Prendre la D151 puis la D 47 vers Bosc Guérard-St-Adrien. Prendre ensuite la D3 vers Mont-Cauvaire.

Dimanche 8 mars 2015 – « Le Sport donne des Elles »

L'ASPTT Omnisports et la Ville de Rouen organisent un WE (samedi après-midi et dimanche matin) d'activités sportives pour la Journée de la Femme. Cette année cette manifestation, qui se passe sur plusieurs sites, devrait avoir une grande ampleur voulue par la Ville de Rouen. **Pour plus de détails** sur les sites de l'opération et les différentes activités consulter la Plaquette d'information : « **4 volets Programme des Elles** » (téléchargeable sur notre site) ou consulter directement le site internet d'inscription à la manifestation.

Les activités sont réservées exclusivement aux femmes sauf pour la soirée au KindArena à 18h30 où les conjoints sont invités.

Notre club organise une randonnée patrimoine le dimanche matin dans le centre ville de Rouen. Durée 2h00. Distance 6 km. **Lieu de rendez-vous** : Esplanade du Théâtre des Arts. Départ à 10h00. Groupes de 20 personnes maximum.

Pour y participer **les inscriptions sont obligatoires** sauf pour les animateurs qui encadrent cette randonnée. Pour s'inscrire il y a 2 possibilités :

- En ligne en allant sur le site de la manifestation : <http://www.le-sport-donne-des-elles.asptt.com>
- En téléchargeant la Plaquette d'information : « **4 volets Programme des Elles** ». Faire votre choix parmi les activités y compris la rando et l'envoyer à l'ASPTT Omnisports 18 rue Maladrerie 76035 ROUEN cedex 1
Attention les inscriptions aux activités y compris la rando sont limitées.

Rando du 15 mars 2015 - Saint-Pierre-des-Fleurs et La Saussaye

Annie et Gérard vous convient à une découverte du Roumois, situé dans l'Eure juste après Elbeuf.

Le matin, rendez-vous à **St Pierre des Fleurs** au parking de la Mairie jouxtant l'église ; départ à **9h15** précises pour une boucle de 13 km avec quelques difficultés, le parcours étant vallonné.

L'après-midi, rendez-vous **La Saussaye** place de la Mairie à proximité de la Collégiale pour un départ à **14 h**. Quelques difficultés également sur un parcours vallonné de 11 km passant par St-Germain de Pasquier qui détient la plus petite mairie de France.

Le midi, le pique-nique sera tiré des sacs au bar du centre à La Saussaye, moyennant la prise de consommations. Pour vous rendre aux deux lieux de rendez-vous, compter environ 45 minutes du centre de Rouen, le temps étant ramené à 40 minutes en prenant la Sud 3 puis l'autoroute direction Paris et sortie vers la D938 Elbeuf, Orival.

Jeudi 19 mars 2015 - ST ETIENNE DU ROUVRAY Rando Cool

Annie et Bernadette vous proposent une randonnée de **8 km en forêt**. Rendez vous à la Maison des Forêts de St Etienne-du-Rouvray, chemin du Catelier, technopole du Madrillet, (suivre le fléchage) pour un **départ à 13h30**. La Maison des Forêts est proche du centre de tri postal ; on peut s'y rendre en métro : descendre au terminus "technopole", puis à pied parcourir environ 1 km. **A la fin de la randonnée** vers 16h30, visite possible de la Maison des Forêts avec un guide, une réservation a été faite.

Samedi 21 mars 2015 – HOUPEVILLE

Françoise et Eric vous attendent pour un **départ à 14H00** au parking de l'église d'Houpeville Pour cette première sortie du printemps, nous décrivons une grande boucle de 12 km autour d'Houpeville ; en cours de parcours nous serons amenés à effectuer 2 grimpettes.

Mardi 24 mars 2015 - SAHURS entre Seine et plaine avec nos amis non voyants

Michel et Véronique vous donnent rendez vous à 14 h parking de la Mairie pour une boucle de 11 km sans grandes difficultés.

Samedi 28 mars 2015 – RANDO DE NUIT – Club partenaire

21ème randonnée pédestre de nuit organisée par la Fédération Départementale des Foyers Ruraux (FDFR 76) dans la nuit du 28 au 29 mars 2015. Elle fait au total 50,5 km au départ de Bures-en-Bray le samedi 28 mars à 22h, salle communale. Plusieurs étapes vous sont proposées : Bures-en-Bray 50,5 km ; Bully 39,4 km ; Mesnil-Follemprise 29,4 km ; Les Grandes-Ventes 19,2 km et St Vaast-d'Equiqueville 8,7 km. Prendre connaissance attentivement des Consignes Marche de nuit. Bulletin d'inscription : Inscription Marche de nuit

Dimanche 29 mars 2015 - RONCHEROLLES-SUR-LE-VIVIER

Corinne et Alain vous donnent rendez-vous sur le parking du **centre de loisirs La Pépinière** à l'entrée de Roncherolles à gauche sur la D15 lorsque l'on vient de Darnétal.

Le matin, départ à **9h00** pour une boucle de 11 km avec 2 montées.

Le midi, le pique-nique sera tiré des sacs à la Bergerie du Vivier que nous visiterons et où nous pourrons déjeuner à l'abri (**la bergerie nous accueille moyennant 1,50€/pers.**). A cette période de l'année, il y a de jeunes agneaux adorables !

L'après-midi, départ à 13h45 pour un parcours de 11 km avec 2 montées.

Pour ceux qui ne veulent pas marcher le matin mais qui souhaiteraient visiter et déjeuner à la bergerie, nous leur proposons de nous rejoindre sur le parking du centre de loisirs à 11h55.

AVRIL

Mercredi 1er avril 2015 - SAINT PAER

Départ à 14 h du parking près de l'église de **Saint Paër** pour une rando de 11 km quelques montées. Prendre la direction Maromme puis la Vaupalière et Saint-Pierre-de-Varengeville ou passer par Duclair. Compter 40 minutes au départ de Rouen. Vos accompagnateurs sont Jacqueline F et Françoise V.

Samedi 04 Avril 2015 – VIEUX MANOIR

Josselyne et Guy vous invitent à venir randonner sur une boucle de 13 km.

Rendez-vous sur le parking de l'église, **face à la Mairie** ou devant l'école et la boulangerie (tous groupés). **Départ à 13h30**. Pour vous y rendre par l'autoroute de Neufchâtel, sortie Buchy, Vieux-Manoir est tout proche.

Dimanche 12 avril 2015 - FORGES LES EAUX

Marylin et Claude vous donnent **rendez-vous à 9h45** (départ) face au parking du **magasin DIA** de Forges-les-Eaux, près de la caserne des pompiers (route d'Argueil D921), pour une boucle mi-urbaine mi-boisée de 10 km, Le pique-nique sera tiré des sacs dans le parc MONDORY derrière la mairie de Forges,

L'après-midi, même endroit que le matin, **départ à 13h30** pour une boucle de 14 km vers la Ferté-Saint-Samson. Pour vous y rendre, prenez la A28 et passez par Buchy comptez 40 mn de Rouen.

Jedi 16 avril 2015 - SAHURS - Rando Cool

Annie et Bernadette vous proposent une randonnée de 8 km. Rendez-vous au parking place Maurice Alexandre à **Sahurs**, à côté de la Mairie, pour un **départ à 14 heures**. Possibilité de rejoindre le lieu de rendez-vous en bus, ligne 9 (Déville les Rouen, Saint Pierre de Manneville). Pour un départ de la station MIN Lecoœur vers 13h15, l'arrivée à Sahurs station Maurice Alexandre est aux environs de 13h44 (horaires à vérifier auprès de la TCAR.)

Samedi 18 avril 2015 – Quiberville

La journée départementale de la randonnée pédestre aura lieu à **Quiberville le dimanche 7 juin 2015**. Notre club est organisateur ce jour-là d'une randonnée de 21 km. Nous aurons besoin de la présence d'animateurs de randonnée disponibles (une douzaine environ) pour encadrer cette randonnée de la journée.

Ce samedi 18 avril est prévu pour reconnaître le parcours avec les animateurs qui encadreront la rando le 7 juin. **Les adhérents sont aussi invités à y participer sachant qu'ils pourront aussi faire ou refaire le parcours le jour de la journée départementale** à une période peut-être? plus favorable du point de vue climatique.

Il s'agit d'une randonnée **d'une seule boucle de 21 km** très agréable sans difficulté en grande partie au bord de la mer et agrémentée sur le parcours de sites historiques.

Rendez-vous à Quiberville-Plage à 9h30 sur le parking près des tennis à 50m de la plage et **départ à 9h45** pour être dans les conditions exactes du 7 juin.

Le midi les pique-niques seront tirés des sacs moyennant consommations au Piment Bleu à Varengeville-sur-Mer. Possibilité d'y acheter des sandwiches (4 €) ou de prendre plat, salade et dessert (11 €). L'arrêt ne devra pas excéder **1h00**. Fin de la randonnée vers 16h30.

Pour se rendre à Quiberville, prendre la direction de Dieppe, à Saint-Denis-sur-Scie prendre à gauche la direction d'Offranville puis Ouville-la-Rivière, Saint-Denis-d'Aclon et Quiberville. Compter 1h00 à partir de Rouen centre.

Mardi 21 avril 2015 - Saint-Aubin-Celloville avec nos amis non voyants.

Alain et Gérard vous donnent **rendez-vous à 14h** au parking du stade proche de la Mairie pour une randonnée de **11 km** avec quelques montées. Compter 30 minutes environ au départ de Rouen, via Franqueville St Pierre.

Dès l'indication du panneau St Aubin Celloville, prendre avant l'église la première à droite puis suivre les indications.

Dimanche 26 avril 2015 - SIGY EN BRAY

Le matin : Jeannette et Hubert vous donnent rendez-vous à **SIGY-EN-BRAY près de l'église** et de la Mairie (parking dispersé). Départ de la randonnée à **9H00** pour 11 km vallonnés.

Pour se rendre à Sigy en Bray compter 45 minutes au départ de Rouen, par l'A28, sortie BUCHY puis dans Buchy prendre à droite la direction Argueil.

Autre solution (35 à 40 minutes) par la route de Gournay ; à Vascoeuil prendre à gauche la direction Elbeuf sur Andelle, le Héron, puis D13 vers Sigy en Bray .

Le midi les pique-niques seront tirés des sacs sur un espace de verdure à **Sigy en Bray**

L'après-midi : rendez-vous à **ARGUEIL** église départ de la randonnée à 13H30 pour 12,5 km vallonnés. Même route que le matin par l'A28, Buchy (+ 4 minutes) ou par la route de Gournay : à Vascoeuil prendre à gauche, Nolléval, Argueil (même temps que le matin).

MAI

Dimanche 3 mai 2015 – WINGS FOR LIFE WORLD RUN

Pas de randonnée mais participation des bénévoles de notre club en tant que Ravitailleurs et Signaleurs sur le parcours de cette course unique au monde. Inscriptions via le site internet. Départ de la course à 13h00.

Mercredi 6 mai 2015 - SAINTE AUSTREBERTHE

RV à 14h au parking derrière la salle des fêtes près de l'église. Randonnée de 12km, le parcours commence par 1 côte. Pour vous rendre à Ste Austreberthe, prendre à la sortie de Pavilly la D142, puis la D22 Ste Austreberthe.

Vos accompagnateurs seront Jacqueline et Samuel.

Samedi 9 mai 2015 - JUMIÈGES

Annie J. et Jean-Yves vous invitent à randonner du côté de Jumièges entre Seine, lacs et forêt. Les rendez-vous, **matin et après-midi**, sont prévus sur le parking le long de la Seine près du bac de Jumièges (rive droite).

Le matin, départ à **9h00** pour une boucle de 12 km qui nous emmènera en forêt de Jumièges et au bord des lacs. Parcours plat agrémenté d'une légère montée et d'une douce descente. Les pique-niques seront tirés des sacs en bord de Seine.

L'après-midi, départ à **13h45** pour 2 mini-croisières sur la Seine et une boucle quasiment plate de 11,5 km entre Seine et forêt.

Pour se rendre à Jumièges par la rive droite, prendre la direction de Canteleu puis Duclair, Yainville et Jumièges. Par la rive gauche : Sud 3, La Maison Brûlée, St Ouen de Thouberville, avant Bourg Achard prendre la direction du Pont de Brotonne puis le bac d'Heuteauville-Jumièges pour aller rive droite. Compter 40 minutes à partir de Rouen.

Jeudi 14 mai 2015 – RALLYE-RANDO

La section rando de l'ASPTT de Rouen vous invite à son rallye annuel « **Au fil de l'eau** » qui aura lieu le **jeudi 14 mai 2015 (jour de l'Ascension)**. Ce rallye essentiellement basé sur l'observation se situera à environ 25 km de Rouen.

Le parcours de ce rallye ne présente pas de difficulté, environ 10 à 12 km sans difficulté, (deux petites montées). Il est ouvert à tous : adhérents ou non de la section rando de l'ASPTT, 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 et prénoms 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 voudraient prolonger la journée en notre compagnie, un repas sera organisé vers 19 heures, dans un lieu qui vous sera dévoilé ultérieurement.

- Prix de la participation au rallye pour les adhérents de la section rando ASPTT : **7 €**
- Prix de la participation au rallye pour les non adhérents (assurance oblige) : **10 €**
- Prix de la participation au repas : **15 €** pour les adhérents et **20 €** pour les non adhérents

Pour vous inscrire, remplir le formulaire du site internet et envoyer votre chèque libellé à l'ordre de l'ASPTT Rouen randonnée pédestre.

Dimanche 17 mai 2015 - CROIXDALLE - MESNIERES EN BRAY

Corinne et Alain vous donnent **rendez-vous le matin sur le parking de la mairie de Croixdalle** pour un parcours vallonné de 11 km, **départ à 9h30** avec son pique-nique (pas de retour aux voitures le midi).

Le midi, pique-nique devant le château de Mesnières-en-Bray.

L'après-midi, départ du parking du château de Mesnières à 13h45 pour un parcours vallonné de 14 km.

Pour ceux qui ne veulent marcher que l'après-midi, nous ramènerons les chauffeurs de Croixdalle à Mesnières. Pour aller à Croixdalle, prévoir 50 mn de Rouen en prenant l'A28, sortie 8 direction Neufchâtel Nord puis au rd point, prendre la D56 direction Mesnières puis Croixdalle.

Mardi 19 mai 2015 – SAINT-JACQUES SUR DARNETAL avec nos amis non voyants

Jacqueline et Véronique vous donnent rendez vous à **14 h** sur le **parking de la Mairie** pour une boucle de 12 km sans grandes difficultés. Pour se rendre à Saint Jacques sur Darnétal à partir du centre de Rouen compter 30 à 35 minutes.

Jeudi 21 mai 2015 - ANNEVILLE AMBOURVILLE - Rando Cool

Annie et Bernadette vous donnent rendez-vous à **Anneville Ambourville sur le parking du stade** (suivre le fléchage), pour un parcours de 9 km sans difficulté. Le plus court pour vous y rendre est de prendre le bac à Duclair, le service des bacs reprend à 13h30 après une coupure d'une heure, de ce fait le **départ est fixé à 14h15**.

23/24 et 25 mai 2015 - SAINT JACUT DE LA MER - Séjour Pentecôte

Les renseignements et consignes sont envoyés directement aux participants.

Mercredi 27 mai - Réunions d'informations séjours à Autry le Châtel (Loiret) et Crète et Santorin

Dimanche 31 mai 2015 – HENOUVILLE (rando méchoui)

Jeannette et Nicole B. vous donnent rendez-vous sur le **terrain de la Base Nautique de l'ASPTT à Hénouville d'en bas** pour un parcours d'environ 12,5 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 **13 €** pour les adhérents et **16 €** pour les non adhérents (famille proche).

L'après-midi, une animation est prévue avec nos amis non-voyants qui joueront et nous feront jouer à la pétanque en tant que non-voyants (si vous avez des caches-yeux amenez-les mais normalement il y aura ce qu'il faut sur place). Une démonstration de tir à l'arc non-voyant sur cible sera exécutée par **Joelle Gouret**, Présidente de l'ARSAA et championne de France de tir à l'arc, qui nous fait l'honneur d'être présente à notre journée. Par contre, là, pas de nécessité de caches-yeux, vous ne pourrez pas tirer à l'arc car il s'agit d'un matériel spécial NV personnel et nous devons respecter des règles de sécurité.

JUIN

Mercredi 3 juin 2015 - ECAQUELON

Michel S. et Guy M. vous invitent à randonner sur le "Chemin des Amoureux" **départ à 14h00** de la **place de la Mairie** d'ECAQUELON pour une boucle de 13,5km le parcours sera agrémenté de quelques côtes entre plaine et bois. A voir en chemin, l'église St Jacques du XIVème S., des chaumières traditionnelles, château, manoir, point de vue.....Compter 45 mn de Rouen.

Pour vous y rendre, par la Maison Brûlée, Bourgtheroulde, Boisse-le-Chatel(direction Montfort-sur-Risle: D124), 4Km plus loin, à "La Prée", prendre à droite et traverser le haut d'Ecaquelon (D576), passer sous la ligne de chemin de fer et vous arrivez à l'église, la mairie est à droite.

Dimanche 7 juin 2015 - QUIBERVILLE - Journée Départementale de la Randonnée

Notre club est organisateur de la randonnée de 21 km (1 seule boucle) sur un parcours sans grande difficulté dans un cadre superbe, historique et en grande partie en bord de mer. Le rendez-vous est fixé à Quiberville-Plage à partir de 8h00. **Notre randonnée démarre à 9h45** précises mais il faut arriver bien avant pour l'inscription à notre rando comme pour toutes les autres. Le pique-nique sera tiré des sacs à Varengeville-sur-Mer.

Programme de la journée. Restauration rapide et pique-nique possible sur place.

MATIN

- 8h00 à 10h15 : Accueil, petit déjeuner et inscriptions gratuites.
- 8h45 : Départ randonnée de 12 km
- 9h30 : Départ randonnée de 10 km
- **9h45 : Départ randonnée de 21 km organisée par notre club (1 seule boucle).**
- 10h00 : Départ randonnée de 8 km
- 10h15 : Marche nordique
- 10h30 : Départ randonnée de 16 km

APRÈS-MIDI

- 13h00 à 14h00 : Inscriptions
- 13h45 : Départ randonnée de 12 km
- 14h15 : Départ randonnée de 10 km
- 14h15 : Marche nordique
- 14h30 : départ randonnée de 8 km
- 14h30 : Balade Patrimoine-santé de 6 km
- 17h00 : Pot de l'amitié

Samedi 13 juin 2015 - YVILLE SUR SEINE

Françoise D et Martine vous donnent rendez-vous sur **le parking du château à YVILLE SUR SEINE.**

Départ de la randonnée à 14h pour une boucle de 14 km.

Jeudi 18 juin 2015 - POSES - Rando Cool

Annie et Bernadette vous donnent rendez-vous **sur le parking du barrage de Poses, rive gauche de la Seine** pour un parcours de 9 km, **départ à 14h.**

Samedi 20 juin 2015 - ARQUES-LA-BATAILLE

Eric et Jean-Yves vous invitent à Arques-la-Bataille pour une randonnée très pittoresque de **21 km (1 seule boucle)** aux bords des étangs, de la Varenne et de la Béthune entre châteaux, monastère et forêt de hêtres. Le parcours agréable comprend quelques montées et 5 douces descentes.

Départ de la randonnée à 9h45 précises du parking face à la Mairie (Place Pierre Descellier). Les pique-niques seront sortis des sacs au bord de l'eau.

Pour se rendre à Arques à partir de Rouen, compter 45 à 50 minutes, en prenant la 4 voies en direction de Dieppe. A l'entrée de St Aubin-sur-Scie prendre la direction d'Arques-la-Bataille.

20 au 27 juin 2015 - Séjour SAINT JORIOZ

Le Pré du Lac à Saint-Jorioz est situé sur la rive gauche du lac d'Annecy face au massif de la Tournette. Séjour de 20 personnes. Organisateurs : Samuel Bunel et Alain Fréville..

Mardi 30 juin 2015 - ST PIERRE DE VARENGEVILLE avec nos amis non voyants

Samuel et Alain vous donnent rendez-vous à **14h00 au parking de la salle polyvalente** de St Pierre de Varengueville (près de la mairie) pour une randonnée de 11 km avec quelques petites difficultés.

Compter environ 30 minutes au départ de Rouen via La Vaupalière.

JUILLET

Dimanche 5 juillet 2015 – Balade des Trois vallées à RY - Rando-Partenaire

Randonnée d'1 journée en **boucle de 22 km** - Ry-Héronnelles-Ry. Cette randonnée permet de sillonner les vallées du Crevon, de l'Héronnelle et de l'Andelle au pays de Madame Bovary. **Les pique-niques du midi** seront tirés des sacs à Héronnelles sur une aire aménagée ou à l'abri selon la météo.

Une dégustation « Terroir » sera proposée par l'office de Tourisme des Trois Vallées à l'issue de la randonnée, à Ry. **Rendez-vous à 9h00** Place Flaubert à RY devant l'Office du Tourisme. **Participation : 3 €**. Possibilité de ravitaillement à Ry (tous commerces).

Samedi 11 juillet 2015 - MENESQUEVILLE – RADEPONT

Corinne et Alain vous proposent une randonnée vallonnée de 25 km au départ de l'église de Ménesqueville à **9h30** avec pique-nique sur les hauteurs de Radepont.

Pour ceux qui ne souhaiteraient marcher que l'après-midi, nous leur proposons de nous rejoindre **devant la mairie de Radepont** de laquelle nous partirons à **13h30** pour 13 km. Nous ramènerons les chauffeurs de Ménesqueville à Radepont.

Pour se rendre à Ménesqueville en venant de Fleury/Andelle, traverser Charleval et au niveau de l'Optique de l'Andelle continuer tout droit en direction de Lyons-la-Forêt (surtout ne pas tourner à gauche). Prévoir 45 minutes de Rouen. **Pour se rendre à Radepont**, tourner à droite au rond-point à la sortie de Fleury/Andelle. Arrivé à Radepont, tourner à droite au Café de la Gare pour prendre la « Grande Rue ». Prévoir 40 minutes de Rouen.

Du 18 juillet au 1er août – Séjour à AUTRY-LE-CHÂTEL

Rando et tourisme en région centre Loiret – Sologne dans la deuxième quinzaine de juillet 2015 (avec possibilité de n'effectuer qu'une semaine). Pour en savoir plus consulter le site internet.

Dimanche 19 juillet 2015 – TRIE-CHÂTEAU aux marches de la Normandie

Marylin et Claude vous donnent rendez-vous pour une randonnée de 20 km, **au départ de la place de l'église de TRIE-CHATEAU** dans l'Oise (60590), **départ à 10h00**.

Nous pique-niquerons en chemin près du Réveillon à Delincourt.

Nous vous conseillons un regroupement de covoiturage au parking de SUPER U à la sortie de Bonsecours en haut de la côte des poids lourds, entre 8h15 et 8h30.

Compter 1h30 mn de Rouen par Thilliers en Vexin puis direction Gisors.

Samedi 25 juillet 2015 - ILLEVILLE-SUR-MONTFORT - Chemin du chêne à la Vierge

Samuel et Michel vous donnent rendez-vous le matin sur les parkings à côté de la salle des fêtes d'Illeville pour un circuit de 10 km (chemins en forêt, campagne et châteaux. Départ à **9h30**.

Le midi pique-nique autour de la salle des fêtes sur les pelouses.

L'après midi même rendez-vous que le matin, **départ à 13h45** (chemin des jacinthes). Circuit de 12 km en forêt et campagne.

AOÛT

Dimanche 2 août 2015 – VEULETTES SUR MER

Maryse et Gérard vous invitent à Veulettes sur Mer, à l'entrée du parking commun avec l'aire de camping-cars, situé à l'entrée de la commune en venant de Cany ou St Valéry.

Rendez-vous le matin, à **9 heures**, pour une boucle de 12 km. Pique-nique sur la plage.

L'après-midi, départ à 13h30 du même endroit, pour une autre boucle de 12 km entre mer et campagne.

Pour vous y rendre, compter une heure au départ de Rouen, sans prendre l'autoroute payante.

Samedi 8 août 2015 – MESNIL-SOUS-JUMIEGES avec nos amis non voyants

Nicole B. et Jean-Yves vous invitent à randonner du côté de Mesnil-sous-Jumièges entre lacs et forêts et sur le chemin des fruits. **Le rendez-vous est fixé à 14h00** précises sur le parking Joseph Lefebvre près de l'école pour une boucle de 12,5 km sans difficultés (1 montée).

Pour se rendre à Mesnil-sous-Jumièges par la rive droite, prendre la direction de Canteleu puis Duclair et longer la Seine jusqu'au lieu de rendez-vous. Compter 40 à 45 minutes à partir de Rouen. Par la rive gauche, Maison Brûlée, St-Ouen-de-Thouberville puis Yville et prendre le bac Yville-Mesnil-sous-Jumièges.

Dimanche 16 août 2015 - SAINTE MARGUERITE-SUR-MER

Yvette G. et Guy vous reçoivent à Ste Marguerite pour une randonnée en boucle de 11 km.

Le départ sera donné à 10 heures précises. Le stationnement se fera sur le parking, au bord de la D75 à l'entrée du village sur la droite en venant de Dieppe avant l'arrêt de bus. Le pique-nique sera tiré des sacs.

L'après-midi, départ à 14h00 du même endroit que le matin pour une boucle de 13 km. Quelques vallons seront au programme.

Samedi 22 août 2015 – STE MARGUERITE-SUR-DUCLAIR

Samuel et Alain vous invitent à une randonnée de 13 km à Ste Marguerite-sur-Duclair.

Rendez-vous sur le parking du terrain de foot pour un **départ à 14 h.**

Pas de grosses difficultés, le relief est celui que l'on connaît dans la forêt du Trait-Maulévrier.

Pour se rendre à Ste Marguerite sur Duclair à partir du centre de Rouen compter 45 minutes en passant par Duclair.

Samedi 29 août 2015 – HÉNOUVILLE-DUCLAIR-AMBOURVILLE – Rando-Croisière

Nicole B. et Jean-Yves vous invitent à randonner en bord de Seine et forêt pour **une seule boucle de 24 km** sans difficulté (2 montée sur la journée). Deux traversées de Seine sont prévues dont l'une en barque (à moteur).

Le départ se fera à 10h00 précises de la Base Nautique ASPTT d'Hérouville située en bord de Seine. Pour ceux qui ne voudraient faire **que l'après-midi**, le pique-nique est prévu près du parking de la Maison forestière de la Haye d'Yainville à Duclair. **Le départ se fera à 13h00** et il restera **15 km** à parcourir. **Vers 17h15**, à Hérouville un goûter sera servi en présence des navigateurs de l'ASPTT.

Pour se rendre à la Base nautique d'Hérouville, prendre la direction de Canteleu, St Martin de Boscherville et 2 km après St Martin tourner à gauche vers la Base nautique. Pour se rendre à la Maison forestière de la Haye d'Yainville, aller jusqu'à Duclair puis après l'Office du Tourisme tourner à droite après le jardin public et monter dans la forêt. Arrivé à la Maison forestière prendre à gauche, le parking est à 150m. **Ceux qui souhaiteraient ne venir que l'après-midi** devront prévoir un transfert le soir pour retrouver leur voiture.

SEPTEMBRE

Mercredi 2 septembre 2015 – LE HOULME

Yang et Gérard vous proposent une randonnée vallonnée de 13 km, **départ à 13h30 parking Mairie du Houleme.** Deux belles montées sont au programme.

Au départ de Rouen, compter 20 minutes en voiture. Possibilité de prendre un bus soit au Théâtre des Arts (ligne 29) soit au Mont Riboudet (ligne F4).

Samedi 5 septembre 2015 à 17h30 - AG de notre section à ROUEN PETITE BOUVERIE

Il n'y a pas de randonnée avant l'AG comme les années précédentes, elle est reportée au lendemain dimanche 6 septembre.

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 5 septembre 2015 à 17h30 à Rouen Petite Bouverie

L'ordre du jour et les modalités vous ont été communiqués avec le précédent envoi.

IMPORTANT : Si vous souhaitez être candidat afin de nous aider dans les diverses tâches nécessaires au bon fonctionnement de notre section, n'hésitez pas, adressez dès maintenant votre candidature, par le moyen de votre choix, à Jean-Yves David.

Après la remise des récompenses, médailles et sweats, cette assemblée sera suivie du pot de l'amitié et ensuite un buffet froid vous est proposé. Ce repas est réservé aux adhérents et à leurs conjoints.

Pour les personnes intéressées, la participation est de 15 € par personne pour les adhérents et 20 € pour les non adhérents

Dimanche 6 septembre 2015 – LES VERTUS près de DIEPPE

Marylin et Claude vous donnent rendez-vous au **cimetière Canadien des Vertus** près de Dieppe (le stationnement est limité), pour une boucle de 21 km. **Départ à 10h30**

Nous pique-niquerons sur la plage de Pourville.

Pour vous y rendre, compter 50 mn par l'autoroute A150, puis, au grand carrefour de la clinique suivre la direction « Cimetière Canadien ».

Du lundi 7 au lundi 21 septembre 2015 - Séjour en Crète Santorin.

12 participants sont prêts pour le départ.

Dimanche 13 septembre 2015 – Journée du Parc des Boucles de la Seine – MARAIS VERNIER

A partir de **8h00** rendez-vous à la commune du Marais Vernier (suivre fléchage). Inscription et distribution des tickets au stand de chaque discipline. Petit déjeuner offert par Haropa Port de Rouen. A 12h00, pot pour les participants du matin. Pique-nique possible sur place. Vente de menus rapides et boissons. A 13h00 inscription pour l'après-midi. A partir de 16h00, goûter offert par le Parc avant de partir.

Tarif : 2 €/personne

De très nombreuses activités sont proposées : Randonnées, rando VTT, cyclo-tourisme, randos attelage, roller, vélo-rail, marche avec des ânes.... Pour connaître tous les détails consulter et télécharger la plaquette. Quelques extraits de randonnées :

- Randonnées de la journée :
 - 9h00 – 15 km. Randonnée en bottes au cœur du Marais
 - 9h15 – 21 km patrimoine historique
- 9h00 à 12h00 – Randonnée de 12 km Découverte du village
- 9h00 à 12h00 – 8 km – Biodiversité du Marais
- 9h00 à 12h00 – 10 km - Chez Maupassant
- 9h00 et 14h00 – 5,5 km Balade à croquer – Flore des zones humides.
- 13h30 à 17h00 – 8 km – Visite estuaire
- 13h15 à 16h30 – 10 km – Entre monts et marais

Jeudi 17 septembre 2015 - LE TRAIT - Rando Cool

Annie B et Bernadette vous proposent de faire en 9 km le tour du TRAIT, avec une petite montée au départ. Rendez-vous à **14h sur le parking près de l'église St Nicolas**, à l'entrée du Trait en venant de Rouen, prendre la direction du collège et groupe scolaire.

Samedi 19 septembre 2015 – BRIONNE - Journée du Patrimoine

Michel S. et Guy M. vous attendent à Brionne, devant le syndicat d'initiative ("Maison du Tourisme": *désignation locale*), pour randonner sur une boucle de 22 km. Le matin, le départ **sera donné à 9h45**, pour nous diriger vers le Bec-Hellouin et son Abbaye et nous nous poserons à Pont-Authou. Après nos 10 km, nous tirerons nos pique-niques des sacs.

L'après-midi, **nous repartons à 13h30** depuis l'église de Pont-Authou, pour un linéaire de 12 km, arrivée prévue à Brionne. Le parcours ne sera pas dispensé de quelques belles montées et descentes (prévoir les bâtons). Pour vous rendre à Brionne : en venant de Rouen, passer par Bourgtheroulde (direction Brionne). Au 1er rond-point de Brionne, prendre à gauche, direction Centre ville, après la Poste située à droite tourner aussitôt à droite, La Maison du Tourisme, se trouve à 50m à gauche au 1 Rue du Général de Gaulle, Compter 45mn depuis Rouen.

Pour Pont-Authou, prendre à droite avant Brionne. Pour les personnes ne venant que l'après-midi, nous organisons un covoiturage vers leur point de départ.

Samedi 26 septembre 2015 – Virades de l'Espoir à ROUEN

Cette année, pour la 1^{ère} fois, les Virades ont lieu aussi à Rouen. Le lieu de rassemblement est situé dans **le Jardin de l'Hôtel-de-Ville** Rue Saint-Vivien à Rouen à partir de 9h30 : Ateliers sportifs organisés par l'ASPTT : rando, vélo, marche, athlétisme, kung-fu. En fin de matinée : flash mob et un lâcher de ballons.

L'après-midi, à partir de 15h00, place au spectacle avec des animations de cirque et des concerts organisés avec l'école de cirque Le Serpent à Plumes et l'orchestre symphonique du conservatoire.

Notre section organise une **randonnée de 2h00 environ** à partir des Jardins de l'Hôtel de Ville. Le départ est prévu vers 9h45. Penser à arriver plus tôt pour s'inscrire auprès des organisateurs de la Virade.

Samedi 26 septembre 2015 – Rando Challenge départemental – SAINT MARTIN DE BOSCHERVILLE

PROGRAMME :

- 9h15 : Accueil des participants
- 9h30 : Premiers départs de l'Expert
- 10h00: Premiers départs du Découverte

- 15h00: Arrivée des dernières équipes
- 16h00: Proclamation des résultats et distribution des lots

Inscription : randochallenge@rando76.fr avant le vendredi 4 septembre 2015

Dimanche 27 septembre 2015 – Virades de l'Espoir – SAINT PIERRE DE VARENDEVILLE

En attente d'informations.

Mardi 29 septembre 2015 – LES ESSARTS avec nos amis non voyants

Samuel (06 24 91 01 97) et Yvette vous invitent à une randonnée de 10,5 km aux Essarts.

Rendez-vous sur le **parking de l'église** pour un **départ à 14 h**. Pas de grosses difficultés. Parcours essentiellement en forêt. Pour se rendre aux Essarts à partir du centre de Rouen compter 25 mn en passant par la Sud III.

OCTOBRE

Samedi 3 octobre 2015 – Sortie en car à BAYEUX

Mercredi 7 octobre 2015 - CAILLY

Nicole Toquard et Françoise Varin vous donnent rendez vous à Cailly

Départ à 14h du parking situé près de l'église de Cailly pour une boucle de 12 km. Prendre l'A28 et sortir au Moulin d'Ecalles.

Samedi 10 octobre 2015 – FORÊT DE BORD

Parcours de 12,7 km en forêt de Bord, **départ à 14h du parking « le rond point de Bord »**. Pour y accéder, rejoindre l'A13 en direction de Paris. Quitter l'autoroute à la sortie de Pont de l'Arche. Dans le rond-point suivre la direction « Parc d'Activités du Bosc Hétreil » sur 2 km environ. Après la zone industrielle, dans la forêt, on atteint le rond point de Bord. Se garer dans l'allée à droite. Accompagnateurs Nicole B, Claudette, Yvette G, Jacqueline.

Dimanche 11 octobre 2015 – 10 kilomètres de ROUEN

Vous êtes invités comme les années précédentes à participer à l'organisation en tant que ravitailleurs et signaleurs. Renseignements et inscriptions ultérieurement. Pas de randonnée ce jour là.

Judi 15 octobre 2015 – BOIS L'ÉVEQUE - Rando Cool

Annie B. et Bernadette vous proposent une randonnée de 10 km sans difficulté à BOIS-L'ÉVÊQUE. Rendez-vous sur le **parking de la mairie** pour un **départ à 14h**.

Samedi 17 octobre 2015 - Parcours linéaire VAL DE REUIL – OISSEL (initialement prévu le 18)

Annie J. et Gérard vous proposent une randonnée « gare à gare » de 24 km au départ de la gare de **VAL de REUIL à 9h30** et à destination de **OISSEL**.

Rendez-vous à **9h15 en gare de OISSEL** pour un départ à **9h23**.

Il est recommandé de se munir à l'avance du billet (aller Oissel-Val de Reuil : 3,70 euros). Sinon penser à arriver une dizaine de minutes plus tôt pour l'achat en gare.

Le stationnement des véhicules se fera devant la gare sur le parking à gauche du bâtiment.

Le parcours linéaire de 24 km est quasiment plat à l'exception d'une montée en fin de parcours.

Le pique-nique sera à emmener avec soi ; prévoir un peu de monnaie en cas de mauvais temps, un café acceptant de nous recevoir moyennant la prise de consommations.

Il n'est pas prévu de rendez vous ni d'heure de départ l'après-midi pour les personnes qui auraient souhaité ne faire qu'une partie du parcours.

De Rouen, compter 30 minutes pour rejoindre la gare de Oissel. Possibilité d'emprunter les transports en commun (T3) au départ du Théâtre des Arts.

Du 16 au 18 octobre 2015 – 5^{ème} NATIONAL de RANDO ASPTT à BUSSANG

Organisé par la FS ASPTT, ce rassemblement national sera l'occasion de découvrir les Vosges à travers différentes randonnées programmées sur tout le week-end.

- Une rando d'accueil sera organisée le vendredi après-midi,
- Une rando longue et une rando courte le samedi toute la journée
- Une rando découverte et un rando challenge® le dimanche matin

Chaque équipe doit être constituée de 3 à 6 personnes pour la rando Découverte du dimanche et 3 personnes

pour le Rando Challenge. Tarifs du séjour de 145 à 200 selon jour d'arrivée. Les modalités pour se rendre à Bussang seront déterminées en fonction des inscriptions. Hébergement : AZUREVA de Bussang.

Samedi 24 octobre 2015 – CAUMONT

Samuel et Françoise vous invitent à une randonnée sans véritable difficulté de 12 km à Caumont. Rendez-vous sur le **parking de l'église** pour un **départ à 13H30**

Pour se rendre à Caumont à partir du centre de Rouen compter 30 mn en passant par La Sud III, puis l'A13 que l'on quitte vers la Maison brûlée, avant St Ouen de Thouberville prendre à droite la D101 vers Caumont.

Mardi 27 octobre 2015 – BELBEUF avec nos amis non voyants

Martine et Gérard vous proposent une randonnée de 12km. Au départ de **Belbeuf** sur la place située à proximité de la mairie. Départ à **14h** pour un parcours escarpé présentant quelques difficultés.

Samedi 31 octobre 2015 – AUFFAY

Nicole et Jean-Yves vous invitent à une randonnée de la journée à Auffay (cette année avec le beau temps).

Le matin, rendez-vous et départ à **9h15 précises** du parking situé sur la place de la collégiale d'Auffay 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 des Jacquemarts à Auffay.

L'après midi, le rendez-vous est fixé à **13h30** sur le parking de la collégiale pour un tour de 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.

NOVEMBRE

Mercredi 4 novembre 2015 – BUCHY - Les coteaux Vikings

Josselyne et Guy M. vous invitent à une randonnée à l'Est de Buchy, dont le **départ sera donné à 13h30** depuis la Mairie pour une boucle de 12km avec de belles côtes. Pour nous rejoindre, suivre l'A28 au Nord de Rouen, empruntez la sortie 12, Buchy est tout près, compter 25mn de Rouen.

Samedi 7 novembre 2015 – ROUEN – PARC GRAMMONT – Découverte de la Marche Nordique

Yang, nouvellement diplômée animatrice de Marche Nordique vous invite à **14h00 au Parc Grammont**, rue Henri-II-de-Plantagenêt (près de la bibliothèque Simone de Beauvoir) pour découvrir cette discipline. Des bâtons seront prêtés à cette occasion par les Comité départemental et régional de randonnée pédestre.

Dimanche 8 novembre 2015 – LA HAYE DE ROUTOT

Claude et Jean-Yves vous invitent à une randonnée en bocage et forêt à La Haye de Routot.

Le matin, rendez-vous et départ exceptionnellement à **9h00** du parking du musée en face de l'église de La Haye de Routot pour un parcours plat sans difficulté de 11,5 km.

Le midi, vers 12h00, déjeuner à la Brasserie des Ifs. **Menu normand** : Kir, Roti de camembert (camembert chaud aux lardons et pommes aromatisées), Poulet Vallée d'Auge (2 légumes), Tarte normande, vins rouge et rosé, cidre et café tout compris. Prix du repas **16 €**.

Inscription avant le samedi 31 octobre en envoyant un chèque de **16 €** libellé à l'ordre de la **Brasserie des Ifs**.

Pour ceux qui ne souhaitent pas déjeuner au restaurant, un abri « ventilé » est disponible près du musée.

L'après midi, le rendez-vous est fixé à **14h00 à La Haye de Routot** sur le parking du Musée pour une boucle de 12,5 km (1 montée).

Pour vous y rendre, à partir de Rouen, prendre la Sud 3, sortir à Maison Brûlée et prendre la direction de Bourg Achard puis Routot. Dans le centre de Routot prendre à droite une petite rue en direction de la Haye de Routot.

Compter 40 à 45 minutes de Rouen.

Samedi 14 novembre 2015 – ST MARTIN DE BOSCHERVILLE

Françoise et Éric vous invitent à une randonnée de 12 km **départ à 13h30** du parking de la mairie (proche de l'abbaye) pour une boucle sans difficulté particulière.

Jeudi 19 novembre 2015 - MONTIGNY - Rando Cool

Annie et Bernadette vous proposent un parcours de 8 km, essentiellement en forêt. Rendez-vous au parking de l'église de Montigny route d'Hérouville (D86) pour un **départ à 13h30**.

Dimanche 22 novembre 2015 - HOUPEVILLE

Corinne et Alain vous donnent rendez-vous sur le parking de l'église d'Houpeville pour un parcours de 11,5 km avec 3 montées dont 2 belles grimpettes ! **Départ à 9h00**.

Le midi, le pique-nique sera tiré des sacs moyennant consommations au Bar O'Ptit Ju.

L'après-midi, **départ à 13h30** du même endroit pour une boucle de 12,5 km avec 2 montées.

Mardi 24 novembre 2015 – ISNEAUVILLE avec nos amis non voyants

Jacqueline (06 74 13 76 66) et Samuel vous invitent à une randonnée de 12 km un peu vallonnée en fin de parcours. Rendez-vous sur le parking du collège d'Isneauville pour un **départ à 14 h**.

Pour se rendre au lieu de rendez-vous 2 itinéraires possibles :

-1°) Par la D928, au rond-point « Leroy Merlin » tournez à gauche, le parking est devant le collège.

-2°) Par la A28 prendre sortie Isneauville, (ne pas entrer dans Isneauville) rejoindre le parking du collège.

Samedi 28 novembre 2015 - BOOS

Yang, Maryse et Gérard vous donnent rendez-vous à **13h30** à **BOOS** sur le parking face à la mairie et proche du centre commercial, pour une randonnée de 12,5 km sans grande difficulté.

DÉCEMBRE

Mercredi 2 décembre 2015 – ORIVAL

Circuit des anciennes maisons troglodytes parcours de 13 km. Pour s'y rendre prendre la direction A13 (Caen) sortie Elbeuf Orival descendre la côte du nouveau monde, au 1^{er} rond point prendre la 4^{ème} sortie (rue Gustave Coudert), le parking se trouve le long de la route. RV à 13h15 **départ 13h30** (bâtons impératifs) chemins accidentés.

Samedi 5 décembre 2015 – DARNÉTAL - Téléthon

Départ à 14h du parvis de la mairie de Darnétal pour une rando d'environ 2h. Participation pour le téléthon d'un minimum de 3 Euros.

Dimanche 6 décembre 2015 – EPINAY

Marylin et Claude vous invitent à randonner sur un parcours de 21 km dans les vallées du Robec et de l'Aubette.

Départ à 9h15 de l'église d'Epinay sur la D42,

Les pique-niques seront tirés des sacs, avec une consommation prise sur place, au bar Le Longpaon de Darnétal. Nous en repartirons à **13h00**.

Samedi 12 décembre 2015 – LE PETIT ESSART

Samuel et Alain vous invitent à une randonnée sans véritables difficultés de **13 km** au Petit Essart.

Rendez-vous sur le parking du Centre de Loisirs J Coiffier pour un **départ à 13H30**.

Pour se rendre au Petit Essart, prendre la Sud 3 puis la N138 direction Caen, puis sortie « les Essarts » Traverser le bourg des Essarts en suivant la direction du centre de loisir J Coiffier (bien indiqué).

Mardi 15 décembre 2015 – FONTAINE LE BOURG avec nos amis non-voyants

Alain F et Nicole T vous invitent à une randonnée de 9 km à Fontaine le Bourg. Rendez-vous sur le parking devant la boulangerie pour un **départ à 14h**.

Jeudi 17 décembre 2015 – BARENTIN - Rando Cool

Annie et Bernadette vous proposent un parcours de 9 km à Barentin. **Rendez-vous place du Commandant Emile Duboc**, en face du magasin Leader Price, pour un **départ à 13h30**.

En venant de Rouen : descendre dans le centre de Barentin, aller jusqu'à la Mairie par la rue Leseigneur, prendre à gauche la direction de Villers et 300 m plus loin tourner à gauche au panneau « parking du Cdt Duboc » dans une avenue qui vous ramènera en arrière vers la Mairie.

Samedi 19 décembre 2015 – QUEVILLON - Le Grand Camp

Yvette G. & Guy M. organisent une rando au départ du **parking, en face de l'église de Quevillon à 13h30** pour une

boucle de 11 km avec côtes et forêt. Compter 25 mn au départ de Rouen en passant par Canteleu.

Dimanche 27 décembre 2015 – YMARE

Maryline et Guy vous donne **rendez-vous à 13h30** à la Mairie de Ymare pour une boucle de 10 km.
Compter 25 mn de Rouen.