



PROGRAMME DES RANDONNÉES DE SEPTEMBRE 2016

IMPORTANT : Le renouvellement de votre adhésion est obligatoire et à faire dès maintenant pour participer au séjour à Douarnenez ainsi qu'à la sortie en car Chartres et Maintenon (bulletin adhésion et informations en annexe).

Du samedi 3 au samedi 10 septembre 2016 - Séjour à DOUARNENEZ : 32 participants

Dimanche 4 septembre 2016 – 50 ans de la voile à HÉNOUVILLE

En association avec les sections Rando et Volley, la section Voile nous invite à participer à une journée d'animation sportive et conviviale destinée aux membres de toutes les sections ASPTT et leur famille.

Avec la participation du groupe les CRIS' SEVEN

AU PROGRAMME :

Le matin

- Initiation et découverte de la voile
- **Circuit de randonnée de 12 km. Départ à 9h00 (Animateurs Corinne et J-Yves)**

Repas autour d'un barbecue (participation de **15 € par adulte** et **8 € par enfant**)

L'après-midi

- Voile, volley, pétanque... etc

Pour se renseigner : 02 35 12 65 40

Pour s'inscrire au barbecue (date limite 15 août 2016) : via le site internet de la randonnée e/ou établir un chèque à l'ordre de **ASPTT Rouen Voile** et l'envoyer à : ASPTT Rouen 18 Rue Maladrerie 76035 Rouen Cédex1. Préciser au dos du chèque "50 ans voile".

Pour se rendre à la Base Nautique d'Hérouville : Prendre la direction de Duclair via Canteleu. Après St Martin de Boscherville, à 3 km, tourner à gauche vers la base nautique ASPTT au bout du chemin.

Mercredi 7 septembre 2016 - BOSC GUÉRARD - SAINT ADRIEN

Jacqueline et Jean-Yves vous convient à une randonnée à Bosc Guérard Saint Adrien. Rendez-vous sur le parking de l'église. **Départ à 14h00** pour un parcours de 12 km. Compter 30 minutes de Rouen en passant par Isneauville. Contacts : Jacqueline : 06 74 13 76 66 - J-Yves : 06 81 23 82 95.

Samedi 10 septembre 2016 – LOUVIERS

Jacqueline et Claude vous donnent rendez-vous au parking de la mare Saint-Lubin à Louviers.

Départ à 14h00 pour une boucle de 12 km Compter 40mn de Rouen. Contact Claude 06 47 47 87 98

Dimanche 11 septembre 2016 - TRIQUERVILLE Port Gérôme - Journée des Boucles de la Seine

Tous les détails sur notre site depuis le 24 août : Rubrique Journées Partenaires

Pour consulter le site internet du Parc : <http://www.pnr-seine-normande.com/>

Samedi 17 septembre 2016 à 17h30 - AG de notre section à ROUEN PETITE BOUVERIE

Voir détails et inscriptions déjà parus au programme de juillet-août ou sur le site.

Pour s'inscrire au buffet : formulaire sur le site et/ou envoyer chèque de participation à Michèle Lebarbier avant le 1er septembre. N'oubliez pas d'apporter vos couverts ainsi que vos verres et assiettes.

Dimanche 18 septembre 2016 – HEURTEAUVILLE

Corinne et Alain vous donnent rendez-vous (rive gauche de la Seine) sur l'aire de pique-nique à droite à la sortie de la cale du bac venant de Jumièges pour une randonnée soutenue (4.5 à 5 km/h) de 16 km.

Nous marcherons sur la « sente aux moines » jadis empruntée par des moines de Jumièges se rendant à la chapelle du manoir du Torp. **Départ à 13h30.**

Ce sera la journée du Patrimoine : aussi, vous pouvez éventuellement visiter gratuitement l'Abbaye de Jumièges le matin à partir de 9h30 et venir pique-niquer sur notre lieu de rendez-vous le midi.

Prévoir 40 min de Rouen pour se rendre à Jumièges et prendre le bac de Jumièges (passage toutes les 20 min : 13h00 par ex.) ou **40 min** si vous passez par l'A13. Attention, ne pas prendre le bac de Yainville qui ne fonctionne pas le dimanche. Contact : Corinne 06 70 11 49 00

Jeudi 22 septembre 2016 - JUMIEGES - Rando Cool

Annie et Bernadette (06 22 67 12 63) vous donnent rendez vous à Jumièges sur le parking face à L'abbaye pour un parcours de 8km500 en direction de Yainville. **Départ à 14 heures.**

Samedi 24 septembre 2016 – ROUEN - VIRADES DE L'ESPOIR

C'est la 2^{ème} édition des Virades de l'Espoir à Rouen.

Le lieu de rassemblement est situé Place de la Cathédrale Notre-Dame de Rouen.

Plusieurs animations sportives auront lieu à partir de 10h00 et un concert en fin d'après-midi (consulter les affichages site et ville). En ce qui concerne notre club, nous organisons 2 randos dont **les départs sont fixés à 13h30** (Place de la cathédrale).

- 1 randonnée patrimoine dans le centre de Rouen d'une durée de 2h00
- 1 randonnée classique d'environ 10 km comportant 2 montées.

L'encadrement des randonnées est assuré par les animateurs disponibles du club.

Contact J-Yves : 06 81 23 82 95.

Dimanche 25 septembre 2016 – SAINT PIERRE DE VARENDEVILLE - Virades de l'Espoir

09 h 30 : (ARPV) rando 8 Km ou (ARRP) rando 25 Km (prévoir pique-nique)

10 h 30 : Marche des célibataires. Parcours fléché de 6 km autour de la commune

14 h 00 : rando accompagnée de 12 Km

Consulter le site internet : <http://www.virades.org/>

Mardi 27 septembre 2016 – FORET DE ROUMARE avec nos amis non voyants

Véronique (07 81 17 88 86) et Martine vous donnent rendez vous à **14 h** sur le parking du parc animalier en forêt de Roumare (entre Canteleu et Val de la Haye) pour une boucle de 12 km sans grandes difficultés excepté une descente suivie d'une montée.

MARCHE NORDIQUE

2 séances sont prévues **chaque semaine**, le samedi (ou dimanche) et le mardi soir.

- **Chaque mardi soir à 18h30** à partir du **20 septembre**
Lieu : Parc des Chartreux Petit Quevilly
Rendez-vous : A l'entrée du parc Rue Guillaume Lecoite en face de la rue Danton (Plan sur site internet)
- **Le samedi matin à 10h00 ou le samedi après midi à 14h00 ou le dimanche matin à 10h00**
Lieu : Forêt de St Etienne du Rouvray
Rendez-vous : Parking du Lycée Le Corbusier Rue de l'Université. (Plan sur site internet)

Aux dates suivantes :

- 17-septembre – Samedi après midi
- 24-septembre – Samedi matin

Programme complet jusqu'au 11 février sur le site internet

S'assurer de la validité de l'horaire à chaque fin de séance pour la suivante auprès de l'animatrice ou en vérifiant sur le site internet ou en contactant l'animatrice. Contact : 06 35 95 20 86

Prendre vos bâtons de marche nordique. Si vous n'en avez pas, prêt limité de bâtons. Une séance découverte gratuite est offerte aux non-adhérents.