

2022

JANVIER

FEVRIER

MARS

Mercredi 2 mars 2022 – LE BOCASSE

Eveline et Gérard vous donnent rendez-vous pour un départ à 13 H 30 sur le parking de la mairie face à l'église du Bocasse pour une randonnée de 11 Km, sans difficulté particulière. Les bâtons sont conseillés.

Jeudi 3 mars 2022 – DOMAINE DU CHAPITRE BIHOREL–RANDO SANTE

Corinne et Nicole vous donnent rendez-vous à **14h00** sur le parking du groupe scolaire Georges Méliès (face au centre commercial) pour un parcours de 5.5 km. Vous pouvez vous y rendre en empruntant le bus n° 20 -Arrêt Le Chapitre.

Dimanche 6 mars 2022 – RANDO POT AU FEU

Corinne et Alain vous donnent rendez-vous :

- Le matin sur le parking de la mairie de St-Jean-du-Cardonnay (ce lieu de rdv est à 3 km en voiture du restaurant)

Départ à 9h00 de la randonnée. Le parcours de **12 km**, vallonné, en partie en forêt, nous mènera jusqu'à Malaunay et au Houlme. Une des montées est assez raide.

Le midi, le restaurant «**L'Adresse**» au Petit Melmont (sur la D6015) nous propose:

Kir – Pot au Feu – Duo de fromages normands et salade verte – Assiette gourmande – vin - café ou thé.

PASS SANITAIRE OBLIGATOIRE

L'après-midi, 2 possibilités:

- Départ du restaurant à **13h45** pour une boucle de **11,5km**.
- Ou départ de Roumare à **14h15** du parking situé sur la D67 à 500m à droite après l'église et la mairie, pour une boucle de **8km**, sans difficulté, les personnes partant du restaurant rejoignant le groupe de personnes partant de Roumare.

Pour **s'inscrire au repas**, cliquer sur le lien. Un chèque de **15€** à l'ordre de l'ASPTT ROUEN RANDONNEE PEDESTRE sera à transmettre à Corinne au plus tard le samedi 26 février.

Jeudi 10 mars 2022 – PREAUX – Rando cool

Bernadette et Jacqueline

Samedi 12 Mars 2022 - QUEVILLON

Samuel et Françoise vous donnent rendez-vous à 13h30 sur le parking des tennis, face à la mairie de QUEVILLON pour un parcours de 12.500 Km vallonné en forêt. Pour vous rendre à QUEVILLON compter environ 30 mn à partir du centre de Rouen

Dimanche 13 mars 2022 – ROUEN – Le Sport donne des Elles.

À l'occasion de la journée internationale des droits des femmes, l'ASPTT Rouen organise les 11,12 et 13 mars 2022 *la 9e édition de* « **Le Sport donne des Elles** ».

Avec le soutien de la Ville de Rouen, du Département de la Seine-Maritime, de la Métropole, du Conseil des Sports, du CNDS et des clubs sportifs Rouennais partenaire, ce week-end permet de découvrir et de **s'initier gratuitement** à de nombreuses activités et permet également de **promouvoir le sport** et **l'accès à la pratique sportive pour les femmes**.

La section randonnée propose le dimanche matin 13 mars – au départ du Novick's Stadium situé rive droite près du hangar H2O (ancien emplacement du Panorama XXL) *2 randonnées :*

- *L'une de 7 km au rythme cool et sans difficulté. Départ à 9h15.*
- *L'autre, sportive, de 10 km ([infos de Jean-Yves](#)). Départ à 9h00.*

Inscription obligatoire

Lien pour s'inscrire communiqué ultérieurement.

Mardi 15 Mars 2022 - AMFREVILLE-LA-MIVOIE avec nos amis non voyant

Yvette et Guy vous invitent à boucler un parcours de **11 kms** avec deux montées. Le départ se fera à **14h00** depuis le parking devant la salle Simone Signoret à Amfreville-la-Mivoie.

Judi 17 Mars 2022 - BOIS DU ROULE - Rando Santé

Samuel et Michel vous donnent rendez-vous au collège J.J Rousseau, table de pierre Départ 14h00 pour une randonnée de 6km .

Bien se renseigner sur les conditions de participation à respecter notamment en matière de santé soit sur le site internet ou auprès du responsable de la randonnée. Samuel au 06 24 91 01 97 ou par mail s.bunel@sfr.fr

Information Rando Santé *Conditions à respecter*

- *Etre porteur de la fiche de renseignements médicaux du club en cas d'urgence*
- *Respecter les règles en matière de certificat médical*

Dimanche 20 mars 2022 – ACQUIGNY et AMFREVILLE SUR ITON

Dominique et Jean-Yves vous donnent rendez-vous pour un départ à **09h00** sur le parking de la gare d'Acquigny, rue Aristide Briand (tourner à gauche en venant de Rouen au café le Corona). Parcours de 12 km comportant 1 montée : Moulin, château, manoir et église remarquables.

Le midi le pique-nique sera tiré des sacs moyennant consommations au **café Le Corona**, route d'Evreux à Acquigny.

L'après-midi le départ est fixé à 14h00 sur le parking près de la Mairie d'Amfreville sur Iton, situé au carrefour de la route de Louviers et d'Evreux (déplacement en voiture de 9km entre Acquigny et Amfreville sur Iton). Parcours pittoresque de 11 km sur les bords de l'Iton, dans les bois et les villages aux noms insolites. Une seule montée.

Pour se rendre à Acquigny, compter 40 mn à partir de Rouen sans péage...10 mn de moins avec péage à Val de Reuil (2,10€). Pour ceux qui ne viennent que l'après-midi, la sortie « La grosse borne » permet de se rendre directement à Amfreville sans passer par Acquigny.

Jeudi 24 Mars 2022 - Sainte-AUSTREBERTHE - Rando Cool

Samuel et Eric vous donnent rendez-vous 13h30 à Sainte-AUSTREBERTHE sur le parking derrière la salle des fêtes près de l'église. Randonnée de 12km, le parcours commence par une côte. Pour vous rendre à Ste AUSTREBERTHE prendre à la sortie de Pavilly la D142 puis la D22 Vers Ste AUSTREBERTHE

Samedi 26 Mars 2022 - Nolléval.

Jeannette et Hubert vous accompagneront pour une randonnée de 12km500 (dénivelée positive totale 220m). Départ de la randonnée à 14h00 ; il faut environ 40minutes de Rouen en passant par Vascoeuil (juste après Vascoeuil prendre à gauche Nolléval).
Rendez-vous au parking de la salle des fêtes à droite juste avant l'église.

Dimanche 27 mars 2022 – ISNEAUVILLE– Allure soutenue

Corinne et Alain vous proposent une randonnée vallonnée de **16 kms** à allure soutenue (moy.5,5 kms/h.)

Départ à **9h00** du parking de la salle des fêtes -place Alfred Cramilly

29 au 31 mars 2022 – Mini séjour CHAMP DU BOULT avec Eveline et Gérard

AVRIL

Dimanche 3 avril 2022 – AUFFAY

Christine et Patricia vous donnent rendez-vous sur le parking de la mairie d'Auffay à 8h45 pour un parcours en 2 boucles:

Le matin, 12km vallonnés vers le plateau de Longtuit Le midi, le bar des Jaquemarts nous abrite avant de fermer à 13h, nous pourrons sortir les pique-niques du sac contre consommation.

L'après-midi départ 13h pour **13,5km** sans difficulté ni dénivelé en vallée de la Scie.

prévoir 30 minutes de Rouen

Mercredi 6 avril 2022 – FRANQUEVILLE ST PIERRE

Marie-Laurence et Guy vous donnent rendez-vous à 14h00 devant le cimetière (le nouveau) de Franqueville pour un parcours vallonné de **12 km**

Vendredi 8 avril 2022 – FORET DE SAINT-ETIENNE-DU-ROUVRAY - Rando « Bien-Être »

En partenariat avec le CRDP et sur inscription, les animateurs Rando Santé de l'ASPTT Rouen vous proposent une randonnée de **8 km** au départ à **14h00** de la **Maison des Forêts de St-Etienne-du-Rouvray**.

Samedi 09 Avril 2022 SAINT-SAËNS «Rando à la journée en boucle»

Samuel et Eric vous invitent à une journée de randonnée en boucle à SAINT-SAËNS. Parcours vallonné de 20km sur chemins de campagne et forêt d'Eawy. Rendez-vous sur le parking du «Carrefour Market» Avenue Emmanuel Brion pour un départ à 9h00. Les pique-niques seront tirés des

sacs, selon le temps, soit dans une brasserie à ROSAY, soit à la chapelle St Etienne. De ROUEN à St-SAËNS, compter environs 30 mn par l'A28.

Mardi 12 avril 2022 – VAL DE LA HAYE- avec nos amis non-voyants

Marie-Laurence et Françoise vous donnent rendez-vous à **14h00** sur le parking de l'église, pour un parcours vallonné de **12 km**

Jeudi 14 avril 2022 – ROUEN (parc St Exupéry) – Rando Santé

Dominique vous donne rendez-vous à **14h00** au Parking du centre sportif. SAINT EXUPÉRY. ROUEN.(derrière Caserne des Pompiers), pour un parcours d' environ **4 km 500**

Dimanche 17 avril 2022 – PONT-SAINT-PIERRE

Dominique et Jean-Yves vous proposent une journée de randonnée à partir de Pont-Saint-Pierre. Rendez-vous, matin et après-midi, sur le parking du château (tourner à l'auberge de l'Andelle). Au programme, châteaux, forêt, bords de l'Andelle et points de vue. Compter 35 à 40 minutes au départ de Rouen.

Le matin, départ à 9h00 pour une randonnée de 12km : dénivelée 280m

Le midi, les pique-niques seront tirés des sacs au **café du Commerce** de Pont-Saint-Pierre moyennant consommations

L'après-midi, départ à **13h45** pour une randonnée de **11 km : dénivelée 200m.**

Jeudi 21 avril 2022 – LIMESY – Rando cool

Michel et Eric vous donnent rendez-vous pour un départ à **14h** du parking de l'église de Limésy pour une randonnée campagnarde de **8 km** sans difficulté.

Samedi 23 avril 2022 – BOURGTHEROULDE

Claude et Eric vous donnent rendez-vous à **14h**

Dimanche 24 avril 2022 – LA NEUVILLE-CHANT-D'OISEL – Allure soutenue

Corinne et Alain vous proposent une randonnée vallonnée de 15,5 kms à allure soutenue (moy.5,5 km/h.).

Départ à 9h00 du parking de l'église.

Jeudi 28 avril 2022 – ISNEAUVILLE– RANDO SANTE

Corinne et Odettevous donnent rendez-vous à **14 h** sur le parking du collège Lucie Aubrac pour un **parcours** de **5 km.**

Vous pouvez vous y rendre en empruntant le F1- Arrêt Plaine de la Roncée.

MAI

Mercredi 4 mai – PERRIERS SUR ANDELLE

Jacqueline et Samuel vous donnent rendez-vous à **14h** du gymnase qui se trouve sur la D18 après l'église. Randonnée de 11 km avec 2 côtes.

Samedi 07 mai – Sotteville-sous-le-Val

Yvette et Guy vous invitent pour randonner à Sotteville-sous-le-Val. Le départ sera à **14h00** depuis le parking de l'église, pour une boucle de **12 km.**

Mardi 10 Mai - Villequier - avec nos amis non voyants

Marie-Laurence et Guy seront vos accompagnateurs pour une boucle vallonnée de **13km**. Le départ, à **14h00**, se fera depuis le parking en bord de Seine, à l'entrée de la ville, avant la première maison.

Jeudi 12 mai 2022 – PAVILLY (inta-muros)

Samuel et Odette vous donnent rendez-vous à Pavilly sur le parking du Carrefour Market Départ **14h00** pour une randonnée de **5 km**. (Intra-muros)

Pavilly dont l'origine de son nom remonte au 6^{ème} siècle, est une commune dotée « malgré les apparences » d'un patrimoine riche en histoire par ses sites et monuments. Samuel vous propose d'en faire la visite.

Dimanche 15 mai 2022 – ST GERMER DE FLY

Eveline et Gérard vous donnent rendez-vous à **9 h** au parking de la mairie à Saint Germer de Fly commune de l'Oise dans la boutonnière du pays de Bray à 56 km de Rouen.

Deux boucles vous seront proposées :

- matin : randonnée vallonnée de **16 km** sur des chemins de terre ou bitumés.
- midi : pique nique à Saint Germer de Fly
- après-midi : randonnée de **7 km** et visite libre de l'abbatiale.

Jeudi 19 mai 2022 - Rando cool autour de Mont Cauvaire ouverte à nos amis non-voyants

Véronique et Bernadette vous proposent un parcours de **9 Km** autour de Mont Cauvaire. Rendez-vous sur le parking "randonneurs" de la ferme Raimbourg près de l'église - parking derrière le four à pain - pour un départ à **14 h**.

Samedi 21 Mai 2022 CANY-BARVILLE « Rando à la journée en boucle »

Samuel et Guy vous invitent à une journée de randonnée en boucle de **22 km** à CANY-BARVILLE.

Parcours dans la Vallée de la DURDENT avec quelques montées sur des chemins de campagne.

Rendez-vous sur le parking du « Lac de CANIEL pour un départ à **9h30**. Les pique-niques seront tirés des sacs, selon le temps, soit dans une brasserie à VEULETTES sur MER, soit sur la plage.

De ROUEN au Lac de Caniel, compter environs 1h00mn (58km dont 13 sur autoroute).

Du 28 au 30 mai 2022 – Mini séjour à FONTAINEBLEAU

JUIN

Mercredi 01 Juin 2022 – Ymare

Marie-Laurence et Guy vous accompagnent sur un parcours vallonné de **12 km** où nous descendront vers Alizay et Igoville.

Le départ aura lieu sur le parking de la mairie à **14h00**.

Jeudi 2 juin 2022 – Rando cool

Dimanche 5 juin 2022 – Journée de la randonnée - AUFFAY

Mardi 7 juin 2022 Maison forestière des Plains St Martin (D438) avec nos amis non-voyants

Eric et Daniel vous donnent rendez-vous à 14h00 sur

Prendre l'A13, Direction Bourghtheroulde D438 Avant de sortir de la Forêt, sur la droite

Maison forestière des Plains St Martin D438, près de la route forestière de la Louveterie.

Randonnée au cœur de la forêt de La Londe.

Parcours sans dénivelé important entièrement en sous bois dans des chemins principalement.

Jeudi 9 juin 2022 - GRAND QUEVILLY-Bois du chêne à LEU – Rando Santé

Dominique vous donne rendez-vous à **14h00** sur le Parking Maison des Amicales(avenue Georges Braque GRAND QUEVILLY) pour une randonnée de **5 km** .

METRO : TERMINUS GEORGES BRAQUE. GD QUEVILLY

Samedi 11 juin 2022 -

Jeudi 16 juin 2022 – FRESNE LE PLAN – Rando cool

Michel et Daniel vous donnent rendez-vous à **14h00** sur le parking de la mairie de Fresne Le Plan pour un circuit de **8 km** .

Situé à 15 km , 20 mn de Rouen.

Randonnée dans la campagne sans vallonnement important

Dimanche 19 juin 2022 – MECHOUI - HENOUVILLE

Jeudi 23 Juin 2022 – MONT SAINT AIGNAN – Rando Santé

Randonnée dirigée par Daniel

Dimanche 26 juin – Saint-Pierre-en-Port

Yvette et Guy vous invitent à respirer l'air iodé à St Pierre-en-Port, depuis le **parking de la plage**.

Le **matin**, départ à **9h30** pour une boucle de **11km**.

Le midi, le pique-nique sera tiré du sac à proximité du parking.

L'**après-midi**, nous partirons à **14h00** pour une boucle de **12km**.

Jeudi 30 juin 2022 - Rando cool autour d'YVILLE SUR SEINE ouverte à nos amis non-voyants

Bernadette et Véronique vous proposent un parcours de **8 Km** entre campagne et bord de seine autour d'Yville sur Seine. Rendez-vous sur le parking de la Salle Polyvalente 190, route du Marais à proximité de la Mairie d'Yville sur Seine pour un départ à **14 h**. Pour ceux et celles qui le souhaitent nous pique-niquerons ensemble avant la randonnée rendez-vous au même endroit sur le parking à 12 h.

JUILLET

Samedi 3 juillet – SAINT-NICOLAS-D'ALIERMONT

Corinne et Alain vous donnent rendez-vous le matin à **10h00** à l'Ermitage des Abeilles pour une visite intitulée «Tous les sens sont en éveil»

Visite guidée d'environ 2heures (coût 5€) :

- Présentation de la ferme familiale apicole et du métier d'apiculteur
- Découverte d'un rucher dans un verger traditionnel de Normandie
- Explications sur la vie des abeilles au travers d'une ruche vitrée
- Dégustation de miel et pain d'épices

Sur inscription jusqu'au 30 juin : [Cliquer ici](#)

Le midi, pique-nique (avec possibilité d'abri) et départ à la suite pour une randonnée d'environ **12 km** avec une montée. Cette boucle pourrait être raccourcie à 8 km en fonction des conditions météorologiques.

Mercredi 7 juillet – SAINT-PIERRE-DU-VAUVRAY

Yvette et Guy vous invitent à admirer la Seine, depuis un point de vue situé sur une boucle vallonnée de **11km**. Pour cela le départ aura lieu à **14h00** depuis l'église de St-Pierre-de-Vauvray.

Jeudi 8 juillet – BONSECOURS - Rando Santé

Corinne vous donne rendez-vous à **14h15** pour une randonnée de **5 km**.

Départ du collège VERHAEREN rue du Bois Bagnères à Bonsecours. Vous pouvez vous y rendre en bus – ligne 13 – arrêt Collège Verhaeren.

Bien se renseigner sur les conditions de participation à respecter notamment en matière de santé soit sur le site internet ou auprès du responsable de la randonnée

Dimanche 11 juillet – AIZIER-VIEUX PORT

Marie-Laurence et Claude vous donnent rendez-vous à Aizier pour 2 boucles au parcours très vallonné (2 montées pour chaque boucle).

* Le matin départ à **9h45** de l'église pour une randonnée de **10 km** (dénivelé 270 m) qui nous mènera sur le site d'une ancienne léproserie, pour finir le long de la Seine.

* L'après-midi départ à **13h45** du même endroit pour un parcours de **12 km** (dénivelé 250 m).

Le pique-nique du midi sera tiré des sacs, face à la Seine. Stationnement le long de l'église et au fond de l'impasse qui mène à la Seine.

Pour vous y rendre, compter 45 minutes par l'autoroute A13 (péage 3€), sortie Bourneville.

Jeudi 15 juillet – BOIS-GUILLAUME Lieu dit LA BRETEQUE - Rando Cool ouverte à nos amis non-voyants

Véronique vous donne rendez-vous à **14h00** sur le parking de la Bretèque à côté de la maison forestière du Grand Canton pour un parcours de **9 Km**.

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 côté de la maison forestière du Grand Canton à la sortie de ce lieu-dit.

Samedi 17 juillet - VENABLES

Marie-Laurence et Guy vous donnent rendez-vous, à **14h00**, sur le parking de la mairie de Venables, pour une boucle de **12 km**, avec une descente, une montée et une longue marche le long de la Seine.

Mardi 20 juillet – DUCLAIR – avec nos amis non-voyants

Marie-Laurence et Guy vous donnent rendez-vous pour un départ à **14h00** sur le parking devant la clinique vétérinaire (rue Clarin Mustad) à droite à la sortie de Duclair après être passé devant le bac et le restaurant « Le Réfectoire » de la clinique vétérinaire de Duclair, pour une randonnée vallonnée de **12 km**.

Jeudi 22 juillet – Rando Santé

Dominique nous apportera les précisions nécessaires ultérieurement.

Bien se renseigner sur les conditions de participation à respecter, notamment en matière de santé, soit sur le site internet, soit auprès du responsable de la randonnée:

Dimanche 25 juillet – CORNEVILLE-SUR-RISLE

Christine et Patricia vous proposent une boucle de **21 km** surplombant la vallée de la Risle autour de Pont-Audemer, avec arrêt pour le déjeuner au café de Paris à Pont-Audemer (consommation sur place et possibilité d'emmener votre pique-nique).

Rendez-vous à **9h00** à Corneville-sur-Risle au croisement rue de l'opérette/ chemin de la vierge/ petit parking à droite en venant du chemin de la vierge au niveau du n° 1692).

Une côte prévue le matin et deux côtes l'après-midi. Dénivelé positif de 450m sur la journée.

Compter pour Corneville-sur-Risle depuis Rouen Hôtel de ville 50 mn de trajet par autoroute à 1 heure par la route.

AOUT

Jeudi 5 août - Rando Santé

Dominique nous apportera les précisions nécessaires ultérieurement .

Bien se renseigner sur les conditions de participation à respecter, notamment en matière de santé, soit sur le site internet, soit auprès du responsable de la randonnée:

Dimanche 8 août – SAINT VALERY EN CAUX

Maryse et Gérard vous donnent rendez-vous pour un départ du parking situé à l'entrée de la commune, en venant de Rouen, route de Neville derrière l'ancienne gare (prendre au feu à gauche).

* le matin à **9h30 (ou selon inscription)** pour un parcours sans grande difficulté **de 12 km**

* l'après-midi à **14h00 (ou selon inscription)** pour une randonnée de **12 km**, également sans grande difficulté

Le midi le pique-nique sera tiré des sacs, soit en bord de mer, soit dans un endroit abrité, selon la météo.

Compter une petite heure de trajet du centre de Rouen.

Samedi 14 août – CAILLY-SUR-EURE

Josselyne et Guy vous invitent à randonner à Cailly-sur-Eure sur les pas de Marcel Pagnol à la Croix-saint-Leufroy. Le départ se fera, à **14h00**, depuis le parking de la mairie pour une boucle de **16 km**

et 2 montées.

Mardi 17 août – SAINT-MARTIN-DE-BOSCHERVILLE - avec nos amis-non voyants

Jean-Yves et Daniel vous donnent rendez-vous pour un départ à **14h00** sur le parking en face de l'abbaye Saint-Georges à Saint-Martin-de-Boscherville pour un parcours de **11,5 km** entre Seine et forêt sans difficulté particulière (1 montée).

Dimanche 22 août – STE-MARGUERITTE-SUR-MER

Maryse et Yvette vous donnent rendez-vous sur le parking de la plage pour chacune des deux boucles de la journée :

- le matin : départ à **10h00** pour un parcours de **11 km** sans difficulté

Le midi, le pique-nique sera tiré des sacs.

- l'après-midi : départ à **14h00** pour une randonnée vallonnée de **12 km**

Du mardi 24 août au mardi 7 septembre

12 randonneurs partiront à la découverte de la Bulgarie.

Jeudi 26 août – CANTELEU – Rando Cool

Corinne vous donne rendez-vous à **14h00** sur le parking de la piscine de Canteleu Avenue de Buchholz (face à la caserne de pompiers) pour un parcours en forêt de **8 km**.

Cette randonnée sera ouverte aux non-voyants en fonction du co-voiturage et des guides disponibles à cette date.

Samedi 28 août - VASCOEUIL

Yvette et Maryse vous donnent rendez-vous pour un départ à **14h00** du parking situé à proximité de l'ancienne gare pour une randonnée vallonnée de **13 km** qui nous mènera en forêt de Lyons avant un retour au fil de l'Andelle

SEPTEMBRE

Jeudi 1^{er} septembre – DARNETAL-BOIS DU ROULE- Rando santé

Corinne et Odette vous donnent rendez-vous pour un départ à **14h00** sur le parking du collège J.J.-Rousseau, 52, rue de la Table de Pierre pour une randonnée de **5 km**. **Remplace la rando du 18 août annulée.**

Vous pouvez vous y rendre en empruntant le bus n°22 – Arrêt Collège Rousseau.

Vendredi 2 septembre au dimanche 4 septembre – MINI-SEJOUR AUDOMAROIS

Le groupe de randonneurs, accompagnés par Samuel, Sylvie, Françoise et Martine, découvriront les collines de l'Artois et la plaine de Flandre autour de ST OMER.

Dimanche 4 septembre – LA FRENAYE-LILLEBONNE

Corinne et Alain vous donnent rendez-vous à la Frénaye sur le parking de la place de l'Europe. On y accède en prenant la rue Georges Fleury au niveau de la pharmacie.

Départ à **9h30** - Randonnée à la journée de **19 km** vallonnée (dénivelé +150m le matin et +200m l'après-midi), avec pique-nique au Parc des Aulnes à Lillebonne.

Si vous ne souhaitez participer qu'à la randonnée de **l'après-midi de 9 km** agrémentée par les vestiges du théâtre romain et les ruines du Château Guillaume le Conquérant, vous pouvez nous rejoindre dans le Parc des Aulnes vers 12h30 pour pique-niquer, stationnement au parking de la piscine «La presqu'île», impasse des Aulnes - départ de la randonnée de l'après-midi à **13h15** de ce parking (nous assurerons le retour à vos voitures après la randonnée).
Prévoir une heure de trajet depuis Rouen.

Mercredi 7 septembre – ECAQUELON

Yvette et Guy vous invitent à boucler un parcours de **13 km** entre bosquets, forêts et campagne. Le départ aura lieu à **14h00** depuis le parking de la mairie, à droite de l'église. Si le temps le permet, vous pourrez pique-niquer au calme.

Judi 8 septembre – CANTELEU (forêt) - Rando Santé

Corinne et Jacqueline vous donnent rendez-vous à **14h00** sur le parking de la piscine Avenue de Buchholz (face à la caserne de pompiers) pour un parcours de **5 km en forêt**. Vous pouvez vous y rendre en empruntant le T3 - Arrêt Hôtel de Ville-Jaurès

Samedi 10 septembre – SIGY EN BRAY

Eveline et Gérard vous donnent rendez-vous pour un départ à **14h00** sur le parking de la mairie-école à Sigy en Bray pour une randonnée vallonnée de **11 km**. Les bâtons sont conseillés, une difficulté : la montée aux monts de Sigy.

Lundi 12 septembre au mardi 20 septembre – SEJOUR MONTS D'ARDECHE

Jeannette et Hubert emmèneront un groupe de 17 randonneurs (dont Jeannette et Hubert) dans le Parc Naturel Régional des Monts d'Ardèche.

Judi 15 septembre – BIERVILLE – Rando Cool ouverte à nos amis non-voyants

Michel et Daniel vous donnent rendez-vous pour un départ à **14h00** sur le parking à coté de l'église (salle polyvalente) pour une boucle de **9 km** sans difficulté.
Bierville se trouve près de Pierreval, il faut compter 29 mn de Rouen

Mardi 20 septembre – BLAINVILLE-CREVON – avec nos amis non-voyants

Marie-Laurence et ... vous donnent rendez-vous pour un départ à **14h00** sur le parking de l'église de Blainville-Crevon, pour une randonnée de **11 km** (2 petites montées).

Samedi 24 septembre – LYONS LA FORÊT

Marie-Laurence et Guy vous invitent à randonner autour de Lyons sur un parcours de **12 km** vallonné. Rendez-vous sur le parking derrière la poste pour un départ à **14h00**.

Judi 29 septembre – SAINT-MARTIN-DE-BOSCHERVILLE – Rando Cool

Bernadette et Jacqueline vous invitent pour une rando cool de **8 km** à partir de saint Martin de Boscherville. Rendez vous pour un départ à **14h00** du parking de la mairie

OCTOBRE

Dimanche 2 octobre – LES ANDELYS

Maryse et Yvette vous invitent à "prendre de la hauteur" durant cette journée, avec vue imprenable sur les méandres de la Seine et passage par le château Gaillard.

Point de départ des 2 boucles : parking situé au pied de la falaise, en face du centre hospitalier St Jacques (entrée du parking au niveau de la rue Guynemer).

Le Matin : Départ à **9h30** pour une boucle vallonnée de **10 km** d'environ 3h30. Nous emprunterons sur moins de 2 km une portion du GR 2 (à flanc de falaise) qui comporte par endroits des passages difficiles mais courts, requérant souplesse et vigilance. En raison du relief accidenté sur cette portion "sportive" du GR 2, **ce parcours s'adresse aux personnes en bonne condition physique n'ayant aucune appréhension face à la hauteur ou la présence de raidillons.**

Il est par ailleurs précisé que ce parcours sera susceptible d'être modifié en fonction de la météo. En cas de pluie ou de terrain glissant, nous délaisserons le GR 2 au profit d'un itinéraire bis de 12,5 km vallonné ne présentant pas de difficulté, permettant ainsi d'atteindre sensiblement la même durée de marche (3h30).

Déjeuner tiré des sacs. Si la météo le permet, vous êtes invités à venir pique-niquer en bordure de Seine. Dans ce cas, rendez-vous à 13h sur le quai Grimoult, situé à proximité immédiate du centre hospitalier (laissez la voiture sur le parking rue Guynemer).

L'Après-midi : Départ à **14h00** pour une boucle vallonnée de **12 km** qui nous emmènera au château Gaillard.

Mercredi 5 octobre - POSES

Jean-Yves et Daniel vous donnent rendez-vous sur les bords de 3 cours d'eau (Seine, Eure et Andelle) et d'un lac (Léry-Poses) pour un parcours de **12,5 km** sans aucune difficulté. Départ à **14h00** du parking des écluses de Poses (coté Poses - rive gauche de la Seine). Pour s'y rendre, compter 28 minutes du centre de Rouen par la rive gauche ou 40 minutes par la rive droite via Amfreville la Mi-voie.

Jeudi 6 octobre – **BOIS-GUILLAUME- Rando Santé**

Corinne et Nicole vous donnent rendez-vous à **14h00** sur le parking du rond-point de la Bretèque (chemin de la Bicyclette) pour un parcours de **5km** en forêt.

Dimanche 9 octobre – MONTFORT-Sur-RISLE

Maryse et Yvette vous donnent pour un départ à **14h00** du parking de la poste (place des annonciades) pour une boucle vallonnée de **14 km** en forêt, avec une forte mais courte montée.

Mardi 11 octobre – SAINT-MARTIN-DE-BOSCHERVILLE- avec nos amis non-voyants

Samuel et J-Yves vous donnent rendez-vous sur le parking en face de l'abbaye Saint-Georges à Saint-Martin-de-Boscherville pour un parcours de **11,5 km** entre Seine et forêt sans difficulté particulière (1 montée). Départ à **14h00**.

Jeudi 13 octobre – **ST ETIENNE DU ROUVRAY - Rando BIEN-ÊTRE**

En partenariat avec le CRDP, les animateurs Rando Santé de l'ASPTT Rouen vous proposent une randonnée de **8 km** au départ à **14h00** de la Maison des Forêts de **St-Etienne-du-Rouvray**.

Samedi 15 octobre – ASSEMBLEE GENERALE – ISNEAUVILLE

Toutes les informations concernant cette journée vous seront prochainement communiquées.

Jeudi 20 octobre – **HOUPEVILLE – Rando Santé**

Daniel et Michel vous donnent rendez-vous à **14h00** au parking de l'église de Houpeville pour une randonnée de **5,5 km** dans le village et la campagne alentour, sans dénivelé.

Pour s'y rendre vous pouvez prendre le bus numéro 43 arrêt place du Vivier.

Samedi 22 octobre – Marche pour la VUE

Les informations vous seront communiquées ultérieurement.

Dimanche 23 octobre – LE HAVRE

Christine et Patricia vous donnent rendez-vous au parking des jardins suspendus nord, rue Albert Copieux au Havre pour un départ:

- **Le matin** départ à **9h30** pour un circuit de **11 km** dans Le Havre pour découvrir le patrimoine civil et maritime de la ville (moins de 150 m de dénivelé positif).

- **L'après-midi** départ à **13h30**, également des jardins suspendus (idem point de départ randonnée du matin) pour un circuit de **13 km** à la découverte de Sainte Adresse et de ses points de vue (moins de 200 m de dénivelé positif).

Situé à 92 km de Rouen, il faut compter entre 1h10 et 1h 40 selon le trajet emprunté.

Jeudi 27 octobre – ROUEN Jardin des Plantes- Rando Cool ouverte à nos amis non-Voyants

Odette et Jacqueline vous invitent pour une rando cool et urbaine de moins de **8 km** à partir du jardins des plantes. Rendez vous pour un départ à **14h00** devant l'entrée place des martyrs de la résistance. Pour vous y rendre : Ligne d'autobus F1 arrêt Jardins des plantes

Samedi 29 octobre – BULLY

Samuel et Françoise vous proposent une randonnée vallonnée de **12 km** à Bully. Rendez vous sur le parking de l'église pour un départ à **13h30**.

Pour se rendre à Bully, prendre l'A28, sortie N° 10 Les Hayons, puis prendre la D915 direction Dieppe. A Martincamp prendre la direction Bully. Compter 45 mn de Rouen.

NOVEMBRE

Mercredi 2 novembre – HOUPEVILLE

Yvette et Guy vous invitent à randonner autour d'Houpeville. Le départ aura lieu à 13h30 depuis le parking de l'église pour une boucle de 12 km. (parcours différent de la randonnée du 12 novembre)

Jeudi 3 novembre – MESNIL-ESNARD-FRANQUEVILLE – Rando santé

Corinne et Nicole vous donnent rendez-vous à **14 h00** sur le parking du Parc de Loisirs du Mesnil-Franquevillais, sur la D138, en face de Mr Bricolage de Franqueville St Pierre (anciennement concessionnaire Renault), pour un parcours de **5 km**. Vous pouvez éventuellement vous y rendre en empruntant la ligne F5 – arrêt Parc de Loisirs.

Samedi 6 novembre - Roncherolles-sur-le-Vivier – à allure classique 4km/h

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.

Départ à **14h00** pour une randonnée vallonnée de **10km** en partie en forêt. Le parcours n'est certes pas très long mais comporte 2 montées + une petite, soit un dénivelé de 250m.

Jeudi 10 novembre - MONTIGNY – Rando Cool ouverte à nos amis non-voyants

Véronique et Jacqueline vous donnent rendez-vous pour un départ à **14h00** du parking de l'église de Montigny (sur la route d'Hénoville D86) pour un parcours de **8 km** sur la piste du loup autour de Montigny .

Samedi 12 novembre – HOUPEVILLE

Samuel et Guy vous donnent rendez-vous sur le parking de l'église d'Houpeville pour une randonnée de **11,5 km**. Départ à **13h30**. (**parcours différent de la randonnée du 2 novembre**).

Mardi 15 novembre - AUFFAY (sans pluie) avec nos amis non-voyants

J-Yves et.... vous invite à une randonnée de **11 km** au départ d'Auffay. Quelques petites côtes sans difficultés. Départ à **14h00** précises du parking près des halles. Compter 30 minutes du centre de Rouen.

Jeudi 17 novembre - FORET DE ROUMARE – Rando santé

Corinne et Jacqueline vous donnent rendez-vous à **14h00** sur le parking du Parc Animalier de la Forêt de Roumare, pour une randonnée de **5km**.

Pas de possibilité de se rendre au point de départ en transport en commun.

Dimanche 20 novembre – LA HAYE DE ROUTOT – Rando Resto

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

Le matin, rendez-vous et départ exceptionnellement à **9h15** du parking du musée en face de l'église de La Haye de Routot pour un parcours sans difficulté de **11 km** (parcours en partie sur chemin herbeux donc humide s'il a plu mais non boueux).

Le midi, vers **12h00**, déjeuner à la Brasserie des lfs. **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 **20 €**.

Inscription avant le 12 novembre auprès de J-Yves David 45 Rue Malherbe 76100 Rouen.Tél. 02 35 73 39 39. @mail : jeanyvesdavid@orange.fr en envoyant un chèque de 20€ libellé à l'ordre de la «Brasserie des lfs».

Pour ceux qui ne souhaitent pas déjeuner au restaurant, un abri (couvert seulement) est possible près du parking.

L'après midi, le départ est fixé à **14h00** du parking du Musée pour une boucle de **9 km** en forêt (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. Travaux possibles avant d'arriver à La Haye de Routot, suivre la déviation. Compter 40 minutes du centre de Rouen.

Jeudi 24 novembre – HENOUVILLE - Rando Cool ouverte à nos amis non-voyants

Sylvie et Samuel vous donnent rendez-vous à Hénouville sur le parking du cimetière pour un départ à **14h00**. Randonnée de **8,5 km** sans difficulté.

Samedi 26 novembre - ISNEAUVILLE

Jeannette, Eric, et Hubert vous donnent rendez-vous sur le parking du collège d'Isneauville (Lucie Aubrac) pour un départ à **13h30**, pour une randonnée vallonnée de **12,5 km**

Dimanche 27 novembre 2022 – SAHURS – Allure soutenue

Corinne et Alain vous proposent une randonnée de **15 km à allure soutenue** (moy. 5,5 km/h.).
Départ à **9h00** de la mairie.

DECEMBRE

Jeudi 1^{er} décembre – BONSECOURS - Rando Santé

Corinne et Odette vous donnent rendez-vous à **14h00** pour une randonnée de **5 km**. Départ du collège VERHAEREN rue du Bois Bagnères à Bonsecours.

Vous pouvez vous y rendre en bus – ligne 13 – arrêt Collège Verhaeren.

Samedi 3 décembre – AMIENS (sortie en car)

Gérard et Eveline proposent une sortie en car à AMIENS, sur les pas de Jules VERNE. Deux points de rendez-vous : Hôtel de Ville de Sotteville (**12h30**) et Collège Lucie Aubrac (**12h50**). Le retour est prévu à 23h30 pour Isneauville et 20 mn plus tard à Sotteville.

Venez découvrir les monuments classés avec le cirque municipal et la maison de Jules Verne, l'hôtel de ville, le beffroi, la cathédrale Notre Dame d'Amiens, les illuminations et le village de Noël avec ses 130 chalets sur 2 kilomètres.

Une randonnée de **8 km** ou de **12 km**, balisée, à allure libre vous sera proposée.

Collation offerte sur le circuit au square Jules Verne avec viennoiseries, chocolat chaud et la spécialité le vin chaud.

A partir de **19 heures**, rendez-vous à la cathédrale d'Amiens au spectacle Chroma.

Après ce spectacle retour au gymnase Fournier à environ 2 kilomètres. Au gymnase restauration : apéritif-sandwich parisien ½ baguette (jambon salade emmental cornichon mayonnaise), tarte normande, boisson au choix et café.

Samedi 3 décembre – TELETHON – DARNETAL

Jeudi 8 décembre – DUCLAIR – Rando Cool ouverte à nos amis non-voyants

Ghislaine et Corinne vous proposent une randonnée de **8 km** en partie en bord de Seine.

Départ à **14h00** du parking se trouvant devant la clinique vétérinaire (rue Clarin Mustad) à droite à la sortie de Duclair après être passé devant le bac et le restaurant «Le Réfectoire».

Le chemin que nous emprunterons nous emmènera jusqu'à un panorama, puis chemin bucolique avant de rejoindre les quais de Seine. Dénivelé 70m (1 montée raisonnable)

Dimanche 11 décembre - JUMIEGES

Jean-Yves et Hubert vous invitent à Jumièges pour 2 randonnées au départ du parking en face de l'abbaye.

Le matin, rendez-vous et départ à **9h30** pour un parcours de **11 km** sans difficulté.

A 12h45, les pique-niques seront sortis des sacs moyennant consommation à la Taverne des moines.

L'après-midi le rendez-vous est fixé à **13h45** pour un parcours de **10 km** sans difficulté.

Pour se rendre à Jumièges, compter 35 minutes du centre de Rouen.

Mercredi 14 décembre - ORIVAL

Marie-Laurence et Guy vous invitent à randonner dans la forêt des Essarts. Le départ aura lieu à **13h30** depuis le parking du Nouveau Monde pour une boucle de **11km**.

Samedi 17 décembre – SAINTE-GENEVIEVE-EN-BRAY (76440)

Eveline et Gérard vous proposent une randonnée de **11 km**, légèrement vallonnée. Rendez-vous pour un départ à **13 h 30** sur le parking de l'église entourée du cimetière. Les bâtons sont conseillés.

Mardi 20 décembre - OISSEL – avec nos amis non-voyants

Yvette et Guy vous invitent à randonner dans la forêt du Rouvray. Le départ se fera depuis le parking de la piscine à **14h00** pour une boucle de **12km**.

Jeudi 29 décembre – SAINTE-AUSTREBERTHE – Rando Cool ouverte à nos amis non-voyants

Samuel et Sylvie vous donnent rendez-vous sur le parking de la mairie pour un départ à **14h00**. Randonnée de **9,5 km** sans difficulté.