

2024

Janvier

Mercredi 3 janvier – SOTTEVILLE-SOUS-LE-VAL

Ghislaine et Guy vous donnent rendez-vous sur le parking de l'église. Le départ se fera à **13h30** pour un boucle de **11 km** avec 2 montées.

Jeudi 4 janvier – LA BRETEQUE - Rando santé

Samuel et Sylvie vous donnent rendez-vous sur le parking de la «Maison Forestière du Grand Canton». Départ à **14h00** pour une randonnée de **6 km**.

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

Samedi 6 janvier – MARTAINVILLE-EPREVILLE

Ghislaine et Marie-Laurence vous donnent rendez-vous sur le parking du château de Martainville, pour un départ à **13h30**. Cette boucle de **11 km** comportera deux montées.

Jeudi 11 janvier – MONTVILLE - Rando cool ouverte à nos amis non-voyants

Eveline et Jeannette vous proposent une rando cool de **9 km** sans difficulté. Départ à **14h00** du parking de la piscine de Montville place de l'abbé Kerebel.

Dimanche 14 janvier – FORÊT DE LA LONDE-ROUVRAY

Ghislaine et Jean-Yves vous donnent rendez-vous à **13h30** pour une petite et agréable randonnée digestive de **10,5 km** en forêt de la Londe. Rendez-vous sur le parking de la Maison forestière des Pleins St Martin sur la route de Bourgtheroulde. Le parking est sur votre droite avant de sortir de la forêt en direction de Bourgtheroulde. Compter 20 à 25 minutes du centre de Rouen.

Mardi 16 janvier – MONTIGNY – avec nos amis non-voyants

Martine et Véronique vous proposent une boucle de **11,5 km** sans difficulté. Rendez-vous, pour un départ à **14h00**, sur le parking de l'église.

Jeudi 18 janvier – BOIS DE L'ARCHEVEQUE – Rando santé

Samuel et Odette vous donnent rendez-vous sur le parking à l'angle de la rue Maréchal Juin et rue Maréchal de Lattre de Tassigny à Mt Saint Aignan Départ à **14h00**. Pour une randonnée de **5 km**.

Vous pouvez vous y rendre en empruntant le bus N°8. Arrêt Cité U du Bois

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

Dimanche 21 janvier – ISNEAUVILLE - Rando galette (deux randonnées au choix)

- Jacqueline et Jannik vous proposent une rando cool de **9 km** au départ de la salle des fêtes d'Isneauville. Rendez-vous à **9h15**.

- Yvette et Corinne vous proposent une randonnée vallonnée de **11 km** au départ de la salle des fêtes d'Isneauville -place Alfred Cramilly- Départ à **9h00**

- Le midi à la salle des fêtes d'Isneauville, après un apéritif et avant la galette, nous vous proposons de partager une paëlla avec une **participation de 10 €**. Il conviendra de vous inscrire via le formulaire (cliquez ici) **au plus tard le 6 janvier 2024**. (soit pour la galette seule, le repas seul ou les deux).

Jeudi 25 janvier – LE GENETÉY - Rando cool ouverte à nos amis non-voyants

Marie-Laurence et Françoise vous donnent rendez-vous à **14h00** sur le parking forestier du Chêne à Leu (à proximité du kiosque) pour une randonnée de **9km**, sans difficulté.

Dimanche 28 janvier - NOTRE-DAME-DE-BONDEVILLE

Marylin et Claude vous donnent rendez-vous à **10h00** devant le bar PMU Le Carbos (144 imp des Longs Vallons 76960 Notre Dame de Bondeville) pour une randonnée en boucle de **8km** et 163m de dénivelé.

Le midi, les pique-nique seront tirés des sacs au bar Le Carbos, moyennant la prise d'une consommation.

L'après-midi, le départ de la randonnée est fixé à **13h15** pour une boucle de **12km** et 386m de dénivelé.

Le stationnement près du CARBOS est très limité, on se gare où on peut, il est conseillé de privilégier le covoiturage.

Février

Jeudi 1^{er} Février- BARENTIN – Rando santé

Samuel et Sylvie vous donnent rendez-vous sur le parking du Super U de Barentin Centre ville Rue du Général Giraud Départ à **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

Samedi 3 Février – ORIVAL

Marie-Laurence et Guy vous invitent à randonner en forêt de La Londe où nous pourrions apercevoir le Château de Robert le Diable, si la météo le permet.

Le départ aura lieu à **13h30** depuis le parking du "Nouveau Monde " pour une boucle vallonnée de **11 km**.

Jeudi 8 Février – SAHURS – Rando cool ouverte à nos amis non-voyants

Jannik et Véronique vous donnent rendez-vous à **14 h00** sur le parking de la mairie de Sahurs pour une randonnée de **9 km**.

Dimanche 11 Février – OISSEL

Yvette et Guy vous donnent rendez-vous sur le parking à l'entrée de la piscine. Le départ se fera à **13h30** pour une boucle de **12 km** en forêt.

Mardi 13 Février – SAINT-MARTIN-DE-BOSCHERVILLE – avec nos amis non-voyants

Yvette et Guy vous invitent à randonner en forêt depuis le parking de la mairie. Le départ aura lieu à **14h00** pour une boucle de **12 km**.

Jeudi 15 Février – ROUMARE Parc animalier - Rando santé

Samuel et Françoise vous donnent rendez-vous sur le parking du Parc Animalier de Roumare à CANTELEU. Départ à **14h00** pour une randonnée d'un nouveau parcours 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

Samedi 17 Février – SAINT-LEGER-DU-BOURG-DENIS

Hubert et Jeannette vous donnent rendez-vous sur le parking du cimetière de Saint-Léger du Bourg-Denis pour une randonnée de **11km** avec dénivelée positive de 234m (2 côtes) Départ pour la rando à **14H00**.

Accès au rendez-vous: à la sortie de St Léger, au rond-point prendre à droite direction "Cimetière, Stade ".

Jeudi 22 Février – ROUMARE Parc animalier - Rando cool ouverte à nos amis non-voyants

Samuel et Eric vous donnent rendez-vous sur le parking du Parc Animalier de Roumare à CANTELEU. Départ à **14h00** pour une randonnée de **9 km** sur le tout nouveau parcours du PR «Le Petit Charme».

Samedi 24 Février – YAINVILLE - Rando vin chaud

Samuel et Claude vous donnent rendez-vous sur le parking du Cimetière de YAINVILLE. Départ à **14h00** pour une randonnée de **8km** (sans difficulté).

A l'issue de cette randonnée la Section Randonnée de L'ASPTT vous offrira son traditionnel vin chaud et ses gourmandises.

Mercredi 28 Février – SAHURS

Ghislaine et Guy vous donnent rendez-vous sur le parking du bac de Sahurs (rive droite de la seine). Le départ se fera à **14h00** pour une boucle de **13 km** sans difficulté.

Jeudi 29 Février – CANTELEU - Rando santé

Samuel et Marie-Laurence vous donnent rendez-vous à l'Arrêt Hôtel de Ville à CANTELEU (Téor T3). Départ à **14h00** pour une randonnée d'un nouveau parcours de **5km** en Forêt de Saint Jean. Pour les personnes venant en voiture Parking à la Marie de Canteleu Place Jean Jaurès (3 à 5 mn à pied pour venir au point de rendez-vous).

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

Mars

Jeudi 7 mars – SAINT-PIERRE-DE-VARENDEVILLE – Rando cool ouverte à nos amis non-voyants

Jacqueline et Odette vous donnent rendez-vous à **14h00** sur le parking de la salle des fêtes pour un parcours de **9 km**.

Contacts : Jacqueline au 06 74 13 76 66 et Odette au 06 89 01 84 71

Samedi 9 mars – SAINT-DENIS- LE-THIBOULT

Hubert et Jeannette vous donnent rendez-vous à Saint-Denis le Thiboult sur le parking de la Salle des Fêtes (prendre à gauche au carrefour de l'église). Départ de la rando à **14h00** pour un parcours de **11 km** (2 côtes et +160 m de dénivelé).

Pour vous y rendre prendre la N31, et à Vascoeuil prendre à gauche.

Contact : Hubert au 06 81 03 53 58

Mardi 12 mars – BOOS – avec nos amis non-voyants

Marie-Laurence et Jannik vous donnent rendez-vous sur le parking de la Mairie de Boos pour une randonnée de **10 km** (vallonnée). Départ à **14h00**.

Contacts : Marie-Laurence au 06 76 12 21 43 et Jannik au 06 74 71 49 51

Jeudi 14 mars – ISNEAUVILLE - Rando santé

Gérard et Eveline vous donnent rendez-vous rue Augustin Fresnel le long du collège d'Isneauville "Lucie Aubrac". Départ à **14h00** pour une randonnée de **6 km**.

Il ne faut pas se garer sur le parking du collège qui est maintenant en zone bleue.

Possibilité de nous rejoindre par le F1 arrêt terminus plaine de la Ronce.

Contacts : Gérard au 06 38 96 33 21 et Eveline au 06 80 43 56 57

Dimanche 17 mars – BOSC-LE-HARD – Rando POT-au-FEU

Corinne et Alain vous donnent rendez-vous :

- **Le matin** sur le parking de la mairie d'**Authieux-Ratiéville** (ce lieu de rdv est à 4 km en voiture du restaurant) .Départ à **9h00**. Parcours vallonné de **12,5 km**.
- **Le midi**, le restaurant «**A La Confiance**» à **Bosc-le-Hard** nous attend pour 12h45 et nous propose : Kir – Pot au Feu – Tarte normande – vin - café
- **L'après-midi**, départ du restaurant à **14h30** pour une boucle digestive de **8 km** en plaine, sans difficulté.

Pour **s'inscrire au repas**, il conviendra de contacter Corinne, **au plus tard le samedi 9 mars**, qui vous indiquera où adresser un chèque de **20€** à l'ordre de l'ASPTT ROUEN RANDONNEE PEDESTRE

Contact : Corinne 06 70 11 49 00

Jeudi 21 mars – AUZOUVILLE-SUR-RY – Rando cool ouverte à nos amis non-voyants

Véronique et Jacqueline vous donnent rendez-vous à **14h00** sur le parking de la salle polyvalente d'AUZOUVILLE sur Ry pour un parcours de **8 km**.

Contacts : Véronique au 07 81 17 88 86 et Jacqueline au 06 74 13 76 66

Dimanche 24 mars – LE SPORT DONNE DES AILES6 Stade ST EXUPERY -ROUEN

En lien avec la «Journée Internationale des droits de la femme», l'ASPTT *omnisports et de nombreux clubs rouennais organisent du 21 au 24 mars l'édition 2024 de « Le Sport donne des Elles »*. Notre section sera présente le dimanche matin au stade Saint Exupéry pour encadrer 2 randonnées: **L'une de 8 km** environ au rythme cool et sans aucune difficulté; **L'autre, plus classique, de 11 km (avec 150 m de dénivelée positive)**. Chaussures de randonnées indispensables surtout s'il a plu ou s'il pleut.

Départ du stade Saint Exupéry à 9h00 pour les 2 randonnées.

Inscription obligatoire, uniquement par internet, aux activités de votre choix y compris la rando(cliquer)

<https://le-sport-donne-des-elles-rouen.asptt.com/>

Stationnement gratuit mais limité au stade - Bus (TEOR 1, 2, 3 ou 4 - Arrêt CHU ou Saint-Hilaire).

Mercredi 27 mars - FONTAINE-LE-BOURG

Ghislaine et Guy vous invitent à venir randonner à Fontaine-Le-Bourg, entre campagne et forêt, avec quelques montées. Le départ se fera à **14h00** depuis le parking face aux pompiers, avant l'église pour une boucle de **12 km**.

Contacts : Guy au 06.78.98.46.91 ou Ghislaine au 06.83.07.58.27

Jeudi 28 mars – MONT-SAINT-AIGNAN – Bois l'archevêque -Rando santé

Samuel et Françoise vous donnent rendez-vous sur le parking à l'angle de la rue Maréchal Juin et rue Maréchal de Lattre de Tassigny à Mt Saint Aignan.

Départ à **14h00**. Pour une randonnée de **5 km**.

Vous pouvez vous y rendre en empruntant le bus Ligne F7. Arrêt Cité U du Bois

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