

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

Avril

Jeudi 4 avril – HENOUVILLE – Rando cool ouverte à nos amis non-voyants

Jannik et Martine vous donnent rendez-vous à **14h00** sur le parking du stade situé à côté du groupe scolaire Jean Ferrat pour une rando de **8,5 km**.

Contacts : Martine au 06 81 82 07 64 et Jannik au 06 74 71 49 51

Samedi 6 avril – BOIS-GUILBERT

Yvette et Guy vous invitent à venir randonner en partant du parking du Poney Club du Château de Bois-Guilbert. Le départ aura lieu à **14h00** pour une boucle de **12 km**, entre campagne et forêt avec d'inévitables dénivelés.

Contacts : Guy au 06.78.98.46.91 ou Yvette au 06.74.18.02.96

Mardi 9 avril – QUINCAMPOIX – avec nos amis non-voyants

Ghislaine et Guy vous donnent rendez-vous, sur le parking du cimetière après l'église, ou le départ aura lieu à **14h00** pour une boucle de **12 km** entre campagne et forêt, sans difficulté.

Contacts : Guy au 06.78.98.46.91 ou Ghislaine au 06.83.07.58.27

Jeudi 11 avril – PARIS (Les passages couverts)

Nadine, Eveline, Michel et Gérard nous guiderons sur cette journée, dont les inscriptions sont closes. Les inscrits se retrouveront à la gare St Lazare, point de départ de cette randonnée . Le midi nous ferons une pause dans un restaurant. Gérard fournira ultérieurement, aux participants, les modalités de règlement.

Dimanche 14 avril – GASNY (27620)

Christine et Patricia vous proposent deux boucles de **12 km** dans le vexin normand et français avec dénivelé au départ de Gasny.

–Le matin: Départ à **9H00** place du 18 juin (pl. du marché)

– Le midi : repas sorti des sacs au bar du village

– L'après-midi :Départ à **13h15** pour une boucle vers la Roche Guyon et son arboretum.

Pour vous y rendre, il faut compter 70 km et 1h via A13 ou 1h15 via nationale.

Contacts : Patricia au 06 76 08 38 47 et Christine au 06 40 55 80 54

Jeudi 18 avril – LIMESY – Rando Cool ouverte à nos amis non-voyants

Véronique et Martine vous proposent une rando de **8,5 km** dans le cadre du dispositif «S comme Sport», ouverte à tout public, né avant 1980, y compris les non licenciés FFRP.

Rendez-vous à **14h00** place de l'église (prendre la D63 vers Fréville).

Les inscriptions se font via ce lien, à partir du 18 mars :<https://www.seinemaritime.fr/mes-activites/sport/manifestations-sportives/s-comme-sport-activites-bien-etre-gratuites.html>

Contacts : Véronique au 07 81 17 88 86 et Martine au 06 81 82 07 64.

Samedi 20 avril – VAL DE SAANE (Attention changement de jour)

Yvette et Jean-Yves vous invitent à randonner autour de Val de Saane. Les 2 parcours, matin et après-midi, se dérouleront sur les bords de la Saane, en forêt et en plaine avec passage près de châteaux, églises et monuments divers.

– Le matin, rendez-vous sur le parking de la salle de sports de Val de Saane. Départ à **9h30** pour un parcours de **8 km** sans difficultés.

Vers midi, les pique-niques seront sortis des sacs au café tabac de Val de Saane. Fermeture du bar à 13h00.

– L'après-midi, départ à **13h30** du parking de la salle de sports pour un parcours de **11 km** sans difficultés.

Il faut compter 30 mn du centre de Rouen pour se rendre au Val de Saane

Contact : Yvette au 06 74 18 02 96 et J-Yves au 06 81 23 82 95

Mardi 23 avril – Grande Randonnée vers Paris – ROUEN- LES AUTHIEUX PORT-ST OUEN

Evènement national organisé par la FFRP du 11 janvier au 12 mai 2024, à l'occasion des J.O. Le but étant de faire converger vers Paris des randonneurs et marcheurs à partir de plusieurs axes du territoire français, dont LE HAVRE pour ce qui concerne notre département.

Il sera traversé en 8 étapes, notre club étant en charge pour l'encadrement, d'un tronçon de **22 km** au départ de Rouen vers Les Authieux. Il s'agit d'un parcours difficile avec un fort dénivelé.

Le départ à **9h30** se fera de la place de l'hôtel de ville de ROUEN, où un pot de départ vous sera offert.

Le midi nous ferons une pause à AMFREVILLE avec notre pique-nique tiré des sacs. A l'arrivée, un pot de l'amitié vous attendra pour vous récompenser de vos efforts!!!

La randonnée étant en linéaire, les voitures seront déposées le matin aux AUTHIEUX, et la FFRP organise un service de navette pour redescendre sur ROUEN les seuls conducteurs. Il est donc impératif au sein du club de maximiser le co-voiturage afin de limiter le nombre de voitures, les places en car n'étant pas illimitées.

Les inscriptions, tant pour la randonnée que la navette sont obligatoires pour des raisons logistiques. [CLIQUEZ-ICI](#)

Jeudi 25 avril – DEVILLE-LES-ROUEN (le long du Cailly) – Rando santé

Gérard et Eveline vous donnent rendez-vous à Déville lès Rouen, parking rue Jules Ferry à proximité de la mairie. Départ à **14h00** pour une randonnée de **6 km** le long du Cailly. Possibilité de

nous rejoindre par le T2 arrêt Mairie de Déville.

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

Samedi 27 avril – NEUFCHATEL EN BRAY

Randonnée de **10 km**, sans difficulté, organisée par le club de NEUFCHATEL à l'occasion des 50 ans de leur club(entre autre activité).

Rendez-vous à partir de **13h45** au Complexe Sportif Jacques Anquetil "Salle bleue" Adresse : 16 Boulevard Gustave Eiffel NEUFCHÂTEL-EN-BRAY (près de la piscine) pour un départ groupé à **14h15**.

A l'issue de la randonnée, un pot de l'amitié est proposé par le club de Neufchâtel. La participation de 2€ par personne sera prise en charge par notre section.

Inscription obligatoire avant le 10 avril : [CLIQUEZ ICI](#)

Mai

Jeudi 2 mai – LA FERTE SAINT SAMSON – Rando cool ouverte à nos amis non-voyants

Gérard et Michel vous donnent rendez-vous Place de la Mairie pour une randonnée vallonnée de **9 km**. Départ à **14h00**.

Samedi 4 mai – LA HAYE DE ROUTOT

Yvette et Guy vous invitent à randonner en forêt de Brotonne pour une boucle de **12 km**, avec une montée. Le départ se fera à **14h00** depuis le parking devant l'église et le musée du sabot.

Mardi 7 mai – JUMIEGES –avec nos amis non-voyants

Marie-Laurence et Guy vous invitent à venir randonner sur les terres de l'Abbaye pour une boucle de **12 km** sans difficulté. Le départ aura lieu sur le parking de l'Abbaye à **14h00**.

Dimanche 12 mai au Samedi 18 mai – SEJOUR SAINTONGE

Séjour organisé par Samuel et Guy, avec hébergement à SAINT-SAVINIEN. Toutes les informations ont été communiquées aux participants. Bon séjour à eux.

Jeudi 16 mai – PREAUX - Rando cool ouverte à nos amis non-voyants

Martine et Jannik vous invitent à une rando de **9 km**. Départ à **14h00** du parking du terrain de sport à proximité de l'église.

Samedi 18 mai – MONTMAIN

Marie-Laurence et Ghislaine vous donnent rendez-vous pour un départ à **14h00** du parking de la salle Georges Brassens de Montmain (rue du cèdre) pour une randonnée de **12 km**.

Mercredi 22 mai – VILLEQUIER

Nadine, Michel et Eric donnent rendez-vous à **14h00** sur le parking situé en bord de Seine à l'entrée de Villequier. Cette randonnée de **13 km** vous mènera du bord de Seine au plateau en passant par la forêt pour se poursuivre en plaine. Durant notre parcours nous passerons devant le musée Victor Hugo et les châteaux de Villequier et de Caumont. Dénivelée 210 mètres.

Jeudi 23 mai – SAINT PIERRE DE VARENDEVILLE- Rando santé

Samuel et Françoise vous donnent rendez-vous sur le parking de la Salle Polyvalente de Saint Pierre de Varenneville Départ **14h00** pour une randonnée de **6 km**. (Nouveau Parcours).

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

Vendredi 31 mai – AMIENS-LES HORTILLONAGES

Eveline, Yvette et Gérard vous proposent une sortie à la journée. Le transport sera effectué par la Sté TRANSDEV NORMANDIE.

⚡Rendez-vous à Sotteville les Rouen, place de l'hôtel de ville pour un départ à **8 h 30**

⚡Arrêt intermédiaire à Isneauville, collège Lucie Aubrac, rue Augustin Fresnel à **8 h 45**

AMIENS :

⚡Visite des hortillonnages en barque à **11 h 00**

⚡Pique-nique tiré des sacs

⚡Randonnée d'environ **10 km** organisée par le club " les chemins en Somme"

DEPART D'AMIENS à 17 h 30

Le coût de cette journée s'élève à **30 € par personne** (transport et location des barques)

INSCRIPTIONS ouvertes pour 48 personnes avant le 1er mai. CLIQUEZ ICI

Les règlements par chèques bancaires à l'ordre de l'ASPTT ROUEN RANDONNEE ou chèques vacances sont à envoyer à Eveline & Gérard BRUN 166 impasse des pépinières 76230 ISNEAUVILLE, **avant le 8 mai 2024.**

Pour les adhérents «non-internet», inscription auprès d'Eveline (06 80 43 56 57), avant le 8 mai 2024.

Juin

Dimanche 2 juin – SAINT-WANDRILLE-RANCON

Yvette et Guy vous attendent sur le parking de la bibliothèque pour boucler un parcours de **12 km** avec un peu de dénivelé. Le départ se fera à **14h00**.

Mardi 4 juin – MONT-SAINT-AIGNAN - avec nos amis non-voyants

Marie-Laurence et Françoise vous donnent rendez-vous pour un départ à **14h00** du parking des compagnons du devoir à Mont Saint Aignan, pour une randonnée vallonnée de **11 km** . Le centre des compagnons du devoir se situe sur la rocade D43, aux abords du golf de Rouen/Mont Saint Aignan. Comptez 25mn du centre de Rouen.

Jeudi 6 juin – ROUEN - Rando santé

Gérard et Eveline vous donnent rendez-vous au pont Boieldieu rive droite à **14h00** pour une randonnée de 6 km sur les quais, aller et retour, en traversant la Seine par la navette Calypso. Il faudra être muni d'un titre de transport de la TCAR, bien que le passage soit gratuit.

Dimanche 9 juin – MAUQUENCHY

Christine et Patricia vous proposent deux randonnées, la première depuis Forges les eaux et la seconde depuis l'hippodrome de Mauquenchy.

- **Le matin** : départ à **9h00** depuis le 1er parking sur la gauche juste après le premier plan d'eau (dès que vous avez passé la pancarte de Forges) pour une randonnée de **12 km**.

- **Le midi** : pique-nique possible au bar Le Valhalla sous réserve de consommation. Puis reprise du véhicule pour se rendre à l'hippodrome de Mauquenchy (10 mn depuis Forges les eaux).

- **L'après-midi** : départ à **14h00** pour une boucle de **9,5 km** autour de l'hippodrome.

Pour se rendre à Forges les eaux, emprunter l'A28 direction Neufchâtel-en-Bray, sortie Buchy et à Buchy suivre la direction Forges les eaux (compter 45mn).

Pour ceux qui ne ferait que la marche de l'après-midi, c'est la même route excepté que

Mauquenchy est avant Forges les eaux et suivre la direction de l'hippodrome (compter 35 mn).

A partir de 16h00 jusqu'à 20H30 environ, possibilité de rentrer à l'hippodrome pour regarder les courses de chevaux (entrée 5 euros).

Jedi 13 juin –SAHURS-LA BOUILLE-SAHURS – Rando cool ouverte à nos amis non-voyants

Jannik et Véronique vous donnent rendez-vous à **14h00** sur le parking de la mairie de Sahurs pour une randonnée de **9 km**. Nous randonnerons autour de Sahurs puis nous prendrons le bac à pied pour nous rendre à la Bouille où nous marcherons "sur les traces d'Hector Malot" avant de regagner Sahurs.

Dimanche 16 juin – HENOUVILLE (base nautique) - MECHOU

Avant le méchoui, Yvette et Guy vous organisent une randonnée de **12 km**. Départ à **9 h00** depuis la base nautique ASPTT d'Hénouville avec une montée.

Le midi on se retrouvera autour d'un méchoui cette année. Pensez à vos couverts!

Mercredi 19 juin – LES ANDELYS -AMFREVILLE SUR ITON

Ghislaine et Guy vous donnent rendez-vous pour cette randonnée de **12km**, sur le parking de la mairie d'AMFREVILLE SUR ITON, d'où nous partirons à 14h00. Si le temps le permet, nous pourrons prendre le pique-nique vers 13 h00. Au programme, une montée donc une descente et beaucoup de forêt.

Jedi 20 juin – LA NEUVILLE CHANT OISEL – Rando santé

Samuel et Odette vous donnent rendez-vous sur le parking en face de l'église de la Neuville Chant d'Oisel

Randonnée **le Matin** : Départ **9h30** pour **6 km**.

Après la randonnée pique-nique tiré du sac ou repas dans un petit restaurant.

Infos et Inscriptions courant Mai.

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 23 juin – BEC-HELLOUIN

Ghislaine et Michel vous donnent rendez-vous au parking de la voie Verte, rue du quartier Burcy.

Départ **14h00** pour une randonnée de **11 km**

Samedi 29 juin – LA FEUILLIE

Yvette et Guy vous proposent une randonnée de **12 km** à la Feuillie. Le départ aura lieu au pied de l'église et son immense clocher à **14h00**.

Juillet

Mardi 2 juillet - BUTOT (76450) - avec nos amis non voyants.

Yvette et Jean-Yves vous donnent rendez-vous à **14h00** à Butot (parking après l'église) pour une randonnée pleine nature de **12 km** sans difficulté particulière. Compter 25 minutes du centre de Rouen.

Jeudi 4 juillet – BIHOREL Domaine du chapitre – Rando santé

Samuel et Nicole vous donnent rendez-vous sur le parking du Groupe Scolaire Georges Méliès à Bihorel (Face au centre commercial). Départ à **14h00** pour une randonnée de **6 km ou 5 km** selon les aptitudes des participants.

Vous pouvez vous y rendre en empruntant le bus N°20. Arrêt Le Chapitre.

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

Samedi 6 juillet 2024 – LES 3 VILLES SŒURS – Eu, Le Tréport et Mers-les-Bains.

Yvette et Jean-Yves vous invitent à randonner sur les terres des 3 villes soeurs de Seine Maritime. Le matin, rendez-vous à la ville d'EU, sur le parking de la place Saint-Laurent O'toole situé derrière la collégiale près du château.

- **Le matin, départ à 9h30** : Visite de la Collégiale et de sa crypte (15 minutes) suivi d'un parcours dominant de **11 km** (dénivelée 140m) autour de la ville d'EU. Courte visite possible de certains monuments à l'heure du repas qui sera tiré des sacs près des voitures (Parc du château ou Hôtel Dieu ou Jardin salmonicole ou Brasserie s'il pleut).

- **L'après-midi, rendez-vous à 14h00** au Tréport à l'entrée de la ville sur le parking de la salle Serge Reggiani et du gymnase Léo Lagrange (rue Lucien Lavacry). Les salles sont signalées par des petits panneaux à partir de la D1915 qui relie Eu au Tréport. Parcours de **11 km**, hauteurs et bord de mer, sur les 2 villes Le Tréport et Mers-les-Bains (dénivelée 140m).

Compter 1h05 à 1h10 du centre de Rouen en passant par l'autoroute A28 (sortie 6 Direction Londinières (sans y aller), Smermesnil, St Pierre des Jonquières, Fresnoy-Folny, Sept-Meules, Eu).

Jeudi 11 juillet – MONTIGNY – Rando cool ouverte à nos amis non-voyants

Martine et Jannik vous proposent une rando de **8 km** sur la piste du Loup.

Rendez-vous à **14h00** sur le parking de l'église.

Samedi 13 Juillet 2024 - MAINTRU, hameau d'OSMOY-Saint-Valéry (76660)

Samuel et Françoise vous donnent rendez-vous sur le Parking «Avenue verte» à MAINTRU, hameau d'OSMOY-Saint-Valéry, pour une randonnée en boucle à la journée sur le circuit Pédagogique de l'Oiseau. **24 km** dans une nature belle et accueillante.

Sur la journée 2 côtes de 10 et 12 % (Dénivelé +358m)

- **Le Matin** : Rendez-vous et départ à **9h30** pour un parcours de **10 km**.
 - **Le Midi** à partir de 12h00, les pique-niques seront sortis des sacs moyennant consommation au Café-Bar « Chez Titi » à Londinières.
 - **L'Après-midi** : poursuite de la randonnée de **14 km**
- Pour se rendre à MAINTRU compter 45 minutes du centre de Rouen.par A28

Jeudi 18 juillet – BOIS-GUILLAUME Les portes de la forêt – Rando santé

Samuel et Ghislaine vous donnent rendez-vous sur le parking de l'école des Portes de la Forêt place des érables à BOIS-GUILLAUME

Départ à **14h00** pour une randonnée de **5 km**

Vous pouvez vous y rendre en empruntant le bus N°11. Arrêt Noble Epine.

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

Dimanche 21 juillet – SAINT QUENTIN EN TOURMONT (80120)

Christine et Patricia vous proposent une boucle de **16 km** en baie de Somme autour du parc de Marquenterre.

La randonnée se déroule dans un premier temps dans les dunes puis sur la plage (avec les difficultés inhérentes) pour se terminer sur sentier.

Ce parcours étant dépendant des horaires de marée, le départ est prévu sur l'aire de départ de sentier de randonnée et d'accès à la mer (rue du bout d'amont, bien indiqué par fléchage) de Saint Quentin en Tourmont à **13h00**.

Libre à chacun de pique-niquer ensemble avant le départ ou de nous rejoindre juste pour le départ.

Pour la fin de journée possibilité de se rendre à Fort Mahon plage, 5km, pour un verre ou une frite avant le retour.

Cette randonnée en milieu ouvert et protégé ne permet pas de pause technique sauf urgence (système D: cape pour sanitaire et plastique pour récupérer déjections) ni d'abri en cas d'intempéries.

Voilà. Tout est dit. Venez nombreux à cette belle rando dépaysante.

Il faut compter 125 km et 1h30 pour se rendre sur place. Le co voiturage est à privilégier bien évidemment. Si vous avez des places à proposer ou à demander nous joindre ...

Jeudi 25 juillet – DUCLAIR – Rando cool ouverte à nos amis non-voyants

Samuel et Gérard vous donnent rendez-vous sur le parking du Parcours Sportif du Claquemeure près de la Maison Forestière de la Haye d'Yainville à **DUCLAIR**

Départ à **14h00** pour une randonnée de **8 km** à l'ombre en Forêt.

Renseignements auprès de Samuel 06 24 91 01 97

Samedi 27 juillet - BOIS-GUILLAUME

Nadine et Michel vous donnent RDV au Parking du Cottage à la Breteque D3. Départ **14h00** pour une randonnée vallonnée de **12 km**. 2 belles cotes et 2 belles descentes. Prévoir les bâtons.

Mardi 30 juillet - LONGUEVILLE SUR SCIE avec nos amis non voyants

Guy et Jean-Yves vous proposent une randonnée champêtre de **11,5 km** légèrement vallonnée. Châteaux, forêt et vallée de la Scie seront au programme. Départ à **14h00** de la place de la Mairie de Longueville-sur-Scie. Stationnement sur la place ou à proximité près de la gare. Compter 32 minutes de trajet à partir du centre de Rouen.

Août

Jeudi 1^{er} août – BONSECOURS – Rando santé

Corinne et Jannik 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.

Dimanche 4 août - LILLEBONNE avec visite Théâtre Romain

Corinne et Alain vous donnent rendez-vous sur la place Félix Faure, en face du Théâtre Romain et **vous proposent une randonnée de 7 km le matin (avec 175m dénivelé) et une randonnée l'après-midi de 9 km** avec 2 montées (250m dénivelé).

Une visite d'une durée d'une heure environ, commentée par un conférencier est prévue à 11h30, avant le pique-nique (tiré des sacs).

L'heure de la visite sera en fonction du nombre d'inscrits : aussi, il est impératif de vous inscrire auprès de Corinne par SMS avant le 20 juillet. Le coût de la visite est de 3€ et sera à régler sur place.

Les horaires de départ des randonnées seront **théoriquement 9h15 le matin et 13h15 l'après-midi** mais seront confirmés en fonction de l'heure de la visite, qui est fonction du nombre d'inscrits.

Prévoir 1h10 de trajet depuis Rouen.

Jeudi 8 août - autour d'YVILLE SUR SEINE - Rando cool ouverte à nos amis non-voyants

Jannik 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 **14h00**.

Pour ceux et celles qui souhaitent pique-niquer ensemble avant la randonnée rendez-vous au même endroit sur le parking à 12 h 30.

Samedi 10 Août – VASCOEUIL

Yvette et Guy vous donnent rendez-vous, pour un départ **14h00** sur le parking situé à proximité de l'ancienne gare. Une boucle vallonnée de **13 km** en forêt de Lyons et pour finir au bord de l'Andelle, est au programme.

Dimanche 18 Août – SAINTE MARGUERITE-SUR-MER

Yvette et Guy vous invitent à randonner autour de Sainte Marguerite-sur-mer.

- **Le matin**, le départ se fera depuis le parking de la plage à **10h00** pour une boucle de **11km**

Le pique-nique, sorti des coffres, se prendra au bord de mer soit sur l'herbe, soit sur les tables de pierre. Apportez vos fauteuils ou tabourets.

- **L'après-midi**, au même parking, départ à **14h00** pour une boucle de **12 km**

Jeudi 22 août – Forêt Monumentale de ROUMARE à CANTELEU – Rando santé

Gérard et Eveline vous donnent rendez-vous à **14h00** – parking de la piscine de Canteleu, Avenue de Bucholz (à moins de 5 mn à pied du début du parcours 1 Ave Pdt Allende).

Possibilité de venir par le bus ligne T3 – arrêt Hotel de ville- Jean Jaurès.

Parcours de **5 km**.

Samedi 24 août - Rives en Seine (Caudebec en Caux)

Nadine, Michel et Claude vous donnent rendez-vous devant l'Office de Tourisme «CAUX VALLEE DE SEINE ACCUEIL DE CAUDEBEC EN CAUX» .

Départ à **14h00** pour une **randonnée difficile de 14 km et 410 m de dénivelé**.

Compter 52 minutes de Rouen.

Mardi 27 août - St PIERRE-DE-MANNEVILLE – avec les amis non-voyants

Marie-Laurence et Guy vous proposent une randonnée de **13 km** entre forêt et bord de Seine.

Parcours sans difficulté. Départ à **14h00** depuis le parking face à l'école.

Jeudi 28 août – BOIS-GUILLAUME Forêt verte – Rando cool ouverte à nos amis non-voyants

Christine et Ghislaine vous donnent rendez-vous à **14h00** sur le parking du centre équestre (1649 chemin de le forêt verte) pour une randonnée de **9 km** (66 m de dénivelé positif).

Septembre

Dimanche 1^{er} septembre – TOSTES

Marie-Laurence et Guy vous proposent une randonnée de 24 km au départ de Tostes. Rendez-vous à **9h30** sur le parking de la salle polyvalente.

- **Le matin** nous marcherons **11 km** à travers la forêt de Bord pour nous rendre à Pont de l'Arche. Nous ferons notre pause repas, tiré du sac, sur les bords de l'Eure à Pont de l'Arche.

- **L'après-midi**, après un parcours de **13 km**, nous rejoindrons Tostes en passant par les bords de l'Eure et la forêt de Bord.

Pour les personnes ne souhaitant randonner que l'après-midi, **le départ se fera à 13h30** du parking bas au niveau du pont. Il sera toujours possible de trouver un véhicule pour les ramener à Pont de l'Arche à la fin de la randonnée.

Pour se rendre à Tostes, compter 35 mn en passant par Pont de l'Arche, et en suivant ensuite la D79.

Jeudi 5 septembre – BOIS-GUILLAUME – Rando santé

Gérard et Eveline vous donnent rendez-vous au cimetière des terres rouges de Bois Guillaume rue de la haie à **14h00** pour une randonnée de **5 km** sans aucune difficulté.

Samedi 7 septembre au samedi 14 septembre – Séjour NOIRMOUTIER

Eveline et Gérard proposent un séjour sur l'île de Noirmoutier, avec hébergement au Village Vacances Les Quatre Vents.

Dimanche 15 septembre – VATTEVILLE LA RUE

Marylin et Claude vous donnent rendez-vous devant l'église de Vatteville la Rue (76940), à **13h30** pour une **randonnée patrimoine de 13 km sans difficulté (117m de dénivelé)**.

Nous vous proposons de nous retrouver à **11h45** pour déjeuner ensemble au **Café des Sports**, 2

options s'offrent à nous:

- repas unique pour **15 euros** avec crudités + poulet fermier à la broche avec pommes de terre + grillé aux pommes + café . Dans ce cas envoyer un chèque de 15€ à l'ordre du CAFE DES SPORTS à l'adresse suivante : Claude HAYET Marylin LEMIRE 12 rue du chemin des dames 76100 ROUEN avant le **4 septembre 2024**,

- sinon le pique-nique pourra être tiré des sacs moyennant consommation,
Pour vous y rendre compter 50 mn par Bourg-Achard.

Jeudi 19 septembre – PONT SAINT PIERRE – Rando cool ouverte à nos amis non-voyants

Gérard et Eveline vous donnent rendez-vous à **14h00** au parking du château de Pont Saint Pierre pour une randonnée de **10 km**. Une difficulté : montée douce mais longue vers le plateau.

Samedi 21 septembre – BALINVILLE CREVON

Nadine et Michel vous donnent rendez-vous au Parking face à l'église route de St Germain les Essourts.

Départ à **14h00** pour une randonnée de **11km** .Dénivelé 350m, une belle côte.

Mardi 24 septembre – MONTIGNY – avec nos amis non-voyants

Marie-Laurence et Françoise vous donnent rendez-vous sur le parking de l'église.

Départ à **14h00** pour un parcours de **11 km** principalement en forêt.

Jeudi 26 septembre - HOUPEVILLE - Rando santé

Samuel et Odette vous donnent rendez-vous sur le parking de l'église .Départ à **14h00** pour une randonnée de **5.5 km**.

Vous pouvez vous y rendre en empruntant le bus N°43. Arrêt Place du Vivier

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 28 septembre – Marche pour la Vue

Les informations seront communiquées ultérieurement

Dimanche 29 septembre – ARGUEIL

- Le matin Hubert et Jeannette vous donnent rendez-vous sur la place de l'église d'ARGUEIL.Départ de la randonnée à 9h00 pour 11 km vallonnés.

-Le midi nous aurons la possibilité de déguster notre pique-nique au bar des Quatres Rivières à Argueil (place de l'église).

- L'après-midi, rendez-vous au même endroit. Départ de la randonnée à 13h30 pour 11,5 km vallonnés (Mont de Sigy) .

Compter 45 minutes du centre de Rouen pour se rendre à Argueil.

